

Susanna Paakkonen & Antti Toppinen

Sipseistä kasvistikkuihin - Ravitsemusohjausta

Äijä-ryhmälle



Sairaanhoitaja

AMK

Kevät 2019



KAMK • University
of Applied Sciences

Tiivistelmä

Tekijät: Paakkonen Susanna & Toppinen Antti

Työn nimi: Sipseistä kasvistikkuihin - Ravitsemusohjausta Äijä-ryhmälle

Tutkintonimike: sairaanhoitaja (AMK)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida lievästi kehitysvammaisille nuorille miehille kohdennettua ravitsemusneuvontaa. Opinnäytetyön tavoitteena oli ravitsemusneuvonnan avulla edistää lievästi kehitysvammaisten nuorten miesten terveyttä ja hyvinvointia.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Ryhmäohjaukset toteutettiin Nuppa-talolla, joka on Kajaanissa toimiva, alle 30-vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille tarkoitettu kohtaamispaikka. Nuppa tarjoaa nuorille eri alojen ammattilaisten ohjausta, joita ovat mm. etsivä nuorisotyö, sairaanhoitaja, kuntouttava työtoiminta, TE-palvelut, diakoni, aikuissosiaalityö, nuorten kulttuuripajatoiminta ja starttipajatoiminta. Nupassa toimii myös erilaisia teemaryhmiä, esimerkiksi elämänhallintaan ja hyvinvointiin liittyen.

Ryhmäohjaukset pidettiin viisi, ja kerroille osallistui 3-8 ryhmäläistä. Näiden kertojen aikana ryhmäläisten kanssa perehdyttiin terveelliseen ravitsemukseen valtion virallisten ravitsemussuosituksen pohjalta. Jokaisella ohjauksella yhdistettiin lyhyt teoriaosuus ja käytännön osuus, jossa pyrittiin viemään opetellut asiat käytäntöön. Viimeisellä kerralla ryhmäläisiltä kerättiin palaute, jonka pohjalta arvioitiin ohjausten onnistumista.

Opinnäytetyömme tuloksena voimme todeta, että ryhmämuotoinen ohjaus tukee lievästi kehitysvammaisten nuorten oppimista. Ryhmäläiset kokivat oppineensa uusia asioita, ja kolme neljästä palautetta antaneesta ryhmäläisestä kertoi ohjauksen vaikuttaneen heidän ruokailutottumuksiinsa arjessa.

Avainsanat: ravitsemus, lievä kehitysvammaisuus, ryhmäohjaus, nuoret, toiminnallinen opinnäytetyö

Abstract

Authors: Paakkonen Susanna & Toppinen Antti

Title: From Chips to Vegetable Sticks – nutrition guidance for the Äijä group

Degree title: Bachelor of Health Care, Nursing

The purpose of this functional thesis was to plan, implement and evaluate nutrition guidance given to young men with mild intellectual disabilities. The aim was to promote the health and wellbeing of these young men with nutrition guidance.

The project was carried out in Nuppa House which is a low-threshold meeting place for under 30-year-old adults and young people. Nuppa House offers guidance and services by many professionals including outreach youth work, health care, rehabilitative work experience and employment services. There are also many different theme groups focusing on young people and their life skills.

The project included five group meetings and the number of participants varied between 3 and 8. Nutrition guidance was based on the official Finnish nutrition recommendations. In each meeting the purpose of the guidance was to promote the target group's knowledge of healthy nutrition. The guidance included both a theoretical and practical part. Information given was simple and concrete, which helped the group members understand the contents better. Feedback from the guidance was collected from the group members in the last meeting.

The results of the project showed that mildly intellectually disabled young men benefitted from the group guidance. The group members told that they had learnt new things, and three out of four members told in the feedback that the nutrition guidance had affected their eating habits in their everyday lives.

Keywords: nutrition, mild intellectual disability, guidance, young people, practice-based thesis

Sisällys

1	Johdanto	4
2	Ravitseminen.....	6
2.1	Ravitsemussuositukset	6
2.2	Säännöllinen ateriarytmi	6
2.3	Ruokakolmio.....	7
2.4	Lautasmalli.....	8
3	Kehitysvammaisuus	9
3.1	Älyllinen kehitysvammaisuus	9
3.2	Lievä älyllinen kehitysvammaisuus	10
3.3	Kehitysvammaisten ravitseminen.....	10
4	Ohjaus ja asiakkaan osallistaminen	12
4.1	Ohjaus.....	12
4.2	Osallistaminen	12
4.3	Ryhmän ohjaaminen	13
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	14
6	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	15
6.1	Ohjaamo Nuppa	15
6.2	Äijä-ryhmä	15
6.3	Tuotteistamisprosessi	16
7	Ryhmäohjausten toteutus ja kuvaus	19
7.1	Ensimmäinen ohjaukerta	19
7.2	Toinen ohjaukerta.....	20
7.3	Kolmas ohjaukerta	21
7.4	Neljäs ohjaukerta	22
7.5	Viides ohjaukerta	23
7.6	Ryhmäläisten palaute	24
7.7	Ohjausten itsearviointi	25
8	Pohdinta	28

8.1	Johtopäätökset.....	28
8.2	Jatkotutkimusehdotukset.....	29
8.3	Luotettavuus.....	30
8.4	Eettisyys.....	32
8.5	Ammatillinen kehittyminen.....	33
9	Lähteet.....	35
10	Liitteet.....	37

1 Johdanto

Terveellinen ja suositusten mukainen ravitseminen vaikuttaa kokonaisvaltaisesti yksilön hyvinvointiin (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014). Valtamediassa ravitseminen on jatkuvasti esillä erilaisten asiantuntijoiden mielipiteinä, ja dieettien muodossa. Terveelliseen ravitsemukseen on kuitenkin olemassa jo hyvät ohjeet, viralliset ravitsemussuositukset.

Ravitsemuksen tuottaessa ongelmia valtaväestölle, on sanomattakin selvää, että erityisryhmillä haasteet ovat vielä suurempia. Suomessa arvioidaan olevan yli 50 000 älyllisesti kehitysvammaista henkilöä. Kehitysvammaisten kohdalla ravitsemuksen ongelmat ovat yleisiä, ja heistä 19,3% on joko yli- tai alipainoisia. (Kaski ym. 2013, 22, 135-137.)

Toteutimme opinnäytetyönä ravitsemusohjausta Nupan Äijä-ryhmälle. Nuppa on nuorille ja nuorille aikuisille suunnattu kohtaamispaikka Kajaanissa, jonka kautta nuoret saavat halutessaan eri alojen ammattilaisten apua (Kajaanin kaupunki, 2018). Kohderyhmä koostui 17-24 vuotiaista lievästi kehitysvammaisista nuorista miehistä. Sekä toimeksiantaja että ryhmäläiset kokivat ravitsemusohjauksen tarpeelliseksi ryhmäläisten hyvinvoinnin kannalta. Pidimme viisi ohjauksetta, joiden aikana perehdyimme terveelliseen ravitsemukseen virallisten ravitsemussuositusten pohjalta. Jokaisella ohjauksella yhdistimme teoriaosuuden ja käytännön osuuden. Palautetta ohjauksen onnistumisesta keräsimme ryhmäläisiltä palautelomakkeella ja suullisena palautteena viimeisellä ohjauksella.

Tässä opinnäytetyössä olemme päässeet kehittämään osaamistamme ohjaus- ja opetusosaamisen, ammatillisuuden ja eettisyyden sekä terveyden ja toimintakyvyn edistämisen osa-alueilla. Ammatillisen kehittymisen ja tulevaisuuden työelämän kannalta on hienoa, että saimme tehdä opinnäytetyön juuri Äijä-ryhmän kanssa. Saimme arvokasta kokemusta lievästi kehitysvammaisten ohjaamisesta ja pääsimme tutustumaan ryhmäläisiin persoonina.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida lievästi kehitysvammaisille nuorille miehille kohdennettua ravitsemusneuvontaa. Lievästi kehitysvammaisten kohdalla tulee huomioida, että he pystyvät usein elämään itsenäisesti tai hieman tuettuina (Kaski ym. 2013, 19). Kohderyhmäläiset olivat taustaansa nähden todella omatoimisia nuoria aikuisia, mikä oli syytä ottaa huomioon opinnäytetyötä toteutettaessa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli ravitsemusneuvonnan avulla edistää lievästi kehitysvammaisten nuorten miesten terveyttä ja hyvinvointia. Opinnäytetyötä ohjasivat tutkimuskysymykset:

- 1) Minkälaisella ohjaussisällöllä voidaan tukea lievästi kehitysvammaisten nuorten miesten terveellistä ravitsemusta?
- 2) Millaisilla ohjausmenetelmillä voidaan tukea lievästi kehitysvammaisten nuorten miesten terveellistä ravitsemusta?

2 Ravitsemus

2.1 Ravitsemussuositukset

Ravitsemussuositusten keskeisenä tavoitteena on parantaa kansalaisten terveyttä ravitsemuksen avulla. Suositukset on tarkoitettu koko väestölle – terveille ja kohtuullisesti liikkuville ihmisille. Ravintoaineiden tarve vaihtelee eri yksilöiden välillä, mikä on huomioitu saantisuosituksissa. Ravitsemussuositukset sopivat useimmiten sellaisinaan esimerkiksi diabeetikoille sekä sepelvaltimotautia sairastaville ja toimivat lähtökohtana suunniteltaessa muidenkin sairauksien ravitsemushoitoa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Ravitsemussuosituksia voidaan antaa sekä ruoasta että ravintoaineista. Ruokasuosituksissa kyse on etenkin ruoka-aineryhmiä (esimerkiksi liha, maitovalmisteet, täysjyvävalmisteet) koskevista ohjeista ja kannanotoista. Ruoka-ainesuositusten pohjalta on kehitetty ruokakolmio ja lautasmalli. Ravintoainesuosituksilla sen sijaan tarkoitetaan energian, energiaravintoaineiden, vitamiinien ja kivennäisaineiden saantisuosituksia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Terveellinen ja suositusten mukainen ravitsemus vaikuttaa kokonaisvaltaisesti yksilön hyvinvointiin. Ravitsemus on tärkeässä osassa ennaltaehkäistäessä sepelvaltimotautia, aivoverenkierron häiriöitä, verenpainetautia, eräitä syöpiä, tyypin 2 diabetesta, lihavuutta, osteoporoosia ja hammaskariesta. Lihavuuden kautta ravitsemus vaikuttaa myös useisiin muihin sairauksiin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Opinnäytetyössämme annoimme ravitsemusneuvontaa lievästi kehitysvammaisille nuorille miehille, joille pätevät uusimmat aikuisille tarkoitettut ravitsemussuositukset. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

2.2 Säännöllinen ateriarytmi

Tasapainoisen ravitsemuksen lisäksi säännöllinen ateriarytmi on terveellisen ruokavalion perusta. Sen tarkoituksena on pitää veren glukoosipitoisuus tasaisena, hillitä nälän tunnetta, tukea painonhallintaa sekä suojata hampaita reikiintymiseltä. Päivittäin tulisi syödä säännöllisin väliajoin;

aamupala, lounas ja päivällinen, sekä tarvittaessa 1-2 välipalaa. Säännöllinen ateriarytmi auttaa hallitsemaan syömistä; syömään kohtuullisesti yksittäisillä aterioilla ja vähentämään houkutusta naposteluun. (Evira 2016.)

2.3 Ruokakolmio

Terveellisestä ravitsemuksesta puhuttaessa tärkeitä käsitteitä ovat ruokakolmio ja lautasmalli. Nämä on tarkoitettu apuvälineiksi terveellisen ruokavalion toteutuksessa. Ruokakolmion tarkoituksena on havainnollistaa terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuus. Kolmion alaosassa olevat ruoka-aineet on tarkoitettu ruokavalion perustaksi, kun taas huipulla olevat ruoka-aineet eivät kuulu päivittäiseen käyttöön. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Ruokakolmio havainnollistaa hyvin käytettävien ruoka-aineiden suhteita tasapainoisessa ravitsemuksessa. Ruokakolmio on myös helppolukuinen ja helposti ymmärrettävissä.



Kuva 1. Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014)

2.4 Lautasmalli

Lautasmallin tarkoituksena on havainnollistaa suositeltavaa ruokakokonaisuutta yhdellä aterialla, ja olla apuna hyvän aterian koostamisessa. Puolet lautasesta tulee täyttää kasviksilla, esimerkiksi salaattilla tai raasteella, tai lämpimillä kasviksilla. Neljännes lautasesta tulee täyttää perunalla, täysjyväpastalla tai muulla täysjyvälisäkkeellä. Yksi neljännes lautasesta jää liha-, kala- tai muna-ruualle, tai paljokasveja, siemeniä tai pähkinöitä sisältävälle kasvisruualle. Mallissa aterialla täydentää rasvaton ruokajuoma, täysjyväleipä kasviöljypohjaisella levitteellä, sekä halutessa marjat tai hedelmä jälkiruokana. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)



Kuva 2. Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014)

3 Kehitysvammaisuus

Suomessa arvioidaan olevan yli 50 000 älyllisesti kehitysvammaista henkilöä. Kehitysvammaisten tarkan määrän arvioiminen on haastavaa, sillä lievästi kehitysvammaiset selviytyvät usein elämäänsä koulu- ja opiskeluajan jälkeen ilman erityispalveluita. Tästä johtuen sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmien ja Kelan mukaan kehitysvammaisten määrä on huomattavasti pienempi, noin 35 000. (Kaski ym. 2013, 22, 135.)

3.1 Älyllinen kehitysvammaisuus

Älyllisellä kehitysvammaisuudella tarkoitetaan tilaa, jossa henkisen suorituskyvyn kehitys on estynyt, tai se on epätäydellinen (Kaski ym. 2013; ICD10 tautiluokitus). Erityisesti kehitysiässä ilmaantuvat taidot, henkiseen suorituskykyyn vaikuttavat kognitiiviset, kielelliset, motoriset ja sosiaaliset taidot, ovat puutteellisesti kehittyneitä. Älyllinen kehitysvammaisuus voi esiintyä yksinään tai yhdessä minkä tahansa muun fyysisen tai psyykkisen tilan kanssa. Suomen laissa kehitysvammaisuuden alkamisiälle ei ole asetettu tarkkaa ylärajaa. Kuitenkin 18 vuoden ikäisenä, tai sen jälkeen alkava älyllisen suorituskyvyn heikkeneminen katsotaan yleensä dementiaksi. (Kaski ym. 2013, 16-17.)

AAIDD:n määritelmän mukaan kehitysvammaisuus tarkoittaa tämänhetkisen toimintakyvyn huomattavaa rajoitusta. Tilalle ominaista on merkittävästi keskimääräistä heikompi älyllinen suorituskyky (älykkyydosamäärä alle 70-75). Samanaikaisesti tähän liittyy rajoituksia kahdessa tai useammassa seuraavista adaptiivisten taitojen yksilöllisesti sovellettavista osa-alueista: kommunikatio, itsestä huolehtiminen, kotona asuminen, sosiaaliset taidot, yhteisössä toimiminen, itsehallinta, terveys ja turvallisuus, oppimiskyky, vapaa-aika ja työ. Kehitysvammaisuus ilmenee ennen 18 vuoden ikää. (Kaski ym. 2013, 16.)

3.2 Lievä älyllinen kehitysvammaisuus

Lievä älyllinen kehitysvammaisuus ilmenee oppimisvaikeuksina koulussa. Lapsi saattaa kyetä opiskelemaan tuettuna normaalissa luokassa, mutta useimmiten tarvitsee kuitenkin erityisopetusta. Lievästi kehitysvammainen aikuinen on yleensä henkilökohtaisissa tomissaan omatoiminen ja pystyy asumaan itsenäisesti tai hieman tuettuna. Monet kykenevät työhön ja sosiaalisten suhteiden ylläpitoon. Työllistyessään useimmat lievästi kehitysvammaiset kuitenkin tarvitsevat jonkinasteista jatkuvaa opastusta ja valvontaa. Henkilö voi lievästä kehitysvammaisuudestaan huolimatta olla melko itsenäinen useimmilla elämän osa-alueilla, mutta tarvitsee usein tukea kyettäkseen asioimaan ja hankkimaan tarvitsemansa palvelut. Tämä johtuu useimmiten puutteellisista rahakäyttötaidoista. Aikuisiällä ilmaantuneiden psyykkisten sairastumisten tai psykososiaalisten umpikujatilanteiden takaa voi löytyä kehitysiässä ilman diagnoosia jäänyt, tai kouluiän jälkeen huomiotta jäänyt lievä älyllinen kehitysvamma. (Kaski ym. 2013, 19.)

3.3 Kehitysvammaisten ravitseminen

Suomessa kehitysvammaisista ihmisistä ylipainoisia on 9,8% ja alipainoisia puolestaan 9,5%. Lihavuuden taustalla ovat yleisten syiden lisäksi yksipuoliset ravitsemustottumukset tai huoltajien säälin tunne ja halu tuottaa mielihyvää. Myös elimelliset tekijät tulee huomioida kehitysvammaisten yli- ja alipainon kohdalla. Myöskin oppimisen ja keskittymiskyvyn haasteet voivat olla taustalla ravitsemustottumusten epäterveellisyydessä. (Kaski ym. 2013, 135-137.)

Lievästi kehitysvammaisten ravitsemusta koskevia opinnäytetöitä löytyy yllättävän vähän (Finna, Medic, Theseus; hakusanoina kehitysvammaisuus, ravitseminen). Jenni Nevalainen ja Anna-Mari Rantanen (2014) ovat opinnäytetyössään perehtyneet tuetusti asuvien lievästi kehitysvammaisten ravitsemustietoisuuteen, ruokavalioon ja terveydentilaan. Tutkimus toteutettiin 11 asukkaan yksikössä. Esille nousseet ongelmat koskivat ylipainoa, yksipuolista ravitsemusta, ahmimista, nappostelua, heikkoa ruokavalion laatua, kasvisten, hedelmien ja marjojen vähäisyyttä ja liikunnan puutetta. Saadut tulokset korreloivat vahvasti heidän työnsä teoriapohjan kanssa. Heidän opinnäytetyönsä on ainoa löytämämme, jossa käsitellään nimenomaan lievästi kehitysvammaisten ravitsemusta.

Riikka Kelloniemi (2011) puolestaan arvioi opinnäytetyössään tuetusti asuvien kehitysvammaisten terveyden edistämisen osa-alueita. Näitä olivat ravitseminen, liikunta, hygienia sekä rentoutuminen ja lepo. Työssä todettiin, että kehitysvammaiset nuoret aikuiset hyötyvät ryhmämuotoisesta ohjauksesta, ja saavat terveelliset elämäntavat paremmin sisäistettyä, kun ohjausmateriaali on riittävän selkää. Tätä tietoa voitiin hyödyntää myös ravitsemusohjauksen suunnittelussa.

4 Ohjaus ja asiakkaan osallistaminen

4.1 Ohjaus

Ohjaus määritellään muun muassa ohjauksen antamiseksi, kuten käytännöllisen opastuksen antamiseksi tai hoitajan ohjauksen alaisena toimimiseksi. Lisäksi ohjauksella voidaan tarkoittaa esimerkiksi asiakkaan johtamista tai johdattamista johonkin tai hänen toimintaansa vaikuttamista. Ohjaus on rakenteeltaan muita keskusteluja suunnitelmallisempaa, mutta se sisältää myös tiedon antamista, ellei asiakas ole itse kykenevä ratkaisemaan tilannetta. Ohjaukseen vaikuttavat asiakkaan ja hoitajan taustatekijät voidaan jakaa yksilöllisiin, fyysisiin ja psyykkisiin sekä sosiaalisiin ja muihin ympäristötekijöihin. (Kyngäs ym. 2007, 25, 28.)

4.2 Osallistaminen

Osallistamisen tarkoituksena on tehdä osallistuminen mahdolliseksi erilaisilla tavoilla. Osallistaja pyrkii osallistamaan henkilöt, jotka eivät välttämättä lähtisi mukaan ilman ulkopuolista kannustusta. Osallistamisen tavoitteena on osallistuminen, johon pyritään kannustavilla toimenpiteillä. Toimenpiteet eivät kuitenkaan tarkoita manipulointia tai pakottamista. (Laitinen 2002, 10.)

Ihmistä ei voi pakottaa oppimaan. Oppimisen kannalta keskeisiä tekijöitä ovat opiskelijan motivaatio, uuden tiedon sisältö ja sen esittämistapa, oppimisympäristö sekä ohjaajan rooli. (Laitinen 2002, 24.) Ohjauksessa on tärkeää se, että esittämistapa on riittävän selkeä ja yksinkertainen. Ohjauskerroilla ryhmäläisille annettiin mahdollisuus vaikuttaa tapaan, jolla opiskeltu teoria toteutetaan käytännössä. Esimerkiksi, jos tarkoituksena oli opiskella hedelmien ja marjojen käyttöä arkirokoilussa, ryhmäläiset saivat itse vaikuttaa siihen, mitä kyseisistä raaka-aineista valmistetaan. Tällä pyrittiin lisäämään ryhmäläisten motivaatiota ja antamaan heille kokemus siitä, että he pystyivät itse vaikuttamaan ohjauksen toteutukseen.

4.3 Ryhmän ohjaaminen

Ryhmässä toimiminen on ihmisille tuttua ja luonnollista. Ryhmän tehtävien voidaan ajatella muistuttavan monella tapaa perheen tehtäviä. Toimivassa ryhmässä huolehditaan muiden jäsenten hyvinvoinnista, ja tarjotaan tukea tarpeen vaatiessa. Ryhmät tuovat myös sisältöä elämään. Ryhmä voi virkistää, rentouttaa ja tarjota hyväksymistä sekä virikkeitä ja kannustusta. Ryhmä voi myöskin olla pakopaikka. (Kaukkila, Lehtonen, 2008, 12-16.)

Hyvälle ryhmän ohjaajalle ei ole olemassa tiettyä ihmistyyppiä. Jokainen ohjaaja tekee työtään omalla persoonalla, ja näin jokaisella on omat vahvuudet ja heikkoudet, sekä tavat toimia. Ryhmän ohjaajan tärkeimpiin tehtäviin kuuluu antaa aikaa tavoitteille ja tutustumiselle, herättää luottamuksen ja turvallisuuden tunne, havainnoida ja hyväksyä ryhmäläisissä herääviä tunteita, antaa jokaiselle ryhmäläiselle aikaa asioiden käsittelyyn ja ymmärtämiseen, huomioida, että jokainen tuntee olonsa tasavertaiseksi, ennakoida ja käsitellä pulmatilanteita, sekä hyväksyä epävarmuus niin itsessään kuin ryhmäläisissäkin. (Kaukkila, Lehtonen, 2008, 63-73.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tavoitteena on opiskelijan harjaannuttaminen itsenäiseen tietojen ja taitojen hankintaan ja näiden soveltamiseen. Tavoitteena on myöskin kehittyminen hyvään suulliseen, kirjalliseen ja kuvalliseen viestintään. Opinnäytetyön pitää osoittaa lukijalle, että tekijä hallitsee aiheensa taustaa ja pystyy tutkimuksen tekoon. Tämä tarkoittaa, että tekijä hallitsee tutkimuksen suunnittelussa, toteutuksessa ja kirjoittamisessa vaadittavat tieteelliset tutkimuskäytännöt. (Hirsjärvi yms. 2009, 170, 241.)

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla tavara tai palvelu, tai näiden yhdistelmä (Jämsä, Manninen 2000, 85). Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida lievästi kehitysvammaisille nuorille miehille kohdennettua ravitsemusneuvontaa. Opinnäytetyön tavoitteena oli ravitsemusneuvonnan avulla edistää lievästi kehitysvammaisten nuorten miesten terveyttä ja hyvinvointia.

Tutkimuskysymysten asettaminen on olennainen osa tutkimuksen tekemistä. Tässä opinnäytetyössä haettiin vastuksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Minkälaisella ohjauksisällöllä voidaan tukea lievästi kehitysvammaisten nuorten miesten terveellistä ravitsemusta?
2. Millaisilla ohjausmenetelmillä voidaan tukea lievästi kehitysvammaisten nuorten miesten terveellistä ravitsemusta?

6 Toiminnallinen opinnäytetyö

6.1 Ohjaamo Nuppa

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Ohjaamo Nuppa. Nuppa on tarkoitettu alle 30-vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille tueksi omaan elämään liittyvissä pohdinnoissa ja valinnoissa. Nupan kautta nuorilla on mahdollista saada eri alojen ammattilaisten ohjausta, joita ovat mm. etsivä nuorisotyö, sairaanhoitaja, kuntouttava työtoiminta, TE-palvelut, diakoni, aikuissosiaalityö, nuorten kulttuuripajatoiminta ja starttipajatoiminta. Nupassa toimii myös erilaisia teemaryhmiä, esimerkiksi elämänhallintaan ja hyvinvointiin liittyen. (Ohjaamo Nuppa 2018.) Opinnäytetyön toimeksiantajan tavoitteena oli, että kyseinen lievästi kehitysvammaisten nuorten miesten ryhmä saa käytännön tietoa ravitsemuksesta, terveellisten elämäntapojen edistämiseksi.

6.2 Äijä-ryhmä

”Reipasta menoa Nupalla ja Nupan ulkopuolella, seikkailuja ja porinaa aikuisten miesten asioista.”
(Ohjaamo Nuppa 2019)

Opinnäytetyön kohderyhmänä oli Ohjaamo Nupan Äijä-ryhmä. Äijä-ryhmä on nuorille miehille suunnattu erityisryhmä, jonka tavoitteena on tukea ryhmäläisten aikuistumista ja itsenäistymistä. Ryhmä on alun perin syntynyt ryhmäläisten vanhempien tarpeesta. Vanhemmat ovat kokeneet haasteelliseksi puhua nuorten kanssa aikuistumiseen ja itsenäistymiseen liittyvistä asioista, kuten päihteistä ja seksuaalisuudesta. Myös ryhmäläisten yksinäisyys on ollut suuri huolenaihe ryhmää perustettaessa. Näiden tarpeiden pohjalta alkanut yhteistyö Miikka Kortelaisen ja Ohjaamo Nupan kanssa on muotoutunut Äijä-ryhmäksi. (Miikka Kortelainen, suullinen tiedoksianto 30.4.2019.)

Ryhmäläiset kokoontuvat kerran viikossa erilaisten teemojen ympärillä, sekä tekevät paljon yhteisiä retkiä. Opinnäytetyön toteutuksen aikaan ryhmäläiset olivat 17-24 vuotiaita. Ryhmäläisillä on taustalla erilaisia kehityksen haasteita, mutta varsinaisista diagnooseista toimeksiantajalla ei

ole tietoa. Ryhmäläiset käyvät ryhmässä vapaaehtoisesti, ja ryhmä on heille tärkeä kohtaamispaikka.

6.3 Tuotteistamisprosessi

Toiminnalliselle opinnäytetyölle löytyy kirjallisuudesta erilaisia määritelmiä. Yksi toiminnallisen opinnäytetyön muoto on Jämsän ja Mannisen esittelemä (Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla, 2000) tuotteistamisprosessi. Sosiaali- ja terveysalan tuoteryhmiä ovat materiaaliset tuotteet, palvelutuotteet sekä näiden yhdistelmät. Tuotteiden tulee välillisesti tai välittömästi edesauttaa sosiaali- ja terveysalan kansallisia ja kansainvälisiä tavoitteita, sekä noudattaa alan eettisiä ohjeita. Lisäksi tuotteiden keskeisiin ominaisuuksiin tulee kuulua terveyden, hyvinvoinnin ja elämänhallinnan edistäminen. Näiden määritysten pohjalta voidaan luoda hyvin erilaisia sosiaali- ja terveysalan tuotteita. (Jämsä, Manninen 2000, 13-14.)

Toiminnallisen opinnäytetyön määritelmän perusteella oli luonnollista valita toiminnallinen opinnäytetyö toteutustavaksi, koska järjestetty ravitsemusohjaus oli tiettyä kohderyhmää varten räätälöity palvelu. Järjestetyn ravitsemusneuvonnan tavoitteena oli edistää lievästi kehitysvammaisten nuorten miesten terveyttä ja hyvinvointia, mikä on Jämsän ja Mannisen määritelmän mukaan tuotteen keskeinen ominaisuus.

Jämsän ja Mannisen esittelemään tuotekehitysprosessiin kuuluu viisi vaihetta, jotka ovat ongelmien tai kehittämistarpeiden tunnistaminen, ideointivaihe, luonnosteluvaihe, tuotteen kehittäminen ja tuotteen viimeistely. Näiden vaiheiden tarkoituksena on luoda laadukas, kilpailukykyinen, ja elinkaareltaan pitkäikäinen tuote. Vaikka jokaiseen vaiheeseen kuuluu selkeästi tietyt asiat, voidaan vaiheesta toiseen siirtyä, vaikka edellinen vaihe ei olisi vielä päättynyt. (Jämsä, Manninen 2000, 28.)

Maaliskuussa 2018 käydyssä kartoituskeskustelussa toimeksiantajan kanssa toteutui tuotekehitysprosessin ensimmäinen ja toinen vaihe. Ensimmäisessä vaiheessa tunnistetaan ongelmat tai kehittämistarpeet. Tämän tarkoituksena on varmistaa olemassa oleva ongelma tai tarve, johon tuotteella voidaan vastata (Jämsä, Manninen 2000, 85). Kartoituskeskustelussa nousi esille kohderyhmän ravitsemuksen ja siihen liittyvät kehittämiskohdat. Ryhmäläiset itse kokivat ongelmaksi

omien ruokailutottumustensa yksipuolisuuden ja epäterveellisuuden. He toivoivat saavansa neuvoja monipuolisen ja terveellisen ravitsemuksen toteuttamiseen arjessa. Opinnäytetyössä huomio kohdistettiin esille nousseeseen tarpeeseen ravitsemustietoisuuden parantamisesta.

Toinen vaihe tuotteistamisprosessissa on ideointivaihe, jossa valitaan sopivin toteutustapa ongelman ratkaisemiseen (Jämsä, Manninen 2000, 85). Kohderyhmä oli kokoontunut usein aiemmin yhdessä opetteluun ja ruuanlaiton merkeissä. Tästä johtuen luontevin toteutustapa oli ryhmämuotoisten ohjauksetojen järjestäminen. Kartoituskeskustelussa sovittiin myös, että toteutuksessa voidaan käyttää Ohjaamo Nupan tiloja, ja että toimeksiantaja kustantaa ruokatarvikkeet.

Tuotteen luonnosteluvaihe, eli tuotteistamisprosessin kolmas vaihe alkaa, kun on tehty päätös siitä, millainen tuote on tarkoitus suunnitella ja toteuttaa. Tuotteen tekemiselle tehdään suunnitelmaluonnos, eli ”käsikirjoitus”. Luonnosteluvaiheeseen kuuluu myös taustatietojen ja teorian selvittäminen. (Jämsä, Manninen 2000, 43, 85.) Luonnosteluvaiheessa määriteltiin ravitsemusohjauksen kannalta keskeiset käsitteet ja teoriat, sekä selvitettiin ryhmän taustatiedot. Kävimme tutustumassa ryhmään 26.4.2018 ruuanlaiton merkeissä, saadaksemme käytännön tietoa ryhmän toiminnasta ja erityistarpeista. Tutustumisen ja aikataulutuksen, sekä kootun teorian pohjalta päädyimme kuuteen, kestoaltaan kahden tunnin mittaiseen ohjaukseen. Ryhmäohjaukset sovittiin vuoden 2018 syksyille. Elokuussa 2018 ryhmäläisille tehtiin jaettavaksi kirjallinen tiedote, jossa kerrattiin tulevan syksyn ohjauksia ja niiden tarkoitusta (Liite 2).

Tuotteen kehittäminen, eli neljäs vaihe, käsittää varsinaisen tekemisvaiheen ja tämän tuloksena saadaan aikaan tuotteen mallikappale. Kun tuotteen keskeisenä ominaisuutena on informaation välittäminen, tässä vaiheessa laaditaan tuotteen asiasisällöstä jäsentely. (Jämsä, Manninen 2000, 55, 85.) Tässä opinnäytetyössä tekemisvaiheeseen kuului ohjauksetojen sisällön suunnittelu, sekä ohjauksetojen toteutus. Syksyllä 2018 toimeksiantajalta tuli tieto, että ryhmän aikatauluun sopii viisi ohjauksetoa. Tämän pohjalta suunniteltiin ohjauksetojen runko ja aikataulu. Ryhmäohjauksetojen sisältöjen suunnittelussa hyödynnettiin ruokakolmiota ja valtion virallisia ravitsemussuosituksia. Ohjauksetojen teorian pohjana käytettiin THL:n ja Eviran sivuilta löytyvää materiaalia ravitsemukseen liittyen. Tarkka ohjauksetojen sisältö jokaiselle ohjauksetojen suunniteltiin ohjauksetoa edeltäneellä viikolla. Jokaisen ohjauksetojen alkuun suunniteltiin lyhyt, noin 20 minuutin mittainen teoriaosuus. Teoriaosuuden aikana käytiin läpi päivän aihe ja opiskeltiin perusasioita käsiteltävästä aiheesta. Lisäksi ryhmäläisten kanssa käytiin läpi valmistettavat ruuat ja jaettiin jokaiselle ruuanlaittoon liittyen oma tehtävä. Tarkemmin ryhmäohjauksetojen toteutus ja kuvaus on käsitelty luvussa 7.

Tuotteistamisprosessin viimeinen vaihe on tuotteen viimeistely. Viimeistely tapahtuu valmisteluvaiheiden esitestausten perusteella. Tuotteen yksityiskohtia voidaan hioa, laatia käyttö- tai toteutusohjeet tai suunnitella päivittämistä. (Jämsä, Manninen 2000, 80-81.) Tässä tuotteistamisprosessissa viimeistelyvaiheen lopputuloksena oli valmis malli ravitsemusohjauksen toteuttamiseen. Ryhmäläisiltä saadut palautteet ohjauksesta, eli tuotteesta, kuuluivat viimeistelyvaiheeseen. Saadut palautteet, ja ohjauksista nousseet ideat ja haasteet kirjattiin jatkotutkimusehdotusten ja kehittämisisideoiden alle. Lisäksi ohjausten onnistumista arvioitiin peilaamalla ryhmäläisten kokemuksia asetettuihin tutkimuskysymyksiin.

7 Ryhmänohjauksen toteutus ja kuvaus

7.1 Ensimmäinen ohjauskerta

Ensimmäisellä ohjauskerralla saavuimme paikalle hyvissä ajoin. Osa ryhmäläisistä oli tullut jo ennen meitä ja keittäneet kahvit valmiiksi. Ennen ryhmän varsinaista aloittamista vaihdoimme kuulumisia ryhmäläisten kanssa, ja juttelimme vapaamuotoisesti. Alkuun toimeksiantajamme kävi vaihtamassa muutaman sanan ryhmäläisten kanssa, ja kävi läpi ryhmän säännöt. Tämän jälkeen pääsimme aloittelemaan varsinaisen ohjauksen. Kertasimme ryhmäläisten kanssa, mitä olemme, ja mikä ohjauksen tarkoitus on. Muistutimme myöskin siitä, että teemme samalla opinnäytetyötä koululle.

Ensimmäisellä kerralla esittelimme ryhmälle ruokakolmion, jonka pohjalta olimme rakentaneet tulevien ohjauskertojen sisällöt. Jaoimme ryhmäläisille monisteet ruokakolmiosta, jotta he voisivat perehtyä siihen myös kotona. Kävimme läpi myös lautasmallin, ja kertasimme ateriarhythmiä, ja näiden merkitystä. Olimme saaneet edellisellä viikolla tiedon, ettemme pääse keittiöön päällekkäisten varausten vuoksi, joten suunnittelimme ensimmäiselle kerralle niin sanottuja terveellisiä naposteltavia. Keskustelimme ryhmäläisten kanssa napostelusta, ja sen haitoista ruokavalion ja suun terveyden kannalta. Totesimme yhdessä ryhmäläisten kanssa, että esimerkiksi tv:tä katsellessa tulee helposti syötyä sipsejä, tai muuta epäterveellistä. Mietimme yhdessä, mitkä syömiset olisivat terveellisempiä vaihtoehtoja.

Toimeksiantaja oli hankkinut käyttöömmme kauppalistan mukaiset tarvikkeet: porkkanaa, kurkkua, paprikaa ja kukkakaalia, sekä ruissipsejä, ja lisäksi dipin valmistamiseen tarvittavat ainekset. Kävimme läpi, mitä kasvien kanssa on tarkoitus tehdä, ja jaoimme tehtävät. Suurin osa ryhmäläisistä alkoi reippaasti kuorimaan ja pilkkomaan vihanneksia. Muutama heistä jättäytyi alkuun takalalle, mutta pienen rohkaisun jälkeen kaikki osallistuivat innokkaasti ruuan valmistukseen. Koska tekijöitä oli lopulta paljon, saimme kasvistikut ja dipit nopeasti valmiiksi. Kun ryhdyimme syömään, kaikki ryhmäläiset maistelivat rohkeasti kaikkea, vaikka ennakkokäsityksiä oli usealla. Moni ryhmäläisistä sanoi kasvien olevan yllättävän hyviä dipattuna, mutta samaan aikaan he miettivät niiden valmistamiseen menevää aikaa.

Aiheessa pysyminen oli ajoittain haastavaa. Keskustelu karkasi useasti muihin aiheisiin, ja epäso-pivuuksiin, mikä lietsoi ryhmäläisissä levottomuutta. Tämä aiheutti hiljaisempien ryhmäläisten keskittymisen herpaantumista. Pyrimme puuttumaan keskusteluihin ohjaamalla puheenaiheita takaisin olennaiseen. Koska saimme naposteltavat nopeasti valmiiksi, jäi syömisen yhteydessä ai-kaa myös vapaammalle keskustelulle.

Lopuksi tiedustelimme ryhmäläisiltä, minkälaista ruokaa he toivoisivat valmistettavan seuraavalla kerralla. Esille nousivat muun muassa kala ja perunat. Kerroimme, että seuraavalla kerralla on vuorossa kasvikset, mutta lupasimme valmistaa kalaa, kun käsittelemme liha- ja kalatuotteita. Ryhmäläiset vaikuttivat kiinnostuvan aiheesta selvästi enemmän, kun tuli heidän vuoronsa kertoa oma näkemyksensä tulevasta kerrasta. Olimme jo etukäteen ajatelleet, että osallistaminen toimii parhaiten siten, että ryhmäläiset saavat itse vaikuttaa ruokiin, joita valmistamme.

Kokonaisuudessaan ensimmäinen ohjauskerta sujui hyvin, ja ryhmän kesken vallitsi koko ajan po-sitiivinen ilmapiiri. Ryhmäläiset kertoivat odottaneensa ohjauksia, ja olivat todella innostuneita tulevista kerroista.

7.2 Toinen ohjauskerta

Toisella kerralla ravitsemusohjauksen aiheena oli kasvikset, hedelmät ja marjat. Ruuaksi valmis-timme kasvissosekeittoa ja siemennäkkäriä. Paikalla oli kahdeksan ryhmäläistä.

Alussa kerroimme ryhmäläisille perustietoja kasvien, hedelmien ja marjojen saantisuosituksista. Kerroimme, että tulisi syödä viittä väriä päivässä, ja annoksia tulisi olla 5-6 päivää kohden. Opet-telimme yhdessä konkreettisten esimerkkien avulla, mitä yksi annos käytännössä tarkoittaa. Olimme hankkineet ohjauskertaa varten erivärisiä A4-papereita sekä tuoreita kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Ryhmäläiset saivat tehtäväkseen jaotella kasvikset oikeanvärisille papereille. Ajatte-limme, että näin ryhmäläiset ymmärtäisivät paremmin värien merkityksen ja tärkeyden terveelli-ässä ruokavaliossa. Suurin osa ryhmäläisistä osallistuikin tehtävään sanomalla aina kunkin ruoka-aineen kohdalla, mille paperille se kuuluu.

Eräs ryhmän jäsenistä aiheutti päänvaivaa todella levottomalla käytöksellään, ja tuntui, että sa-nalliset kehotukset eivät häneen tehoa. Hänen käytöksensä häiritsi näkyvästi myös muun ryhmän

toimintaa. Kyseinen ryhmäläinen poistui paikalta kesken ohjauksen, kuten edelliselläkin kerralla. Osa muista ryhmäläisistä vetäytyi ja sulkeutui, osassa alkoi herätä levottomuutta. Keskustelimme tästä toimeksiantajan kanssa ohjauksen jälkeen ja totesimme, ettei kyseisen henkilön kannata enää osallistua ohjauksiin. Olimme yhtä mieltä siitä, että tämä parantaisi muun ryhmän keskittymistä ja ilmapiiriä.

Sovimme ryhmäläisten kanssa, että seuraavalla kerralla valmistamme smoothieta käyttäen ryhmäläisten itse valitsemia aineksia. Päädyimme ryhmäläisten toiveiden mukaisesti tekemään mus-tikka-banaanismoothien.

Pohdimme, oliko ryhmäläisille jäänyt mitään mieleen käydyistä asioista, ja oliko ohjauksista tähän asti ollut lainkaan hyötyä. Tapasimme toimeksiantajan sattumalta koululla ja hän kertoi, että ryhmäläiset olivat puhuneet kasviksista ja kasvisruuista paljon. Toimeksiantajan mielestä ryhmäläisten kohdalla olisikin tärkeintä saada heille ajatus siitä, että kasviksia pitäisi syödä enemmän. Terveellinen ravitsemus ryhmäläisten kohdalla on toimeksiantajan mukaan niin iso prosessi, että jo pienetkin muutokset auttaisivat heitä eteenpäin. Tämä tieto luonnollisesti huojensi meidän ohjaajien mieltä.

7.3 Kolmas ohjaukerta

Kolmannella kerralla aiheena oli vilja- ja maitotuotteet. Paikalle tuli kolme ryhmäläistä. Havainnollistimme ryhmäläisille maustamattoman ja maustetun jogurtin sokeripitoisuutta sokeripalojen avulla. Tämä puhututti ryhmäläisiä paljon, ja mietimme yhdessä, miten maustetut jogurtit voisi korvata. Keskustelimme maustamattoman jogurtin käyttämisestä marjojen kera, ja muistelimme edelliseltä kerralta, kuinka paljon marjoja tulisi päivittäin käyttää.

Lisäksi havainnollistimme tarvittavien päivittäisten maitotuotteiden määrän jogurttien, juustoviipaleiden ja maidon avulla, sekä tarvittavien viljatuotteiden määrän puuron ja leipäviipaleiden avulla. Korostimme täysjyvävalmisteiden merkitystä tasapainoisessa ruokavaliossa, ja kerroimme täysjyvätuotteiden huomattavasti paremmista ravintoarvoista muihin tuotteisiin verrattuna. Keskustelimme ryhmäläisten kanssa heidän käyttämistään vilja- ja maitotuotteista, sekä valmisteiden laadusta ja tarvittavasta määrästä.

Kolmannen kerran ruuaksi olimme ryhmäläisten kanssa valinneet mustikka-banaanismoothien ja herkkusienitäytteellä täytetyt sämpylät. Tehtävien jako sujui hyvin, ja jokainen löysi mieleisensä tehtävän. Ruuanvalmistaminen sujui joutuisasti, ja pystyimme tällä kertaa keskittymään ryhmäläisiin enemmän yksilöinä, koska ryhmäläisiä oli vähemmän. Tämän seurauksena huomasimme ryhmäläisten välillä selkeitä tasoeroja. Osa tarvitsi todella paljon enemmän tukea ohjeen lukemisessa ja toteuttamisessa. Myöskin käytännön toteutuksessa tarvittiin todella vaihtelevasti apua. Tämä ei ehkä aiemmin tullut esille, koska ryhmäläiset olivat työskennelleet pareittain tai ryhmissä, ja emme olleet ehtineet kiinnittää niin paljon huomiota yksittäisen ryhmäläisen toimintaan.

Ryhmäläisten rohkeus ja ennakkoluulottomuus kokeilla erilaisia raaka-aineita tuntui lisääntyneen aiemmista kerroista. Osa ryhmäläisistä arasteli valmistuksen aikana herkkusienitäytettä, mutta maistoivat täytettä ennakkoluulottomasti sen valmistuttua. Ryhmäläiset myöskin kannustivat toisiaan, kun huomasivat jonkun arkailevan uusia asioita.

7.4 Neljäs ohjauskerta

Neljännän ohjauskerran aiheena oli liha, lihavalmisteet ja kananmuna sekä kala ja kalavalmisteet. Paikalla oli jälleen kolme ryhmäläistä. Ohjauskerran alussa kävimme läpi eri lihalaatuja, mm. nauta, sika ja kana, sekä näiden rasvaprosentteja. Kerroimme, että terveellisempi vaihtoehto lihansyönnille ovat vähärasvaiset ja vähän suolaa sisältävät lihatuotteet. Lisäksi kerroimme, että punaista lihaa tulisi syödä korkeintaan puoli kiloa viikossa. Painotimme myös, että broileria ja kalkkunaa eli niin sanottuja valkoisia lihatuotteita kannattaa sen sijaan suosia. Kalaruuista puhuttaessa kerroimme niiden sisältävän paljon hyviä rasvoja, mitkä auttavat ennaltaehkäisemään mm. sydän- ja verisuonisairauksia (THL, 2016). Ryhmäläiset totesivat, että punaista lihaa tulee syötyä liikaa, ja kalavalmisteita vähemmän niiden hinnasta johtuen. Kananmunien syönnistä kysyttäessä ryhmäläiset sanoivat syövänsä niitä silloin tällöin, kuten kerran tai kaksi viikossa.

Ruuaksi valmistimme uunilohta, perunoita, keitettyjä kasviksia ja salaattia. Jälkiruuaksi teimme marjarahkaa. Tällä kerralla tarkoituksena oli valmistaa mahdollisimman kokonainen ateria ja sitä kautta muistutella mieleen lautasmallia. Myös marjarahkojen toimivuudesta aamu- ja välipaloilla oli puhetta. Kuten ensimmäisellä ohjauskerralla, myöskään nyt emme saaneet Nupan varsinaisia

keittiötiloja käyttöömmme, mutta tästä huolimatta ruuanlaitto sujui ongelmitta. Paikalla olleet ryhmäläiset osallistuivat ruokien valmistukseen innokkaasti. Havaittavissa oli selvää rentoutumista verrattuna aiempiin kertoihin, ja ilmapiiri oli leppoisaa. Ryhmäläiset uskalsivat tehdä jo monia asioita omatoimisemmin, vaikkakin sanalliselle ohjaukselle oli vielä tarvetta.

7.5 Viides ohjaukset

Viimeiselle ohjaukskerralle päätimme ryhmäläisten kanssa varata enemmän aikaa, ja aloitimme tuntia aiemmin. Paikalla oli neljä ryhmäläistä. Viimeiselle kerralle olimme suunnitelleet kaupassa käynnin, jolla ostamme ruuanvalmistukseen tarvittavat raaka-aineet. Ryhmäläiset hoitavat itse omat kauppa-asiansa, joten ajattelimme hyödyntää kaupassa käyntiä myös oppimiskokemuksena. Tarkoituksena oli kerrata kaupassa ohjausten aikana opittuja asioita, ja etsiä kaupasta ohjausten aikana tutuksi tulleita, parempia vaihtoehtoja.

Kokoonnuimme Nupalle, josta lähdimme ruokaostoksille. Ryhmäläisten toiveissa viimeiselle kerralle oli pitsaa, tai jotain muuta niin sanottua herkkuruokaa. Päädyimme kuitenkin pohdinnan jälkeen täysjyvätortilloihin. Täytteiksi valitsimme naudan jauhelihaa ja kanaa, itsetehdyn salsan, ja runsaan salaatin, sekä kermaviiliä. Lisäksi ostimme papuja, koska palkokasvien käyttöä emme ohjausten aikana ole saneet järkevästi yhdistettyä käytäntöön. Ryhmäläisille tortillat täytteineen sopivat hyvin, eikä kukaan pahoittanut mieltään, kun emme valinneet valmistettavaksi perinteisiä herkkuruokia.

Kaupassa keräsimme yhdessä tortilloihin tarvikkeet ja samalla muistuttelimme mieliin opiskeltuja asioita. Hedelmä- ja vihannesosastolla kiertelimme hyvän tovin, sillä ostettavaa oli paljon. Esittelemme ryhmäläisille valmiit salaattipussit, jotka ovat kätevä ja nopea tapa saada vihreää lautaselle, jos tuntuu, ettei salaatin tekemiselle ole aikaa. Kyselimme myöskin ryhmäläisiltä, mitä he yleensä hedelmä- ja vihannesosastolta ostavat, ja kannustimme kokeilemaan rohkeasti uusia vaihtoehtoja.

Juustoa emme ostaneet, mutta juustohyllyltä katsoimme, mitä juustoa ryhmäläiset yleensä ostavat, ja mitkä puolestaan olisivat ruokasuositusten mukaisia vaihtoehtoja. Samoin maitotuotteista muistelimme havainnollistettua esimerkkiä sokerin määrästä, ja keskustelimme rasvattoman ja kevytmaidon eroista. Pastahyllyllä pyysimme ryhmäläisiä valitsemaan hyllystä yhden tuotteen,

joka olisi hyvä vaihtoehto ruuanlaittoon ja kaikki ryhmäläiset löysivät hienosti täysjyväpastaa. Yksi ryhmäläisistä löysi hyllystä kaura-porkkana-pastaa, josta koko ryhmä innostui.

Täysjyvätortilloja valitessa tuli puhetta salsakastikkeista, ja ryhmäläiset kyselivät ohjaajien mielihoidettua valmiskastikkeista. Tarkastelimme yhdessä valmiiden kastikkeiden ainesosaluetteloja. Tuimme ryhmäläisten kanssa siihen tulokseen, että valmiskastikkeissa on todella paljon suolaa, sokeria ja lisäaineita.

Ruuanvalmistus sujui leppoisissa merkeissä, ja jokaiselle löytyi oma tehtävä. Oli mielenkiintoista huomata, että mitä tutummiksi olemme ryhmäläisten kanssa tulleet, sitä enemmän he ovat alkaneet luottaa omiin taitoihinsa. Oletamme, että ryhmäläisillä on ollut taitoa ruuanlaitossa jo aiemminkin, mutta uusi tilanne ja uudet ihmiset vaativat aikaa ja totuttelua, jotta nämä taidot pääsevät esille. Viimeisillä kerroilla ryhmäläiset eivät tuntuneet tarvitsevan yhtä paljoa tukea ja ohjausta kuin ensimmäisillä kerroilla.

Tortillat täytteineen maistuivat ryhmäläisille hyvin, ja ruokailun jälkeen ryhmäläiset olivat sitä mieltä, että tortillat olivat parempaa, kuin pizza olisi ollut. Lisäksi ryhmäläiset tykäsivät itse tehtyyn salsaan ja sanoivat sen olleen todella hyvää. Keskustelimme vielä itse valmistetun ja valmis-salsan eroista, ja yleensäkin itse valmistetun ruuan ravintoarvoista verrattuna valmiisiin ruokiin.

7.6 Ryhmäläisten palaute

Viimeisen ohjauskerran päätteeksi keräsimme ryhmäläisiltä suullisen ja kirjallisen palautteen. Suullista palautetta kysyttäessä paikalla olleet ryhmäläiset kertoivat, että olivat todella nauttineet ohjauskerroista. He toivoivat, että voisimme jatkossakin käydä pitämässä heille ruuanlaittotunteja, vaikka ohjauskerrat opinnäytetyön osalta päättyivät. Kävimme asiasta keskustelua, ja päädyimme siihen, että ohjauksia jatkettaisiin jossain muodossa kevään 2019 aikana.

Kirjallisen palautteen antamista varten olimme laatineet palautelomakkeen, johon ryhmäläiset saivat vastata (Liite 1). Kysymykset liittyivät terveellisen ravitsemuksen toteutumiseen arkielämässä, sekä myös ohjauksen onnistumiseen. Vaikka ryhmän kanssa työskennellessä oli tullut esille ryhmäläisten puutteet oppimisessa, yllätti palautelomakkeiden täyttäminen meidät.

Olimme pyrkineet tekemään palautelomakkeesta mahdollisimman selkeän, ja kävimme kysymykset yhdessä ryhmän kanssa läpi ennen vastaamista. Tästä huolimatta osa vastauksista sai miettimään, oliko vastaaja täysin ymmärtänyt kysymystä. Yhden ryhmäläisen kohdalla lomakkeen täyttäminen näytti todella haastavalta. Tilanteen huomattuaan, toinen meistä ohjaajista kävi palautelomakkeen ryhmäläisen kanssa suullisesti läpi, koska lukeminen ja kirjoittaminen selvästi tuottivat vaikeuksia. Ryhmäläinen oli tästä hyvillään. Ohjauksen aikana ryhmäläinen oli valmistanut ruokaa aina jonkun muun kanssa, minkä johdosta lukemiseen ja kirjoittamiseen liittyvät puutteet eivät olleet tulleet näin selkeästi esille.

Palautetta antamassa oli neljä ryhmäläistä. Kaikkien mielestä ryhmänohjaukset ja niiden sisältö olivat sujuneet hyvin. Ryhmäläiset kertoivat oppineensa paljon uusia asioita. Kolme heistä myös vastasi käyttävänsä ohjauksessa opittuja asioita arkielämässä. Erään ryhmäläisen mieleen oli jäänyt erityisesti se, että täysjyvävilja on parempi vaihtoehto raaka-aineita valittaessa. Hän myös ilmaisi, että tällaista ohjausta voisi olla jatkossa lisää nuorille aikuisille. Yksi ryhmäläinen kertoi ruokavalion pysyneen samanlaisena kuin ennenkin. Hän kuitenkin koki ruuanlaiton ja terveellisen ravitsemuksen opetteluun yhdessä ryhmäläisten kanssa mielekkääksi. Eräs ryhmäläinen oli sitä mieltä, että ohjauksessa kaikki oli mennyt hyvin, ja hän toivoi, että ruuanlaittokertoja jatkettaisiin vielä. Suullisen palautteen aikana myös muut ryhmäläiset toivoivat ohjausten jatkamista.

7.7 Ohjausten itsearviointi

Mielestämme ryhmänohjaukset sujuivat kokonaisuudessaan hyvin. Ohjauksen alussa vuorovaikutus ryhmäläisiin oli jonkin verran haastavampaa, etenkin kahdella ensimmäisellä kerralla, kun ryhmäkoko oli suuri ja ryhmäläiset eivät vielä ehkä tiedostaneet ohjauksen tarkoitusta. Ohjaajina meillä oli ajoittain haastavaa saada ryhmäläiset kuuntelemaan ja keskittymään opeteltavaan asiaan. Ryhmäkoon pienentyessä kolmannesta kerrasta eteenpäin, pystyimme ohjauksessa paremmin huomiomaan ryhmäläisten yksilölliset tarpeet, mikä tuntui edistävän myös ryhmän keskinäistä vuorovaikutusta.

Ryhmäkoko vaihteli kolmesta henkilöstä kahdeksaan. Kahdella ensimmäisellä kerralla ohjaukseen osallistui kahdeksan ryhmäläistä, kolmannella ja neljännellä kerralla kolme ryhmäläistä. Viimeisellä kerralla paikalle saapui neljä ryhmäläistä. Ryhmäläisistä kolme osallistui jokaiseen ohjauskertaan. Meidän tietoomme ei tullut, miksi osa ryhmäläisistä ei jatkanut ohjauskerroilla käyntiä. Suuressa ryhmässä ohjaaminen ja keskittymisen ylläpito oli haastavaa, ja koimme, ettemme ehtineet huomioida ryhmäläisiä tarpeeksi yksilöinä. Pienemmän ryhmän kanssa ohjaaminen oli helpompaa, ja pystyimme keskittymään paremmin ryhmäläisten yksilöllisiin tarpeisiin.

Lyhyt teoriaosuus ennen ruuanvalmistuksen aloittamista pysyi pääsääntöisesti suunnitellun mittaisena, noin 20 minuutissa. Koimme, että teoriaosuus oli sopivan mittainen. Tässä ajassa ehdittiin käydä läpi perusasioita, eivätkä ryhmäläiset ehtineet kyllästyä. Ohjauskertojen kestoksi oli suunniteltu kaksi tuntia. Tämä kuitenkin ylittyi lähes jokaisella kerralla. Ruuanlaiton kanssa ohjauskertojen kesto olisi saanut olla 2,5 tuntia. Emme kuitenkaan halunneet liikaa hoputtaa ryhmäläisiä, vaan annoimme heidän työskennellä omaan tahtiin.

Teorian ja käytännön yhdistäminen onnistui mielestämme hyvin. Saimme sidottua teoriaosuudet hyvin käytännön kokonaisuuteen. Haastoimme aktiivisesti ryhmäläisiä yhdistämään aiemmilla kerroilla opittuja asioita uuteen tietoon. Esimerkiksi läpikäydessämme maitotuotteita, muistelimme päivittäistä marja-annosta, ja pohdimme sen yhdistämistä maustamattomiin maitotuotteisiin. Viimeisen ohjauskerran kaupassa käynti haastoi ryhmäläisiä kokoamaan kaikkea aiemmin opittua. Mielestämme ryhmäläiset onnistuivat tässä hyvin.

Ohjaajan roolin omaksuminen ryhmässä oli helppoa. EHYT:in Ryhmäohjaajan käsikirjan mukaan nuoret eivät kaipaa ammattilaisia, vaan aikuisia. He eivät myöskään tee eroa niiden roolien välille, joissa aikuiset heidät kohtaavat. Positiiviseen kohtaamiseen, arvostamiseen ja kunnioittamiseen nuoret vastaavat yleensä positiivisesti. (Selin ym. 2015, 38.) Ryhmässä vallitsi koko ajan hyvä ilmapiiri, eikä auktoriteettia koeteltu lukuun ottamatta yhtä ryhmäläistä. Pyrimme kohtaamaan ryhmäläiset yksilöinä, ja huomioimaan jokaisen tarpeet. Ryhmässä oli positiivinen ja kaverillinen tunnelma, ja koimme, että ryhmäläiset luottivat meihin. Jokaisen ohjauskerran alussa vaihdimme kuulumisia ryhmäläisten kanssa, ja myös ruuanlaiton ohessa keskustelimme mieltä painavista asioista.

Ryhmäläiset olivat toisilleen ennestään tuttuja, ja ryhmän yhteishenki oli hyvä. Ryhmässä oli vahva yhdessä tekemisen tuntu, ja ryhmäläiset auttoivat toisiaan aina tarpeen tullen. Todennäköisesti tämän takia ryhmäläisten väliset tasoerot eivät nousseet esille ryhmä- tai parityöskentelyssä.

8 Pohdinta

8.1 Johtopäätökset

Ravitsemuksesta tulee jatkuvasti lisää tietoa, ja sitä tutkitaan todella paljon. Ihmiset ovat selkeästi kiinnostuneita ravitsemuksesta, mutta tutkimustulokset kertovat karua kieltä ihmisten ruokailutottumuksista. FinTerveys -2017 tutkimuksen mukaan työikäisten ruokailutottumukset poikkeavat monilta osin ravitsemussuosituksista. Tämä näkyi erityisesti tuoreiden kasvien, hedelmien ja marjojen kohdalla. Miehistä keskimäärin vain joka kymmenes käytti tuoreita kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivittäin. Naisten vastaava osuus oli joka viides. (FinTerveys, 2017.) Epäterveellisen ravitsemuksen aiheuttamat haitat tulevat esiin hitaasti, vuosien ja vuosikymmenten kuluessa (Huttunen 2018).

Käytetyistä tietolähteistä (Finna, Theseus, Medic; hakusanoina kehitysvammaisuus, ravitsemus) kehitysvammaisten ravitsemukseen liittyviä opinnäytetöitä löytyy jonkin verran. Pääasiassa opinnäytetyöt ovat toiminnallisia tutkimuksia, joissa on pidetty kohderyhmille ohjauskertoja. Tätä taustaa vasten aiempien tutkimustulosten löytäminen on haastavaa.

Opinnäytetyötä ohjasivat tutkimuskysymykset, joiden pohjalta käsitelimme tuloksia.

1) Minkälaisella ohjaussisällöllä voidaan tukea lievästi kehitysvammaisten nuorten miesten terveellistä ravitsemusta?

Ruokakolmion tarkoituksena on havainnollistaa terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuutta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014). Ruokakolmio oli kaiken ohjauksen perustana, ja hyödynsimme sitä jokaisella ohjauskerralla. Ryhmäläiset olivat kiinnostuneita kolmiosta, ja oppivat ohjausten aikana lukemaan sitä. Ryhmäläisistä kolme oli ottanut oppimiaan asioita käyttöön arjessa, yhden ruokailutottumukset olivat pysyneet samana. Palautteen pohjalta selkeä viesti oli, että ryhmäläiset olivat oppineet paljon uusia asioita, ja ohjaussisältö oli tukenut heidän oppimistaan.

Laitisen (2002) mukaan oppimisen kannalta keskeisiä tekijöitä ovat uuden tiedon sisältö ja sen esittämistapa. Pyrimme ohjauksissa käyttämään selkeää ja ymmärrettävää kieltä, ja esittämään

ohjauskertojen sisällön yksinkertaisesti. Teoriaosuudet pidettiin mahdollisimman johdonmukaisina, ja jokaisella kerralla yhdisteltiin uusia asioita jo aiemmin opittuun. Ryhmäläisistä huomasi ohjauskertojen edetessä, että he olivat sisäistäneet uusia asioita.

2) Millaisilla ohjausmenetelmillä voidaan tukea lievästi kehitysvammaisten nuorten miesten terveellistä ravitsemusta?

Ohjauskerroilla pyrimme osallistavaan ohjaukseen. Ohjaus voidaan määritellä suunnitelmalliseksi käytännön opastuksen antamiseksi (Kyngäs ym. 2007, 25, 28). Osallistamisen tarkoituksena on puolestaan saada ryhmä osallistumaan erilaisilla kannustavilla toimenpiteillä (Laitinen 2002, 10). Olimme suunnitelleet ryhmätapaamisten sisällöt hyvin etukäteen. Rohkaisimme ryhmäläisiä osallistumaan toimintaan, ja pyrimme itse olemaan mukana toiminnassa esimerkkinä. Ohjauskerroilla oli vahva yhdessä tekemisen tuntu, ja ilmapiiri oli hyvä. Koimme, että onnistuimme rakentamaan ryhmäläisiin hyvän suhteen, ja ryhmäläiset luottivat meihin.

Ryhmäläiset kertoivat sekä suullisessa, että kirjallisessa palautteessa nauttineensa ohjauskerroista. He myöskin pyysivät useaan otteeseen meitä jatkamaan ohjausta opinnäytetyön päättymisen jälkeen. Tämän perusteella voidaan päätellä, että käyttämämme ohjausmenetelmät tukivat ryhmäläisten oppimista, ja he hyötyivät ohjauksesta.

Huomasimme ohjauksen aikana, että ryhmän koko vaikuttaa oleellisesti ohjaukseen ja ohjauksen laatuun. Pienemmän ryhmän kanssa pystyimme keskittymään ryhmäläisiin enemmän yksilöinä, ja tukemaan heidän tarpeitaan. Lisäksi ryhmämuotoinen toteutus tuki oppimista. Ryhmäläiset tunsivat toisensa entuudestaan, ja pystyivät tukeutumaan toisiinsa.

8.2 Jatkotutkimusehdotukset

Kehitysvammaisten ravitsemukseen liittyen on tehty useita toiminnallisia opinnäytetöitä, mutta itsenäisesti asuvien lievästi kehitysvammaisten ravitsemukseen kohdistuvia tutkimuksia ei ole juurikaan saatavilla. Kehitysvammaisten ravitsemukseen liittyvien tutkimusten pohjalta voisi koota kirjallisuuskatsauksen, jolloin saataisiin yleisesti ottaen lisää tietoa kehitysvammaisten ravitsemuksen tasosta. Tämä olisi tarpeellista, sillä aiheesta ei ole paljoa tietoa saatavilla.

Jatkotutkimusta voisi tehdä esimerkiksi ohjauksen vaikuttavuudesta pidemmällä aikavälillä. Ryhmältä voitaisiin kartoittaa kyselytutkimuksella, onko annettu ohjaus muokannut heidän ravitsemustottumuksiaan esimerkiksi puolen vuoden kuluttua ohjauksen loppumisesta. Toisena jatkotutkimusaiheena voisi olla pidempikestoisen ravitsemusneuvonnan vaikuttavuus. Jos ravitsemusneuvonta olisi pidempikestoista, tulokset olisivat luultavasti parempia. Tämä toisaalta vaatisi ryhmältä enemmän sitoutumista ja omaa mielenkiintoa aiheeseen.

8.3 Luotettavuus

Luotettavuus tarkoittaa, että tutkimustulokset ovat totuudenmukaisia eli ne vastaavat tutkittavaa ilmiötä. Esitetyn tulkinnan tulee lisäksi vastata todellisuutta. Totuudellisuuden arvioinnissa korostuu riittävän tarkka dokumentointi, sillä ilman dokumentaatiota johtopäätösten oikeellisuuden varmistaminen on mahdotonta. Aineiston pohjalta myös muiden pitäisi päätyä samaan lopputulokseen. (Kananen 2015, 353.)

Luotettavuus näkyy työssämme kohderyhmän antaman palautteen objektiivisena tarkasteluna. Opinnäytetyömme kohderyhmän jokaisen jäsenen tehtävänä oli henkilökohtaisen palautelomakkeen täyttäminen. Tällä pyrittiin saamaan jokaisen oma mielipide ohjaussisällöstä kuuluviin. Palautelomakkeen lisäksi kävimme suullisen palautekeskustelun ryhmän kesken. Myös tässä oli tavoitteena, että mahdollisimman moni toisi mielipiteensä esille. Tutkimustulosten totuudellisuuden varmistimme tekemällä muistiinpanoja suullisista keskusteluista sekä dokumentoimalla kohderyhmältä saadun palautteen. Palautteen keräämisessä huomioimme myös ryhmäläisten ymmärryksen tason. Kysymykset pyrittiin muotoilemaan yksiselitteisiksi, jotta tulokset olisivat mahdollisimman luotettavia.

Ohjauksetojen ajalta pidimme tutkimuspäiväkirjaa. Tutkimuspäiväkirjaan kirjasimme jokaisen ohjaukseran jälkeen mitä ryhmän kanssa oli tehty ja kuinka ohjaukset ohi sujunut. Pyrimme kirjaamaan mahdollisimman objektiivisesti tekemämme havainnot ryhmäläisistä ja heidän toiminnastaan. Tutkimuspäiväkirjassa myös arvioimme jokaisen kerran onnistumista, ja pyrimme huomioimaan asioita, joita olisimme voineet tehdä toisin. Tutkimuspäiväkirjan huolellisella täyttämällä pyrimme lisäämään tutkimuksen luotettavuutta sekä tulosten oikeellisuutta.

Luotettavuutta työssämme lisäsi myös ryhmäläisten motivoituneisuus ohjaukseen. Toimeksiantajan mukaan ryhmäläiset odottivat ohjausten alkua innolla. Lisäksi katsoimme eduksi sen, että ryhmä oli kokoontunut yhdessä jo pitkään ja sen jäsenet tunsivat toisensa hyvin. Etukäteen arvioimme, että tästä johtuen riski jättää ravitsemusohjaus kesken olisi pieni. Tästä huolimatta vain puolet ohjauksen aloittaneista ryhmäläisistä osallistui kolmelle viimeiselle kerralle.

Siirrettävyys kvalitatiivisessa tutkimuksessa tarkoittaa sitä, miten saatuja tutkimustuloksia voidaan mahdollisesti siirtää tuleviin tutkimuksiin. Siirrettävyys on laadullisessa tutkimuksessa aina siirtäjän vastuulla, siksi saatuja tutkimustuloksia on syytä analysoida erityisen tarkasti. Tutkittavan ilmiön lähtökohtatilannetta ja oletuksia kuvaamalla siirtäjä voi päätellä, ovatko tutkimustulokset siirrettävissä hänen olettamaansa tilanteeseen. (Kananen 2015, 353.) Ravitsemusohjauksen pohjalta saadut tutkimustulokset on mahdollista siirtää tuleviin tutkimuksiin, jotka tehdään samantyyppisestä aiheesta. Ravitsemusohjaukseen osallistuneiden kohderyhmän jäsenten määrä meidän työssämme oli melko pieni, joten jatkotutkimuksia ajatellen tulee suhtautua kriittisesti siihen, antaisiko suuremmalle joukolle toteutettu ohjaus mahdollisesti erilaisia tuloksia.

Riippuvuus tarkoittaa sitä, että tutkimustulokset on johdettu aineistosta oikein. Riippuvuutta voidaan arvioida vertaisten avulla. Tulkintaa voidaan pitää oikeana, mikäli ulkopuoliset tulkitsijat päätyvät samaan tulokseen. Oletetaan, että laadullisen tulkinnan takana on aina yksi ja oikea tulkinta, mikä ei kvalitatiivisen tutkimuksen osalta pidä paikkaansa. Käsitteinä riippuvuus ja totuudellisuus ovat hyvin lähellä toisiaan. (Kananen 2015, 353.) Olemme dokumentoineet työmme eri vaiheet mahdollisimman tarkasti, aina suunnitteluvaiheesta työn tuloksiin ja johtopäätöksiin. Samoja tutkimusmenetelmiä käyttämällä myös vertaisarvioijien tulisi päätyä samaan lopputulokseen.

Vahvistettavuus tarkoittaa aineiston ja tulkinnan luetuttamista tutkimuksen kohdehenkilöllä. Tutkimuksen voidaan todeta olevan luotettava, mikäli tutkittava päätyy tulkinnoissaan samoille linjoille tutkijan kanssa, ja siten vahvistaa tutkimustulokset. Tiedonantaja voi päätyä tulkinnoissaan myös eri lopputulokseen tutkijan kanssa, jolloin tutkimuksesta saatujen tietojen julkaiseminen voi estyä. (Kananen 2015, 354.) Emme luetuttaneet aineistoa taikka saatuja tulkintoja kohdehenkilöillä. Tämä johtuu siitä, että ryhmän luonteesta ja heidän kognitiivisista puutteistaan johtuen tutkimustulosten luetuttaminen heillä ei olisi ollut vahvistettavuuden kannalta merkittävää.

8.4 Eettisyys

Ammatillisuuden ja eettisyyden tulisi ohjata kaikkea toimintaa niin hoitotyössä, kuin opinnäytetyön toteutuksessaakin. Sairaanhoidajan eettisten ohjeiden mukaan, sairaanhoidajan tehtävänä on terveyden edistäminen ja ylläpitäminen. Sairaanhoidajan tulee kohdella jokaista asiakasta tasavertaisesti ja kunnioittaa asiakkaan itsemääräämisoikeutta. Hänen tulee antaa väestölle terveyttä koskevaa tietoa, ja lisätä ihmisten kykyä huolehtia itsestään. (Sairaanhoidajaliitto 1996.)

Tutkimuksen lähtökohtana tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen ja ihmisen itsemääräämisoikeus. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että ihmisen tulee saada itse päättää, haluaako hän osallistua tutkimukseen. Ihmisen tulisi saada myös tietää, mitä todellisuudessa on tarkoitus tutkia. (Hirsjärvi ym. 2009, 25.) Käytyämme tapaamassa ryhmää keväällä 2018, kerroimme opinnäytetyön tavoitteesta ja tarkoituksesta. Päätimme tehdä ryhmälle vielä kirjallisen ohjeen, jossa selvitimme opinnäytetyöhön liittyviä asioita (Liite 2). Tällä halusimme varmistaa, että ryhmäläiset ymmärtävät, minkä vuoksi tulemme pitämään heille ravitsemusneuvontaa, ja miltä kannalta ohjauskertoja arvioidaan.

Eettisiin näkemyksiin vaikuttaa tutkimustiedon muovaama kuva todellisista oloista sekä syiden ja seurausten suhteista (ETENE 2011). Tutkimusta toteutettaessa oli aiheellista miettiä aiempien aiheesta tehtyjen tutkimuksen merkitystä nykytilanteeseen. Totesimme, että koska vastaavanlaisia tutkimuksia on tehty hyvin vähän, ei niillä tai niiden seurauksilla ole suuria eettisiä vaikutuksia ilmiöön tänä päivänä.

Asiakkaalla tai potilaalla on oikeus valinnanvapauteen ja itsenäisiin päätöksiin liittyen omaan elämään ja hyvinvointiin. Eettisesti tärkeitä arvoja ovat myös syrjimättömyys sekä potilaan yksityisyyden suoja. (ETENE 2011.) Opinnäytetyössä pyrimme varmistamaan ryhmäläisten yksityisyyden suojan esittämällä palautteet niin, ettei ryhmäläisiä voinut tunnistaa palautteista. Syrjimättömyyteen pyrittiin kohtaamalla ryhmäläiset yksilöinä, keskittyen ravitsemusohjaukseen. Lievä kehitysvammaisuus jäi sivuosaan, eikä ollut määrittävänä tekijänä ryhmänohjaustilanteissa.

Yksi eettisesti haastavimmista ristiriidoista opinnäytetyössä liittyi lievän kehitysvammaisuuden käsitteeseen. Kohderyhmä kokoontuu vapaamuotoisesti, eikä toimeksiantajalla ole tietoa heidän terveydellisestä taustastaan tai diagnooseistaan. Näin ollen kaikilla ryhmän jäsenillä ei välttämättä ole diagnosoitu lievää kehitysvammaa. Tämän takia lievän kehitysvammaisuuden käyttö

opinnäytetyötä ohjaavana käsitteenä oli osittain ongelmallista. Toimeksiantaja ei pitänyt asiaa ongelmallisena, joten työssä päädyttiin käyttämään lievän kehitysvammaisuuden käsitettä.

Tutkimuslupaa opinnäytetyön toteuttamista varten ei toimeksiantajan mukaan tarvinnut hakea.

8.5 Ammatillinen kehittyminen

Ammatillista kehittymistä opinnäytetyössämme arvioimme Erikssonin ym. sairaanhoitajan ammatillisen vähimmäisosaamisen kuvausten pohjalta. Erikssonin ym. ammatillisten osaamiskuvausten, eli kompetenssien tarkoituksena on yhtenäistää valmistuvien sairaanhoitajien osaamista, sekä edistää osaamisen tasalaatuisuutta. Kompetensseista tässä opinnäytetyössä vahvimmin tulivat esille ohjaus- ja opetusosaaminen, ammatillisuus ja eettisyys sekä terveyden ja toimintakyvyn edistäminen. (Eriksson ym. 2015, 8.)

Ohjaus- ja opetusosaaminen tarkoittaa erilaisten ohjaus- ja opetusprosessien sekä -menetelmien hallintaa. Kompetenssin mukaan sairaanhoitajan tulee hallita ohjaus- ja opetusosaaminen työmenetelmänä, sekä omata valmiudet hyödyntää osaamistaan eri konteksteissa. Opinnäytetyössä käytimme tarkoituksenmukaisesti tilanteeseen sopivaa, jo olemassa olevaa ohjaus- ja opetusmateriaalia. Kohderyhmän tarpeiden takia tuli huomioida myös eettiset ja pedagogiset lähtökohdat ohjausta ja opetusta toteutettaessa. (Eriksson ym. 2015, 43.)

Ryhmä koostui lievästi kehitysvammaisista henkilöistä, joten ohjausmenetelmien valinnassa tuli ottaa huomioon ohjattavien oppimistavat, ja se, kuinka paljon he pystyivät vastaanottamaan annettua tietoa. Työssä tärkeä elementti oli asiakaslähtöisyys ja asiakkaan osallistaminen, jotta opitut asiat menisivät käytäntöön pidemmällä aikavälillä. Työskentelyn tuli olla asiakaslähtöistä, jotta ohjattavien mielenkiinto aiheeseen säilyi.

Sairaanhoitajan näkökulmasta korostuivat hoitotyön ammatillisuus ja eettisyys sekä kyky nähdä kohderyhmä tasa-arvoisena (Eriksson ym. 2015, 37). Työskentelyn ammatillisuus, ammatilliset periaatteet ja eettisyys olivat läsnä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Kohderyhmänä oleva lievästi kehitysvammaisten nuorten miesten ryhmä asetti meidät tarkastelemaan omia eettisiä arvojamme, sekä suhtautumistamme taustaltaan erilaisiin ihmisiin.

Prosessin aikana pyrimme toimimaan ammatillisesti ja eettisesti oikein kohdatessamme haastavia tilanteita. Kirjeessä (Liite 2), jonka toimitimme ryhmäläisille ennen ohjausten alkua, kerroimme, että ohjauksista tehdään opinnäytetyö, jossa huomioidaan myös lievä kehitysvammaisuus. Tällä halusimme varmistaa ryhmäläisten tietävän, miltä kannalta ohjauksia arvioimme. Tämä oli myöskin välttämätöntä ryhmän tasa-arvoisen kohtelun kannalta.

Koko opinnäytetyön tarkoitus oli terveyden, ja sitä kautta toimintakyvyn, edistäminen. Suositukseen perustuvalla ohjauksella on parhaimmillaan ehkäisevä vaikutus myös tuleviin terveysongelmiin. Koimme, että antamalla kohderyhmälle virallisiin suosituksiin perustuvaa tietoa, pystyimme auttamaan heitä alkuun terveyden edistämisen prosessissa.

Ryhmäläisten terveyteen ja toimintakykyyn vaikuttaa paljon se, kuinka he tulevat jatkossa noudattamaan saamiensa tietoja ja taitoja terveelliseen ravitsemukseen liittyen. Ravitsemusneuvonnan sisältö oli suunniteltu mahdollisimman selkeäksi, jotta ryhmäläiset omaksuisivat opeteltavat asiat paremmin. Kohderyhmän luonteesta johtuen, he eivät välttämättä osanneet suhtautua kriittisesti annettuun ohjaukseen, mikä luonnollisesti lisäsi meidän ohjaajien vastuuta laadukkaan ja näyttöön perustuvan tiedon välittäjinä.

9 Lähteet

Eriksson, E., Korhonen, T., Merasto, M. & Moisio, E. (2015). *Sairaanhoidajan ammatillinen osaaminen*. Porvoo: Bookwell Oy.

ETENE. (2011). Sosiaali- ja terveysalan eettinen perusta. ETENE-julkaisuja 32. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3195-4>

Evira. (2016). Ravitsemussuosituksia koko väestölle. Haettu 10.4.2018. <https://www.evira.fi/elin-tarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuositukset/aikuiset/>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita* (15. uud. p.). Hämeenlinna: Tammi.

Huttunen, J. (2018). Terveellinen ruoka. Lääkärikirja Duodecim. Haettu 19.9.2018. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00935

Jämsä, K. & Manninen, E. (2000). *Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla*. Vantaa: Tammi.

Kajaanin kaupunki. (2019). Nupan ryhmät. Haettu 30.4.2019. <http://www.kajaani.fi/fi/palveluopas/nuoriso/ohjaamo-nuppa/nupan-ryhmat>

Kananen, J. (2015). Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. (2013). *Kehitysvammaisuus* (5.-6. uud. p.). Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kehitysvammaliitto. (2016). Haettu 9.8.2018. <https://www.kehitysvammaliitto.fi/kehitysvammaisuus/>

Kelloniemi, R. (2011). Kehitysvammaisten nuorten terveyttä edistämässä – Ryhmämuotoista terveyden edistämistä Käpytikkatalon nuorille. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201105025591>

Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.). *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 –tutkimus.* <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>

Kortelainen, M. (2019). *Sairaanhoidaja. Suullinen tiedoksianto 30.4.2019*

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M. & Renfors, T. (2007). *Ohjaaminen hoitotyössä.* Helsinki: WSOY.

Laitinen., H. (2002). *Kenen ehdoilla? Osallistaminen kehitysyhteistyössä.* Helsinki: Kepa.

Larivaara, Meri. (2016). *Kärkihanke: Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja eriarvoisuuden vähentäminen - hankesuunnitelma.* <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3832-8>

Nevalainen, J., Rantanen A-M. (2014). *Kehitysvammaisten ravitsemuksen kehittäminen – Toimintatutkimus asumisyksikkö Katrillissa.* <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014060411793>

Ohjaamo Nuppa. (2018). *Kajaanin kaupunki. Haettu 27.3.2018.* <http://www.kajaani.fi/fi/palveluopas/nuoriso/ohjaamo-nuppa>

Sairaanhoidajaliitto. (1996). *Sairaanhoidajan eettiset ohjeet. Haettu 17.8.2018.* <https://sairaanhoidajat.fi/jasenpalvelut/ammattillinen-kehittyminen/sairaanhoidajan-eettiset-ohjeet>

Selin, A., Maunu, A., Kannussaari, K. & Heinonen, L. (2015). *Ryhmäilmiö. Ryhmän ohjaajan käsikirja.* EHYT ry. Pori: Brand ID Oy.

THL. (2016). *Rasvat. Haettu 30.4.2019.* <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/mita-ruoka-sisaltaa/rasvat>

Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset. (2014). Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Haettu 9.8.2018. https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es-1.pdf

Palautelomake

Onko ravitsemusneuvonnasta ollut sinulle hyötyä?



Kuinka hyvin opetustapa on tukenut oppimistasi?



Kuinka hyvin ohjausten aiheet ovat tukenet terveellisen ravitsemuksen opiskelua?



Oletko käyttänyt oppimiasi asioita arkielämässä?



Miten/miksi et?

Vapaa palaute:

Kiitos!

Liite 2: Kirje ryhmäläisille

Heippa Äijä-ryhmäläinen!

Kesä on taittunut syksyyn, ja lokakuun alku lähenee. Kävimme huhtikuussa kertomassa teille opinnäytetyöstä, jonka tulemme toteuttamaan teidän kanssa. Tarkoituksena on yhdessä touhuten opiskella terveellisiä ruokailutottumuksia, ja kokkailla yhdessä monipuolista ruokaa 😊

Ohjaukerrat sijoittuvat loka-marraskuulle, ja kokkailemme yhdessä joka toinen viikko.

Kajaanin Ammattikorkeakoululle me ohjaajat teemme kirjallisen opinnäytetyön, jossa perehdymme ravitsemusneuvontaan, huomioiden lievän kehitysvammaisuuden.

Iloisia kokkailuhetkiä odottaen,

Susanna Paakkonen & Antti Toppinen

Liite 3: Aineistonhallintasuunnitelma

Ryhmäläiset täyttivät viimeisellä ohjaukerralla palautelomakkeen koskien omaa oppimista, ja lisäksi pidettiin yhteinen palautetuokio kokonaisuuden ja ohjauksen onnistumisesta.

Palautelomakkeet kerättiin nimettöminä, jolloin varmistui ryhmäläisten anonymiteetti. Palautekyselyn täyttämistilanne pyrittiin rauhoittamaan, jotta jokainen sai vastata oman rehellisen mielipiteensä. Yhteisessä keskustelussa huomioitiin, että jokainen sai vuorollaan tuoda mielipiteensä esille. Dokumentoinnin laatu vaati opinnäytetyön tekijöiltä huolellisuutta ja ammatillista suhtautumista asiaan.

Palautelomakkeissa ei kysytty mitään ryhmäläisten tunnistetietoja. Aineisto siirrettiin keräämisen jälkeen tutkijoiden henkilökohtaisiin pilvipalveluihin, ja tietojen oikeellisuuden varmistamisen jälkeen paperiset vastauslomakkeet hävitettiin asianmukaisesti. Prosessin aikana aineisto oli tutkijoiden ja toimeksiantajan käytettävissä.

Valmis opinnäytetyö julkaistaan internetissä osoitteessa www.theseus.fi keväällä 2019, josta tutkimuksen tulokset ovat luettavissa.