

Jenna Luhtanen ja Tiia-Mari Tarkanmäki

Terveelliset elämäntavat, terveempi sydän

Tapahtuma isovanhemmille ja lastenlapsille

Opinnäytetyö

Kevät 2017

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sairaanhoitaja (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sairaanhoidtaja (AMK)

Suuntautumisvaihtoehto: Aikuisen kliininen hoitotyö

Tekijät: Jenna Luhtanen ja Tiia-Mari Tarkanmäki

Työn nimi: Terveelliset elämäntavat, terveempi sydän – Tapahtuma isovanhemmille ja lastenlapsille

Ohjaajat: Helinä Mesiäislehto-Soukka, TtT, KM, YTM, lehtori ja Marja Toukola, th, HTM, lehtori

Vuosi:2017 Sivumäärä: 47

Liitteiden lukumäärä: 6

Terveelliset elämäntavat, terveempi sydän – tapahtuma järjestettiin Kauhajoella 26.4.2017 osana sydänviikkoa. Tapahtuma sai nimekseen ”Sydänterveyttä vauvasta vaariin”. Tapahtuma oli suunnattu isovanhemmille ja lastenlapsille, jotka tulivat tapahtumaan viettämään aikaa yhdessä, oppien samalla terveellisten elintapojen vaikutuksista sydänterveyteen. Tapahtuman tavoitteena olikin lisätä kohderyhmän tietoutta terveellisten elämäntapojen tärkeydestä ja niiden vaikutuksista sydämen terveyteen ja sydänsairauksiin. Opinnäytetyön yhteistyökumppaneina toimi Suomen Sydänliitto ry ja Neuvokas Perhe – hanke. Lähempää yhteistyötä tapahtumaan liittyen tehtiin Kauhajoen Sydänyhdistys ry:n kanssa.

Tapahtuman teemaksi muovautuivat terveelliset elintavat ja niiden merkitys sydänterveyteen sekä yleiseen terveyteen. Tapahtumassa opittiin erilaisten toimintatapisteiden avulla ravinnosta, liikunnasta, unesta sekä painonhallinnasta. Yksi piste kehitettiin ylläpitämään isovanhemman ja lapsenlapsen keskinäistä suhdetta. Toimintatapisteiden tiedot pohjautuvat teoreettiseen viitekehykseen, joka koottiin tarkkaan harkiten ennen tapahtumaa. Kauhajoen Sydänyhdistys ry osallistui tapahtumaan omalla pisteellään, jossa isovanhemmat saivat muun muassa käydä mittaamassa verenpaineensa.

Tapahtuma keräsi kiitettävästi osallistujia. Ikäihmisiä oli enemmän kuin lapsia, muutama vanhempikin tuli lastensa kanssa. Suuri osa ikäihmisistä tuli tapahtumaan ilman lapsenlasta, mutta hekin osallistuivat tapahtuman toimintapisteille. Eri elintapisteet kiinnostivat selvästi ihmisiä. Tapahtuman onnistumisen arvioimiseksi kehitettiin yksinkertainen palautekyselylomake. Palaute tapahtumasta oli lähes kokonaan positiivista. Myös Kauhajoen Sydänyhdistys ry:n paikalla olleet hallituksen jäsenet olivat tyytyväisiä tapahtuman kulkuun. Tapahtumaan oli varattu aikaa neljä tuntia, mutta osallistujia ei riittänyt loppuun asti.

Avainsanat: terveyden edistäminen, elintavat, sydän, isovanhemmuus, lastenlapset

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Nursing

Specialisation: Bachelor of Nursing (Adult Clinical Nursing)

Authors: Jenna Luhtanen and Tiia-Mari Tarkanmäki

Title of thesis: A Healthy Lifestyles, A Healthier Heart – An Event for Grandparents and Grandchildren

Supervisors: Helinä Mesiäislehto-Soukka, PhD, Senior Lecturer and Marja Toukola, MNSc, Senior Lecturer

Year: 2017 Number of pages: 47 Number of appendices: 6

The Healthy lifestyle, Healthier Heart – event took place in Kauhajoki on April 26th in 2017, as a part of the Heart Week. Later, the event was named as *Healthy Heart from Toddler to Old Age*. The event targeted at grandparents and grandchildren, who came there to spend time together and to learn about the effects of healthy lifestyle on heart health. The objective of the event was to increase the target group's knowledge on the importance of healthy lifestyle and its influence on heart health and heart diseases. This thesis was conducted in collaboration with The Finnish Heart Association and Neuvokas Perhe –initiative. The event was planned in close cooperation with Kauhajoki Sydänyhdistys ry.

A healthy lifestyle and its impact on heart health, as well as on overall health, came to be the theme of the event. The participants learned about nutrition, exercise, sleep and weight management with the help of different kinds of stands in the event. One of the stands was developed to maintain the relationship between grandparent and grandchild. The information at the stands is based on a theoretical framework that was collected widely before the event. Kauhajoki Sydänyhdistys ry contributed to the event with their own stand, where grandparents were able to check their blood pressure.

The event gathered together a good number of participants. The number of elderly people surpassed the number of children, and some parents arrived with their children, too. Many of the elderly came to the event without grandchildren, but they also participated in the stands' activities. People were obviously interested in various lifestyle stands. In order to evaluate the success of the event, a simple feedback questionnaire was developed. Almost the entire feedback was positive. In addition, the participating board members of Kauhajoki Sydänyhdistys ry were satisfied with the course of events. The event was meant to last for four hours, but there were not enough participants to last until the end.

Keywords: health promotion, lifestyle, heart, grandparenthood, grandchildren

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
1 JOHDANTO.....	7
2 ELINTAVAT.....	9
2.1 Ravinto.....	9
2.1.1 Leikki- ja alakouluikäisen terveellinen ravinto.....	10
2.1.2 Ikääntyneen terveellinen ravinto.....	13
2.2 Liikunta.....	14
2.3 Uni.....	18
2.4 Ylipaino.....	20
3 SYDÄNTERVEYTTÄ LÄPI ELÄMÄN.....	22
4 ISOVANHEMMAT LASTENLASTEN ELÄMÄSSÄ.....	24
5 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ.....	26
5.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus.....	26
5.1.1 Tapahtuman tavoitteet.....	26
5.2 Opinnäytetyön toteutus ja tuotos.....	27
5.3 Eettisyys ja luotettavuus.....	28
6 TAPAHTUMAN JÄRJESTÄMINEN.....	30
6.1 Tapahtuman suunnittelu.....	31
6.1.1 Mainostaminen.....	31
6.2 Tapahtuman toteutus ja kuvaaminen.....	32
7 TAPAHTUMAN ARVIOINTI JA POHDINTA.....	38
7.1 Itsearviointi ja pohdinta.....	38
7.2 Osallistujien arviointi.....	42
7.3 Yhteistyötahojen arviointi.....	42
LÄHTEET.....	43
LIITTEET.....	48

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuva 1. Ruokakolmio.....	10
Kuva 2. Koululaisen lautasmalli	12
Kuva 3. Ikääntyneen päivittäinen nesteensaanti.....	14
Kuva 4. Suositeltava fyysinen aktiivisuus.....	15
Kuva 5. Viikoittainen liikuntapiirakka aikuisille.....	15
Kuva 6. Viikoittainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille.....	16
Kuva 7. Lautasmallin teko.....	33
Kuva 8. Sokeripalanäyttely.....	33
Kuva 9. Ravintopiste -tietoisku.....	34
Kuva 10. Liikuntapiste.....	35
Kuva 11. Unipiste 1.....	36
Kuva 12. Unipiste 2.....	36
Kuva 13. Piirustuspiste.....	37

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheena on terveellisten elämäntapojen vaikutus sydämen terveyteen. Opinnäytetyö toteutettiin tapahtumana Kauhajoen seurakuntakeskuksessa 26.4.2017. Tapahtumassa vaikutettiin sydänterveyteen kertomalla terveellisistä elintavoista. Kohderyhmänä olivat isovanhemmat ja lastenlapset. Tapahtuma järjestettiin teoreettisen tiedon pohjalta. Teoreettinen tietopohja valikoitui kriittisesti tarkastelluista lähteistä. Tietoa kerättiin elintavoista, sydänterveydestä ja -sairauksista sekä lastenlasten ja isovanhempien suhteesta. Tapahtumassa tietoa esitettiin kohderyhmän ikä huomioiden. Osallistujat arvioivat tapahtumaa palautelomakkeen avulla. Opinnäytetyön yhteistyökumppaneina olivat Suomen Sydänliitto ry ja Neuvokas Perhe –hanke. Lähempää yhteistyötä tehtiin Suomen Sydänliittoon kuuluvan Kauhajoen Sydänyhdistys ry:n kanssa.

Aihe valittiin, sillä sydänterveyden edistäminen on tärkeää. Hoitotieteen näkökulmasta tarkasteltuna sydänsairaudet ovat kehittyneissä maissa merkittävin sairausryhmä, joka kuormittaa terveydenhuoltoa. Tärkein keino ennaltaehkäisyssä on terveystottumusten muuttaminen parempaan. (Mäkijärvi ym. 2008, 7.) Yhteiskunnan kannalta aihe on tärkeä, sillä ihmisten muuttaessa elintapojaan paremmaksi, väestö on terveempää. Vuosittain sydän- ja verisuonisairauksista aiheutuu merkittävät kustannukset. Vuonna 2012 verenkiertoelinten sairauksien perusteella Kela korvasi 76 900 sairauspäivää. Lääkkeiden erityiskorvausoikeuksia oli samana vuonna yhteensä 851 000 siten, että kohonneeseen verenpaineeseen oli eniten korvattavaa. Yhteiskunnan kannattaa tukea sydän- ja verisuonisairauksien tutkimusta ja hoitoa, koska se on kustannusvaikuttavaa. (Sydän- ja verisuonisairauksien kustannukset 2014.)

Tapahtuman avulla yhteistyötahot saavat näkyvyyttä. Opinnäytetyö järjestettiin osana sydänviikkoa 2017. Sydänviikko on Suomen Sydänliiton vuosittainen tapa edistää sydänterveyttä (Brax [Viitattu 14.4.2017]). Osallistujat hyötyvät saamastaan tiedosta. Se antaa heille valmiuksia muuttaa elintapojaan paremmaksi saaden terveemmän elämän. Isovanhempien kanssa oppiessa lapset alkavat ajatella jo nuorena terveellisten elintapojen tärkeyttä, mikä on kansanterveydellisesti tärkeää. Toi-

minnallinen opinnäytetyö on sen tekijöille hyödyllinen. Yhdistettäessä teoriaa ja käytäntöä, tulee teorian tieto todella tutuksi. Tapahtumaa ideoidessa ja järjestettäessä organisointitaidot kehittyvät ja saa käyttää luovuuttaan. Yhteistyötahojen kanssa tehtävä yhteistyö tuo tietoa, yhteyksiä ja ideoita jatkoa ajatellen.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä isovanhempien ja lastenlasten tietoutta sydän-terveydestä. Tarkoituksena oli järjestää sellainen tapahtuma, jonka avulla tavoite saavutettaisiin. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole tutkimuskysymyksiä eikä –ongelmaa, vaan tutkimustehtävä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 30). Tutkimustehtävänä opinnäytetyössä oli koota yhteen sydänterveyteen vaikuttavat tärkeät tekijät ja toteuttaa tämän tiedon perusteella tapahtuma. Tapahtumassa hyödynnettiin teorian-tietoa eri vaikuttamisen keinoin.

2 ELINTAVAT

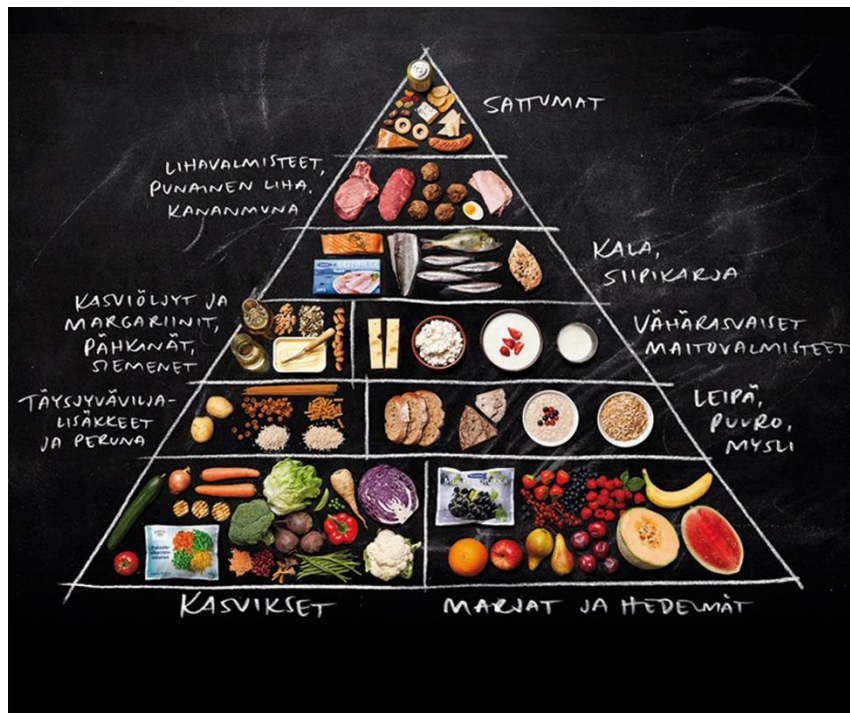
Elintavoilla tarkoitetaan terveyskäyttäytymistä. Niihin sisältyy ruokatottumukset, unen määrä ja laatu, liikunta, alkoholinkäyttö ja tupakointi. Nämä ovat yhteydessä väestön sairastuvuuteen ja kuolleisuuteen. (Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos 2015.) Elintapoja on vaikea muuttaa, etenkin jos on elänyt tietyllä tavalla jo monta vuosikymmentä. Ihmiset ovat usein kiintyneitä omaan elämäntyyliinsä. (Iivanainen, Jauhiainen & Syväoja 2010, 64.)

Elintavat vaikuttavat merkittävästi sydämen terveyteen ja riskiin saada sydän- tai verisuonisairaus. Mikäli elintavat ovat huonot, vaikuttavat ne mitä todennäköisimmin sydämen terveyteen negatiivisesti. Vastakohtaisesti taas, jos elintavat ovat hyvät ja elää suositusten mukaisesti, voi välttyä sydänperäisiltä ongelmilta ja saada monta hyvää elinvuotta lisää. Tietämys elintapojen suhteesta sydänsairauksiin ja niiden hoitoon on lisääntynyt ja juuri puhjennutta sairautta saatetaankin ensin yrittää hoitaa elintapahoidolla. (Mäkijärvi ym. 2008, 10.) Epäterveellisillä elintavoilla on pitkäaikainen vaikutus. Kuitenkin jos vielä ikääntyneenä muuttaa elintapojaan, sairastuvuus ja kuolleisuus vähenevät. (Punnonen 2012, 97.) Noudattaessa terveitä elintapoja myös vanheneminen onnistuu paremmin, eli puhutaan terveestä vanhenemisestä. Terveellä vanhenemisellä tarkoitetaan sitä, että tärkeät elintoiminnot säilyvät hyvänä ja välttään yleisiltä sairauksilta sekä toiminnanvajauksilta vähintään 85-vuotiaaksi asti. (Vuori 2016, 21.) Opinnäytetyössä on keskitytty elintavoista ravitsemukseen, liikuntaan, uneen sekä ylipainoon. Päihteitä ei käsitellä, sillä tapahtumaan osallistui pieniä lapsia.

2.1 Ravinto

Ravinnon laadulla on tärkeä merkitys ihmisen terveyteen. Suomalaisten ruokailutottumukset ovat kääntyneet parempaan suuntaan vuosien saatossa. Vielä on kuitenkin parannettavaa, jotta kansainväliset suositukset saavutettaisiin. Etenkin kasviksia ja hedelmiä tulisi syödä enemmän. Vaikka ravitsemussuosituksia päivitetään etenkin rasvaa ja kokonaisenergiaa vähentämällä, ei se tarkoita automaattisesti, että kansa alkaisi laihtua ja voimaan paremmin. Kansanterveystyön keskeisiä tavoitteita

ovat terveellisten ruokatottumusten edistäminen sekä lihavuuden ehkäisy. (Punnonen 2012, 97-99.) Valtion ravitsemusneuvottelukunta on koonnut havainnollistavan ruokakolmion (Kuva 1.), jonka alaosat kuvaavat päivittäisen ruokavalion perustaa. Kolmion huipulla olevat sattumat taas sitä vastoin eivät kuulu päivittäiseen ruokavalioon. Kokoamalla annoksensa ruokakolmion mukaisesti, vaikuttaa terveyteensä edistävästi. (Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 19.)



Kuva 1. Ruokakolmio (Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014).

Ruokavalintoja helpottamaan ja nopeuttamaan on luotu sydänmerkki, joka kertoo, mikä ruoka-aine on terveyden kannalta parempi vaihtoehto. Vain elintarvikkeille, joissa on käytetty hyvälaatuisia rasvaa ja vähennetty käytettävän suolan määrää, myönnetään sydänmerkki. Joidenkin tuoteryhmien pitää myös lisätä kuidun sekä vähentää sokerin määrää sydänmerkin ansaitakseen. Sydänmerkki kertoo tuotteen ravitsemuksellisesta laadusta. (Sydänmerkki [viitattu 24.4.2017].)

2.1.1 Leikki- ja alakouluikäisen terveellinen ravinto

Lasten ruokahalu vaihtelee. Ruokahaluun vaikuttaa lapsen päivittäinen energiantarve, joka riippuu muun muassa kasvunopeudesta, unen määrästä ja ulkoilusta. 3-

12 -vuotiaiden ruokailutottumuksiin ja monipuoliseen ravintoon vaikuttaa hyvin paljon se, mitä vanhemmat ruoaksi laittavat ja kuinka usein. Tämän ikäiset eivät juuriakaan vaikuta ruokiensa ravitsemuksellisuuteen, vaan he syövät sen verran kuin jaksavat tai haluavat. Aikuisen päätehtäviin kuuluu opettaa lapsille säännölliset ruokailuajat ja tarjota terveellistä ruokaa. Ruokailujen tulisi tapahtua yhdessä koko perheen läsnä ollessa, tuoden lapselle turvallisuutta ja rutiinia päivärytmiin. Yhteiset ruokailut saattavat edistää uusiin ruoka-aineisiin tutustumista lapsen huomattua, että sisarus tai vanhempi syö samaa ruokaa. Monipuolinen tarjonta ruokapöydässä on tärkeää, vaikka lapsi ei vielä kaikkea söisikään. Maistamiseen on näin helpompi kannustaa. Lapsen ruokailutottumukset kehittyvät vähitellen ja uutta ruoka-ainetta maistaessa tulee muistaa myös kehua lasta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 77-79.)

Eviran (4.4.2017) ravitsemussuosituksissa korostetaan myös perheen yhteisiä, myönteisiä ruokailutilanteita, jotka ovat osa kokonaisvaltaista hyvinvointioppimista. Kasviksia lasten tulisi syödä noin puolet aikuisille suositellusta annoksesta, eli noin 200-250 grammaa vuorokaudessa. Konkreettisesti tämä määrä voidaan mitata myös viitenä lapsen oman kouran kokoisena annoksena. Lapselle tulisi antaa D-vitamiinilisä 10 µ/vrk kaksiviikkoisesta lähtien. Etenkin näön ja hermoston kehitykselle on tärkeää välttämättömien rasvahappojen saanti. Tämä toteutuu konkreettisesti käyttämällä margariinia leivän päällä, rypsiöljyä tai kasviöljyä ruoanlaitossa sekä syömällä kalaa kahdesta kolmeen kertaan viikossa. Proteiininlähteenä voidaan suosia kohtuullisia määriä siipikarjaa sekä punaista lihaa. Kala-aterioita koko perheen tulisi syödä 2-3 kertaa viikossa ja palkokasveja viikoittain. Sekä lapsilla että aikuisilla liiallinen proteiinin saanti kuormittaa munuaisia, siksi runsasproteiinisia maitovalmisteita tai juomia ei suositella lapsille päivittäiseen käyttöön. Leikki-ikäiselle riittää päivittäin 4dl nestemäisiä maitovalmisteita sekä 1 siivu juustoa kalsiumin ja jodin saannin turvaamiseksi. Kun lapsi menee kouluun, on koko perheen suotavaa käyttää 5-6dl nestemäisiä maitovalmisteita sekä 2-3 siivua juustoa päivittäin, jotta kalsiumia ja jodia saadaan riittävästi. Maitovalmisteet sisältävät luontaisesti hyvälaatuista kasviproteiinia, riboflaviinia, B12-vitamiinia sekä sinkkiä, joten kasvisruokavaliiossakin proteiinin saanti on riittävää, mikäli käyttää maitovalmisteita.

Neuvokas Perhe -hanke on luonut oman lautasmallijulisteen (Kuva 2.), joka on hyvä työväline lapsiperheiden ravitsemusohjaukseen. Julisteessa on selkeästi kuvattu, kuinka puolet lautasesta tulisi täyttää kasviksilla ja vihanneksilla, ja toinen puoli hiilihydraateilla sekä proteiineilla. Ruokajuomaksi suositellaan rasvattomia maitotuotteita. Ruuan kanssa voi ottaa vielä leivän, jonka päälle levittää margariinia. (Neuvokas perhe -julisteet [viitattu 23.4.2017].)



Kuva 2. Koululaisen lautasmalli (Neuvokas perhe -julisteet [viitattu 23.4.2017]).

Lapset tasaavat energiansaantiaan runsasenergisien aterien jälkeen luonnollisesti syömällä vähemmän sen jälkeen. He eivät syö aikuisten tavoin joka aterialla suunnitteen määrällisesti yhtä paljon. Tätä luontaista kylläisyyden säätelymekanismia ei tulisi vanhempana häiritä, esimerkiksi tarjoamalla lapselle väkisin ruokaa. Lapsen pakottaminen esimerkiksi syömään lautasensa loppuun voi aiheuttaa lapselle vastenmielisyyttä ruokailutilannetta tai ruokaa kohtaan. Mikäli lapsi on terve, ei hän kärsi siitä, että syö välillä vähemmän. Terve lapsi tuntee näläntunteen ja tietää, milloin hänen taas pitää syödä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2016, 79.)

2.1.2 Ikääntyneen terveellinen ravinto

Vaikka iän myötä energiantarve saattaa liikunnan vähentyessä laskea ja ruokahalu pienentyä, tarvitaan joitakin ravintoaineita silti enenevässä määrin. Etenkin proteiinin ja D-vitamiinin tarve kasvaa. D-vitamiinilisää suositellaan yli 60-vuotiaille 20µg vuorokaudessa vuoden ympäri. Sairaudet ja vanhuuden tuomat muutokset lisäävät ja vähentävät ravintoaineiden tarvetta, ja siksi ruoan laatuun tulee kiinnittää huomiota. Tärkeintä on energian ja proteiinin saanti. Hyviä proteiininlähteitä ovat liha, kala, kana, kananmuna, sekä maitotuotteet. Suomalaisessa ruokavaliossa maitotuotteita yleensä nautitaan riittävästi, joka turvaa proteiinin lisäksi myös kalsiuminsaannin. Kasvien syömistä voi helpottaa keittämällä niitä ensin tai pehmentämällä raasteita öljyllä tai salaattinkastikkeella. Mikäli ruokahalu on huono, silloin on tärkeää syödä sitä, mikä vain maistuu. Energiansaantiin voi helpoiten vaikuttaa lisäämällä tai vähentämällä rasvan osuutta ruokavaliossaan. Jos ruoka maistuu hyvin, on energiantarvetta syytä rajoittaa. Silloin sovelletaan ikää katsomatta nuoremille tarkoitettuja ravitsemussuosituksia. Ruokien annoskokoja kasvatetaan kasvien määrää lisäämällä. (Suominen 2014, 4-9.)

Ruokailun ohella iän lisääntyessä tulee pitää huolta myös nestetasapainon säilyttämisestä. Ikääntyneen tulisi juoda 5-8 lasillista nestettä päivittäin. Juomaksi voi valita vettä tai jotain enemmän ravitsevaa, joka voi toimia jopa kevyenä välipalana. Alkoholista suositellaan nautittavaksi vain satunnaisesti. (Evira 17.4.2017)



Kuva 3. Ikääntyneen päivittäinen nesteensaanti (Epira 17.4.2017).

2.2 Liikunta

Lapsille liikunta on hyvin tärkeää kehityksen kannalta. He oppivat monia asioita fyysisen aktiivisuuden ja leikkien kautta. Lasten liikuntasuositus kehottaa liikkumaan vähintään kolme tuntia päivässä. Liikkuminen voi koostua sekä kevyemmästä että raskaammasta liikunnasta. (Kuva 4.) Liian pitkää yhtäjaksoista istumista tulisi välttää, tunti kerrallaan on sopiva aika. Lapsi oppii liikunnallisen elämäntavan mallista vanhemmilta tai muilta läheisiltä aikuisilta, joten koko perheen yhteinen liikkuminen on tärkeää. Lasta tulisi kannustaa liikkumaan ja leikkimään yksin sekä yhdessä aikuisten ja muiden lasten kanssa. Samalla sosiaaliset taidot karttuvat. Lapset käyttävät liikkueissaan mielikuvitustaan, joten sille tulisi antaa tilaa. Erilaiset välineet ja lelut voivat kannustaa liikkumiseen, joten niitä olisi hyvä olla saatavilla. Ohjattu liikunta on usein mielekäs ja hyödyllinen lisä lapsen aktiivisuuteen. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)



Kuva 4. Suositeltava lasten fyysinen aktiivisuus (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016).

Aikuisten liikuntasuosituksen mukaan kohtuullista kestävyysliikuntaa tulisi olla ainakin 150 minuuttia viikossa tai vaihtoehtoisesti raskasta liikuntaa 75 minuuttia viikossa. Lisäksi lihasvoimaa ja -kestävyyttä parantavaa liikuntaa tulisi olla vähintään kahtena päivänä viikossa. (Liikunta 2016) Aikuisten liikuntapiirakka (Kuva 5) kiteyttää liikuntasuosituksen (Liikuntapiirakka aikuisille 2009).



Kuva 5. Viikoittainen liikuntapiirakka aikuisille (Liikuntapiirakka aikuisille 2009).

Ikäihmisten kansainvälisten terveysliikuntasuositusten mukaan tärkeintä on välttää liikkumattomuutta. Hyvinvointia lisää pienikin liikkumisen lisääminen. (Jyväkorpi ym. 2014, 7.) Yli 65-vuotiaiden liikuntasuosituksen perusteella on laadittu yli 65-vuotiaille liikuntapiirakka (Kuva 6). Iäkkäiden tulisi harrastaa niin kestävyysliikuntaa kuin rasittavaakin liikuntaa. Olennaista on lihasvoiman, notkeuden ja tasapainon harjoittaminen. Osa liikunnasta tulee arkisen tekemisen myötä. (Liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille 2014.) Liikunnan merkitys korostuu yksilöllä, joilla on kaatumisvaara. Ikään-tyneiden on tärkeä liikkua, jotta heidän toimintakykynsä säilyisi. Liikunnan kuormittavuus ja rasittavuus ovat yksilöllistä. Siihen vaikuttaa muun muassa fyysinen kunto ja sairaudet. (Liikunta 2016.) Ikäihmisten sairaudet eivät kuitenkaan ole yleensä este liikunnalle, vaan liikunnan määrää ja laatua sovelletaan yksilöllisesti. Suositusten mukainen liikunta voi parantaa toimintakykyä sairailinkin ikääntyvillä. Ammatti-henkilökunnan olisi hyvä tehdä iäkkäälle oma liikuntasuunnitelma. Liikuntasuunnitelmassa otetaan huomioon yksilölliset tarpeet ja se motivoi päivittäiseen liikkumiseen. (Jyväkorpi ym. 2014, 7-9.)



Kuva 6. Viikoittainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille (Liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille 2014).

Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia sydänterveyteen. Koko verenkiertojärjestelmän suorituskyky paranee, elimistön inflammaatioherkkyys pienenee, luustolihas-ten verenkierto lisääntyy sekä se auttaa painonhallinnassa (Airaksinen, Aalto-Setälä & Hartikainen 2016, 1134.) Verenpaine on säännöllisen liikkumisen myötä matalampi. Myös iän myötä tyypillinen verenpaineen nousu on vähäisempää. Kohonnutta verenpainetta voidaan hoitaa kestävyysliikunnalla, sillä se alentaa verenpainetta keskimäärin 8/5 mmHg. Muutos näkyy jopa jo kuukauden jälkeen liikunnan aloittamisesta. Liikunnan merkitys on melkein yhtä suuri kuin yhdellä verenpainelääkkeellä. Kestävyysliikunta pienentää riskiä sepelvaltimotautiin vähentämällä taudin riskitekijöitä, muun muassa vähentää verihiutaleiden takertuvuutta, vähentää vatsaontelon ja myös koko kehon rasvakudoksen määrä ja parantaa glukoositasapainoa. Sepelvaltimotaudin hoidossa liikunta on keskeinen tekijä, sillä se vähentää kuolemanriskiä ja parantaa sydämen kuntoa. Liikuntaa käytetään osana sydämen vajaatoiminnan hoitoa, sillä se parantaa potilaan elämänlaatua. Säännöllinen liikunta voi vähentää myös eteisvärinän ilmaantumista sekä pienentää riskiä saada sydänperäinen äkkikuolema. (Liikunta 2016.)

Liikunta vaikuttaa positiivisesti myös muiden sairauksien ilmaantuvuuteen. Sen on todettu olevan hyväksi astman, keuhkohtaumataudin, nivelrikon ja nivelreuman hoidossa. Kestävyysliikunta ehkäisee aivoinfarktilta, aivoverenvuodolta ja monilta syöviltiltä. Liikunta vaikuttaa myönteisesti veren kolesteroli- ja triglyseridiarvoihin sekä ehkäisee tyypin 2 diabeteksen puhkeamista. Riski saada osteoporoosi vanhuusiässä pienenee liikunnan myötä. Se ehkäisee myös depressiolta ja sen uusiutumiselta. (Liikunta 2016.) Liikunnan hyödyt terveyden kannalta ovat suuremmat kuin sen mahdolliset haitat. Myös sydänsairautta jo sairastavia tulisi kannustaa heille sopivaan liikuntaan. (Airaksinen, Aalto-Setälä & Hartikainen 2016, 1134.)

Liikunnan merkitystä eliniän pitenemiseen on tutkittu Harvardin yliopistossa vuosina 1962, 1966 sekä 1978. Tutkimuksen tulokseksi saatiin, että liikunta oli pidentänyt elinikää kahdella vuodella. Vertailuryhmänä olivat liikuntaa harrastamattomat. Liikunta vähensi erityisesti riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Yhdysvalloissa on myös tutkittu, kuinka jatkuvan liikunnan harrastaminen vaikuttaa kuolleisuuteen:

Tällä ihmisryhmällä on 50 prosenttia pienempi kokonaiskuolleisuus, sydänkuolleisuus sekä syöpäkuolleisuus verrattuna liikuntaa harrastamattomiin ihmisiin. (Punnonen 2012, 132-134.)

2.3 Uni

Uni on välttämätöntä ihmisen elämälle ja terveydelle. Se poistaa väsymystä, rentouttaa, parantaa jaksamista, voimaa, vireyttä, keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta. Unen aikana aivot ratkaisevat tehtäviä, uusiutuvat ja palautuvat päivän rasituksesta. Oppiminen helpottuu nukkumisen myötä, sillä muistiin painaminen ja muistin jäsentely paranevat. Ongelmanratkaisukyky, luovuus, joustavuus ja reagoitukyky paranevat riittävän unen vaikutuksesta. Myös stressistä toipuminen ja tunteiden käsittely ovat helpompaa. (Vuori 2016, 75.) Hemmingin (2011) mukaan unella on suuri vaikutus sydänterveyteen. Sydämen syke hidastuu ja sydän saa levätä tehdessään vähemmän töitä. Myös verenpaine laskee ja rytmihäiriöt ovat epätodennäköisempiä. Ihmisen nukkuessa liian vähän, sydämen pitää tehdä enemmän töitä ja se rasittuu.

Lapset kasvavat normaalisti riittävän nukkumisen ansiosta, sillä unessa heillä erittyy kasvuhormonia. Lapsetkin käsittelevät unissa pelkojaan ja muita tunnetiloja. Hyvin nukkunut lapsi syö paremmin aamiaista, sillä väsyneenä heidän tekee mieli lihottavia herkkuja. Univaje saattaa jopa johtaa painonnousuun. Virkeänä lasten vastustuskyky ja sairauksista paraneminen on nopeampaa. Joskus lapsen riittävän unen turvaaminen on haasteellista. Tietyssä kehitysvaiheessa saattavat univaikeudet lisääntyä. Nukkumisessakin lapset ottavat mallia aikuisilta. Kiireetön elämäntapa ja yhteinen rauhoittuminen vaikuttavat myönteisesti yöuniin. Lapsen unentarve vähenee iän myötä. Vastasyntynyt tarvitsee unta 20 tuntia vuorokaudessa, puolivuotias 14, yksivuotias 12-13, leikki-ikäinen 10-13 ja koulu- sekä murrosikäinen 10 tuntia. Unentarve on yksilöllistä ja tärkein unen mittari on lapsen virkeys. (Mannerheimin lastensuojeluliitto [Viitattu 7.4.2017].)

Aikuisen unentarve on 6-8 tuntia yössä laadukasta unta. Laadukas uni tarkoittaa, että nukahtaminen sujuu helposti, eikä yön aikana ei herätä monesti. (Punnonen 2012, 142-144.) Kivelän (2007, 21-31) mukaan 50-60 vuoden iässä unen rakenne

alkaa muuttua. Tarvittavan unen määrä ei kuitenkaan muutu. Syvän unen osuus vähenee ja puolestaan kevyen unen määrä lisääntyy. Uni on siis pinnallisempaa. Yölliset heräilyt lisääntyvät, nukahtaminen on vaikeampaa ja vuorokausirytmii muuttuu. Aamuisin herääminen tapahtuu aikaisemmin ja nukahtaminen illalla myös aikaisemmin. Myös päiväunet yleistyvät. Lyhyet päiväunet piristävät, mutta liian pitkään torkkuminen voi viedä aikaa yöunilta. 15-20 minuuttia on sopiva aika päiväunille. Ikäihmiset usein kokevat unensa huonoksi, jos he eivät tiedä unen muutoksien oleva normaalia vanhetessa.

Unettomuuteen vaikuttaa moni asia. Ympäristöön liittyvät tekijät, kuten melu, valoisuus sekä liian korkea tai matala lämpötila huoneessa huonontavat unta. Tv:n katselu tai töiden tekeminen sängyssä voi tutkitusti myös aiheuttaa unettomuutta. Stressi, voimakkaat tunnetilat, suuret elämänmuutokset ja asioiden liiallinen miettiminen vaikuttavat negatiivisesti uneen. Unta haittaa myös epäsäännölliset nukkumisajat. Kofeiinipitoiset tuotteet, kuten kahvi voivat vaikeuttaa nukahtamista ja huonontaa unen laatua sekä pituutta etenkin iltaisin ja öisin nautittuna. Myös liiallinen nesteiden ja liian raskaiden juomien nauttiminen illalla tai nälkä huonontavat unta. Tupakointi ja alkoholi huonontavat myös unen laatua, pituutta ja uneen vaipumista. Univaikeuksien jatkuessa myös nukkumisen liika miettiminen voi aiheuttaa unettomuutta. (Vuori 2016, 79-81.)

Unettomuuden syynä voivat olla myös pitkäaikaissairaudet, kuten sepelvaltimotauti. Tästä saattaa kehkeytyä oravanpyörä, sillä painonnousu taas lisää sepelvaltimotaudin tai tyypin 2 diabeteksen riskiä. Jos ei nuku riittävästi, elimistön vastustuskyky laskee, infektioalttius kasvaa ja paino nousee. Myös mieliala on huonompi. (Punnonen 2012, 142-144.) Huonojen yöunien myötä myös verensokeritaso nousee, ikäännyttymiseen liittyvien sairauksien vaara kasvaa, muistitoiminnot ja päätöksenteko vaikeutuvat sekä riski joutua onnettomuuksiin kasvaa. (Partinen & Huovinen 2007, 20-22.)

Terveen unen saamista voi helpottaa monin keinoin. Nukkumaan pitäisi mennä sitten, kun väsyttää. Säännölliset nukkumaanmenoajat ovat hyväksi. Mielen tulisi olla levollinen, sänkyyn ei saisi viedä ongelmia. Rentoutuminen ennen petiin menemistä auttaa. Kahvi, tee, kaakao ja tumma suklaa piristävä mieltä, joten niitä ei kannata juuri ennen nukkumaanmenoa nauttia. Makuuhuoneen pitäisi olla sopivan viileä,

tuuletettu, meluton ja pimeä. Hyvään sänkyyn, patjaan, peittoon ja tyynyyn kannattaa panostaa. Sänky olisi hyvä omistaa vain nukkumiselle. Liikunta ja ravinto vaikuttavat myös uneen. Mahdolliset lääkärin määräämät illan ja yön lääkkeet tulisi ottaa ohjeen mukaan. (Partinen & Huovinen 2007, 226-228.)

2.4 Ylipaino

Ylipaino lisää riskiä sydän- ja verisuonisairauksien puhkeamiseen monien muiden sairauksien ohella. Tutkimusten mukaan etenkin sepelvaltimotaudilla ja sydäninfarkteilla on yhteys lihavuuteen. (Pusa 2017.) Korkea painoindeksi lisää riskiä myös sydämen vajaatoimintaan (Kulonen 2013). Vaarallisinta sydämen kannalta on vyötärölihavuus. Se huonontaa verenpainetta sekä vaikuttaa negatiivisesti veren hyytymiseen, rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan sekä elimistön tulehdusreaktioihin. Vatsaonteloon kertyvä rasva altistaa myös tyypin 2 diabetekselle sekä aivohalvaukselle. Lihavuus voi johtaa metabolisen oireyhtymän puhkeamiseen. Ylipainoisella on elimistössään enemmän huonoa LDL-kolesterolia ja vähemmän hyvänlaatuaista HDL-kolesterolia. Ylipainoa mitataan painoindeksin avulla. Normaali painoindeksi aikuisella on 18,5-24,9. Normaali paino ja terveelliset elintavat vähentävät sairastumisriskiä. (Pusa 2017.)

Lihavuus heikentää lapsen elämänlaatua ja on monien sairauksien riskitekijä. Lapsuusiän ylipaino lisää riskiä aikuisiän ylipainoisuuteen. Ylipainoisena aikuisena mahdollisuus terveysongelmille kasvaa. Lihomisvaarassa olevat lapset tulee tunnistaa mahdollisimman varhain, koska lihavuuden ehkäisy on sen hoitoa helpompaa. Lapsen painonhallinta on koko perheen asia, joka tulee ottaa puheeksi kunnioittaen ja syyllistämättä ketään. Lapsen psyykkistä hyvinvointia on tärkeä tukea painonhallinnan aikana. Lapsilla pituuden kompensoidessa painoa, riittää yleensä painon paikallaan pysyminen, sitä ei yritetä pudottaa. Käyrät tasoittuvat, kun pituutta tulee lisää. Mikäli ylipainoa on runsaasti tai siihen liittyy jokin liitännäissairaus, pyritään painoa laskemaan hitaasti. Niin lapsilla kuin aikuisillakin painonhallinta perustuu elintapamuutoksiin. Ruokailutottumusten muuttaminen terveellisempään suuntaan, liikunnan määrän lisääminen, ruutuajan vähentäminen sekä riittävän levon ja unen

saanti ovat avaimina kohti onnistunutta painonhallintaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 81-82.)

Aikuisiän painoindeksirajat on määritelty sen mukaan, kuinka ylipaino ja lihavuus lisäävät terveysriskejä. Lapsuudessa ylipaino aiheuttaa harvoin terveysongelmia, joten lasten ylipaino määritellään eri perustein. Lapsilla painoa seurataan suhteessa pituuteen. Vain lievästi seularajat ylittävälle neuvola- ja alakouluikäisille lapsille ja heidän vanhemmilleen riittää tehostettu elintapaohjaus, sillä näillä lapsilla ylipaino ei ulkoisesti edes juurikaan näy. Ruokavalio-ohjauksella pyritään säännölliseen ja tasaiseen ateriarvotmiin, terveyttä edistäviin ruokavalintoihin sekä energiansaannin vähentämiseen aterioilla eli siihen, että lapsi syö ikäisensä verran (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 81-85).

Vaikka eläkeikään tultaessa ylipaino on muodostunut jo normaaliksi taakaksi, voi paino lähteä iän lisääntyessä jyrkkäänkin laskuun. Erinäisten sairauksien, muun muassa dementian ja masennuksen, yhteys alhaiseen painoon on selvä. Esimerkiksi dementian alkaessa nälän tunteen tunnistaminen unohtuu, jonka vuoksi syödyt ruokamäärät pienenevät. Ikäihmisten painoindeksi voi tutkimusten mukaan olla hie-man korkeammalla kuin nuorilla ilman, että siitä olisi terveydelle suurta haittaa. Yli 65-vuotiailla sopiva painoindeksialue on 24-29. Ikääntyneiden ylipainon hoitoa ei juurikaan ole tutkittu. Perussuositus on että, mikäli toimintakyvyn ylläpitäminen tai sairauden hoito eivät välttämättä laihtutusta vaadi, voidaan paino säilyttää nykyisellään. Mikäli laihduttamiseen ryhdytään, tulisi painon tippua hyvin hitaasti oikean ruokavalion ja lisätyn liikunnan avulla. (Suominen 2014, 5-6.)

Mustajoen (2015) mukaan iäkkäänä liian nopea ja raju laihtuminen voi johtaa lihasten surkastumiseen ja raihnaisuuteen. Ylipainoisen ikäihmisen laihduttaessa kannattaa painon pudotus lopettaa painoindeksin 26-27 kohdalla. Suuremmasta painonpudotuksesta on yleensä terveydelle haittaa. Laihdutus kannattaa toteuttaa lisäämällä liikuntaa ja vähentämällä maltillisesti kaloreita. Tarvittavien ravintoaineiden saanti on turvattava. Sopiva vauhti painonpudotukseen on 200-300g viikossa. Yleisin ylipainosta johtuva sairaus on iäkkäillä diabetes. Muita ylipainon liittyviä sairauksia ovat virtsankarkailu, unihäiriöt, iho-ongelmat sekä nivelrikko.

3 SYDÄNTERVEYTTÄ LÄPI ELÄMÄN

Sydän on verenkierron tärkein elin, jonka tehtävä on pumpata hapekasta verta verisuonten avulla elimistöön. (Syväne 2015.) Sydänlihas koostuu säikeistä, joiden rytmien piteneminen ja lyheneminen saavat aikaan pumppausliikkeen sydämessä. Sydämessä on neljä lokeroa: oikea ja vasen eteinen sekä oikea ja vasen kammio. Eteisten tehtävä on ottaa elimistöstä tuleva veri vastaan ja toimittaa se eteenpäin kammioihin. Kammiot pumppaavat veren takaisin elimistöön: Oikea kammio keuhkovaltimoon ja vasen kammio suureen verenkiertoon. (Syväne 2017.)

Sydänsairaus voi tulla kenelle tahansa, milloin tahansa. Hankittujen sydänsairauksien kehittymisessä voi vierähtää vuosia tai vuosikymmeniä. Niiden oireet voivat ilmetä hyvin erilaisissa tilanteissa, ei pelkästään raskaan fyysisen tai henkisen ponnistelun seurauksena. Toisaalta sairauden hidas eteneminen mahdollistaa myös sen ehkäisyn iäkkäämpänä. Suurimmat riskitekijät Kelan lääkekorvaustilastojen mukaan ovat ylipaino, korkea kolesteroli ja verenpaine sekä tupakointi. Nämä riskitekijät aiheuttavat elintapahoidon lisäksi lääkehoitoa vaativia sydänsairauksia, kuten verenpainetauti, kolesterolitauti, sydämen vajaatoiminta ja rytmihäiriöitä. (Mäkijärvi 2008, 10.)

Sydänsairaudet aiheuttavat muutoksia sydämen rakenteeseen tai toimintaan. Ne voivat johtua mm. sydämen hapenpuutteesta, virustulehduksesta tai läppien ahtautumisesta. Sydänsairaus voi olla joko synnynnäinen tai hankittu. (Mäkijärvi 2014.) Perinnölliset sydänsairaudet kuitenkin yleensä tarvitsevat edesauttavia ympäristötekijöitä puhjetakseen. On hyvä olla tietoinen oman sukunsa sairauksista, jotta osaisi kertoa niistä tarvittaessa hoitohenkilökunnalle. (Airaksinen, Aalto-Setälä & Hartikainen 2016, 76.)

Lähes kaikki lasten sydämen ja verenkiertoelimistön sairaudet ovat synnynnäisiä. Lapsen sydämen syke vaihtelee ikäkuukausiin ja -vuosiin nähden paljon. Sydämel-tään terveen alle vuoden ikäisen lapsen sykeväli voi vaihdella 90-180/minuutissa välillä, syketason olisi kuitenkin hyvä pysyä keskiarvoltaan 130-140/minuutissa välillä. 1-3-vuotiaan lapsen sykkeen keskiarvo on 110-120/minuutissa. 3-6-vuotiaan sykkeen keskiarvo on 100/minuutti. Hengitystiheys kertoo lapsen terveydentilasta

myös paljon: sydämen vajaatoimintaan tai esimerkiksi huonoon rasituksensietokykyyn. 2-6-vuotiaan hengitystiheys eli hengitysfrekvenssi 25 hengitystä minuutissa. (Leskinen & Salo 2015.)

Verenpaine kertoo paljon niin lapsen kuin aikuisenkin sydämen terveydestä. Koska verenpaineen mittaus on suhteellisen helppo tutkimus myös lapsille iästä riippumatta, tulisi hoitohenkilökunnan mitata se aina ollessaan tilanteessa, jossa tarkastellaan potilaan terveydentilaa. Verenpaineen mittauksen yhteydessä, esimerkiksi kouluterveydenhoitajan vastaanotolla, kuuluu potilaalta kysyä myös elintavoista, ruokailutottumuksista sekä muista sydämen terveyteen vaikuttavista tekijöistä. (Jokinen ym. 2013, 228.) Lapsille on kehitetty omat seulontarajat, joiden ylittyessä on annettava joko elintapaohjausta tai ohjattava lapsi erikoislääkärille jatkotutkimuksiin. 1-5-vuotiaan verenpaineen raja elintapaohjaukselle on 110/70mmHg. 6-10-vuotiaalla raja elintapaohjaukselle on 115/75mmHg ja 11-18-vuotiaalle 120/80mmHg. (Laatikainen & Jula 2015.)

Ikääntyvän verenpaine arvot ovat tyydyttävän rajoissa, kunhan pysyvät alle 140/90mmHg. 50-ikävuodesta ylöspäin kohoava ja kohonnut verenpaine on hyvin yleistä. Vaikka Suomessa puoli miljoonaa ihmistä käyttää verenpainelääkitystä, on se silti helposti hoidettavissa muuttamalla omia elintapoja. Sydänterveyteen vaikuttaa kohonneen verenpaineen kannalta painonpudotus, tupakoinnin lopettaminen, alkoholin käytön vähentäminen, suolan käytön vähentäminen, ravintokuidun, kaliumin sekä magnesiumin saannin lisääminen sekä liikunnan lisääminen. (Mustajoki 2017.)

Opinnäytetyön yhteistyötahon, Sydänliiton, missio kuuluu: *”Sydänterveyttä läpi elämän, täyttää elämää terveydentilasta riippumatta”*. Missio pyritään saavuttamaan muun muassa näillä toimilla: hyvä terveyden perusta rakennetaan ennen syntymää, lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä tukevan elinympäristön rakentamisen vastuu aikuisilla, työikäisten kyvyn säilyminen huolehtia sekä omasta että läheistensä terveydestä, ja että toimintakyky sekä mielekäs tekeminen säilyisivät ikääntyessäkin. (Yksi sydän – Sydänterveys ja kansalaistoiminta 2017.)

4 ISOVANHEMMAT LASTENLASTEN ELÄMÄSSÄ

Nykyään ikäihmiset elävät pidempään, joten isovanhempana ehditään olemaan kauemman. Toisaalta lapsimäärien vähetessä lastenlapsia on vähemmän kuin ennen. Lastenlapsia on isovanhemmalla keskimäärin 3,3. Naiset ovat tutkimuksen mukaan aktiivisempia auttamaan jälkipolviaan kuin miehet. Erityisesti annetaan lastenhoitoapua, mutta myös käytännön apu ja taloudellinen tuki ovat yleistä. Suuret ikäluokat, eli nykyiset isovanhemmat saavat vähemmän apua itselleen, kuin sitä antavat. Isovanhempien antama lastenhoitoapu on lisääntynyt. Isovanhemmat ovat lastenlapsiin yhteydessä noin kerran viikossa. Lastenlapsiaan hoitaa kolme neljästä isovanhemmasta. Lastenhoidon syy on useimmiten halu viettää aikaa lapsen kanssa. Toisinaan lastenlapsia hoidetaan vanhempien menojen vuoksi. (Haavio-Mannila ym. 2009.)

Kalliomaan (2008, 42-44) mukaan 2000-luvulla isovanhemmuus on muuttunut. Yhä suurempi osa isovanhemmista on vielä työelämässä, matkustelevat tai jopa opiskelevat. Perhesuhteet ovat muuttuneet. Enää ei olla niin sukukeskeisiä ja uusperheet ovat yleisiä. Isovanhemmuudesta on tullut monimuotoisempaa. Isovanhemmuuteen liittyy suuria odotuksia puolin ja toisin. Isovanhemman ja lapsenlapsen suhde tuo onnea molemmille osapuolille. Nuorempi sukupolvi saa arvokasta tietoa ja taitoa, mitä ei ehkä muualta saisi. Isovanhempi saa näkökulmia omaan historiaansa ja oppii lapselta. Yhdessä kanssa olemalla isovanhempi saa käyttää uudella tavalla mielikuvitustaan. Lapsen kanssa saa kokea myös paljon iloa ja naurua. Ikäihmisten terveys ja hyvinvointi lisääntyvät viettämällä aikaa omien lastenlastensa kanssa.

Lapsen ja isovanhemman suhde on tärkeä. Joissakin tapauksissa se voi olla jopa syvempi kuin lapsen ja vanhemman välinen suhde. Tällainen tilanne voi olla esimerkiksi, jos vanhemmat ovat paljon töissä tai työmatkoilla, eronneet, sairastavat masennusta tai kohtelevat lasta huonosti. Isovanhempi opettaa usein lapselle monia tärkeitä asioita, kuten suvun historiaa, vanhojen asioiden merkityksiä sekä hengellisyyttä (Murray, Zentner & Yakimo 2009, 337.) Rotkirchin, Söderlingin ja Fågelin (2010, 5-6) mukaan isovanhempien merkitys on viime vuosina kasvanut. Suomalaisen elinikä on noussut ja näin isovanhemmat ovat lastenlasten elämässä pidem-

pään kuin ennen. Isovanhemmista on apua niin lasten hoidossa kuin taloudellises-
tikin. Myös elämän vaikeina aikoina isovanhemmista on suuri apu. Kalliomaa (2008,
45) toteaa, että vanhemmat arvostavat isovanhempien tukea, kiitosta ja rohkaisua.
Vanhemmalta sukupolvelta uskalletaan kysyä neuvoa ilman pelkoa vertailluksi tule-
misesta.

Lasten ruokavaliosta johtuvat sairaudet ja ylipaino ovat lisääntyneet niistä ajoista,
kun nykypäivän isovanhemmat ovat olleet lapsia. Nykyään syödään epäsäännölli-
semmin, napostellaan ja markkinoille on tullut lisääntyvässä määrin helposti saata-
via makeisia ja virvoitusjuomia. Isovanhemmilla on kokemusta ajoista, jolloin syömi-
nen oli erilaista; säännöllistä ja koko perheen yhteinen asia. Heidän olisi hyvä tuoda
omaa tietoa lastenlastensa terveystottumuksiin. (Karjalainen 2010, 157-163.)

5 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Toiminnallinen opinnäytetyö tuo yhteen teorian ja käytännön olemalla muutakin kuin vain kirjallinen tutkimus tai tuotos. Valitusta aiheesta kerätään tarvittava tieto, ja sen tiedon avulla toteutetaan toiminnallinen osio. Tämän opinnäytetyön toiminnallinen osa oli tapahtuman järjestäminen. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on saavuttaa asetetut tavoitteet käyttämällä luovuutta, viestintää ja visuaalisuutta. Tietoa tuodaan ihmisille erilaisella ja mielenkiintoisella tavalla. Toiminnallinen opinnäytetyö luo hyviä yhteyksiä työelämään. Työelämän kiinnostus kasvaa esimerkiksi tapahtuman myötä. Omia kiinnostuksenkohteita ja osaamista saa tuoda esille sekä työllistyminen voi helpottua. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9,16, 51.)

5.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Tavoitteena opinnäytetyössä oli lisätä isovanhempien ja lastenlasten tietoutta terveiden elämäntapojen tärkeydestä sekä siitä, miten elämäntavat vaikuttavat sydämen terveyteen ja sydänsairauksiin. Opinnäytetyö vaikutti ihmisten ajattelutapoihin ja valintoihin, joita he tekevät päivittäin terveytensä hyväksi.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää isovanhemmille ja lastenlapsille suunnattu tapahtuma, jossa aiheena oli elintapojen vaikutus sydänterveyteen. Tapahtuman avulla tavoite saavutettiin ja osallistujien tietous lisääntyi. Tapahtumassa annettiin isovanhemmille ja näiden lapsenlapsille ajankohtaista tietoa heidän iän vaatiman tason mukaan. Isovanhemmat saivat yhdessä leikin keinoin opettaa lastenlapsiaan siihen, mitä tarkoittavat terveelliset elämäntavat, ja kuinka ne vaikuttavat heidän sydänterveyteensä.

5.1.1 Tapahtuman tavoitteet

Tapahtumassa haluttiin vaikuttaa ihmisten elintapakäyttäytymiseen. Tavoite oli lisätä isovanhempien ja lastenlasten tietoutta ravitsemuksesta, liikunnasta, unesta ja painonhallinnasta tapahtumapisteiden avulla. Tapahtuman alussa esitettävässä

diaesityksessä oli lyhyesti tietoa elintapojen ja sydänterveyden yhteydestä. Sen tarkoitus oli herätellä ihmisiä miettimään omia elintapojaan ja kertoa tietoa, jota kaikki osallistujat eivät välttämättä tienneet. Tapahtumapisteillä eri elintapoihin keskityttiin paremmin. Ravintopisteen tavoite oli saada osallistujat ajattelemaan, mitä he lautaselleen päivittäin laittavat. Isovanhempien ja lasten haluttiin syövän jatkossa terveellisesti. Tavoitteena oli myös innostaa heitä valmistamaan terveellisempiä välipaloja ja jättämään vähemmälle epäterveellisen napostelun. Liikuntapisteen ja yhteisten jumppien avulla haluttiin osallistujien huomaavan, miten liikkumista voi sisällyttää jokaiseen päivään hauskallakin tavalla. Lapsenlapsen ja isovanhemman liikkumista yhdessä ja erikseen haluttiin lisätä ja kertoa eri liikkumismuodoista. Unipisteen tavoite oli lisätä osallistujien tietoutta unesta. Isovanhempien ja lastenlasten haluttiin tietävän mitä eroavaisuuksia eri ikävaiheissa unella on, mitä tapahtuu, jos nukkuu liian vähän, mitä vaikutuksia hyvillä yöunilla on ja miten unta voi parantaa.

Isovanhempien ja lastenlasten yhteisen piirustuspiisteen haluttiin lähentävän eri ikäpolvien keskinäistä suhdetta. Sydänyhdistyksen järjestämien omien pisteiden oli tarkoitus tuoda osallistujille tietoutta sydänterveydestä ja heidän omasta organisatiostaan. Palautekyselyllä haluttiin saada tietoa päivän onnistumisesta vieraiden näkökulmasta.

5.2 Opinnäytetyön toteutus ja tuotos

Opinnäytetyön toiminnallisena osana toteutettiin tapahtuma, jonka kohderyhmänä olivat isovanhemmat ja heidän lastenlapsensa. Kerätyn teoreettisen tiedon avulla saatiin jo olemassa olevaa tietoa aiheesta. Tiedon pohjalta voitiin suunnitella ja järjestää tapahtuma, jossa aiheena oli sydänterveyden edistäminen. Opinnäytetyö sisältää toiminnallisen osan lisäksi kirjallisen tuotoksen. Kirjalliseen tuotokseen raportoitii teoreettinen viitekehys lähdeviitteineen, kaikki työvaiheet sekä pohdittiin työn onnistumista.

Opinnäytetyön yhteistyötahoja olivat Suomen Sydänliitto ry, Kauhajoen Sydänyhdistys ry ja Neuvokas perhe- hanke. Kauhajoen Sydänyhdistys kuuluu Suomen Sydänliittoon. Se on perustettu vuonna 1975 ja toimii Isojoen, Karijoen ja Kauhajoen alueella. Yhdistys pyrkii edistämään sydänterveyttä ja lisäämään ihmisten voimavaroja sekä hyvinvointia. (Suomen Sydänliitto 2017.) Neuvokas perhe –hanke keskittyy lapsiperheiden elintapaohjaukseen. Se tukee perheitä ja antaa heille tietoa elintapojen merkityksestä. Se on osana Suomen Sydänliiton ja Yksi elämä -hankkeen toimintaa. (Mikä on Neuvokas perhe? [Viitattu 12.1.2017].)

Aihetta tarkasteltiin pääasiassa suomalaisten isovanhempien ja lasten näkökulmasta. Tutkimusten mukaan jo lapsuuden elintavat vaikuttavat sydänsairauksien syntyyn myöhemmin (Pahkala, Niinikoski & Raitakari 2014). Tapahtuman avulla saatiin lapset ja nuoret ajattelemaan jo varhain terveellisten elämäntapojen tärkeyttä. Opinnäytetyössä huomioitiin myös yhteiskunnan näkökulma. Mäkijärven (2014) mukaan sydän- ja verisuonisairauksien hoitoon ja tutkimukseen tulisi panostaa, sillä ne aiheuttavat yhteiskunnalle vuosittain suuret kustannukset. Kustannukset tulevat muun muassa sairauspoissaoloista sekä lääkekuluista ja –korvauksista. Tapahtumaa järjestettäessä ja tietoa kerätessä pyrittiin ottamaan hoitotieteellinen näkökulma huomioon muun muassa lähteiden valinnassa. Sydänliiton, -yhdistyksen ja Neuvokas perhe -hankkeen näkökulma huomioitiin etenkin tapahtumaa suunniteltaessa.

5.3 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön eettisiä raameja noudattaen on tehty Kauhajoen Sydänyhdistyksen, ohjaavan opettajan sekä tekijöiden välinen sopimus opinnäytetyöstä. Tapahtuma oli eettisesti arvokas ja esitettävä tieto oli luotettavaa. Kylmän ja Juvakan (2007, 67-68) mukaan luotettavuutta ja eettisyyttä puidaan oman opinnäytetyön kautta. Jo suunnitelmavaiheessa mietittiin, mitkä ovat ne tekijät, jotka saattoivat uhata suunnitteilla olevan opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä. Luotettavuus- ja eettisyyskysymyksiä mietittiin opinnäytetyön aiheen puitteissa niin teoreettisesti kuin käytännöllisestikin. Käytännössä tämä tarkoitti lähdeviitteiden käyttöä oman ajattelun tukena.

Opinnäytetyön eettiset haasteet koskettivat suunnitteluvaiheesta alkaen ja päättyen työn julkaisemiseen. Terveystieteellisen opinnäytetyönlaitojoina tekijöitä ohjaa ensisijaisesti Suomen lainsäädäntö. (Kylmä & Juvakka 2007, 137-139.) Aineistoa kerätessä tehtiin oikein tekstiviitteet ja lähdemerkinnät, eikä plagioitu muiden tutkimuksia. Pyrittiin siihen, että noudatettiin lain puitteissa etiikkaa oikein. Luotettavuutta opinnäytetyöhön saatiin tarkastelemalla kriittisesti tiedonlähteitä. Jokainen lähde valittiin huolellisesti harkiten. Tapahtuma suunniteltiin huolellisesti alusta loppuun ja esitettiin siellä oikeaa, ajankohtaista tietoa. Tapahtumassa olimme oman alan asiantuntijoita, joten tuli panostaa siihen, että ihmisten esittämiin, myös vaikeisiin, kysymyksiin osattiin vastata. Valokuvat tapahtuman toimintapisteistä otettiin ennen tapahtuman alkua. Näin säästyttiin ylimääräiseltä luparallilta. Tapahtumassa oli kaksi toimittajaa, jotka kysyivät itse tahoillaan kuvatuilta luvat.

6 TAPAHTUMAN JÄRJESTÄMINEN

Neuvokas perhe –hanke ja Suomen Sydänliitto olivat pyytäneet Seinäjoen ammatikorkeakoululta, että aiheesta "Terveelliset elämäntavat, terveempi sydän" tehtäisiin toiminnallinen opinnäytetyö. Vaihtoehtoina oli joko tehdä ohjeellinen tai järjestää tapahtuma. Näistä valittiin tapahtuman järjestäminen, sillä se vaikutti mielenkiintoisemmalta ja siten pystyttäisiin vaikuttamaan ihmisiin paremmin.

Seinäjoen Sydänyhdistys oli alun perin yhteistyökumppani tapahtuman järjestämisessä, mutta hyvin alkuvaiheessa se vaihtui Kauhajoen Sydänyhdistykseen. Vaihto tapahtui, sillä sydänyhdistyksien edustajien mielestä Kauhajoki olisi parempi toimintakenttä kuin Seinäjoki ja molemmat opinnäytetyön tekijät asuivat Kauhajoella. Yhteydenpito ja tapaamiset olisivat helpommin järjestettävissä. Yhteydenpito tapahtui pääasiassa sähköpostin välityksellä niin Suomen Sydänliiton kuin Kauhajoen Sydänyhdistyksen yhteistyöhenkilöiden kanssa. Järjestettiin myös joitakin tapaamisia, jotta tapahtuman yksityiskohdista sopiminen olisi helpompaa.

Teemana tapahtumassa oli terveellisten elintapojen vaikutukset sydänterveyteen ja myös yleiseen terveyteen. Tapahtuman kohderyhmä olivat isovanhemmat ja lastenlapset, sillä Neuvokas perhe –hanke ja Suomen Sydänliitto ovat ajaneet eteenpäin ideaa isovanhempien ja lastenlasten yhteisestä toiminnasta. Tärkeää oli siis ottaa huomioon isovanhempien ja lastenlasten suhde ja keksiä heille mieluista tekemistä yhdessä.

Opinnäytetyössä pyrittiin vaikuttamaan lapsien ja ikäihmisten ajattelutapoihin. Käytäntö, itse tekeminen ja leikkiminen kiinnostavat lapsia. Puuhaillessaan lapset käyvät läpi tunteitaan, ajatuksiaan ja harjoittelevat erilaisia asioita. Leikkiminen on tärkein ja tehokkain tapa lapselle oppia ja sisäistää uutta tietoa. Leikki on hyväksi myös aikuisille, sillä se tuo vastapainoa arjelle. (Leikin merkitys lapselle [Viitattu 23.2.2017].) Tapahtumaan osallistujien mielenkiinto aiheeseen heräsi, kun tietoa kerrottiin mielekkäällä tavalla. Tutkimustiedon ja konkreettisten esimerkkien avulla osallistujat sisäistivät tietoa paremmin. Koska isovanhemmat ja lastenlapset saivat puuhailta yhdessä, voivat osallistujat muistella tapahtumaa myöhemminkin.

6.1 Tapahtuman suunnittelu

Tapahtuman toteutusta alettiin suunnitella alustavasti jo ennen kuin Kauhajoen Sydänyhdistyksen yhteistyöhenkilöitä oltiin tavattu. Alkuvaiheessa mietittiin, mikä voisi olla sellaista ohjelmaa, joka sopisi sekä lapsille että ikäihmisille sekä mitkä elintapoihin liittyvät aiheet olisivat keskeisiä. Kauhajoen Sydänyhdistyksen kanssa sovittiin tapaaminen lokakuulle 2016, ja sinne mietittiin etukäteen oleellisia kysymyksiä. Tapaamisessa sovittiin tapahtumalle tarkka päivämäärä, kellonaika sekä tapahtumapaikka. Tilat varattiin jo samalla puhelimitse. Osallistuvien lasten ikää ja osallistuvien määrää mietittiin myös. Tapahtuman kulkua, teemaa ja ohjelmaa suunniteltiin yhdessä. Sovittiin myös työnjaosta ja tapahtuman mainonnasta.

Suunnittelua jatkettiin talven mittaan. Tarkempi ohjelma alkoi hahmottua. Sähköpostin välillä käytiin keskusteluja ja uusi tapaaminen sovittiin. Kauhajoen Sydänyhdistyksen yhteistyöhenkilöitä tavattiin toisen kerran maaliskuun lopussa 2017. Tapaamisessa kerrottiin missä molempien tahojen osalta mennään, jaettiin ideat tapahtumaan, sovittiin, montako ihmistä Sydänyhdistyksestä on tulossa ja miten he auttaisivat opiskelijoita. Ennen tapahtumapäivää käytiin seurakuntakeskuksessa suunnittelemassa toimintapisteiden paikkoja ja koristelua yhdessä Kauhajoen Sydänyhdistyksen sihteerin kanssa.

Ennen tapahtumaa sovittiin myös toimittajien tulosta tapahtumaan. Suomen Sydänliiton yhteistyöhenkilö oli ehdottanut jo hyvin opinnäytetyön alkuvaiheessa, että myös valtakunnalliseen Sydän-lehteen tehtäisiin artikkeli tapahtumasta. Asia varmistui kevään aikana ja toimittajaan oltiin yhteydessä. Myös paikallislehden toimittaja varattiin paikalle tekemään lehtijuttua.

6.1.1 Mainostaminen

Tapahtumaa järjestettäessä oli tärkeä miettiä, miten sinne saataisiin osallistujia. Kauhajoen Sydänyhdistyksen kanssa sovittiin, että he laittavat lehteen ilmoituksen ja opiskelijat organisoisivat muun mainostamisen. Tapahtuman nimestä haluttiin sellainen, joka jää mieleen. Nimeksi valittiin ”Sydänterveyttä vauvasta vaariin”. Tapahtumasta tehtiin itse mainosjuliste (LIITE 1), jota jaettiin Kauhajoen päiväkoteihin,

neuvoloihin ja perhetukikeskukseen. Ikäihmisiä tavoitettiin kotihoidon ja päivätoiminnan kautta. Myös kauppojen seinille vietiin mainoksia. Julisteesta käy ilmi pääasiat tapahtumasta eli mistä on kyse, milloin, missä, millaista ohjelmaa on luvassa sekä järjestäjät. Julisteen haluttiin kiinnittävän ihmisten huomio, joten tekstin ympärillä käytettiin kehystä sekä aiheeseen sopivaa kuvaa. Myös Kauhajoen seurakunnan kotisivuilla ”Tapahtumat”-osiossa oli tieto tapahtumasta. Sydänyhdistys järjesti tapahtuman mainoksen myös Kauhajoki-lehteen. Viikkoa ennen tapahtumaa mainontaan käytettiin sosiaalista mediaa jakamalla mainos Facebookin paikallisessa ryhmässä.

6.2 Tapahtuman toteutus ja kuvaaminen

Tapahtuma alkoi kello 11.00 ruokailulla Kauhajoen seurakuntakeskuksessa. Kauhajoen Sydänyhdistys tarjosi tapahtumassa lounaan, johon oli vapaaehtoinen maksu. Kello 12.00 alkoi varsinainen ohjelma. Alussa oli yhteinen aloitustilaisuus, jossa kerrottiin diaesityksen avulla (LIITE 2) tapahtumasta ja yleisiä asioita elintaivoista sekä sydänterveydestä. Aloitustilaisuudessa kiitettiin tapahtumaan osallistuneita ihmisiä. Aloitustilaisuuden jälkeen isovanhemmat ja lastenlapset saivat kierrellä eri pisteillä. Jokaisessa pisteessä aikaa sai viettää haluamansa ajan. Tärkeää oli se, että itseä kiinnostavaan asiaan perehdyttiin kauemmankin aikaa. Tapahtumassa oli yhteinen jumppa klo 12:45. Jumppa oli Fröbelin palikoiden monille tuttu Jumppalaulu. Siihen osallistuivat aktiivisesti kaikki paikallaolijat ja opinnäytetyön tekijät näyttivät mallia edessä. Tarkoituksena oli järjestää myös toinen yhteinen jumpatuokio, mutta osallistujia ei riittänyt tapahtumassa tarpeeksi montaa tuntia. Ovet sulkeutuivat tämän vuoksi jo klo 13:30. Yhteensä osallistujia tapahtumassa laskettiin olevan 37.

Ravintopisteelle kehitettiin toimintaa, jossa piti tehdä oma lautasmallinsa (Kuva 7.). Opinnäytetyön tekijät tulostivat Papunetin (2017) kuvapankista erilaisia kuvia ruoista, jotka väritettiin. Lapset laittoivat yhdessä isovanhempansa kanssa kuvia sinitarralla kiinni kertakäyttölautaselle. Lisäksi pisteelle tuotiin puuvärikynät, jotta omaa lautasmalliaan sai vielä täyttää oman maun mukaan. Samalle pisteelle koottiin sokeripalanäyttely (Kuva 8.). Esimerkkiä otettiin Suomen Sydänliitto ry:n

(17.3.2017) kuvista, joista tapahtumaan laitettiin esille jogurttipurkki, limsapullo, vesilasi, täysmehu, karkkipussi, suklaapatukka, myslipatukka, muroja, pieni kaakaojuoma, pulla ja appelsiini. Ravintopisteen erotti seinällä olevasta kartongista, johon oli kirjoitettu pisteen nimi sekä terveelliseen ravitsemukseen liittyviä faktoja (Kuva 9.). Halutessaan tältä pisteeltä sai ottaa kotiin vietäväksi Sydänmerkin ([viitattu 18.4.2017]) reseptejä helppoista ja terveellisistä välipaloista (LIITE 3).



Kuva 7. Lautasmallin teko (Tiia-Mari Tarkanmäki 2017).



Kuva 8. Sokeripalanäyttely (Tiia-Mari Tarkanmäki 2017).

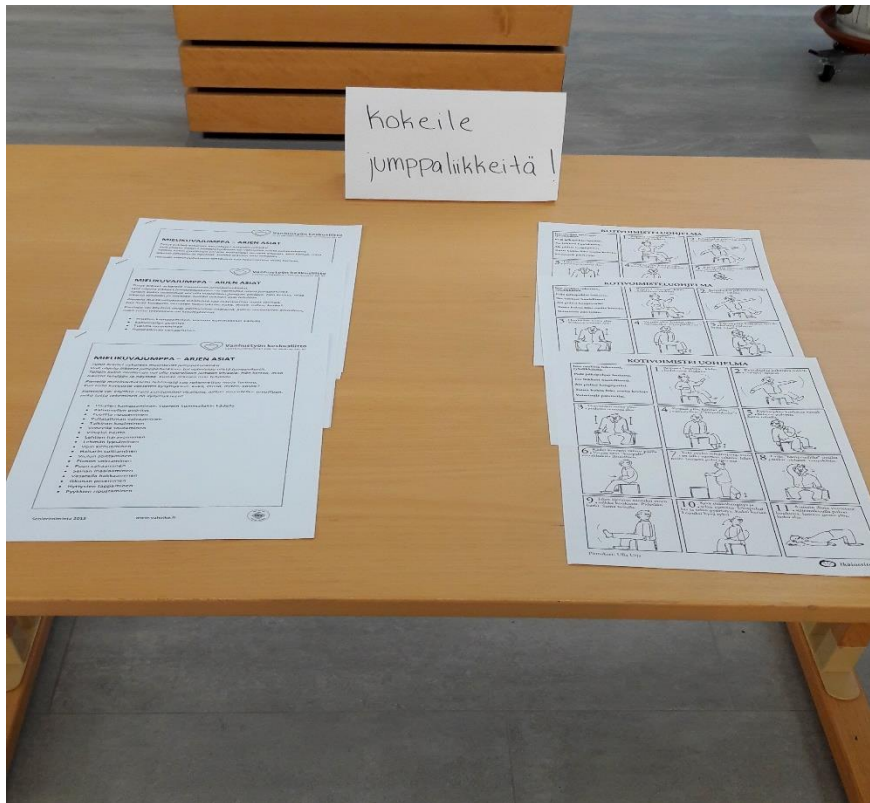
RAVINTOPISTE

- o **Lapset**
 - päivittäin viisi lapsen kourallista kasviksia
 - kohtuullistaen proteiinia (kanaa, lihaa)
 - 4dl maitoa + 2-3 siivua juustoa päivittäin
- o **Isovanhemmat**
 - huomion kiinnittäminen ruoan laatuun
 - energian, proteiinin ja ravintoaineiden saanti
 - D-vitamiinilisä 20µg/yrk yli 60-v.
 - Nestetasapainon säilyttäminen!
 - 5-8 lasillista nestettä päivittäin
- o **Kiinnitäköö ruoka-aineita ostaessa huomiota**
 - Sydänmerkkiin** ❤️
 - terveyden kannalta parempi vaihtoehto

Kuva 9. Ravintopiste –tietoisku (Tiia-Mari Tarkanmäki 2017).

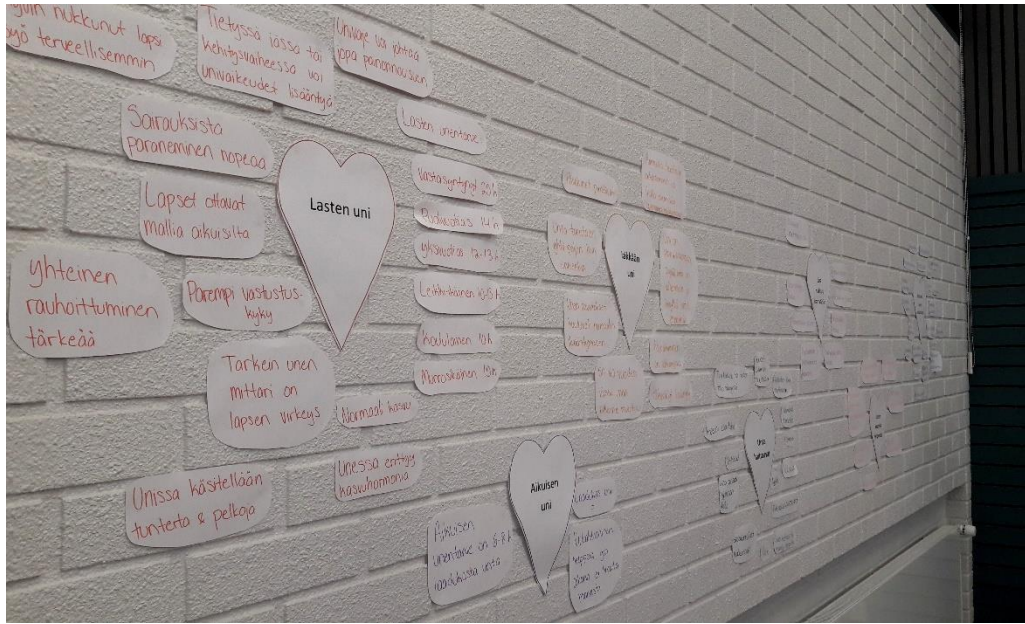
Liikuntapisteellä oli kahta erilaista jumppaliikeohjetta (Kuva 10.). Toinen opinnäytetyön tekijöistä oli koko tapahtuman ajan tällä pisteellä antamassa neuvoja, miten

näitä liikkeitä tehdään. Vanhustyön keskusliiton ([viitattu 18.4.2017]) sivuilta löytyi molempia kohderyhmiä miellyttävä mielikuvajumppa, jossa sai mielikuvituksen avulla jumpata arkisia asioita, kuten hiusten kampaamista (LIITE 4). Toinen jumppa, Ikäinstituutin (2015) kotivoimisteluohjjelma, oli enemmän ikäihmisille tarkoitettu tuolin avulla tehtävä jumppa (LIITE 5). Tapahtumassa ollut kaikille yhteinen jumppa oli myös osa liikuntapistettä.



Kuva 10. Liikuntapiste (Tiia-Mari Tarkanmäki 2017).

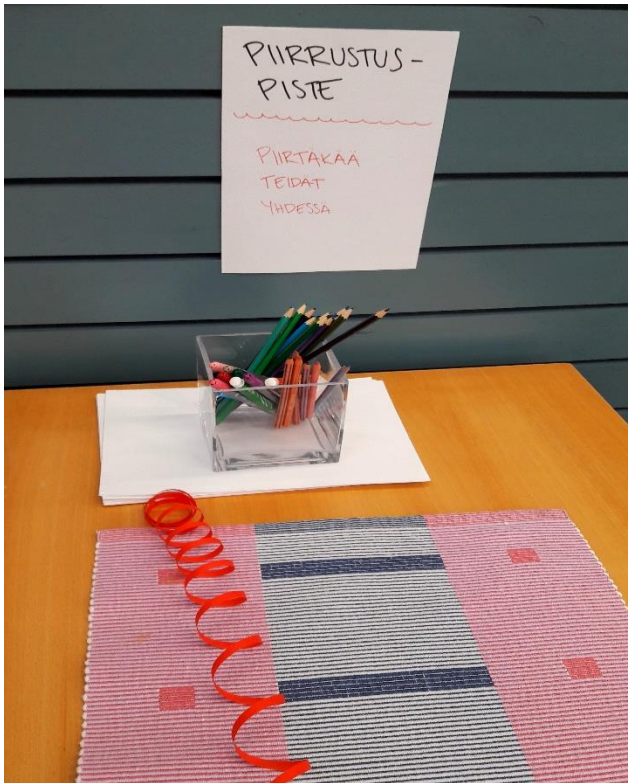
Unipisteellä seinälle laitettiin tietoiskuja unesta (Kuva 11. ja Kuva 12.). Aiheina olivat lapsen uni, aikuisen uni, ikäihmisen uni, mitkä asiat haittaavat unta, vähäisen unen vaikutukset, mikä helpottaa unen saantia sekä riittävän unen vaikutukset. Pisteellä oli myös kaiutin, josta soitettiin rentouttavaa pianomusiikkia. Musiikki toi mukavan lisän myös koko tapahtumaan itsessään. Piirustus- ja värityspisteellä ohjeistettiin isovanhempia ja lapsenlapsia piirtämään heidät yhdessä (Kuva 13.). Piirtäjää tai aihetta muuten ei oltu rajattu, kunhan kuvasta tulisi ilmi yhdessä tekemisen mukavuus.



Kuva 11. Unipiste 1. (Tiia-Mari Tarkanmäki 2017).



Kuva 12. Unipiste 2. (Tiia-Mari Tarkanmäki 2017).



Kuva 13. Piirustuspiiste (Tiia-Mari Tarkanmäki 2017).

Kauhajoen Sydänyhdistys ry toi tapahtumaan oman pisteen, jossa he jakoivat vierailijoille Neuvokas Perhe -puuhakirjoja sekä tietoa Sydänliitto ry:n toiminnasta. Heillä oli myös mittauspiste, jossa isovanhemman oli mahdollisuus mitata verenpaineensa, rasvaprosenttinsa sekä painoindeksinsä. Näissä mittauksissa oli koko ajan Kauhajoen Sydänyhdistys ry:ltä henkilö neuvomassa ja auttamassa.

Paikalla oli toimittaja Kauhajoki-lehdestä. Hän haastatteli päivän aikana tapahtuman järjestäjiä sekä otti valokuvia. Viikkoa ennen tapahtumaa opinnäytetyön tekijät olivat käyneet Sydän-lehden toimittajan luona antamassa haastattelun tapahtumasta ja opinnäytetyön tekemisestä. Toimittaja oli tapahtumassa paikalla ottamassa valokuvia ja haastattelemassa yhteistyökumppaneita sekä muutamaa osallistujaa.

7 TAPAHTUMAN ARVIOINTI JA POHDINTA

Tapahtuman arvioi meidän lisäksi Kauhajoen Sydänyhdistys ry:n Margit Sauna-Aho. Omasta mielestämme tapahtuma oli onnistunut. Vaivaa ja aikaa nähtiin paljon, että tuotos saatiin järjestettyä sellaisena kuin haluttiin.

7.1 Itsearviointi ja pohdinta

Sydänsairauksien ennaltaehkäisy elintapoja muuttamalla tapahtuu pitkällä aikavälillä. Niihin voidaan kuitenkin vaikuttaa sairaanhoitajan ammatissa valistamalla ihmisiä hyvien elintapojen tärkeydestä. Nykyään lapsiperheillä on käytössään monia eri tietokantoja, joita käyttämällä pystytään uutta tietoa omasta terveydestään hankkimaan (Pietilä 2012, 137). Perheillä on siis enemmän olemassa olevaa tietoa. Internetin tieto saattaa kuitenkin olla myös väärää, joten tärkeää on oikean tiedon tuominen. Terveystapahtumaa järjestäessä aiheeseen tuli syventyä niin hyvin, että ohjaus olisi vaikuttavaa ja osallistujien mahdollisiin kysymyksiin osattaisiin vastata. Opinnäytetyöprosessin myötä meillä on tulevaisuutta ajatellen enemmän tietoa ja ohjausosaamista aiheesta. Myös itseluottamus omaan osaamiseen on kasvanut.

Terveellisten elintapojen oppiminen alkaa jo lapsuudessa. Tämän vuoksi oikeat valinnat pienestä pitäen ovat tärkeitä. Tapahtumassa saimme osallistua lasten ja muiden perheenjäsenten kannustamiseen elintapojen tärkeydestä. Kuten Nummelin (2015) tutkimuksessa todetaan, lapset ottavat mallia elintavoista perheeltä. Isovanhemmat ovat hyviä esimerkinantajia, sillä heillä on valtavasti elämäkokemusta. Se tuo myös vaihtelua siihen, että elämäntapaohjausta antaisivat aina vanhemmat. Isovanhemmat suvun vanhimpina ovat yleensä auktoriteetteja nuoremmille ja heitä kuunnellaan. Pietilän (2012, 139) mukaan tärkeää on ennakointi. Tällöin terveyttä edistävien työntekijöiden tulee ennakoida, mitkä tekijät perheen sisällä ja ympärillä vaikuttavat heidän terveyteen ja voimavaroihin alentavasti.

Tapahtuma tuntui tärkeältä myös siksi, että olemme itsekin kiinnostuneita terveyden edistämisestä. Tiedon jakaminen terveellisistä elintavoista ja sydämen terveydestä tuntui merkittävältä. Koimme, että saimme tapahtuman avulla aikaan jotain konkreettisesti arvokasta. Pietilän (2012, 235-242) haastattelututkimus kertoo, kuinka

terveyslähtöiseen työhön kuuluvat yksilön terveyttä tukevien tekijöiden tunnistaminen, niihin vaikuttaminen sekä elämänhallinnan tukeminen. Tutkimustuloksena oli, että yksi perimmäisistä terveyttä edistävästä tavoitteista on elämänlaadun edistäminen. Hän lisää, että useat terveyden taustatekijöistä ovat terveydenhuollon ulkopuolella, jonka vuoksi yhteiskunnan muut sektorit tekevät huomattavan osan terveyden edistämisen talkoissa.

Opinnäytetyö kehitti meitä tiedonhaussa ja tiedon kriittisessä tarkastelussa. Elintavat ovat laaja käsite, joten tietoa täytyi hakea monesta eri aihealueesta. Lähteitä oli paljon ja aihe täytyi rajata hyvin. Esimerkiksi muutaman kuvan lähteessä ei ollut päiväystä, mutta koimme ne kuitenkin hyväksi ja ajankohtaisiksi lähteiksi. Tietoa täytyi hakea myös sydäimestä ja isovanhempien ja lastenlasten suhteesta. Mielestämme löysimme näistä aiheista melko hyvin tietoa. Sydänterveydestä tiedon löytäminen oli haastavaa, sillä sydänterveys ei ole yleiseen asiasanastoon kuuluva sana. Etsiessä tietoa hakusanaa täytyi muokata ja osata lukea rivien välistä. Myös isovanhempien ja lastenlasten suhteesta oli vähän tuoretta tutkimustietoa. Prosessin aikana kehityimme tieteellisen asiatekstin kirjoittamisessa.

Tapahtuman järjestely sekä aikataulutus opinnäytetyön valmistumisen suhteen sujui mielestämme hyvin. Kauhajoen Sydänyhdistyksen kanssa yhteistyö oli sujuvaa ja aktiivista. Molemmat osapuolet saivat esittää toiveitaan, jotka toteutuivat tapahtumassa. Kaikki asiat saatiin tehtyä ja sovittua ennen tapahtumapäivää. Itse tapahtuma oli koko opinnäytetyöprosessin hyvin loppuvaiheessa. Se toi paljon aikaa tapahtuman valmisteluun. Saimme pohdittua hyviä ideoita tapahtumaa varten. Toisaalta, koska tapahtuma oli niin lähellä opinnäytetyön palautuspäivää, tapahtuman raportoinnille jäi vähän aikaa.

Tapahtumaa menttiin valmistelemaan hyvissä ajoin aamulla ennen tapahtuman alkua ja tila tulikin kätevästi valmiiksi pienen tilahahmottamisen jälkeen. Omat pisteet löysivät paikkansa suhteellisen suuresta seurakuntasalista sekä diaesitys heijastettiin kankaalle hyvissä ajoin. Ihmisiä tuli paikalle tasaiseen tahtiin ja heidät toivotettiin tervetulleiksi. Ruokailu- ja aloitustilaisuus etenivät sujuvasti. Osallistujat ottivat hyvin alun diaesityksen vastaan ja aloittivat kiertelyn pisteillä. Pisteillä oli sekä hyviä että huonoja puolia. Liikuntapisteellä kävi aluksi kova kuhina, mutta kaikki eivät kuiten-

kaan voineet siitä pisteestä aloittaa. Alun kuhinan jälkeen liikuntapiste hiljeni. Osallistujien kiinnostuksen loppuminen pistettä kohtaan saattoi johtua joko siitä, että sitä ei enää jaksettu sen jälkeen tulla katsomaan, kun ei heti päästy tai osallistujat huomasivat, ettei piste palvele heidän mieltymyksiään.

Sokeripalanäyttely onnistui todella hyvin. Sen läheisyydessä kuuli paljon osallistujien kommentteja siitä, kuinka paljon sokeria on tutuissa ruoissa. Ravintopisteellä oman lautasmallin tekemisessä viihtyivät etenkin lapset. Oli hyvä päätös laittaa tälle pisteelle kaksi pöytää yhteen sekä jättää pöytiin tuolit, jotta pisteellä jaksoi keskittyä. Unipisteen tietoisikut kiinnostivat, mutta ne olisivat tulleet paremmin esille tummemmalta seinältä. Seurakuntakeskuksen tummat seinät olivat kuitenkin varattuja muihin tarkoituksiin. Piirustuspuolella piirrettiin ahkerasti kuvia tyhjille A4-arkeille sekä Suomen Sydänyhdistys ry:ltä saatuun puuhakirjaan. Palautelomakkeet laitettiin lähelle piirustuspuolesta kynien läheisyyden vuoksi. Ajatuksena oli myös, että samalla kun lastenlapset piirtelevät, voi isovanhempi täyttää palautelomakkeen. Seinille laitettut tietoisikut jäivät täysin osallistujien omalle vastuulle. Mikäli mielenkiinto heräsi, he lukivat näitä. Monet kyllä perehtyivät näihin tietoisikukarttonkeihin, mutta eivät kaikki. Tapahtuman aikataulua olisi pitänyt miettiä etukäteen hieman tarkemmin, koska osallistujat lähtivät tapahtumasta oltuaan siellä noin kaksi ja puoli tuntia, eikä uusia osallistujia enää tullut. Tapahtuma siis loppui suunniteltua aiemmin.

Tapahtumaa varten laaditut tavoitteet toteutuivat mielestämme hyvin. Osallistujien palaute oli lähes kokonaan positiivista, joka kertoo meille tapahtuman olleen onnistunut. Diaesitystä kuunneltiin tarkkaavaisesti, joten uskomme siinä olleen ihmisille uutta tietoa. Ravintopiste oli suosittu ja kommentit ihmisiltä olivat myönteisiä. Etenkin sokeripalanäyttely herätti ihmisiä pohtimaan ääneen ruokavalintojaan. Liikuntapiste oli melko hiljainen, joten siinä tavoite jäi saavuttamatta monien ihmisten osalta. Kuitenkin yhteiseen jumppaan osallistuivat kaikki, joten se kompensoi liikuntapisteen huonoa menestystä. Unipisteellä kiertelivät lähes kaikki osallistujat, joten tietous unesta lisääntyi. Piirustuspuolella oli suosituin, joten tavoite isovanhempien ja lastenlasten suhteen kehittymisestä toteutui. Suurin tavoite oli pystyä vaikuttamaan osallistujien elintapatottumuksiin. Tapahtumassa olleiden elintapatamutokset jäivät arvoitukseksi, sillä vaikuttavuudesta ei ole muuta seurantaa kuin tapahtumassa täytetty palautekysely. On ihmisen oma valinta, käyttääkö hän hyödykseen oppimiaan

asioita. Toivomme kuitenkin, että tapahtuma herätti ihmisten ajatuksia elintapojen ja sydänterveyden yhteydestä.

Opinnäytetyön aikana opimme tapahtuman järjestämisestä paljon. Koko prosessin ajan täytyi olla tiiviissä yhteistyössä Kauhajoen Sydänyhdistys ry:n kanssa ja olla perillä siitä, mitä kukin osapuoli on suunnitellut ja tehnyt. Yhteistyötaidot kehittyivät ja loimme hyviä yhteyksiä järjestöön. Myös Suomen Sydänliitto ry:n yhteyshenkilölle raportoitiin aika ajoin opinnäytetyöprosessin edistymisestä. Organisoitaitaidot kehittyivät järjestäessä erilaisia asioita. Tapahtumaa varten täytyi tehtäviä asioita jakaa järjestäjien ja yhteistyötahon kesken. Tapahtumaa täytyi suunnitella tarkasti esimerkiksi miettien aikataulutusta ja tekniikan toimivuutta. Pietiläkin (2012, 143) toteaa, että yhteistyö eri ammattiryhmien välillä on tärkeä työmuoto. Yhteistyön avulla pyritään tukemaan asiakkaiden voimavaroja sekä osallistumista palvelutoimintaan.

Terveyden edistämisen tärkeä osa on asiakkaan todellinen kuuleminen, jota tulee kehittää asiakaslähtöisempään suuntaan. Asiakkaan kuulemisessa ja kuuntelemisessa korostuvat terveydenhuollon asiantuntijan vuorovaikutustaidot ja osaaminen. Terveydenhuollon henkilöstön tulee myös kehittää asiakkaan sitoutumista ja osallistumista terveyttä edistävään ja ylläpitävään toimintaan. (Pietilä 2012, 265.) Tapahtumaan yritimme mieltä ohjelmaa, joka tuo osallistujille tietoa, mutta on myös tarpeeksi mielenkiintoista. Palautteen perusteella onnistuimme asiakaslähtöisyydessä.

Terveellisiä elintapoja edistäviä tapahtumia tarvitaan tulevaisuudessa. Positiivinen palaute, jota sydänterveyttä vauvasta vaariin -tapahtuma sai, kertoo toiminnallisen tapahtuman olevan mielekäs tapa oppia uutta. Myös isovanhempien ja lastenlasten suhteeseen voitaisiin kiinnittää enemmän huomiota. Vanhusten yksinäisyys on todellinen ongelma nykypäivänä. Lastenlasten kanssa ajan viettäminen tekee heille hyvää. Onnellisempina vanhukset eläisivät paremman ja ehkä pidemmän elämän. Myös lapset hyötyvät hyvistä väleistä isovanhempiin ja oppivat arvostamaan vanhoja tapoja. Perhesuhteet ja asumismuodot ovat muuttuneet. Nykyään lapset asuvat yleensä vanhempiensa kanssa. Ennen talossa asuivat usein myös isovanhemmat. Isovanhempien ja lastenlasten suhteesta löytyi vain vähän tuoreita tutkimuksia. Mielestämme myös se kertoo siitä, ettei asiaan kiinnitetä tällä hetkellä tarpeeksi huomiota.

7.2 Osallistujien arviointi

Jotta tapahtuman onnistumista pystyttäisiin arvioimaan, laadittiin yksinkertainen kyselylomake (LIITE 5). Palautelomakkeita täytettyinä saatiin 16 kappaletta. Ensimmäiseen kysymykseen saatiin yhdeksän positiivista vastausta. Kommentteina oli esimerkiksi *"Hyvin miellyttävä tapahtuma"* ja *"Kiva idea ja tapahtuma oli mukava"*. Muut palauttivat lomakkeen tämä kohta tyhjänä. Toiseen kysymykseen yhdeksän osallistujaa oli arvioinut saaneensa tapahtumasta uutta tietoa, esimerkiksi *"Sain paljon"* ja *"Kyllä. Liikunta, uni ja oikea ravinto ovat tärkeitä."* Yksi osallistuja arvioi, ettei saanut tapahtumasta uutta tietoa, ja muut eivät kysymykseen vastanneet. Toimintapisteet saivat hyvää palautetta. Unipisteelle annettiin pelkkiä hymynaamoja. Yksi palaute oli jätetty tyhjäksi, ja siihen oli kirjoitettu, ettei osallistuja ollut käynyt pisteellä. Ravintopiste sai 15 kappaletta hymynaamoja ja yhden välttävä -naaman. Liikuntapiste sai 12 hymynaamaa, kolme välttävä-naamaa ja yksi palaute oli tyhjä. Pii-rustuspiesteelle 12 hymynaamaa, kolme välttävä-naamaa ja yksi tyhjä vastaus. Sydänyhdistyksen piste sai 15 hymynaamaa ja yhden välttävä-naaman.

7.3 Yhteistyötahojen arviointi

Suomen Sydänliitto ry:n yhteyshenkilö on antanut sähköpostitse hyvää palautetta opinnäytetyön edistymisestä sekä tapahtumasta. Kauhajoen Sydänyhdistys ry arvioi opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteiden toteutuneen kiitettävästi samoin, kuin yhteistyön opinnäytetyön tekijöiden kanssa. Kauhajoen Sydänyhdistys ry oli tapahtuman järjestämisessä mukana koko ajan positiivisella sekä auttavaisella mielellä.

LÄHTEET

- Airaksinen, J., Aalto-Setälä, K., Hartikainen, J., Huikuri, H., Laine, M., Lommi, J., Raatikainen, P. & Saraste, A. (toim.) 2016. Kardiologia. 3. uud. painos. Helsinki: Duodecim.
- Brax, T. Ei päiväystä. Sydänviikolla 23.-30.4.2017 vahvistetaan voimavaroja. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 14.4.2017]. Saatavana: <http://sydanliitto.fi/yhdistysnetti/sydanviikko-yhdistyksille#vinkit>
- Evira. 4.4.2017. Ravitsemussuosituksia koko väestölle: Imeväisikäiset ja lapset. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. [Viitattu 21.4.2017]. Saatavana: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuosituksset/imevaisikaiset-ja-lapset/>
- Evira. 17.4.2017. Ravitsemussuosituksia koko väestölle: Ikääntyneet. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. [Viitattu 24.4.2017]. Saatavana: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuosituksset/ikaantyneet/>
- Haavio-Mannila, E., Majamaa, K., Tanskanen, A., Hämäläinen, H., Karisto, A., Rotkirch, A. & Roos JP. 2009. Sukupolvien ketju: Suuret ikäluokat ja sukupolvien välinen vuorovaikutus Suomessa. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 107. [Viitattu 17.4.2017]. Saatavana: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/14965/Tutkimuksia107.pdf?sequence=3>
- Hemming, M. 11.5.2011. Unenpuute on vaaraksi sydämelle. [Verkkoartikkeli]. Tampere: Suomen Diabetesliitto. [Viitattu 27.3.2017]. Saatavana: https://www.diabetes.fi/diabetesliitto/lehdet/diabetes-lehden_juttuarkisto/diabetes_ja_muut_sairaudet/unenpuute_on_vaaraksi_sydamelle.2935.news
- Iivanainen, A., Jauhiainen, M. & Syväoja, P. 2010. Sairauksien hoitaminen: Terveystta edistäen. 1-2. uud. painos. Helsinki: Tammi.
- Ikäinstituutti. 2015. Kotivoimisteluojelma. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Ikäinstituutti. [Viitattu 18.4.2017]. Saatavana: <http://www.voimaavanhuuteen.fi/liikuntaharjoittelu/ohjeita-ikaihmiselle/miten-harjoittelun/kotivoimisteluojelma/>
- Jokinen, E. (toim.), Kupari, M. (toim.), Laine, K. (toim.), Nieminen, H. (toim.), Pesonen, E. (toim.), Sairanen, H. (toim.) & Wallgren, E.I. 2013. Nuorten Sydänsairaudet. Keuruu: Sydänlapset ja -aikuiset ry.

- Jyväkorpi, S., Havas, A., Urtamo, A. & Karvinen, E. 2014. Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus: Opas ohjaustyöhön. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Ikäinstituutti. [Viitattu 4.4.2017]. Saatavana: http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/LIIKUNTA_JA_RAVITSEMUS_VALMIS.pdf
- Kalliomaa, M. 2008. Muuttuvat mummolat. Teoksessa: Sassi, P., Tarkkonen, T. & Vaijärvi, K. (toim.) Lapsi ja isovanhemmat: Puheenvuoroja isovanhemmudesta. Espoo: Cultura Oy.42-46.
- Karjalainen, S. 2010. Isovanhemmat - käyttämätön voimavara terveellisten ravintotottumusten juurruttajina. Teoksessa: Fågel, S., Rotkirch, A. & Söderling, I. (toim.) Farkkumummoja ja pehmoaareja – uusia ikkunoita isovanhemmukseen. Helsinki: V-L –Markkinointi Oy. 157-163.
- Kivelä, S-L. 2007. Voimavaroja unesta: Hyvä uni iäkkäänä. Helsinki: Kirjapaja
- Kulonen, S. 27.6.2013. Ylipaino lisää sydämen vajaatoiminnan riskiä. [Verkoartikkeli]. Helsinki: Suomen Lääkäriliitto. [Viitattu 23.4.2017]. Saatavana: <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/ylipaino-lisaa-sydamen-vajaatoiminnan-riskia/>
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Laatikainen, T. & Jula, A. 13.8.2015. Lastenneuvolakäsikirja: Verenpaine. [Verkkojulkaisu.] Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 6.4.2017]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/verenkierroelimisto/verenpaine#Edellytykset>
- Leikin merkitys lapselle. Ei päiväystä. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto: Vanhempainnetti. [Viitattu 23.2.2017]. Saatavana: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/leikin_merkitys_lapselle/
- Leskinen, M. & Salo, J. 13.8.2015. Lastenneuvolakäsikirja: Sydänäänet. [Verkkojulkaisu.] Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 6.4.2017]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/verenkierroelimisto/sydanaanet>
- Liikunta. 13.1.2016. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Käypä hoito-suositus. [Viitattu: 19.11.2016]. Saatavana: <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50075>
- Liikuntapiirakka aikuisille. 2009. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: UKK-instituutti. [Viitattu 5.4.2017]. Saatavana: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1737-Liikuntapiirakka_723_x_396.jpg

- Liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille. 2014. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: UKK-instituutti. [Viitattu 5.4.2017]. Saatavana: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/717-liikuntapiirakka_yli_65-v_2-sivu_400px.jpg
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Ei päiväystä. Lapsen ja Nuoren uni. [Verkkosivu]. Helsinki: MLL. [Viitattu 7.4.2017]. Saatavana: <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/>
- Mikä on Neuvokas perhe? Ei päiväystä. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 12.1.2017]. Saatavana: <http://www.neuvokasperhe.fi/ammatillaiset/mik%C3%A4-neuvokas-perhe>
- Murray, R., Zentner, J. & Yakimo, R. 2009. Health promotion strategies through the life span. 8. painos. New Jersey: Pearson prentice hall.
- Mustajoki, P. 28.2.2017. Kohonnut verenpaine (verenpainetauti). [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Duodecim. [Viitattu 10.4.2017]. Saatavana: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00034
- Mustajoki, P. 9.11.2015. Ikääntyneen lihavuus – milloin ja miten voi laihduttaa. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Duodecim. [Viitattu 21.4.2017]. Saatavana: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01153
- Mäkijärvi, M., Kettunen, R., Kivelä, A., Parikka, H. & Yli-Mäyry S. (toim.) 2008. Sydänsairaudet. Helsinki: Duodecim.
- Mäkijärvi, M. 16.6.2014. Sydänsairaudet ja niiden syyt. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Duodecim. [Viitattu 31.5.2016]. Saatavana: http://www.tyoterveyskirjasto.fi/tyoterveyskirjasto/tk.koti?p_osio=&p_artikkeli=syd00403&p_teos=syd&p_selaus=8628
- Neuvokas perhe -julistheet. Ei päiväystä. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 23.4.2017]. Saatavana: <http://www.neuvokasperhe.fi/materiaalit/neuvokas-perhe-julistheet>
- Nummelin, E. 2015. Vanhempien elintapojen yhteydet alakouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen vapaa-ajalla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Julkaisematon.
- Pahkala, K., Niinikoski, H. & Raitakari, O. 2014. Sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisy lapsuudesta alkaen. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Duodecim. [Viitattu 16.8.2016]. Saatavana: http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/uusinnunero.jsessionid=739C94E9FA0B09DA9FF9F1FD5657789C?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo11596

- Papunet. 2017. Kuvapankki. [Verkkosivu]. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry. [Viitattu 24.4.2017]. Saatavana: <http://papunet.net/materiaalia/kuvapankki>
- Partinen, M. & Huovinen, M. 2007. Terve uni. Helsinki: WSOY.
- Pietilä, A-M. 2012. Terveyden edistäminen: Teorioista toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Punnonen, R. 2012. Vuosia elämään: Hyvinvointiin ja elinikään vaikuttavia tekijöitä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pusa, T. 8.3.2017. Lihavuus on sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijä. [Verkkoartikkeli]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 23.4.2017]. Saatavana: <http://www.sydan.fi/terveys-ja-hyvinvointi/lihavuus-sydän-ja-verisuonisairauksien-riskitekija>
- Rotkirch, A., Söderling, I. & Fågel, S. 2010. Isovanhemmuuden merkitys korostuu. Teoksessa: Fågel, S., Rotkirch, A. & Söderling, I. (toim.) Farkkumummoja ja pehmoaareja – uusia ikkunoita isovanhemmuteen. Helsinki: V-L –Markkinointi Oy. 157-163.
- Suomen Sydänliitto ry. 2017. Kauhajoen Sydänyhdistys ry. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 12.1.2017]. Saatavana: <http://sydanliitto.fi/kauhajoki/yhteystiedot>
- Suomen Sydänliitto ry. 17.3.2017. Sokeria kohtuudella. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 24.4.2017]. Saatavana: <http://www.sydan.fi/ruoka-ja-liikunta/sokeria-kohtuudella>
- Suominen, M. 2014. Ikäänntyneen ravitsemusopas. [Pdf-esitys]. Helsinki: Suomen Muistiasiantuntijat ry. [Viitattu 15.4.2017]. Saatavana: <https://gery-fi-bin.directo.fi/@Bin/ef378372b25c1a22637966d5c4457dbd/1492245327/application/pdf/209164/lk%C3%A4%C3%A4ntyneen%20ravitsemusopas%202014.pdf>
- Sydänmerkki. Ei päiväystä. Reseptit: Suolaista ja makeaa. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Sydänmerkki. [Viitattu 18.4.2017]. Saatavana: <http://www.sydanmerkki.fi/reseptit?ruokalaji%5B%5D=aamu-vali-ja-iltapalat>
- Sydänmerkki. Ei päiväystä. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Sydänmerkki. [Viitattu 24.4.2017]. Saatavana: <http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki>
- Sydän- ja verisuonisairauksien kustannukset. 16.6.2014. Mäkijärvi, M. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Duodecim. [Viitattu 16.8.2016]. Saatavana: http://www.ebm-guidelines.com/dtk/syd/avaa?p_artikkeli=syd00413

- Syvänne, M. 17.1.2017. Sydämen rakenne. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 10.4.2017]. Saatavana: <http://www.sydan.fi/terveys-ja-hyvinvointi/sydamen-rakenne>
- Syvänne, M. 31.12.2015. Sydämen toimintavaiheet. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 31.5.2016]. Saatavana: <http://www.sydan.fi/terveys-ja-hyvinvointi/sydamen-toimintavaiheet>
- Tarkanmäki, T-M. 26.4.2017. Sydänterveyttä vauvasta vaariin – tapahtuma. Kauhajoki.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 10.12.2015. Elintavat. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: THL. [Viitattu 31.5.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Syödään yhdessä: ruokasuositukset lapsiperheille. [Pdf-esitys]. Tampere: THL. [Viitattu 12.1.2017]. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FI-NAL_WEB.pdf?sequence=1
- Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2014. [Pdf-esitys]. Tampere: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 23.4.2017]. Saatavana: https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_terveytta-ruoasta_2014_fi_web_v4.pdf
- Vanhustyön keskusliitto ry. Ei päiväystä. Mielikuvajumppa – arjen askareet. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto. [Viitattu 18.4.2017]. Saatavana: <http://vahvike.fi/fi/liikunta/jumppaohje/mielikuvajumppa-arjen-askareet>
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. [Verkkajulkaisu]. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21. [Viitattu 24.11.2016]. Saatavana: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1>
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vuori, I., 2016. Kohti terveempää ikääntymistä. Jyväskylä: Docendo oy.
- Yksi sydän – Sydänterveys ja kansalaistoiminta. 2017. Suomen Sydänliitto ry. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 10.4.2017]. Saatavana: <http://sydanliitto.fi/yksi-sydan>

LIITTEET

Liite 1. Sydänterveyttä vauvasta vaariin -juliste

Liite 2. Diaesitys

Liite 3. Terveellisten välipalojen reseptit

Liite 4. Mielikuvajumppa

Liite 5. Palautekysely

LIITE 1. Sydänterveyttä vauvasta vaariin -juliste

**SYDÄNTERVEYTTÄ
VAUVASTA VAARIIN!**

**TAPAHTUMA ISOVANHEMMILLE JA LASTENLAPSILLE
KESKIVIKKONA 26.4.2017
KLO 11-15
KAUHAJOEN SEURAKUNTAKESKUKSESSA**

*Tietoa sydänterveydestä ja terveellisistä elämäntavoista leikkien
ja mukavan yhdessäolon muodossa*

Alkaa klo 11:00 keittolounaalla, vapaaehtoinen ruokamaksu



Järjestäjänä SeAMKin sairaanhoitajaopiskelijat Jenna Luhtanen ja Tiia-Mari
Tarkanmäki sekä Kauhajoen sydänyhdistys

SeAMK 



LIITE 2. Diaesitys

**SYDÄNTERVEYTTÄ
VAUVASTA VAARIIN**

Sainhojen Ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat Jenna Luhtanen ja Tiina-Marja Tarkkanen sekä Sainhojen Sydänyhdistys ry

SeAMK

**SYDÄNTERVEYTTÄ
VAUVASTA
VAARIIN**

• OPINNÄYTETYÖ YHDESSÄ
SYDÄNLITON JA KAUHAJOEN
SYDÄNYHDISTYKSEN KANSSA

• OSANA SYDÄNVIKKOA 2017

• OSA NEUVOKAS PERHE-
HANKETTA

 Suomen Sydänilitto ry
Finlands Hjärtförbund rf

TAPAHTUMAN AIKATAULU

- KLO 11.00-12.00 RUOKAILU
- KLO 12.00 →
- TAPAHTUMAN AVAUS
- KIERRELLÄN YHDESSÄ ERI PISTEILLÄ
- KLO 13.00 JUMPPAA VAUVASTA VAARIIN
- KLO 14.00 JUMPPAA VAUVASTA VAARIIN
- PALAUTELOMAKKEEN TÄYTTÖ
- KLO 15.00 OVET SULKEUTUVAT

ELINTAVAT JA SYDÄNTERVEYS

- ELINTAVAT = TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN
 - RUOKATOTTUMUKSET, UNEN MÄÄRÄ JA LAATU, LIIKUNTA, PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ
 - VAIKUTTAVAT SYDÄMEN TERVEYTEEN JA RISKIIN SAADA SYDÄNTAI VERISUONISAIRAUS
- EPÄTERVEELLISILLÄ ELINTAVOILLA ON PITKÄAIKAINEN VAIKUTUS
- ELINTAPOJEN MUUTTAMINEN PAREMMAKSI EI OLE KOSKAAN LIIAN MYÖHÄISTÄ SYDÄNTERVEYDEN NÄKÖKULMASTA

ELINTAPAPISTEET

- **UNIPISTE**
 - TIETOISKUJA, MIKSI PITÄÄ NUKKUA
 - RENTOUTUTAUSTALLA SOIVAN MUSIIKIN SOIDESSA
- **RAVITSEMUSPISTE**
 - KOOKKAA OMA LAUTASMALLI
 - SOKERIPALANÄYTTELY
 - OTA KOTIIN TERVEELLISTEN VÄLIPALOJEN RESEPTIÄ
- **LIIKUNTAPISTE**
 - TUTUSTU PISTEEN JUMPPA-/VENYTTELYOHJEISIIN YHDESSÄ TEHDEN

KIITOS PALAUTELOMAKKEEN
TÄYTÖSTÄ! ❤️

KIITOS TAPAHTUMAAN
OSALLISTUMISESTA! ❤️

MUUT PISTEET

- **SYDÄNYHDISTYKSEN PISTE**
 - TUTUSTUKAA SYDÄNYHDISTYKSEN TOIMINTAANI PISTEELLÄ VOI HALUTESSAAN MITATA OMAN VERENPAINEENSA
- **PIIRRUSTUSPISTE**
 - PIIRRÄ LAPSENlapsi - ISOVANHEMPI -KUVA

Liite 3. Terveellisten välipalojen reseptit

TUOREPUURO

Annoksia 1

Valmistusaika 10 min

Raaka-aineet

2 dl jogurttia
 1 dl (ruus)hiutaleita
 1 dl marjoja tai hedelmänpaljoja
 Pinnalle
 100 g hedelmiä tai marjoja
 2 rkl pähkinöitä

Valmistusohje

1. Sekoita jogurtti, hiutaleet sekä marjat tai pilkotut hedelmät. Laita astia jääkääppiin ja anna turvota ainakin 7-8 tuntia.
2. Pilko päälle hedelmiä ja pähkinöitä ennen tarjoilua

BANAANILETUT

Annoksia 12

Valmistusaika 30 min

Raaka-aineet

2 dl kaurahiutaleita
 1 banaani
 8 dl maitoa
 4 munaa
 3 dl vehnäjauhoja
 ¼ dl öljyä tai pullomargariinia
 ¼ dl sokeria
 2 tl vaniljasokeria
 1 tl leivinjauhetta
 ¼ tl suolaa

Tarjoiluun

1 dl vaahdotettavaa vaniljakastiketta
 250 g maitorahkaa
 ¼ tl kanelia
 4 dl marjoja

Valmistusohje

1. Jauha kaurahiutaleet jauhoksi blenderissä tai sauvasekoittimella. Soseuta myös banaani. Sekoita kaikki taikinan ainekset ja anna turvota noin ¼ tuntia. Tee siitä alkaa täyte.
2. Vaahdota vaniljakastike ja sekoita siihen rahka. Mausta kanelilla.
3. Paista taiknasta lettuja ohukaispannulla tai paistinpannussa. Ohjeesta tulee 10-12 isoa lettua pannun koosta riippuen.

SIEMENNÄKKILEIPÄ

Annoksia 16

Valmistusaika 30 min

Raaka-aineet

1 dl pikakaurahiutaleita
 1 dl kurpitsansiemeniä
 1 dl hasseli- tai saksanpähkinöitä (rouhitteja)
 1 dl kuivattuja puolukoita tai karpeloita
 ¼ dl pellavansiemeniä
 ¼ dl seesaminsiemeniä
 ¼ dl hampunsiemeniä (rouhitteja)
 ¼ tl suolaa
 1 ¼ dl vettä
 rypsiöljyä voiteluun

Valmistusohje

1. Mittaa kuvat ainekset kulhoon ja sekoita.
2. Lisää joukkoon vesi ja sekoita taiknaksi.
3. Voitele leivinpaperi ja levitä taikna lastan tai haarukan avulla noin 25x30 cm kokoiseksi levyksi. Vedä paperi peilille.
4. Paista noin 15 minuuttia 200 asteessa ja jaa levy veitsellä ruuduiksi, käännä ruudut ympäri ja vähennä lämpö 150 asteeseen. Paista vielä 15 minuuttia.
5. Anna jäähtyä hyvin ja säilytä tiiviissä raslassa.

Reseptit: Suomen Sydänliitto ry

Liite 4. Mielikuvajumppa



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

MIELIKUVAJUMPPA – ARJEN ASIAT

Tutut arkiset askareet muuntuvat jumppatuokioksi.

Voit ohjata liikkeet jumppatuokiona tai valmistaa niistä jumppakortit.

Tällöin kukin osallistuja voi olla vuorollaan jumpan ohjaaja. Hän kertoo, mitä liikettä tehdään ja näyttää, kuinka arkinen asia tehdään.

Pienellä mielikuvituksella tehtävistä saa rakennettua myös tarinaa, kun lisää kuvausta vastaten kysymyksiin: kuka, missä, miten, koska?

Kortteja voi käyttää myös pantomiimi-visailuna, jolloin vuorotellen arvailaan, mikä tuttu tekeminen on kysymyksessä.

- Hiusten kampaaminen, vuoroin kummallakin kädellä
- Kahvimyllyn pyörittäminen
- Tuolilta nouseminen
- Pullataikinan vaivaaminen
- Taikinan kauliminen
- Veneellä soutaminen
- Virvelin heitto
- Lehtien haravoiminen
- Lehmän lypsäminen
- Voin kirnuaminen
- Haitarin soittaminen
- Viulun soittaminen
- Pianon soittaminen
- Puun sahaaminen
- Seinän maalaaminen
- Vasaralla hakkaaminen
- Ikkunan peseminen
- Hyttysten tappaminen
- Pyykkien ripustaminen

- Risteyksessä liikenteen tarkkailu
- Kyytiin liftaaminen
- Tenniksen pelaaminen
- Hiihdon sauvatyöntö
- Urheilukilpailun aaltojen tekeminen
- Omenoiden poimiminen
- Kukkien kerääminen
- Omaan napaan tuijottaminen
- Kengänkärkien kiillottaminen
- Ompelukoneen polkeminen
- Mattojen puisteleminen
- Lattiarievun vääntäminen
- Rintauinnin uiminen
- Saunassa vihtominen
- Keinutuolissa keinuminen
- Tossujen potkaisu pois jalasta
- Viluisena hytiseminen
- Sukkien jalkaan vetäminen
- Ison halauksen antaminen
- Ison puuropadan hämmentäminen
- Aamulla noustessa voimistelu



Liite 5. Kotivoimisteluojelma

KOTIVOIMISTELUOHJELMA

<p>Istu tuolissa tukevasti, ryhdikkäänä.</p> <p>Pidä jalkapohjat lattiassa.</p> <p>Tee liikkeet huolellisesti.</p> <p>Älä pidätä hengitystäsi.</p> <p>Toista kukin liike useita kertoja.</p> <p>Voimistele päivittäin.</p>	<p>1. Reipasta "marssia", kädet heilahtavat mukana.</p> 	<p>2. Keinahtelua pakaralta toiselle "valssin" tahtiin.</p> 
<p>3. Hartioiden nosto ylös, pudotus rentona alas.</p> 	<p>4. Varpaat ylös, kannat ylös, vuorotellen. ("ompeelukone")</p> 	<p>5. Kyynärpään kosketus vastakäiseen polveen. Sama toisella.</p> 
<p>6. Kädet kevyesti vatsan päällä. Vatsan veto "kuopalle" vatsalihaksia jännittäen.</p> 	<p>7. Tuki tuolin selkänojasta, toinen jalka suoraan takana. Jalan nosto lattiasta polvi suorana.</p> 	<p>8. Laaja "kampaussliike" otsalta taakse niskaan, vuorokäsin.</p> 
<p>9. Jalan ojennus suoraksi eteen, nilkka koukussa. Pidetään hetki. Sama toisella.</p> 	<p>10. Syvä sisäänhengitys ja selän ojennus. Ulospuhallus ja selän pyöristys. Kaksi kertaa. Lopuksi hyvä ryhti.</p> 	<p>11. Aamuin illoin vuoteessa: selinmakuulla polvet koukussa, lantion nosto ylös, lasku alas.</p> 

Piirroukset: Ulla Urja

LIITE 6. Palautekysely**PALAUTEKYSELY**

Kertokaa meille mielipiteenne tapahtumastamme yhdessä. Miettikää vastauksia yhdessä lapsenlapsen kanssa. Kiitos vastauksista!

Mitä piditte isovanhemmille ja lastenlapsille järjestettävästä tapahtumasta?

Saitteko uutta tietoa sydänterveyteen vaikuttavista tekijöistä?

Mielipiteet eri pisteistä. Ympyröikää mieleisenne vaihtoehto:

UNIPISTE			
RAVITSEMUSPISTE			
LIIKUNTAPISTE			
PIIRRUSTUSPISTE			
SYDÄNYHDISTYKSEN PISTE			