



Ravitsemukselliset erityispiirteet somalikulttuurissa

Salma Abdirahman & Safiya Jama

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Ravitsemukselliset erityispiirteet somalikulttuurissa

Salma Abdirahman & Safiya Jama
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Marraskuu 2019

Salma Abdirahman & Safiya Jama

Ravitsemukselliset erityispiirteet somalikulttuurissa

Vuosi	2019	Sivumäärä	57
-------	------	-----------	----

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää koulutustilaisuus äitiys- ja lastenneuvolan terveydenhoitajille ravitsemuksellisista erityispiirteistä somalikulttuurissa. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä terveydenhoitajien tietoa sekä ymmärrystä somalikulttuurista, jotta heidän ohjauksensa mahdollisesti monipuolistuisi. Tavoitteena oli myös se, että terveydenhoitajat ymmärtäisivät seikat, jotka mahdollisesti vaikuttavat perheiden valintoihin sekä käyttäytymiseen ravitsemuksen suhteen.

Koulutustilaisuus pidettiin Itäkadun perhekeskuksen tiloissa. Tilaisuuteen osallistui 15 terveydenhoitajaa. Koulutustilaisuus koostui kahdesta osiosta. Ensimmäisessä osiossa käytiin yhdessä Power Point -esityksen sekä keskustelun avulla, somalialaisen kulttuurin ja ruokakulttuurin ominaisuuksia sekä haasteita, jotka esiintyvät länsimaalaisessa ruokakulttuurissa. Toisessa osiossa avattiin kolme eri case-tehtävää yhdessä osallistujien kanssa.

Koulutustilaisuuden lopussa kerättyjen palautteiden perusteella tilaisuus oli ajankohtainen ja tarpeellinen. Terveystenhoitajat kokivat saaneensa vinkkejä, joilla he voisivat monipuolistaa somaliperheiden ravitsemusohjausta neuvolassa. Kehittämisideoiksi nousi esiin osallistujien tarve saada lisäkoulutusta raskaana olevien somaliäitien ravitsemusohjauksesta sekä uskonnon vaikutuksesta ruokailuun.

Asiasanat: somalialainen kulttuuri, somalialainen ruokakulttuuri, ravitsemus, lapsiperhe, neuvolatyö

Salma Abdirahman & Safiya Jama

Nutritional characteristic features in Somali culture

Year	2019	Pages	57
------	------	-------	----

The purpose of this functional thesis was to develop a training event for the public health care nurses in the maternity and child health clinics regarding the unique nutritional characteristics in the Somali culture. The objective of the thesis was to increase the public health nurses' knowledge and understanding of the Somali culture, so that their guidance possibly would be more varied. The aim was that the public health nurses would gain an understanding of Somalis' viewpoints which could possibly affect the choices of families and their behavior regarding the nutrition.

The training event was held in premises of the Itäkatu Family Center. There were 15 public health nurses participating in the occasion. The training event was divided in two parts. The first part discussed Somali culture and culinary art as well as challenges which are found in a western culinary art through a PowerPoint presentation and discussion. In the second part there were three different case tasks that were discussed together with the participants.

The feedback that the participants gave showed that the training event was topical and necessary. The public health nurses expressed that they had gotten tips with which they could vary the nutrition guidance of Somali families. The development ideas were the participants' need to receive additional training on pregnant Somali women's nutritional guidance and the effect of their religion on eating habits.

Keywords: Somali culture, Somali culinary art, nutrition, families with children, maternity and child health clinic

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Terveellinen ruokavalio lapsiperheille	7
2.1	Ravitsemussuositukset lapsiperheille.....	8
2.2	D-vitamiinin saantisuositus	10
3	Somalialainen kulttuuri.....	10
3.1	Perhe ja uskonto	11
3.2	Somalialainen ruokakulttuuri.....	13
3.3	Maahanmuuttajien haasteet länsimaalaisessa ruokakulttuurissa.....	15
4	Terveydenhoitajan työ äitiys- ja lastenneuvolassa	16
4.1	Kulttuurin huomioiminen ohjauksessa	17
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	18
6	Kehittämistyön prosessi	19
6.1	Hyvä kouluttaja	20
6.2	Koulutustilaisuuden suunnittelu.....	21
6.3	Koulutuksen toteutus	23
6.4	Palautteiden analysointi	24
7	Pohdinta ja jatkokehittämisidea	28
8	Eettisyys ja luotettavuus	30
	Lähteet.....	32
	Kuviot	38
	Taulukot	38
	Liitteet	39

1 Johdanto

Sisällissodan puhjettua 1990-luvun alussa Somalian kansalaiset alkoivat virrata pois Somaliasta turvallisemman ympäristön toivossa. Ensimmäiset somalialaistaustaiset saapuivat silloin Suomeen turvapaikkahakijoina, pakolaiskiintiöiden sekä perheyhdistämisen kautta. (Lewis 2014, 38-74). Somalialaisista on tullut iso osa väestöä Suomessa. Vuoden 2018 lopussa somalialaisia asui suomessa arvion mukaan noin 20 000. (Tilastokeskus, 2019.)

Muuttaessaan Suomeen somalialaiset ovat pitäneet kiinni omasta ruokakulttuurista, mutta myös omaksuneet uuden kulttuurin ruokakulttuuria. Omasta ruokailutottumuksista kiinni pitäminen ei ole tuonut ongelmaa, vaan ongelmaksi on noussut viljan ja palkokasvien väheneminen ruokavaliossa, vihannesten ja hedelmien puute ruuasta. Lisäksi ongelmana on sokeripitoisten ruokien ja juomien nauttiminen usein. (Prättälä 2012, 173-174.)

Terveystietäminen on yksi terveydenhoitajan työn näkökulmista. Siinä ohjataan yksilöitä ja perheitä terveellisiin elämäntapoihin ehkäisten niiden perusteella tulevia sairauksia. (Honkanen & Mellin 2015, 36-38.) Neuvola on vanhemmille hyvä ja luotettava paikka nostaa esiin haasteita ruokailusta ja ravitsemuksesta kotona. Se voi olla myös ainoa paikka, josta perheet voivat saada apua. (Ojala & Arffman 2010, 11.) Terveystietäjältä vaaditaan rohkeutta puuttua varhaisessa vaiheessa asiakkaan tilanteeseen tarpeen vaatiessa. Hän rohkaisee asiakkaita hyviin elämäntapoihin, huolehtimaan sairauksistaan ja ottamaan apua vastaan, kun sitä tarjotaan. (Honkanen & Mellin 2015, 20.)

Työelämäkumppaniksi valittiin Itäkadun perhekeskuksen neuvola, koska siellä terveydenhoitajat ovat paljon tekemisessä lapsiperheiden kanssa. Heillä on paljon kokemusta ravitsemuksen ohjaamisesta, mutta kulttuuriosaaminen on osalla vähäistä. Itäkadun terveydenhoitajilla oli toiveena saada lisää tietoa somalikulttuurista ja sen merkityksestä perheiden arjessa.

Opinnäytetyö tehtiin toiminnallisena ja sen tuotoksena oli koulutustilaisuuden järjestäminen Itäkadun perhekeskuksen neuvolan terveydenhoitajille. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä terveydenhoitajien tietoa sekä ymmärrystä somalikulttuurista, jotta heidän ohjauksensa mahdollisesti monipuolistuisi. Tavoitteena oli myös terveydenhoitajien ymmärtämisen lisääminen seikoista, jotka mahdollisesti vaikuttavat perheiden valintoihin sekä käyttäytymiseen ravitsemuksen suhteen. Koulutuksen tavoitteena oli lisätä heidän tietoa somalikulttuurista teorian ja käytännön sekä erilaisten opetusmenetelmien, kuten learning cafe-menetelmän avulla. Tavoitteena oli myös se, että koulutuspäivän ansiosta somalialaistaustaiset asiakkaat saisivat terveydenhoitajilta yksilöllisemmän ohjauksen sekä ymmärrystä ja tukea ohjauksen aikana oikeiden valintojen tekemisessä terveellisen ja monipuolisen ravitsemuksen kannalta.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään teoratietoa somalialaisesta kulttuurista, ruokakulttuurista sekä esimerkiksi haasteista, jotka tulevat esille länsimaalaisessa kulttuurissa.

2 Terveellinen ruokavalio lapsiperheille

Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio on kaikissa elämänvaiheissa tärkeää. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on jo monien vuosien ajan antanut ravitsemussuosituksia yhteiskunnalle. Nämä ravitsemussuositukset ovat tutkittua tietoa muun muassa ihmisen ravitsemuksesta, ravinnon koostumuksesta, ravintoaineista, niiden tarpeista sekä suositeltavasta saannista. Ravitsemussuositusten tarkoituksena on tukea ja edistää ravitsemuksen ja terveyden myönteistä kehitystä. (Haglund ym. 2011, 9-10.)

Ruokavalion mallina toimii valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisema ruokakolmio. Tätä mallia voidaan soveltaa myös lapsille. Ruokakolmio sisältää neljä eri lohkoa. Ruokakolmion kahdessa alimmassa lohkossa ovat viljavalmisteet, peruna, kasvikset sekä hedelmät. On suositeltavaa valita viljatuotteiksi täysjyvätuotteita, näin turvataan ravintokuidun, useiden kivennäisaineiden sekä vitamiinien saanti. Toiseksi ylimmässä lohkossa ovat maitovalmisteet, liha, kala sekä kananmuna. Ylimmässä lohkossa ovat sokeria sisältävät elintarvikkeet, öljy sekä margariini. Ylimmän lohkon tuotteita tulee käyttää kohtuudella. (Kyttälä ym. 2014. 14)

Terveellistä ruokaa on helpompi syödä, jos siitä on tietoa. Terveellisestä ravinnosta on saatava tarvittavat vitamiinit ja kivennäisaineet sekä energiaa tarpeeksi. Liiallinen energia yhdistettynä vähäiseen liikuntaan lisää ylipainon riskiä. Ylipainon on todettu aiheuttavan erilaisia tauteja, kuten tyypin 2 diabetesta, kohonnutta verenpainetta ja kolesterolia. Epäterveellisen ruokavalion aiheuttamat haitat saattavat näkyä vasta vuosien jälkeen. (Huttunen 2018.)

Neuvola on vanhemmille hyvä ja luotettava paikka nostaa esiin haasteita ruokailusta ja ravitsemuksesta kotona. Se voi olla myös ainoa paikka, josta perheet voivat saada apua. Ravitsemus ja syöminen saattavat olla osalle arka aihe. Vanhemmat saattavat tuntea epäonnistumisen tunnetta, koska eivät saa lapsiaan syömään tai syömisessä on haasteita. Neuvolan tehtävänä onkin tukea perheitä näiden haasteiden kanssa. (Ojala & Arffman 2010, 11.) Ennen ohjausneuvontaa täytyy perheiden ja terveydenhoitajan välillä olla vuorovaikutteinen ohjaussuhde, jossa perheet kokevat tulevansa ymmärretyksi ja kuulluksi. Terveydenhoitaja huomioi perheen kokonaistilannetta ottaen huomioon kulttuuriset taustat, jolloin hän ei loukkaa perheen arvomaailmaa. Näin perheitä on helpompi osallistuttaa ratkaisun löytämiseksi. Vanhempien vastaanotolla esille tuomat aiheet ovat aiheita, joihin vanhemmat ovat motivoituneita vaikuttamaan ja löytämään niille ratkaisuja. (Ojala & Arffman 2010, 133.)

2.1 Ravitsemussuositukset lapsiperheille

Imeväisikäinen

Imeväisellä tarkoitetaan lasta, jonka syntymästä on kulunut alle vuosi. (Terveyskirjasto 2018). Imeväisikäiselle äidinmaito on parasta ravintoa. Äidinmaidosta on paljon hyötyä vauvalle, sillä se sisältää kaikki vauvan tarvitsemat ravintoaineet sekä hivenaineet lukuun ottamatta D-vitamiinia. Äidinmaidossa on myös vauvalle tärkein energianlähde eli rasva. Äidinmaito suojaa vauvaa erilaisilta taudeilta. Taudeilta suojaava vaikutus on parhaimmillaan täysimetyksen aikana. (Koskensalo & Välisalo 2016, 10). Täysimetyksestä puhutaan silloin, kun lapsi saa ravintoa pelkästään äidinmaidosta joko imettämällä tai vaihtoehtoisesti lypsettynä. Täysimetystä suositellaan neljästä kuukaudesta kuuteen kuukauteen. Tämän aikana voidaan aloittaa myös kiinteiden ruokien antaminen maisteluannoksina. (Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 64.)

Vauva on motoriselta kehitykseltään valmis syömään, kun hän esimerkiksi pystyy hallitsemaan päänsä liikkeitä, istumaan tuettuna, koordinoimaan silmiä sekä tavoittelemaan ruokaa kädellä. Kiinteiden ruokien antaminen maisteluannoksina tapahtuu yleensä 4-6 kuukauden iässä. Syntymän jälkeen pienen vauvan suolisto kypsyy vähitellen. Vasta neljän kuukauden iässä vauvan suolisto on riittävän kypsä totuttelemaan uusiin ruoka-aineisiin. Imetyksen ohella voidaan antaa vauvalle maisteluannoksia 4-6 kuukauden iässä. Maisteluannoksen annetaan alussa esimerkiksi kerran tai kaksi kertaa päivässä lusikankärsjellisen tai muutaman teelusikallisen verran. On tärkeää muistaa, että kiinteät ruoat, joita annetaan maisteluannoksina eivät syrjäytä rintaruokintaa. Ensimmäisiksi maisteluruoiksi soveltuvat esimerkiksi keitetyt kasvikset ja peruna, hedelmät sekä marjat. Kiinteät ruoat voidaan valmistaa soseiksi lisäämällä niihin vettä tai esimerkiksi rintamaitoa. Ruokavaliota lähdetään laajentamaan lisäämällä siihen muita ruokavalmisteita kuten viljavalmisteita, kalaa ja esimerkiksi kananmunaa. On tärkeää kuitenkin välttää suolaa sisältävien ja runsassokeristen elintarvikkeiden sekä juomien tarjoaminen alle vuoden ikäiselle vauvalle. (Syödään yhdessä- ruokasuosituksen lapsiperheille 2019, 68-70.)

Sormiruokailun ideana on harjoitella ruuan viemistä suuhun sekä kehittää lapsen pinsettiotetta. Lapselle on tärkeää antaa sellaisia ruokia, joista ei irtoa paloja tukehtumisvaaran vuoksi. Hyviä sormiruokailuun soveltuvia pieniä suupaloja ovat esimerkiksi juurespalat, marjat sekä maissi. Kun lapsi lähestyy ensimmäistä ikävuotta, jolloin suun motoriikka on kehittynyt, lapselle tarjottava ruoka on rakenteeltaan pääosin sama kuin perheellä. Ruokaa tulee kuitenkin pilkkoa ja hienontaa lautaselle. (Syödään yhdessä- ruokasuosituksen lapsiperheille 2019,70.)

Leikki-ikäinen

Suomessa kaikki 1-6 vuotiaat luetaan kuuluvaksi leikki-ikään. Leikki-ikä on aika, jolloin lapsi oppii jatkuvasti uusia taitoja. Nämä taidot ovat esimerkiksi kävelemisen oppiminen, puheen tuottaminen sekä sosiaalisten taitojen kehittyminen. (Tonteri 2012.) Leikki-ikäisen lapsen ruokailun perustana on säännöllinen ateriarhythmi sekä monipuolisesti koottu ruokavalio. Pääaterioiden lisäksi välipalan laatu on tärkeää. Pieni lapsi ei jaksakaan syödä kerralla paljon ruokaa, näin ollen välipalan merkitys kasvaa. Välipalalla lapselle on hyvä tarjota esimerkiksi hedelmiä sekä marjoja. Lapselle hyvä tavoite on viisi hedelmä-, kasvis-, marja-annosta päivässä. Ateria koostaan lautasmallin mukaan, maito sekä tumma leipä täydentää aterian. (Haglund, ym. 2011, 132.)

Kouluikäinen

Säännöllinen ateriarhythmi, terveelliset välipalat sekä lautasmalli ovat perusta kouluikäisen ravitsemukselle (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019.) Kouluikäisen ravinnon tarve on vaihtelevaa. Se muun muassa vaihtelee yksilöllisen kasvun, kehityksen nopeuden ja fyysisen kasvun mukaan. Kalsiumin, proteiinin sekä raudan tarve on suuri kasvuiässä olevalle koululaiselle. Kalsiumia tarvitaan muun muassa luuston rakennusaineeksi. Proteiinia taas tarvitaan kudosten muodostamiseen ja niiden uusiutumiseen. Tärkeintä on tasapuolinen ravitsemus sekä riittävä uni ja liikunta, sillä ne tukevat kouluikäisen henkistä ja fyysistä kasvua. (Haglund, ym. 2011, 134-135.)

Kouluikäisen ravintovalion rungon muodostavat kasvikset, hedelmät, täysjyvävalmisteet, leipä, peruna, liha, kala, broileri, kananmuna sekä maito ja maitovalmisteet. Kasvien sekä hedelmien suositeltu annos on 5-6 kourallista päivässä. Hyvä ja monipuolinen aamupala on tärkeää, sillä se auttaa koululaista jaksamaan ja keskittymään aamupäivän. (Haglund, ym. 2011, 134-135.) Suositusten mukaan janojuomaksi tulisi aina valita vesi (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019). Kuitujen saanti suositus vaihtelee iän mukaan. 6 - 9 vuotiaille saantisuositus on 15-20 grammaa vuorokaudessa ja murrosikäisille saanti suositus on sama kuin aikuisilla eli 25-35 grammaa vuorokauden aikana. Kuituja saa runsaasti esimerkiksi täysjyvävalmisteista. (Syödään yhdessä - ruokasuosituksen lapsiperheille 2019, 23.)

Työikäinen

Työssä käyvän ravitsemus koostuu pääsääntöisesti työpaikkaruokailusta, eväiden syömisestä työpaikalla sekä vapaa-aikana kotona syömisestä. Koska työpaikkaruokailu vaikuttavat suuresti työikäisen ruokailuun on Suomessa annettu erilaisia suosituksia joukkoruokailuun. Näiden suositusten avulla pyritään edistämään muun muassa työkykyä, jaksamista töissä sekä ennaltaehkäisemään elämäntapasairauksia ja työikäisen lihomista. Suositeltavin ruokavalio sisältää

vähän sokeria ja suolaa. (Klemettinen, Roukala & Vähä 2012, 17-18.) Ravitsemussuositusten mukaan vähärasvainen ja runsaasti kasviksia sisältävä ruokavalio ennaltaehkäisee monia aikuisväestöä uhkaavia sairauksia. (Haglund, ym. 2011, 140-141.)

Työikäisille suositellaan työpaikan ruokalassa syömistä. Ruokalassa syövät työntekijät syövät enemmän esimerkiksi kasviksia ja kalaa. Heidän ruokavalionsa laatu on myös usein lähempänä suosituksia kuin esimerkiksi omia eväitä syövien työntekijöiden. Suositusten mukaan päivän aikana vähintään 400 grammaa kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi syödä. Työikäinen tarvitsee myös liikuntaa painonnousun sekä erilaisten sairauksien ennaltaehkäisemiseksi. Suositusten mukaan aikuiselle suositellaan vähintään puolen tunnin mittaista sekä kohtuullisen kuormittavaa liikuntahetkeä. Painonnousun ehkäisemiseksi tulisi liikkua reippaasti, esimerkiksi kävellessä, noin tunti vuorokauden aikana. (Haglund, ym. 2011, 140-141.)

2.2 D-vitamiinin saantisuositus

Suositusten mukaan jo 2 viikon iästä alkaen vauva tarvitsee D-vitamiinilisää. Vitamiinin annostelussa otetaan huomioon lapsen nauttimien äidinmaidon tai korvikkeiden määrä. Näin turvataan suositusten mukainen D-vitamiinin saanti. 2- 12 kuukauden ikäinen täysimetetty vauva tarvitsee vuorokaudessa 10 mikrogrammaa D-vitamiinilisää vuorokaudessa. Äidinmaidon korviketta saavan lapsen D-vitamiinisuositus poikkeaa täysimetetystä vauvasta hiukan. Jos vauva saa äidinmaidon korvaketta 500-800ml/vrk, on D-vitamiinilisän saantisuositus 6 mikrogrammaa vuorokauden aikana. Jos vauva taas saa äidinmaidon korviketta enemmän kuin 800ml/vrk, on D-vitamiinin saantisuositus 2 mikrogrammaa vuorokaudessa. (Terveyden ja hyvinvointilaitos 2019.)

D-vitamiinin saantisuositus yli 2- vuotiailla lapsilla, nuorilla sekä aikuisilla on 10 mikrogrammaa päivässä. Yli 75-vuotiaalle saantisuositus on 20 mikrogrammaa päivässä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014)

3 Somalialainen kulttuuri

Kulttuuri sana tulee latinan kielen sanasta (cultura). Sana on alkujaan tarkoittanut viljelyä, mutta ajan myötä käsitteen tarkoitus on laajentunut. Kulttuuri on järjestelmä, joka koostuu yhteisistä arvoista, uskomuksista, käytöksistä sekä tavoista. Yhteisön jäsenet käyttävät tätä järjestelmää vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Kulttuuri on perintö, joka periytyy sukupolvelta toiselle ajan mukana. Kansanrunot, uskomukset, perinneruoat sekä esimerkiksi kansantanssit ovat näitä periytyviä perintöjä. Ihmiset yhdessä muodostavat kulttuuriryhmän. Tiet-

tyyn kulttuuriin ei synnytä vaan yksilö oppii sen asenteet ja normit. Oman kulttuuriin lapsi oppii esimerkiksi ottamalla mallia yhteisönsä ihmisiltä; kuinka esimerkiksi tervehditään, miten pukeudutaan, mitä syödään, mikä on hyväksyttyä ja mikä on kiellettyä. (Frisk & Tulkki 2005, 6-8.)

Somalian valtio sijaitsee Itä-Afrikassa. Somaliassa on asukkaita arvioin mukaan noin 8 miljoonaa. Somalian pääkaupunki on Mogadishu ja uskonto Islam. Somalian pääkieli on somalin kieli. Lisäksi osa somalialaisista osaa puhua arabiaa, italiaa sekä ranskaa. Somalia on ollut Italian ja Ranskan siirtomaana, jonka vuoksi osa somalialaisista osaa puhua näiden maiden kieliä. (Lewis 2014, 15-24.)

Levottomuudet Somaliassa alkoivat 1980-luvulla kansan ollessa tyytymättömiä sen hetkiseen hallintoon. Valtion hajotessa 1990-luvun alussa koko maa ajautui kaaokseen, jolloin puhkesi sisällissota. Sodan alkaessa kansalaiset alkoivat virrata pois Somaliasta turvallisemman ympäristön toivossa. Somalialaiset alkoivat etsiä turvaa muun muassa Euroopasta sekä Pohjois-Amerikasta. Ensimmäiset somalit saapuivat Suomeen sisällissodan puhjettua. Somaleita tuli Suomeen turvapaikkahakijoina, pakolaiskiintiöiden kautta sekä perheyhdistämisen kautta. (Lewis 2014, 38-74.)

3.1 Perhe ja uskonto

Perhe on somalialaisille tärkeä ja he elävät perhekeskeistä elämää. Se on tukiverkosto, josta saa apua hädän hetkellä. Perheet pitävät yhtä ja auttavat toisiaan. (Tiilikainen 2011, 1-3.) Somalikulttuurissa perhekäsitys on laaja. Perheeseen pidetään kuuluvan muun muassa vanhemmat, sedät, enot, tädit sekä heidän lapsien lisäksi isovanhemmat. (Mubarak, Nilsson & Saxen 2015, 106-109.) Isovanhempien asuminen saman katon alla lastensa kanssa pidetään normaalina somalikulttuurissa. Vanhempien ollessa iäkkäitä lapset huolehtivat heistä omassa kodissaan. Omien vanhempien hoitamista pidetään kunnia-asiana. Somalialaisessa kulttuurissa omien vanhempien hylkääminen on todella julma teko ja sitä tuomitaan. (Haapasaari & Korhonen 2013, 36-40.) Somaliassa on käytössä klaanijärjestelmä. Oman klaanin jäsenet pidetään myös perheenjäseninä. Klaanin merkitys on suuri; se tuo tukea ja turvaa erilaisissa elämäntilanteissa. Isän sukulinjan kautta määräytyy klaani, johon kuulutaan. (Mubarak, Nilsson & Saxen 2015, 106-109.)

Somalialaisessa perheessä isä on perheen pää ja hänen vastuullaan on tuoda elantoa perheelle. Perheen äidille kuuluu kodinhoito ja lasten kasvatusta, hän tekee myös päätökset liittyen kodin asioihin. Lasten ollessa vähän vanhempia he auttavat äitiään kodin sekä pienempien sisarusten hoitamisessa. (Haapasaari & Korhonen 2013, 36-40.) Somaliperheessä lapsi

kasvatetaan kunnioittamaan vanhempiaan sekä häntä vanhempia ihmisiä. Kunnioitus on somaliskulttuurissa suuri tekijä ja moni pitää sitä yhtä tärkeimmistä arvoista. Lapsen tulee totella sekä noudattaa vanhempien tahtoa. (Mubarak, Nilsson & Saxen 2015, 112-113.) Synnyttyään lapsi saa kolmiosaisen nimen. Ensimmäinen nimi on lapsen oma, toinen nimi on lapsen isän ja viimeinen isoisän. (Tiilikainen 2011, 1.)

Suurin osa somalialaisista on muslimeja. Muslimien pyhäkirja on Koraani. Islam syntyi Arabian niemimaalla yli 1400 vuotta sitten. Se rantautui Somaliaan 900-luvulla muun muassa arabi-kauppiaiden mukana. (Mubarak, Nilsson & Saxen 2015, 130-131.) Islam ei ole muslimille vain uskonto vaan se on myös elämäntapa, joka näkyy päivittäisissä toiminnoissa, kuten ruokailussa, puhtaudessa sekä pukeutumisessa (Akar & Tiilikainen 2009, 10-11). Islamin uskonto vaikuttaa ja näkyy somalialaisten arjessa esimerkiksi naisten pään peittämisenä huivilla, säännöllisenä rukoilemisena viisi kertaa päivässä, halal-ruokien ostamisena sekä päihteiden välttämisenä. (Mubarak, Nilsson, Saxen 2015, 132-135.)

Islamin uskonnossa on viisi pilaria, jotka muodostavat koko uskonnon perustan. Ensimmäinen pilari on shahada eli uskontunnustus. Uskontunnuksessa kielletään muut jumalaolennot ja vahvistetaan usko yhteen Kaikkivaltiaaseen, Kaikkitietävään, kaikkialla läsnäolevaan Jumalaan eli Allahiin. Toinen pilari on salat eli rukous. Muslimilla on velvollisuus rukoilla viisi kertaa päivässä. (Janatuinen 2014, 43-49.) Ennen rukousta tulee muslimin tehdä wudu eli pieni-muotoinen puhdistautuminen. Puhdistautumisen aikana pestään muun muassa kasvot, jalat, käsivarret, pään ja korvien alue. Wuduta rikkoo muun muassa wc käynti, pieraiseminen ja nukkuminen. Tällöin puhdistautuminen tulee tehdä uudelleen. (Akar & Tiilikainen 2009, 30).

Kolmas pilari on sowm eli paastoaminen. Muslimit paastoavat kerran vuodessa Ramadan kuukauden aikana. (Hallenberg & Perho 2010, 63.) Paastoaminen opettaa muun muassa itsehillintää, köyhien muistamista, nälän aiheuttamien koettelemuksien ymmärtämistä sekä oman elämän arvostamista ja Jumalaa kohtaan kiitollisena olemista. Ramadan on siunattu kuukausi muslimille. Muslimin on pyrittävä tämän siunatun kuukauden aikana jakamaan hyvää tahtoa, rauhaa sekä rakkautta. Paastoamisen aikana ei syödä eikä juoda mitään. Paasto alkaa ennen auringonnousua ja päättyy auringon laskiessa, jolloin saa syödä. Paasto on velvollisuus jokaiselle täysin terveelle muslimille. Lasten, iäkkäiden, sairaiden, raskaana olevien ja imettävien sekä matkustavien ei tarvitse paastota. Ramadan kuukausi loppuu paastonpäättymisjuhlaan eli Eid al-Fitr juhlaan. (Janatuinen 2014, 49-50.)

Neljäs pilari on zakat eli almujen antaminen. Almut annetaan vuosittain yleensä paastokuukauden päättyessä. Almut annetaan köyhien, varattomien sekä esimerkiksi kodittomien auttamiseen. Almuja voidaan myös käyttää hankkeisiin, jossa esimerkiksi edistetään yhteisön hy-

vinvointia. Viimeisin pilari on hajj eli pyhiinvaellus Mekkaan. Pyhiinvaellus alkaa kaksi kuukautta Ramadanin jälkeen ja se kestää joitakin päiviä. Jokaisen muslimin on ainakin kerran elämänsä aikana tehtävä pyhiinvaellus, jos hänellä on varaa matkaan ja pystyy fyysisesti tekemään matkan. (Janatuinen 2014, 51-53.)

3.2 Somalialainen ruokakulttuuri

Somalialainen ruokakulttuuri jaetaan neljään eri luokkaan. Nämä luokat ovat paimentolaiset, maanviljelijät, kaupunkilaiset sekä rannikolla asuvat. Näiden eri ryhmien ruokakulttuuri eroaa joksikin toisistaan, mutta siinä on paljon samaakin. Maanviljelijöiden ruokakulttuurissa viljavalmisteita, hedelmiä sekä vihanneksia syödään enemmän, kun taas paimentolaisten ruokakulttuurissa näkyy enemmän lihan ja maidon kulutus. (Salo 2014, 8-9.) Kaupunkilaisten ruokakulttuuri taas on saanut paljon vaikutteita Italian siirtomaa-ajoilta ja heidän keittiössään valmistetaan esimerkiksi paljon spagettia. Rannikolla asuvien ihmisten tärkein elintarvike on kala. Kalaa ei rannikolla asuvia lukuun ottamatta syödä muualla. Osasyyn tähän on se, että sisämaahan kuljetettu kala yleensä pilaantuu kuljetuksen aikana helposti. Rannikolla asuvat syövät myös äyriäisiä ja simpukoita muita enemmän. (Hallenberg & Perho 2010, 332-333.)

Somalialaisessa ruokakulttuurissa yleisiä raaka-aineita ovat pasta, riisi, kananmuna sekä kananliha. Kamelinmaito on myös yksi Somalian pääelintarvikkeista. Maitoa nautitaan sekä kaupunkilaisten että paimentolaisten keskuudessa. Kamelinmaidolla on paljon terveyshyötyjä, sillä se on vähärasvaista ja sisältää paljon monipuolisia ravintoaineita. (Salo 2014, 9.) Liha, erityisesti lampaan, naudan, kamelin ja vuohen liha ovat tärkeitä ja paljon käytettyjä somalialaisessa keittiössä. Raakaa sekä puolikypsää lihaa pidetään Somaliassa epäterveellisenä, jonka vuoksi lihan tulee olla täysin kypsää ennen tarjoilua. Erilaiset leivät ovat myös suosittuja Somaliassa. Leipiä ovat esimerkiksi pannuleipä, jota kutsutaan sabaayadiksi ja muufot eli kuohkeat hiivalla nostetut maissileivät. Rooti/roodhi taas on makea maissileipä, jota käytetään myös paljon. (Hallenberg & Perho 2010, 332-335.)

Aamupalaksi syödään yleensä paprikan ja sipulin kanssa paistettuja vuohen tai kamelinmaksaa. Toinen aamupalavaihtoehto, jota syödään paljon, on maissijauhoista valmistetut letut, joita kutsutaan anjeeroksi. Anjeero nautitaan teen ja voin kanssa. Somaliassa pääateriana on lounas. Lounaalla syödään yleensä riisiä tai spagettia. Näiden kanssa tarjoillaan yleensä tomaattipohjainen Suugo-niminen kastike. Kastike on hyvin maustettua, jossa saattaa olla lihan lisäksi keitettyjä vihanneksia. Kastiketta voi myös syödä sellaisenaan anjeero -lettujen kanssa. Päärucan lisukkeena käytetään paljon banaania ja joskus salaattia. Vihannesten

käyttö on Somaliassa sivuroolissa. Lounaalla saatetaan tarjota keitettyjä vihanneksia. Iltapalalla syödään yleensä cambuulo eli adukipapuja voin ja sokerin kanssa. (Hallenberg & Perho 2010, 332-335.)

Taateleiden sekä maissin käyttö on myös yleistä. Maissia käytetään eri muodoissa, joko jauho-seoksena esimerkiksi leipien tai lettujen valmistamisessa tai sitten sellaisenaan grillattuna. Somalialaisessa keittiössä mausteiden käyttö on suosittua, sillä he tykkäävät syödä mausteisia ruokia. Moni käyttää ruuanlaitossa valmiina olevaa mausteseosta, jota kutsutaan xawaaji nimellä. Seoksessa on muun muassa sitruunamehua, jauhettua pippuria ja paljon muita mausteita. (Hallenberg & Perho 2010, 332-335.)

Jälkiruuksi somalilaiset nauttivat tuoreita hedelmiä. Nämä hedelmät ovat esimerkiksi mango, vesimeloni ja papaija. (Salo 2014, 9-10.) Makea tee sekä erilaiset leivonnaiset ovat myös suosittuja jälkiruokia somalialaisessa ruokakulttuurissa. Tee maustetaan runsaasti tuoreella inkiväärillä, kardemummalla, neilikalla ja siihen lisätään lehmän- tai vuohenmaitoa. Leivonnaiset valmistetaan öljyssä ja ne maustetaan seesaminsiemienillä, kookoksella sekä esimerkiksi kardemummalla. Muita käytettyjä jälkiruokia ovat sokerikakut sekä muffinit. (Hallenberg & Perho 2010, 335-336.)

Valmisruokien käyttö somalialaisessa keittiössä on vähäistä. Somalialaiseen ruokakulttuurin perinteisiin kuuluu ruuan valmistaminen itse alusta loppuun. Perinneruokien reseptit ovat ajansaatossa kulkeneet suvulta suvulle perintönä. Ruuan valmistamisen vastuu on kuulunut yleensä naisille. Jos ruokailijoita on paljon, syödään ateria yhteisestä isosta tarjottimesta. Tämä lähentää syöjiä sekä voimistaa ruuan jakamisen tunnetta. (Hallenberg & Perho 2010, 336.)

Islam uskontona vaikuttaa suuresti somalialaiseen ruokakulttuuriin. Koraanissa, eli Islamin pyhäkirjassa on maininta kolmesta muslimeilta kielletystä ravintoaineesta. Nämä kolme ravintoainetta ovat sianliha, veri sekä kaikki liha, jota ei ole teurastettu Islamin säädösten mukaan. Jotta halal (sallittu) teurastus onnistuu Islamin säädösten mukaan, tulee teurastajan olla muslimi, kääntää eläin Mekkaa kohti sekä teurastajan tulisi lausua siunaus ”Jumalan, Armeliaan Armahtajan nimeen” ennen teurastusta. Näin teurastuksesta saatu liha on halalia. Teurastuksen yhteydessä eläimeltä valutetaan mahdollisimman paljon verta pois, jotta syötävään lihaan ei jäisi verta. Muslimit eivät käytä ravinnossaan verta, sillä sen käyttö missään muodossa on kiellettyä Koraanissa. (Hallenberg & Perho 2010, 48-50.)

3.3 Maahanmuuttajien haasteet länsimaalaisessa ruokakulttuurissa

Ravitsemusterapeutit ovat huomanneet, että maahanmuuttajilla on vaikeuksia terveellisessä ruokailussa. Ruokavaliossa on paljon energiaa, vähän kuituja, vitamiineja ja mineraalia eikä liikuntaa tule tarpeeksi. (Prättälä, ym. 2015, 318-322.) Näiden seurauksena maahanmuuttajien keskuudessa ovat lisääntyneet ylipaino, metabolinen oireyhtymä ja tyypin 2 diabetes (Prättälä 2012, 173-174). Myös nuoret maahanmuuttajat kuluttavat paljon sokeripitoisia juomia. Hyvänä puolena on se, että nuoret ovat fyysisesti aktiivisempia kuin vanhemmat. (Alitolppa-Niitamo, ym. 2014, 97.) Afrikassa ihmiset ovat fyysisesti enemmän aktiivisia ja syöty ruoka kulutetaan pois saman tien, jolloin painonhallinnan kanssa ei ole ongelmia (Renzaho, ym.2011, 236-237).

Maahanmuuttajat ovat pitäneet kiinni omasta ruokakulttuuristaan, mutta myös omaksuneet uuden kulttuurin ruokakulttuuria. Omasta ruokailutottumuksista pitäminen kiinni ei ole tuottanut ongelmia. Ongelmana on noussut viljan ja palkokasvien väheneminen ruokavaliossa sekä vihannesten ja hedelmien puute. Lisäksi ongelmana on sokeripitoisten ruokien ja juomien nauttiminen usein. (Prättälä 2012, 173-174.) Suomessa tehtiin 2012 Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointitutkimus (Maamu), johon osallistuivat 1000 kurdilaista, venäläistä ja somalialaista. Tutkimuksen ravitsemus osuudesta selvisi se, että somalitaustaisista kukaan ei syönyt kasviksia ja hedelmiä päivittäin. Perinteisesti heidän ruokakulttuuriinsa kuuluu paljon kasvien ja hedelmien nauttiminen, mutta se on muuttunut heidän muuttaessa länsimaihin. (Prättälä 2012, 176-177.)

Somalilaistaustaiset äidit kokivat haasteeksi syödä terveellisesti, koska ruokaa, etenkin epäterveellistä ruokaa, on saatavilla paljon. (Carroll, ym. 2007, 366-367.) Australiassa 2011 tehdyssä tutkimuksessa afrikkalaisvanhemmat kokivat, että valmisruokia ja pikaravintoloita on saatavilla paljon ja niitä syödään herkemmin. Maahanmuuttajavanhemmat kertoivat, että he yrittävät valmistaa perinteisiä ruokia ja lisätä paikallista ruokakulttuuria ja ruokavaliota omaan keittiöön. Kuitenkin lapset ja nuoret suosivat enemmän rasvaruokaa. Vanhemmat myös kokivat vaikeuksia kontrolloida nuorten ruokailua. (Renzaho, ym. 2011, 236-237.)

Sopeutuminen uuteen maahan ja kulttuuriin ovat tuoneet haasteita maahanmuuttajille etenkin ruokailutavassa. Se voi johtua siitä, että osa heistä on tullut vaikeista olosuhteista ja erilaisista elinoloista. Nyt heillä on enemmän mahdollisuutta vaikuttaa ruokavalioon ja omaan terveyteen. (Prättälä, ym. 2015, 318, 322.) Lapset ja nuoret omaksuvat uuden kulttuurin helpommin kuin heidän vanhempansa. Tämä näkyy hyvänä esimerkkinä lasten ja nuorten pikaruokien ja valmisruokien kuluttamisena. (Alitolppa-Niitamo, ym. 2014, 97.)

4 Terveydenhoitajan työ äitiys- ja lastenneuvolassa

Terveydenhoitaja on ammattilainen, jonka työ on huolehtia yksilöiden ja perheiden terveydestä sekä auttaa ennaltaehkäisemään sairauksia. Työhön kuuluu myös väestön ja ympäristön terveydestä huolehtiminen sekä sen ylläpitäminen. Terveydenhoitaja ohjaa, motivoi, auttaa voimavarojen kanssa rohkaisten yksilöitä ja perheitä huolehtimaan omasta terveydestään. Terveydenhoitajalta vaaditaan rohkeutta puuttua varhaisessa vaiheessa asiakkaan tilanteeseen tarpeen vaatiessa. Hän rohkaisee asiakkaita hyviin elämäntapoihin, huolehtimaan sairauksistaan ja ottamaan apua vastaan, kun sitä tarjotaan. (Honkanen & Mellin 2015, 20.)

Terveyden edistäminen on yksi terveydenhoitajan työn näkökulmista. Siinä ohjataan yksilöitä ja perheitä terveellisiin elämäntapoihin ehkäisten niiden perusteella tulevia sairauksia. Terveyden edistämisestä määritetään terveydenhuoltolailla. Tavoitteena ei ole se, että terveydenhoitaja tekee puolesta, vaan asiakkaan on tarkoitus ottaa itse vastuu omasta terveydestä ja siihen vaikuttamisesta. Terveydenhoitajan roolina on auttaa asiakasta saavuttamaan omia tavoitteita. Hän työskentelee asiakaslähtöisesti, kunnioittanen itsenäisyyttä ja asiakkaan oikeuksia. Neuvola on terveyden edistämisen pääkohta. (Honkanen & Mellin 2015, 36-38.) Terveyden edistäminen neuvolassa on perheiden voimavarojen vahvistamista, motivaation antamista, vanhempien tiedon lisäämistä ja tarvittavan tuen antamista perheille. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 20.)

Kunta on velvollinen järjestämään työntekijöilleen lisäkoulutuksia ja huolehtimaan ammattitaitojen ylläpitämisestä ja niiden kehittamisestä. Näillä varmistetaan se, että jokainen terveydenhoitaja on koulutettu viimeisten ohjeiden mukaisesti, jotta hoitokäytänteet olisivat yhdenmukaisia ja ajantasaisia. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 19.) Moniammattilaisen työryhmän kanssa suunnitellaan ja järjestetään määräaikaisterveystarkastuksia äitiys- ja lastenneuvolassa. Moniammatillinen yhteistyö neuvoloissa ovat mm. lapsiperheiden perhetyö, toimintaterapia, puheterapia, fysioterapia, lastensuojelu, synnytyssairaalat ja erikoissairaanhoito. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 23.)

Äitiysneuvolaoppaassa äitiysneuvolan tavoitteita on koottu seuraavasti: 'turvata raskaana olevan naisen ja sikiön terveys ja hyvinvointi ja edistää tulevien vanhempien ja koko perheen terveyttä ja hyvinvointia sekä tulevan lapsen kehitysympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta.' Näin voidaan tunnistaa ongelmia ja tarjota varhain apua. Äitiysneuvolan kuuluu järjestää perheille määräaikaista terveystarkastuksia, antaa terveysneuvontaa, tarjota kotikäyntejä ja muita tukea koko raskauden ajan. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 16-18.)

Lastenneuvolan tavoitteena on alle kouluikäisten lasten ja heidän perheiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen (THL). Lastenneuvolassa seurataan lasten kasvua ja kehitystä. Kasvua ja kehitystä seurataan tiheästi, jotta varhain voidaan havaita poikkeamat. Lisäksi lastenneuvolassa seurataan psykososiaalista kehitystä, vuorovaikutustaitoja, motorista liikkumista, kuuloa, näköä sekä perheen yhteistä hyvinvointia ja voimavaroja. Lastenneuvolassa ohjataan perheitä hyviin elämäntapoihin ja terveystottumuksiin. Mitä aikaisemmin lapset opetetaan terveellisiin elämäntapoihin ja terveystottumuksiin sitä paremmin estetään tulevaisuudessa esiintyviä ongelmia. Tämän takia otetaan puheeksi perheen liikunta-, uni- ja ruokailutottumukset, sekä vanhempien päihteiden käyttöä. (Mäki, ym. 2017, 151.)

4.1 Kulttuurin huomioiminen ohjauksessa

Kulttuurillisessa pätevydessä arvostetaan erilaisuutta, autetaan syrjäytymisuhassa olevia ja kunnioitetaan ihmisarvoa edistämällä tasa-arvoisuutta. Kulttuurin pätevyys on yksi näkökulma hoitotyölle, jossa hoitaja hoitaa kaikkia katsomatta asiakkaan taustaa. Kulttuurillisen osaamisen kehittymisen kannalta hoitaja tietää ja tiedustaa omaa kulttuuriaan. Oman kulttuurin hyväksyminen auttaa kohtaamaan eri kulttuurin edustajaa. Hoitotyöntekijä etsii tietoa eri kulttuureista mm. terveyden, sairauden ja parantumisen näkökulmaa huomioiden. Näiden avulla hän voi luoda vuorovaikutteisen luottamuksellisen hoitosuhteen. (Wellman 2017, 23-25.)

Kulttuuriosaamisen kehittymistä auttaa, jos on avoin, utelias ja kiinnostunut oppimaan muista kulttuureista. Työntekijällä on hyvä olla positiivinen asenne, sillä negatiivinen asenne heikentää kulttuuriosaamista. Kohdatessaan avoimella mielellä eri kulttuurista tulevaa asiakastaan, pystyy hoitaja asennoitumaan asiakkaan asemaan ja näin luomaan tasa-arvoisen hoitosuhteen. Jokaisella kulttuurilla on omat normit, lait, arvot ja tabut. Hoitohenkilökunnan täytyy kunnioittaa ja suhtautua avoimesti eri kulttuuria edustavaa asiakasta ja hänen päätöksiään, sen kuitenkin vaikuttamatta omiin työtehtäviin. Tavoitteena on siis se, että hoitotyössä saadaan hyvä hoitotulos. Hoitajan, joka on tietoinen kulttuurien välisestä vuorovaikutuksesta, suhtautumisesta sairauteen, terveyteen ja parantumiseen, on helpompi ohjata ja olla vuorovaikutuksessa asiakkaan kanssa. Mitä avoimempi ja kulttuuriherkempi hoitaja, on hänen sitä helpompi luoda luottamuksellinen hoitosuhde. Taidot kehittyvät vähitellen mitä enemmän on tekemisessä eri kulttuurien kanssa. (Wellman 2017, 24-28.)

Hyvän hoitosuhteen luominen eri kulttuuria edustavan kanssa luo onnistuneen kohtaamisen. Onnistuneen kohtaamisen edesauttaa hyvä koulutus ja perehdyttäminen kulttuurien väliseen hoitotyöhön. Aina kun tulee vaikeuksia voi käyttää apuna muita kollegoita etenkin, jos löytyy

toisen kulttuurin edustaja. (Wellman 2019, 129.) Monikulttuurinen ohjaus ja neuvonta tarkoittaa eri kulttuurien erilaisuuden huomioiminen, kulttuuristen haasteiden neuvominen ja ohjaaminen. Ohjaus ja neuvontatyössä opitaan tiedostamaan kulttuurin merkitystä ja vaikutusta omaan elämään ja työelämään. Ohjauksessa ja neuvonnassa tärkeintä on ymmärtää yhteisöllisen ja yksilöllisen kulttuurin eroja. Eli toisin sanoen ei saa olettaa mitään, vaan avoimella mielellä kohdataan jokaista yksilönä eikä koko kulttuurin edustajana. Monikulttuurisessa ohjauksessa työntekijä oppii olemaan kulttuuriherkkä ja avoin asiakkaalleen. Työntekijä on silloin valmis vastaanottamaan erilaisia toimintatapoja ja lähestymistapoja ohjaustilanteisiin. (Korhonen & Puukari 2013, 12-16.)

Kielitaidottomuus ja oman äidinkielen menettäminen aiheuttaa paljon haasteita etenkin terveydenhuollossa. Se luo turhautumisen tunnetta ja vaikeuksia kommunikoimisessa, kun ei pysty kertomaan haluamaansa. Jokaisella on oikeus saada hoitoa mahdollisuuksien mukaan omalla äidinkielellään. Jos yhteistä kieltä ei löydy, on harkittava tulkkaukspalvelujen käyttämistä. Tulkin kautta kommunikoiminen on haaste itsessään. On huomioitava, että puhutaan suoraan asiakkaalle varmistaen, että tulkki on ymmärtänyt asian sisällön. Koska suurin osa tulkeista ei ole hoitoalan työntekijöitä, on hyvä muistaa selkeyttää ja yksinkertaistaa terminologiaa. (Wellman 2017, 117.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteena on käytännön toiminnan ohjeistaminen tai opastaminen, toiminnan suunnittelu ja / tai tuottaminen. Toiminnallista opinnäytetyötä voidaan tehdä projektimuotoisena. Valmiissa toiminnallisessa opinnäytetyössä on tuotos ja opinnäytetyöraportti. Toiminnallinen osuus siitä on tuotoksen eli produktin tuottaminen. Opinnäytetyöraportti sisältää kehittämisen ideointia, suunnittelua, toteutusta ja pohdintaa. Lisäksi siihen tulee sisältyä teoriaa tukemaan ja perustelemaan tuotoksen tärkeyttä ja ajankohtaisuutta. (Airaksinen 2009.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää koulutustilaisuus äitiys- ja lastenneuvolan terveydenhoitajille somalialaisen kulttuurin ravitsemuksellisista erityispiirteistä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä terveydenhoitajien tietoa sekä ymmärrystä somalikulttuurista, jotta heidän ohjauksensa mahdollisesti monipuolistuisi. Tavoitteena oli myös terveydenhoitajien ymmärtämisen lisääminen seikoista, jotka mahdollisesti vaikuttavat perheiden valintoihin sekä käyttäytymiseen ravitsemuksen suhteen. Tavoitteena oli myös se, että koulutuspäivän ansiosta somalialaistauksiset asiakkaat saisivat terveydenhoitajilta yksilöllisemmän

ohjauksen sekä ymmärrystä ja tukea ohjauksen aikana oikeiden valintojen tekemisessä terveellisen ja monipuolisen ravitsemuksen kannalta.

Opinnäytetyön tekijöiden tavoitteena oli tuottaa hyödyllinen koulutustilaisuus, joka tukisi terveydenhoitajia heidän työssään. Tekijöiden tavoitteena oli myös kehittää omia kouluttamistaitoja.

6 Kehittämistyön prosessi

Tutkimuksellisessa kehittämistyössä keskeistä on käytännössä nousseiden ongelmien ratkaiseminen tai kehittämistarpeisiin vastaaminen. Kehitystyön aikana luodaan uutta tietoa tai muutetaan vanhoja käytäntöjä hyödyllisemmiksi. Tutkimuksellisessa kehitystyössä näkyy järjestelmällisyys, kriittinen tiedonhankinta, eri menetelmien käyttäminen sekä uuden tiedon luominen. Tutkimuksellisen kehittämistyön eri vaiheet ovat suunnittelu, kehittäminen sekä toteutusvaihe. Jokaisen vaiheen aikana on tärkeää arvioida kehitettävää työtä sekä vastaako se tavoitteita. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 18-22)

Kehittämistyö alkaa kehittämistarpeiden tunnistamisella. Seuraavana vaiheena on tiedon hankinta kehitettävästä kohteesta. Tiedon hankinnan aikana tavoitteena on saada ymmärrystä kehitettävästä kohteesta käytännöstä sekä teoriasta. Samalla asetetaan myös tavoitteet, joita halutaan saavuttaa prosessin aikana. Tämän vaiheen aikana kehittäjät ovat tiivisti yhteydessä organisaation kanssa, johon kehittämistyö tehdään. Tämä jälkeen kirjoitetaan tarkempi suunnitelma kirjallisesti, jonka pohjalta työtä lähdetään työstämään. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 24-25)

Kehittämistyön seuraavassa vaiheessa valitaan menetelmät, jotka mahdollistavat kehittämistyön toteutumisen. Menetelmät voidaan jakaa tutkimus- ja kehittämismenetelmiin. Tutkimusmenetelmien valitseminen perustuu tutkimuskysymyksiin. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 25.) Menetelmiä ovat laadullinen tai määrällinen (Jyväskylän yliopisto 2019.) Kehittämismenetelmiä voidaan jakaa kolmeen: keskustelua edistäviin, osallistaviin ja esitettäviin menetelmiin (Salonen ym. 2017, 55).

Menetelmien valitsemisen jälkeen varsinainen kirjoittaminen ja tekstin tuottaminen alkaa. Tässä vaiheessa laaditaan myös tietoperusta kehittämistarpeelle, eli kirjoitetaan teoreettinen viitekehys, jolloin kehittämistyö perustuu näyttöön. Samaan aikaan myös pohditaan kehittämistyötä ja sen toteuttamista käytännössä. Tutkimuksellisen kehittämistyön loppuraportissa tulee kuvata tarkasti kehittämistehtävä sen tarkoitus ja tavoite, tietoperusta sekä kehittämisprosessin kuvaaminen ja tulosten tarkastelu. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 46-47.)

Kehittämispöytäkirjan viimeinen vaihe on kehittämistyön arviointi, tätä kuitenkin tehdään koko prosessin ajan. Arviointia voidaan kerätä palautteen avulla ja analysoidaan kerätyt tiedot. Arvioinnin pääpaino on kehittämistyössä ja loppuraportissa. Tarkastelu kohdistuu suunnitteluun, tavoitteisiin ja sen saavuttamiseen. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 47.)

6.1 Hyvä kouluttaja

Hyvä kouluttaja on sellainen, joka ei mene pelkästään luennoimaan vaan miettii miten tukea osallistujia ymmärtämään asiaa. Hän miettii etukäteen, miten esittää asiansa ja miten opettaa, jotta koulutettavien toiminta muuttuisi. Hyvä kouluttaja on asiantunteva, läsnäoleva ja arvostettava, joka osaa toimia ammattimaisesti. (Kupias & Koski 2012.)

Koska tietoa on saatavilla paljon, kouluttajan on osattava kouluttaa mielenkiintoisella, kiinnostavalla ja ymmärrettävällä tavalla, sillä muuten tiedon omaksuminen on vaikeaa. Hyvä menetelmä on refleктоiva oppiminen, jossa koulutettava itse pohtii uutta tietoa peilaten aikaisempiin kokemuksiin ja tietoihin. Koulutettava päättää silloin, miten voisi hyödyntää uuden tiedon omassa työssään. (Kupias & Koski 2012.)

Ryhmää ohjattaessa on annettava tilaa vuorovaikutukselle ja muutoksille. Ryhmää ohjattaessa on muistettava asettaa pelisäännöt ja ohjeet aluksi, muuten ryhmänohjaus voi olla vaikeaa. Ryhmänohjausta helpottaa, jos kouluttaja on etukäteen huomioinut ryhmää. Esimerkiksi yksi menetelmä, joka helpottaa ryhmänohjausta on yhteisöllinen tiedon rakentelu. Siinä kouluttaja on järjestänyt koulutuksensa niin, että hän osallistaa koko ryhmää. (Kupias & Koski 2012.)

Hyvä esiintyminen vaikuttaa paljon koulutukseen. Esiintyjältä vaaditaan karismaa, sillä karismaattinen henkilö innostaa ja osaa inspiroida muita. Hän osaa kertoa asiansa ymmärrettävällä tavalla ja osaa tuoda esiin uusia näkökulmia. Karismaattinen esiintyjä on myös sosiaalinen ja osaa näin ollen toimia muiden ihmisten kanssa sekä saa heitä omalle puolelleen. Sanaton viestintä on myös suuressa roolissa koulutuksessa. Ilmeet kertovat paljon, esiintyjän tunteista koulutettaviin ja tilanteeseen. Katsekontakti auttaa luomaan hyvän ja tasa-arvoisen ilmapiirin. Luonteva esiintyminen auttaa myönteisesti ilmapiiriin. (Kupias & Koski 2012.)

6.2 Koulutustilaisuuden suunnittelu

Kehittämistarve tuli työelämäkumppanina olleelta Itäkadun perhekeskukselta, joilla oli toiveena saada lisää tietoa somalialisesta kulttuurista sekä sen ruokakulttuurista. Kehittämistarpeen tunnistamisen jälkeen etsittiin teorialietoa ja asetettiin alustavat tavoitteet opinnäytetyölle. Kirjoitettaessa teoreettista viitekehitystä suunniteltiin samalla kehittämistyön toteuttamista, oltiin yhteyksissä yhteistyökumppanin kanssa ja pyydettiin ajatuksia sekä ideoita heiltä.

Kehittämisprosessin vaiheiden mukaan seuraavaksi valittiin menetelmä opinnäytetyölle. Päädyttiin opinnäytetyön ohjaajien ja yhteistyökumppanin kanssa toiminnalliseen opinnäytetööhön, jonka tuotoksena olisi koulutustilaisuuden kehittäminen. Samalla asetettiin tarkemmat tavoitteet opinnäytetyölle. 2019 kesän aikana keskityttiin teoriaviitekehityksen kirjoittamiseen. Teoriaviitekehityksessä keskityttiin somalialaiseen kulttuuriin, somalialaiseen ruokakulttuuriin, maahanmuuttajien haasteisiin länsimaalaisessa kulttuurissa, terveydenhoitajan työhön äitiys- ja lastenneuvolassa sekä kulttuurin huomioimiseen. Kirjoitettaessa teoreettista viitekehystä käytettiin paljon luotettavia lähteitä ja tutkimuksia, jotta opinnäytetyössä olisi näyttöön perustuvaa tietoa.

Koulutustilaisuus suunniteltiin loppu kesästä, kun teoreettinen viitekehys oli lähes valmis, sillä haluttiin etsiä tutkimuksellista tietoa kehittämistarpeen ajankohtaisuudesta. Tällöin koulutuspäivälle asetettiin tavoitteita. Nämä tavoitteet olivat lisätä osallistujien tietoa somalialaisesta erityisesti ravitsemuksen näkökulmasta, jotta he ymmärtäisivät mitkä seikat vaikuttavat somaliperheiden valintoihin ravitsemuksen suhteen. Tavoitteena oli myös koulutuksen aikana yhdessä kouluttajien sekä osallistujien kesken kehittää työkaluja monipuolistamaan perheiden ohjausta. Yhteisen keskustelun aikaan saaminen oli myös yksi tavoitteista.

Koulutuspäivälle suunniteltiin kahta osiota, ensimmäisessä osiossa käytäisiin läpi teoreettisesti somalialaista kulttuuria ja sen ruokakulttuuria sekä niiden tuomista haasteista länsimaissa. Toisessa osiossa käytäisiin läpi kolme eri Case-tehtävää Learning Cafe-menetelmällä.

Ensimmäiselle osiolle valittiin opetusmenetelmäksi luento, jonka tukena käytettäisiin PowerPoint -esitystä ja kyselevää opetusmenetelmää. Luento mahdollistaa tiedon siirtymistä luennoitsijalta vastaanottajille, mutta se vaatii kuuntelua ja läsnäoloa heiltä. Haasteena siinä on se, että tieto voi jäädä pinnalliseksi, ellei tee muistiinpanoja tai etsi tietoa aiheesta lisää itse. (Hyppönen & Lindén 2009.) Tämän takia yleensä luennot sisältävätkin muita opetusmenetelmiä. Luennoissa voidaan käyttää apuna esitystä, mm. PowerPointia. Diassa voi olla tärkeät asiat, joita osallistujat voivat kiinnittää huomioita luennon aikana. PowerPointin avulla esitystä ja luentoa voi etukäteen muokata ja suunnitella. Luennoitsijaa se auttaa, kun siinä

on tärkeämmät käsitteet ja asiat, jolloin ne eivät unohdu. Sen avulla luentoa voidaan havainnollistaa erilaisilla kuvilla ja taulukoilla. (Mehtonen & Suutarinen 2016.) Kyselevää opetusta käytetään hyödyksi, kun halutaan päästä lähemmäs luentoosallistuvia. Menetelmä auttaa osallistujia pysymään mukana luennolla ja tätä kautta aktiivistaa heidän osallistumistaan. Haasteena luennoitsijalla on kysymysten luominen ja ryhmän osallistaminen. (Hyppönen & Lindén 2009.)

Luennon aikana pyrittiin dialogisuuteen ja avoimelle keskustelulle annettiin tilaa. Dialogi on keskustelu, jossa keskustelun eri osapuolet ovat vuorovaikutuksessa vastavuoroisesti. Siinä osallistujat kertovat omia mielipiteitään ja näkökulmiaan keskustelun aiheesta. Kuuntelu, kuultuun vastaaminen sekä avoimuus ovat dialogisuuden tärkeimpiä osa-alueita. Koulutuksessa dialogisuuden pääpointtina on lisätä koulutukseen osallistujien tietoa, ymmärrystä sekä mahdollisesti saada uusia näkökulmia aikaan. Kouluttaja sekä koulutukseen osallistuvat saattavat molemmat saada uutta näkökulmaa kyseiseen aiheeseen. Kouluttajana on tärkeää varmistaa, että kaikkien osallistujien käsityksiä aiheesta kuullaan. (Koivisto, Alakulppi & Suua 2017.)

Toisessa osiossa opetusmenetelmänä olevan Learning Cafen ideana on, että jokainen pienryhmä pääsee pohtimaan erilaisia ongelmia tai kysymyksiä eri pisteissä. Pienryhmät kiertelivät eri pisteissä ja kirjoittavat keskustelun antamia ideoita/vastauksia paperille/flatboardille. Sen ansioista ryhmän ei tarvitse käydä koko keskustelua vaan jatkavat siitä mihin edellinen ryhmä on jäänyt. Yhdessä sitten pohditaan ja puretaan tulokset. Haasteena tässä menetelmässä on se, että kirjuri ei pääse kiertelemään eri pisteissä. (Hyppönen & Lindén 2009.). Pisteissä olevat Case -tehtävät auttavat teorian yhdistämiseen käytäntöön. Case -opetusmenetelmässä ryhmässä tai itsenäisesti keskitytään yhteen tapaukseen, johon etsitään vastausta aikaisempien kokemusten ja teorian perusteella. Case -tehtävien ratkaiseminen opettaa ajattelemaan kriittisesti. Case -tehtävien periaate on luoda todentuntuisia tilanteita, joita voidaan työelämässä kohdata. Haasteena tässä menetelmässä onkin todentuntuisien tilanteiden luominen. (Hyppönen & Lindén 2009.)

Koulutustilaisuuden ja kehittämistyön arviointia varten luotiin palaute kyselylomake. Kyselylomake sisältäisi 7 väittämää ja 3 avointa kysymystä. Kysymykset laadittiin arvioimaan opinäytetyön ja koulutuspäivän tarkoituksia ja tavoitteita sekä koulutuspäivälle valittujen opetusmenetelmien hyödyllisyyttä.

6.3 Koulutuksen toteutus

Opinnäytetyömme tuotos eli koulutustilaisuus pidettiin 10.10.2019 Itäkadun perhekeskuksen neuvolan kokoustilassa. Koulutustilaisuuteen osallistui yhteensä 15 terveydenhoitajaa, joiden työkokemus vaihteli 6 kuukaudesta yli 20 vuoteen. Tilaisuuden alussa esittelimme itseämme. Tämän jälkeen kävimme läpi tilaisuuden aikataulun, jonka jälkeen siirryimme PowerPoint-esitykseemme (Liite 2).

PowerPoint-esitys kesti yhteensä tunnin. Esityksen ensimmäisissä diaoissa kerroimme opinnäytetyömme ja koulutustilaisuuden tarkoituksen sekä tavoitteen. Tässä kohtaa kerroimme osallistujille, että toivoisimme paljon avointa keskustelua, kysymyksiä saa kysyä milloin vain ja meidät saa pysäyttää esityksen aikana.

Seuraavaksi kävimme lyhyesti läpi Somalian valtion. Lisäksi kävimme läpi, minkälainen somalialainen perhekäsitys on sekä miten islam uskontona näkyy somalialaisten arjessa. Näistä aiheista keskustelimme pitkään. Osallistujat kyselivät paljon perhekäsityksen laajuudesta sekä muun muassa uskonnon vaikutuksista ruokailuun. Koska esityksen aikana halusimme kuulla osallistujien näkökulmia sekä mielipiteitä, esitimme välikysymyksiä esimerkiksi isien osallistumisesta neuvolakäynteihin sekä osallistujien kokemuksista somaliperheiden ohjaamisesta. Seuraavaksi kävimme läpi somalialaista ruokakulttuuria sekä keittiötä. Näissä dioissa kävimme läpi samoja asioita, joita käsittelemme teoreettisessa viitekehyksessämme. Keskustelimme yleisistä raaka-aineista somalialaisessa keittiössä, ruuan valmistamisesta ja kuvilla havainnollistettuja somalialaisia perinneruokia. Lisäksi kävimme läpi eri ateriat sekä ateriaritmi Somaliassa. Eri ateriat, kuten esimerkiksi Somaliassa syötävä aamupala aiheutti yllätystä. Näistä aiheista ja nousseista yllätyksistä heräsi paljon keskustelua.

Seuraavana Powerpointissa oli aiheena haasteet länsimaalaisessa ruokakulttuurissa ja kulttuurin huomioimisesta ohjauksissa. Haasteet länsimaalaisessa kulttuuri diassa meillä oli tutkimus, jonka avulla havainnollistimme somalialaisten perheiden kasvisten kulutuksen puutteista. Tutkimuksena meillä oli THL:n tekemä Maamu-tutkimus 2012, jossa eri maahanmuuttajien kuten kurdien, somalialaisten sekä venäläisten kasvisten käyttöä kuvattiin kaaviolla. Tutkimukseen osallistuneiden somalialaisten keskuudessa kukaan ei syönyt kasviksia ja hedelmiä päivittäin. Osallistujien mukaan tämä haaste on myös näkynyt heidän työssään.

Powerpoint-esityksen jälkeen pidimme 10 minuutin tauon, jonka aikana tarjoilimme osallistujille somalialaista teetä, keksiä, Halwa nimistä jälkiruokaa sekä Sambuusa nimisiä pasteijoita liha- sekä tonnikalatäytteillä. Moni osallistujista eivät olleet koskaan ennen maistaneet näitä tarjolla olevia ruokia.

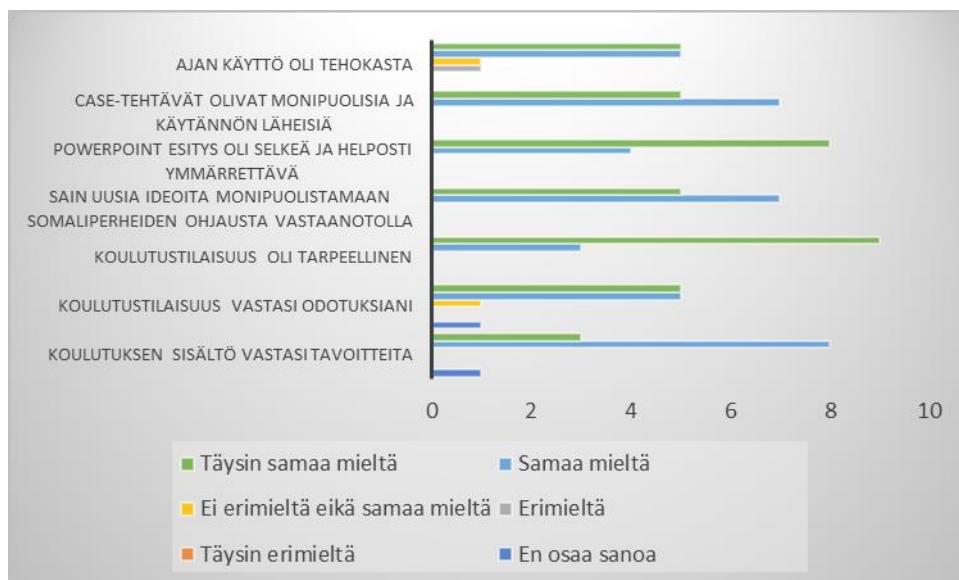
Tauon jälkeen meillä oli suunnitelmassa käydä läpi case-tehtäviä Learning cafe-menetelmällä. Suunnitelmaan tuli kuitenkin muutos, sillä tauon aikana osastonhoitajalta tuli ehdotus siitä, että kävisimme case-tehtävät yhdessä läpi, jolloin hyvä keskustelu ja avoin ilmapiiri, joka oli koulutuksen ensimmäisessä osiossa jatkuisi. Koulutuksen loppuosiossa kävimme läpi kolmea eri casea (Liite 3), joissa jokaisessa oli kuvattu kolmen eri perheen ateriarytmiä sekä ruokia, joita he söivät yhden päivän aikana. Ensimmäisen case -tehtävän perheenä oli 5 vuotta sitten Suomeen tullut äiti sekä hänen 4 -vuotias lapsi. Otimme esimerkiksi heidän yhden lauantai päivän ateriat. Kävimme tätä yhdessä läpi ja yhteenvetona tästä nousi esille kasvisten ja proteiinin niukkuus ruokavaliossa sekä aterioiden vähäisyys päivän aikana. Keskustelimme myös siitä, miten osallistujat ohjaisivat perhettä terveellisempään ruokailuun. Osallistujat keskenään keskustelivat siitä, miten he ohjaisivat perhettä ja antoivat vinkkejä toisilleen.

Toisena case-tehtävänä oli Suomessa syntynyt äiti, jolla on 7kk ikäinen vauva. Tämän perheen ruokailu sujui hyvin. He söivät monipuolisesta, mutta heiltä puuttui ruokavaliosta proteiini. Näihin osallistujat keskittyivät ja keskustelivat. Kolmantena case-tehtävänä oli perhe, jossa oli 7 lasta sekä vanhemmat. Lasten ikä vaihteli 9 vuotiaasta 24 vuotiaaseen. Otimme esimerkiksi heidän lauantai päivän ateriarytmin, sillä silloin koko perhe on kotona. Perhe söi epä-säännöllisesti eikä koskaan yhdessä. Perheeltä puuttui kasvisten sekä hedelmien syönti. Osallistujien mielestä tätä case -tehtävää voi verrata suomalaiseen perheeseen, jossa on teini-ikäisiä lapsia. Tässä case -tehtävässä osallistujat olivat yhtä mieltä siitä, että perhe tarvitsee yhden yhteisen aterian, jota he nauttivat keskenään sekä viettävät yhdessä aikaa.

Case -tehtävien ja yhdessä keskustelemisen jälkeen kiitimme osallistujia ja jaoimme heille palautekyselylomakkeen (Liite 4). Ennen lomakkeiden täyttelemistä muistutimme osallistujia siitä, että heidän ei ole pakko antaa palautetta, jos eivät halua. Moni antoi kuitenkin mielellään palautteen sekä suullisesti että kirjallisesti.

6.4 Palautteiden analysointi

Koulutukseen osallistui 15 terveydenhoitajaa, joista 12 antoi palautetta kirjallisesti. Palautekyselylomakkeessa oli 7 väittämää sekä 3 avointa kysymystä. Väittämiä analysoitiin määrällisellä tutkimusmenetelmällä ja niistä tehtiin yhteenvetona palkkikaavioon (Kuvio 1). Määrällisessä tutkimuksessa tuloksena on numeroitavissa olevia aineistoja, joita analysoidaan tilastollisesti (Vilpas 2019.) Palkkikaavioon koottiin kaikki väittämät sekä arviointiasteikko ja tarkasteltiin näiden suhde.



Kuvio 1 Palkkikaavio palautekyselylomakkeen väitteistä

Ensimmäisenä väittämänä oli *"koulutuksen sisältö vastasi tavoitteita"*. 3/12 oli täysin samaa mieltä, 8/12 oli samaa mieltä, 1/12 ei osannut sanoa, koska osallistuja tuli koulutukseen myöhässä. Seuraavana väittämänä oli *"koulutus vastasi odotuksiani"*. 5/12 oli täysin samaa mieltä, 5/12 oli samaa mieltä, 1/12 oli ei erimieltä eikä samaa mieltä, 1/12 ei osannut sanoa (ei ollut paikalla). Väittämään *"koulutustilaisuus oli tarpeellinen"* 9/12 oli täysin samaa mieltä, 3/12 oli samaa mieltä. Suurin osa vastaajista olivat sitä mieltä, että koulutus oli tarpeellinen sekä vastasi tavoitteita. Tämä osoittaa sen, että koulutuksen järjestäminen oli ajankohtainen ja hyödyllinen terveydenhoitajien työn kannalta. Osallistujat kertoivat meille myös suullisesti sen, että he toivoisivat tällaisia koulutuksia tulevaisuudessa.

"Sain uusia ideoita monipuolistamaan somaliperheiden ohjausta vastaanotolla" 5/12 oli täysin samaa mieltä, 7/12 oli samaa mieltä. Tämä väite voidaan peilata koulutuspäivän tavoitteisiin, jotka olivat: lisätä tietoa somalialaisesta kulttuurista erityisesti ravitsemuksen näkökulmasta sekä koulutuksen aikana yhdessä kehittää työkaluja monipuolistamaan perheiden ohjausta. Palautevastauksien perusteella voidaan todeta, että nämä tavoitteet toteutuivat. Taulukossa 1 on avattu miten osallistujat aikovat hyödyntää koulutuksesta saamiaan ideoita ohjattaessaan somaliperheitä.

Väittämään *"Powerpoint esitys oli selkeä ja helposti ymmärrettävä"* 8/12 oli täysin samaa mieltä, 4/12 oli samaa mieltä. Seuraavassa väittämässä *"case-tehtävät olivat monipuolisia ja käytännönläheisiä"*, 5/12 oli täysin samaa mieltä, 7/12 oli samaa mieltä. Väittämässä *"ajan käyttö oli tehokasta"* 5/12 oli täysin samaa mieltä, 5/12 oli samaa mieltä, 1/12 ei ollut eri mieltä eikä samaa mieltä, 1/12 oli eri mieltä. Valittujen menetelmien hyödyllisyys näkyi palautteissa, sillä suurin osa oli samaa mieltä siitä. Koulutustilaisuuden luento osuus pidettiin

yksinkertaisena sekä selkeänä ja avoimelle keskustelulle annettiin paljon tilaa, koska se oli yksi tavoitteista. Keskustelun aikana osallistujat kertoivat omia mielipiteitään ja vertailivat kokemuksiaan.

Avoimia kysymyksiä analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin menetelmällä. Menetelmässä eritellään saadut tulokset ja aineistot pieniin osiin, jonka jälkeen ne kootaan uudeksi kokonaisuudeksi (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Osallistujien palautteita kerättiin taulukoihin palautekysymysten avulla. Alkuperäisilmaisut pelkistettiin ja niitä teemoitettiin. Jokaiselle kysymykselle tehtiin oma taulukko.

Taulukko 1 Miten aiot hyödyntää koulutuksessa saamaasi tietoa työssäsi

Pelkistys	Teema
Käydä ravintoasioita tarkemmin vo:lla Käydä tarkemmin läpi perheen ruokavaliota Huomioida sokerin käyttöä	Ohjauksen sisällön monipuolistaminen
Esittää tarkentavia kysymyksiä Kysyä asioita eri tavoin Uskaltaa kysyä, jos ei ymmärrä Haastatella perheitä monipuolisemmin	Tarkentavien kysymyksen esittäminen Uskallus kysyä
Otaa vinkit ja kulttuuritiedot käyttöön Hyödyntää tietoa työskennellessä perheiden kanssa	Teoriatiedon hyödyntäminen ohjauksessa
Kartoittaa tarkemmin somaliperheen ruokakulttuuria	Perheiden haastattelu
Tarjota parempia/terveellisempiä vaihtoehtoja Käydä perheen kanssa erilaisia tapoja monipuolistamaan ruokailua	Vaihtoehtoja monipuolistamaan ruokavaliota

Osallistujilta tuli samankaltaisia vastauksia kysymykseen, esimerkiksi he tulevat kysymään tarkemmin perheiden ruokailusta, koska nyt he tietävät mitä kysyä, osaavat esittää tarkempia

kysymyksiä. Toisena oli myös käyttää vinkit mitä kollegoilta tuli keskustelun aikana esimerkiksi kuvien käyttö vastaanotolla. Näistä vinkeistä käytiin hyviä keskusteluja koulutustilaisuudessa.

Taulukko 2 Mikä oli koulutuksessa parasta?

Pelkistys	Teema
Hyvä tieto	Tieto
Tieto	Tehtävät
Tiivis ja hyvä informaatiopaketti	
Tehtävät	
Selkeät esimerkit aterioista	Käytännölliset esimerkit
Nimet ja esimerkit tyypillisistä aterioista	Konkreettiset esimerkit
Konkreettiset esimerkit ateriarytmistä	
Käytännölliset esimerkit	
Ruokamaistiaset	Ruokatarjoilu
Ruokatarjoilut	
Luonteva esitys	Esiintyjien taidot
Esiintyjien hyvä esiintymistaidot	
Mahtavat vetäjät	
Havainnollisuus	Havainnollisuus
Keskustelu	Avoin keskustelu
Mahdollisuus kysyä aiheen ulkopuolelta	
Kuvat	
Uudet vinkit, jotka helpottavat työtä	Vinkit

Koulutuksessa parasta oli osallistujien mukaan avoin keskustelu, konkreettiset ja käytännölliset esimerkit sekä havainnollisuus. Samat palautteet saatiin myös suullisena. Osallistujat kertoivat aiheen olleen todella tarpeellinen ja ajankohtainen. He toivoivat samalaisia koulutustilaisuuksia tulevaisuudessa.

Taulukko 3 Mitä jäit kaipaamaan?

Pelkistys	Teema
Tyypilliset kompastuskivet ohjauksessa	Kompastuskivet ohjauksessa
Konkreettiset esimerkit, jota hyödyntää työnä	Työkalut ohjaukseen
Enemmän tietoa uskonnon vaikutuksesta ruokailuun	Uskonnon vaikutus ruokailuun
Vinkkejä raskaana olevan ohjauksessa	Raskaana olevan ohjaus

Osallistujat jäivät kaipaamaan muun muassa enemmän tietoa uskonnon vaikutuksesta ruokailuun, vinkkejä raskaana olevan somaliäidin ohjauksesta. Lisäksi osa jäi kaipaamaan varsinaisia työkaluja käytettäväksi ohjaukseen. Nämä työkalut voisivat olla esimerkiksi valmiit kysymykset, joita terveydenhoitajat voivat käyttää tai erilaiset kuvat mm. eri kasviksista ja hedelmistä, joita on käännetty molemmilla kielillä. Kuvien avulla terveydenhoitajat voivat mahdollisesti laajentaa perheiden ruokavaliota ja ravitsemuksessa käytettäviä ruoka-aineita. Nämä ovat hyviä esimerkkejä jatkokehittämisen kannalta.

7 Pohdinta ja jatkokehittämisidea

Opinnäytetyön prosessi alkoi vuoden 2018 loppupuolella. Prosessin alussa paljon aikaa meni aiheen valintaan sekä sen rajaamiseen. Kevään 2019 aikana saimme rajattua aiheemme ohjauksien sekä yhteistyökumppanin kehittämistarpeen pohjalta. Rajasimme aiheen ravitsemukseen somalialaisessa kulttuurissa, sillä olemme huomanneet, että somaliperheet tarvitsevat paljon ohjausta terveellisempään ruokavalioon. Lisäksi terveydenhoitajat nostivat kehittämisideaksi halun saada lisää tietoa somalikulttuurista, jotta heidän työnsä ohjatessaan somaliperheitä helpottuisi. Juuri tämän ja terveydenhoitajien kehittämisidean vuoksi valitsimme yhteistyökumppaniksi neuvolan, sillä siellä perheet saavat paljon ohjausta sekä vinkkejä terveellisempään elämäntapaan. Päädyimme yhteisymmärryksessä suunnittelemaan sekä toteuttamaan koulutustilaisuuden ravitsemuksellisista erityispiirteistä somalialaisessa kulttuurissa.

Kun olimme rajanneet aiheemme ja valinneet yhteistyökumppanimme, aloimme kirjoittamaan teoreettista viitekehystä. Teoreettisen viitekehyksen kirjoittamisen aikana haasteeksi nousi

ajankohtaisten lähteiden löytäminen sekä saadun teorian rajaaminen opinnäytetyöhön sopivaksi. Löysimme kuitenkin luotettavia lähteitä tukemaan opinnäytetyötämme ja kehittämisidean tarpeellisuutta. Ajan kuluessa saimme kuitenkin kiinni siitä, mitä meiltä kaivataan sekä mitä itse haluamme opinnäytetyöhömmme sisältyvän. Aluksi suunnitelmassamme oli jakaa teoreettinen viitekehyksen kirjoittaminen keskenämme, mutta huomasimme, että yhdessä kirjoittaminen on helpompi työmme kannalta, jolloin myös työstä tulisi yhtenäisempi. Opinnäytetyön prosessi oli pitkä ja vaativa, mutta selviydyimme siitä toistemme tuella ja hyvällä yhteistyötaidoilla. Vaikka monesti työn etenemiseen tuli esteitä, emme kuitenkaan luovuttaneet missään vaiheessa.

Koulutustilaisuuden suunnittelu ja toteutus oli työmme kohokohtia, koska tässä kohtaa saimme olla luovia. Koulutustilaisuuden aikana olimme oma itsemme, mutta kuitenkin pysyimme kouluttajan roolissa. Halusimme tehdä tilaisuudesta avoimen sekä luoda positiivisen ja mukavan ilmapiirin, jossa kaikki pääsevät keskusteluun mukaan, koska silloin kouluttaja innostaa ja inspiroi muita sekä saa koulutettavat puolelleen. Luonteva esiintyminen vaikuttaa myönteisesti ilmapiiriin. (Kupias & Koski 2012.) Tämän voimme todeta toteutuneen annettujen palautteiden perusteella. Joidenkin osallistujien mielestä yksi koulutuksen parhaimpia asioita oli avoin keskustelu. Saimme positiivista palautetta suullisesti sekä kirjallisesti meidän hyvistä esiintymistaidoista.

Palautekyselylomakkeessamme oli hyviä avoimia kysymyksiä, joiden pohjalta saimme paljon monipuolisia vastauksia. Näiden palautteiden avulla pystyimme arvioimaan koulutuspäivälle sekä opinnäytetyöllemme asettamien tavoitteiden toteutumista. Koemme sekä omien että opinnäytetyön tavoitteiden toteutuneen. Osallistujien mielestä koulutuspäivän tavoitteet saavutettiin, sillä he mm. saivat tilaisuudesta vinkkejä ja ideoita monipuolistamaan heidän ohjastaan. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä terveydenhoitajien tietoa somalikulttuurista, jotta heidän ohjauksensa mahdollisesti monipuolistuisi. Annettujen palautteiden perusteella voimme todeta tämän toteutuneen. Suurin osa terveydenhoitajista oli sitä mieltä, että heidän on helpompi ohjata somaliperheitä nyt kun he tietävät enemmän somalikulttuurista sekä sen ruokakulttuurista.

Koemme, että olemme ammatillisesti kehittyneet tämän opinnäytetyön prosessin aikana. Osaamme etsiä luotettavia ja näyttöön perustuvia lähteitä sekä toimia asiantuntijan / kouluttajan roolissa. Nämä taidot tulevat hyödyntämään meitä tulevaisuudessa tulevana sairaanhoitajana ja terveydenhoitajan.

Kirjallisen sekä suullisen palautteen pohjalta jatkokehittämisideaksi nousi kolme eri aihetta: raskaana olevan somaliäidin ravitsemusohjaus, uskonnon vaikutus ruokailuun ja lisää konkreettisia työkaluja ravitsemusohjaukseen. Lisäksi terveydenhoitajat kaipaivat lisää tietoa eri

kulttuureista. Kannustamme esimerkiksi opinnäytetyön tekovaiheessa olevia opiskelijoita tarttumaan jatkokehittämisaiheeksi nousseisiin aiheisiin ja tekemään niistä opinnäytetyötä tai projektia. Tämä opinnäytetyö voisi toimia hyvänä esimerkkinä samantapaisten koulutustilaisuuksien suunnittelemisessa ja toteuttamisessa.

8 Eettisyys ja luotettavuus

Etiikka erottelee mikä on oikein ja mikä väärää. Se kuvastaa hyviä tapoja elää. Etiikka muodostuu arvoista ja periaatteista, jotka erottelevat hyvää ja huonoa. Se auttaa ihmisiä tiedostamaan toimintansa moraalisuutta ja oikeita valintoja. Muistettavaa on, ettei etiikka kuitenkaan anna suoria ratkaisuja ongelmiin vaan antaa työkaluja, joilla ongelmia voi ratkaista. (ETENE 2001.)

Hyvä tieteellinen tutkimus sisältää myös pohdinnan etiikasta ja luotettavuudesta ja se on tehty Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) tuottaman hyvän tieteellisen käytännön (HTK) ohjeen mukaan. Tutkimusta tehdessä etiikka ja eettisyys näkyvät koko tutkimuksen ajan. Tutkimuksen kaikissa osissa pitää olla rehellinen ja huolellinen. Huolehtiminen aineiston tallentamisessa ja niiden analysoimisessa tulee olla tarkka, sillä aineiston vääristäminen tai esittäminen väärin on eettisesti ja laillisesti kiellettyä. Muiden ihmisten töitä käytettyä, huolehditaan heidän työn kunnioittamisesta ja tekstiin oikein viittaamisesta. Hyvä tieteellinen tutkimus on sellainen, joka on tehty eettisesti hyvin. (Tenk 2012.)

Eettisen toimintatavat ja -periaatteet ohjasivat opinnäytetyötä koko prosessin ajan. Kehittämistyön arvioinnissa voidaan soveltaa laadullisen tutkimuksen arviointikriteerejä. Tutkimusta arvioidessa otetaan huomioon neljä eri näkökulmaa, eli uskottavuus, luotettavuus, yleistettävyyden ja siirrettävyys. (Jyväskylän yliopisto 2010.) Opinnäytetyö on tehty niin että se olisi uskottava ja luotettava. Näitä ohjeita noudattaen lähteitä etsittiin lähdekritiikkiä käyttäen. Opinnäytetyössä pyrittiin käyttämään luotettavia lähteitä, joita oli julkaistu viimeisen 10 vuoden sisällä. Nämä lähteet olivat artikkeleita, tutkimuksia ja kirjoja. Muutamat lähteet olivat vanhempia. Lähteitä merkattiin lähdeviitauksen ohjeiden mukaan, jotta kirjoittaja saisi oikean arvostuksen ja kunnioituksen. Opinnäytetyötä tehdessä oltiin tiiviissä yhteistyössä ohjaavien opettajien sekä työelämäkumppanin kanssa, jotta opinnäytetyöstä tulisi luotettava ja työelämäkumppanin kehittämistarpeita vastaava.

Koulutustapahtuma suunniteltiin siten, että jokainen koulutukseen osallistuva saisi mahdollisen paljon irti opinnäytetyöstämme. Suunnittelussa huomioitiin oppimisen kannalta tärkeä pedagoginen näkökulma, jota sovellettiin erilaisina menetelminä koulutukseen. Koulutustilaisuuteen osallistuminen oli vapaaehtoista ja sitä muistuteltiin kaikkia ennen koulutuksen alkua

sekä koulutuksen aikana ja palautteita kerättiin anonyymisesti ja vapaaehtoisesti. Palautteita tullaan hävittämään valmistumisen jälkeen niin ettei kukaan toinen osapuoli pääse käsiksi niihin.

Palautelomakkeiden avulla voidaan todeta, että koulutustilaisuuden järjestäminen oli hyödyllinen ja kohderyhmää tukeva. Palautekyselylomakkeen avoimien kysymyksien avulla saimme paljon palautetta siitä, miten koulutustilaisuus tulee tukemaan terveydenhoitajia mm. somalialaistaustaisten perheiden ravitsemus ohjaamisessa. Opinnäytetyön siirrettävyys laadullisen tutkimuksen arviointikriteerinä näkyy palautteista. Suullisten ja kirjallisten palautteiden pohjalta voidaan tehdä se johtopäätös, että koulutustilaisuus voidaan toteuttaa sellaisenaan uudelleen. Koulutustilaisuutta koettiin hyväksi ja osallistujat toivoivat samankaltaisia koulutuksia lisää.

Lähteet

Painetut

Frisk, O. & Tulkki, H. 2005. Kulttuuriavain. Otava, Helsinki.

Janatuinen, M. 2014. Islam. Helsinki: Into.

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2011. Ihmisen ravitseminen. Sanoma pro Oy.

Hallenberg, H. & Perho, I. 2010. Ruokakulttuuri islamin maissa. Helsinki University Press.

Honkanen, H. & Mellin, O-K. 2015. Terveystarkastuksen työmenetelmiä terveydenhoitajan työssä. Teoksessa Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta (toim.) Terveystarkastuksen osaaminen. Porvoo: Bookwell Oy.

Klemetti, R. ja Hakulinen-Viitanen, T. 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Tampere: Juvenes Print- Suomen yliopistopaino Oy.

Korhonen, V. & Puukari, S (toim.). 2013. Monikulttuurisen ohjauksen lähtökohdat. Teoksessa Korhonen, V. & Puukari, S. (toim.) Monikulttuurinen ohjaus- ja neuvontatyö. Juva: Bookwell Oy.

Kyttälä, P., Erkkola, M., Ovaskainen, M-L., Lehtinen-Jacks, S., Uusitalo, L., Kronberg-Kippilä, C. Lindfors, P., Tapainen, H., Lahti-Koski, M., Koivumäki, T., Hakulinen-Viitanen, T. & Virtanen, S. 2014. Perhelähtöinen ravintointerventio lastenneuvoloissa: elintapainterventio Nape-roille (ETANA) -esitutkimus. Terveystarkastus ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print- Suomen yliopistopaino, Tampere.

Lewis, I-M. 2014. Somalia ja Somalimaa; kulttuuri, historia ja yhteiskunta. Gaudeamus, Helsinki.

Mubarak, Y., Nilsson, E. & Saxen, N. 2015. Suomen Somalit. Helsinki: Into.

Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen, T. & Laatikainen, T. 2017. Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Terveystarkastus ja hyvinvoinninlaitos. Juvenes Print- Suomen Yliopistopaino Oy. Helsinki.

Ojala, M. & Arffman, S. 2010. Ravitsemussuositukset neuvonnan taustalla. Teoksessa Arffman, S. & Hujala N. Ravitseminen neuvolatyössä. Edita Prima Oy, Helsinki.

Ojala, M. & Arffman, S. 2010. Syömistottumuksen selvittäminen, ravitsemusohjaus ja motiivointi. Teoksessa Arffman, S. & Hujala N. Ravitsemus neuvolatyössä. Edita Prima Oy, Helsinki.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät, uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Sanoma Pro Oy, Helsinki.

Prättälä, R., Laatikainen, T., Koskinen S. & Koponen, P. 2015. Suomessa asuvien venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisten ruokailutottumukset. Sosiaalilääketieteen aikakauslehti 2015:52: 2017-323.

Wellman, E. 2017. Kulttuurien välinen hoitotyö. Teoksessa Wellman, E. Eri kulttuurien tuntemus hoitotyössä. Kirjaksi.Net Jyväskylä.

Sähköiset

Airaksinen, T. 2009. Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen. Slideshare. Viitattu 13.9.2019.

<https://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-ont-tekstina-2010>

Akar, S. & Tiilikainen, M. 2009. Katsaus islamilaiseen maailmaan. Väestöliitto. Viitattu 20.6.2019.

https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/7f6dc53b316eacd5c1c87b4e367ae6af/1562666729/application/pdf/373235/Islam09_LR.pdf

Alitolppa-Niitamo A., Haikkola L., Laatikainen T., Le T., Leinonen E., Levälahti E., Malin M., Markkula J., Mäki P., Parikka S., Säävälä M. & Wikström K. 2014. Maahanmuuttajataustaisten nuorten terveys ja hyvinvointi - Tutkimus pääkaupunkiseudun somali- ja kurditaustaisista nuorista. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki 2014. Viitattu 15.7.2019.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-212-6>

Carroll, J., Epstein, R., Fischelle, K., Volpe, E., Diaz, K. & Omar, S. 2007. Knowledge and Beliefs About Health Promotion and Preventive Health Care Among Somali Women in the United States. Health care for women international, 2007, 28. 366-367. Viitattu 15.7.2019.

<http://search.ebscohost.com/nelli.laurea.fi/login.aspx?direct=true&db=c8h&AN=106127134&site=ehost-live>

Haapasaari, O. & Korhonen, E. 2013. Mikä perhe? Perhe eri kulttuureissa. Väestöliitto. Viitattu 2.7.2019.

https://vaestoliitto-fi-bin.di-recto.fi/@Bin/5b340d3b326b55c903cd290f955de5f4/1563108124/application/pdf/3098673/MIKÄPERHE_nettikirja.pdf

Huttunen, J. 2018. Terveellinen ruoka. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 28.8.2019.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00935

Hyppönen, O., & Lindén, S. (2009). Opettajan käsikirja - opintojaksojen rakenteet, opetusmenetelmät ja arviointi. Teknillisen korkeakoulun Opetuksen ja opiskelun tuen julkaisuja 4/2009. Espoo: Teknillinen korkeakoulu, Opetuksen ja opiskelun tuki. Viitattu 9.9.2019.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-248-063-7>

Jyväskylän yliopisto. 2010. Tutkimuksen toteuttaminen. Koppa, Jyväskylän yliopisto. Viitattu 24.11.2019.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-toteuttaminen>

Jyväskylän yliopisto. 2019. Tutkimusmenetelmät ja tutkimusaineistot. Koppa, Jyväskylän yliopisto. Viitattu 29.10.2019.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/kirjasto/kirjastotuutori/aihehaku-tutkimusprosessissa/menetelmatietoa-ja-palveluja>

Klemettinen, S., Roukala, M. & Vähä, M. 2012. Ravitsemus, liikunta ja uni - työikäisen terveyden kulmakivet. Meri-Lapin Työhönvalmennussäätiön terveystapaamiset. Opinnäytetyö Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Viitattu 30.4.2019.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/44409/Roukala_Klemettinen_Vaha.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Koivisto, K., Alakulppi, J. & Suua, P. 2017. Dialogisuus oppimisessa ja hoidon perusosaamisena, Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehittämistyön julkaisut, ePooki 43/2017. Viitattu 29.10.2019.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/137228/Dialogisuus%20oppimisessa%20ja%20hoidon%20perusosaamisena.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Koskensalo, J. & Välisalo, K. 2016. Imeväisikäisen lapsen ravitseminen. Viitattu 25.5.2019.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/118442/Koskensalo_Jaana_Valisalo_Kirsi.pdf?sequence=1

Kupias, P. & Koski, M. 2012. Hyvä kouluttaja. Alma Talent Oy. Viitattu 30.10.2019.

<https://verkkokirjahylly-almatalent-fi.nelli.laurea.fi/teos/DAEBHXGTFF#piste:b6>

Mehtonen, V. & Suutarinen, J. 2016. Opaslehtien hoitoalan koulutustilaisuuden järjestämisestä hoitotyön opiskelijoille. Opinnäytetyö Karelia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 9.9.2019.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201605025768>

Prättälä, R. 2012. Ruokailutottumukset - Elintavat. Teoksessa Castaneda, A., Rask, S., Koponen, P., Mölsä, M. & Koskinen, S. (toim.) Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi - Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. (173-174, 176-177). Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy, Tampere 2012. Viitattu 15.7.2019.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-739-4>

Renzaho, A., Green, J., Mellor, D. & Swinburn, B. 2011. Parenting, family functioning and lifestyle in a new culture: the case of African migrants in Melbourne, Victoria, Australia. Child and Family Social Work, 2011, 16, 236-237. Viitattu 15.7.2019.

<http://search.ebscohost.com.nelli.laurea.fi/login.aspx?direct=true&db=c8h&AN=104850414&site=ehost-live>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Sisällönanalyysi. KvaliMOTV. Viitattu 5.11.2019.

https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_2.html

Salo, J. 2014. Somalia taustaisten maahanmuuttajien käsityksiä terveydestä ja terveellisestä ruokavaliosta. Viitattu 22.7.2019.

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/43693/URN:NBN:fi:juu-201406132012.pdf?sequence=1>

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmät ammatillisessa korkeakoulussa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Viitattu 29.10.2019.

<https://julkaisumyynti.turkuamk.fi/PublishedService?file=page&pageID=9&item-code=9789522166487>

Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. 2019. THL. Viitattu 25.4.2019

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. D-vitamiinilisien käyttösuositus vauvoille. Elintavat ja ravitsemus. Viitattu 25.4.2019.

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/imevaisikaiset/d-vitamiinilisien-kayttosuositus-vauvoille>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Kouluikäiset. Elintavat ja ravitsemus. Viitattu 30.4.2019.

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/kouluikaiset>

Terveyskirjasto. 2018. Imeväisikäinen. Lääketieteen sanasto. Viitattu 24.4.2019.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt01293

Tiilikainen, M. 2011. Somalialainen perhe- ja tapakulttuuri. Helsingin yliopisto. Viitattu 2.7.2019.

<http://www.oppi.uef.fi/aducate/projektit/monikko/Somalialainen.pdf>

Tilastokeskus. 2019. Vieraskieliset. Viitattu 14.10.2019

<https://www.tilastokeskus.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaestossa/vieraskieliset.html>

Tonteri, T. 2012. Leikki-ikäinen sairastaa, opaslehtinen vanhemmille. Opinnäytetyö Laurea ammattikorkeakoulu. Viitattu 27.4.2019.

https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/40012/Liukkonen_Tiina.pdf?sequence=1

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 27.8.2019.

https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta (ETENE) 2001. Terveystenhuollon yhteinen arvopohja, yhteiset tavoitteet ja periaatteet. Viitattu 27.8.2019.

<https://etene.fi/julkaisut/2001> (ETENE-julkaisuja 1)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruuasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Viitattu 25.5.2019.

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70144/Julk200411-vanhentunut-leima.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vilpas, P. 2019. Ohjeita kvantitatiiviseen tutkimukseen osa 1. Liiketalouden yksikkö. Metropolian ammattikorkeakoulu. Viitattu 14.11.19

https://wiki.metropolia.fi/display/~pervil/Kvantitatiivinen+tutkimus+ja+ohjaus?pre-view=/86116000/108561162/Kvantitatiivisen_tutkimuksen_perusteita_osa1.pdf

Kuviot

Kuvio 1 Palkkikaavio palautekyselylomakkeen väitteistä	25
--	----

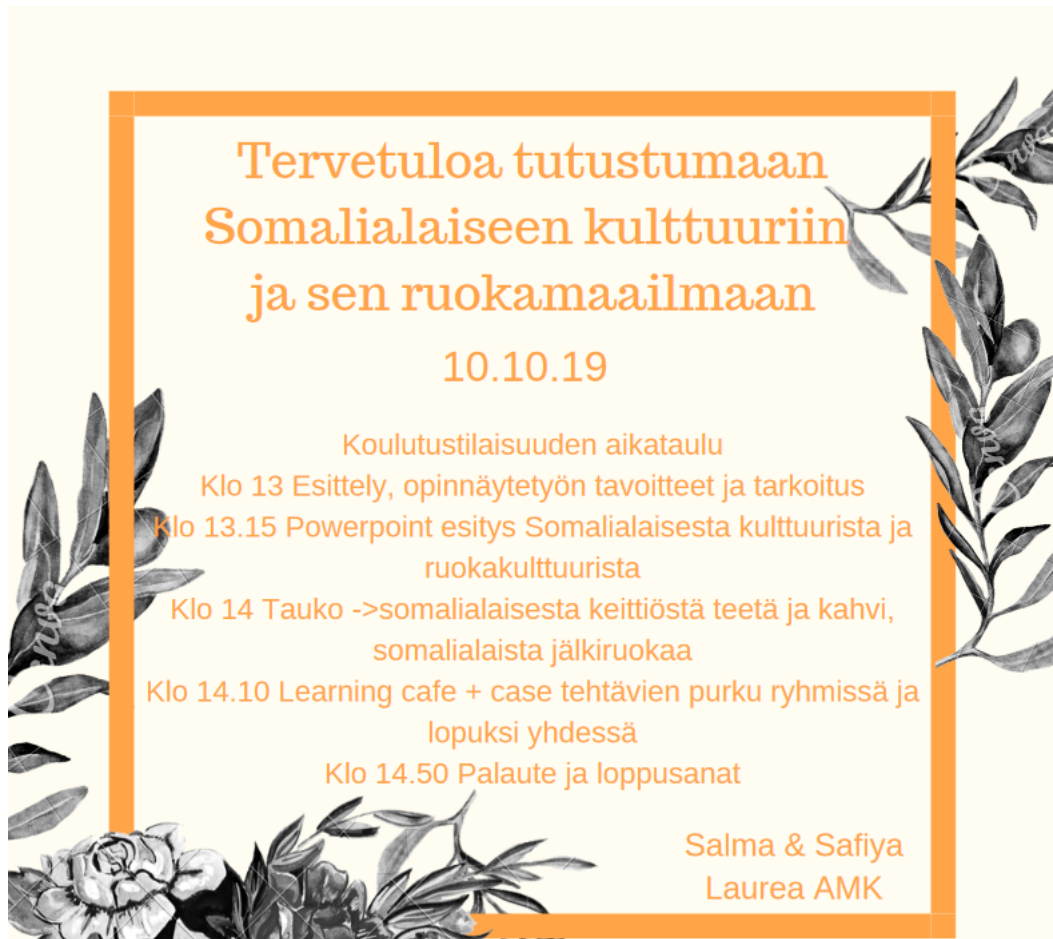
Taulukot

Taulukko 1 Miten aiot hyödyntää koulutuksessa saamaasi tietoa työssäsi.....	26
Taulukko 2 Mikä oli koulutuksessa parasta?	27
Taulukko 3 Mitä jäit kaipaamaan?	28

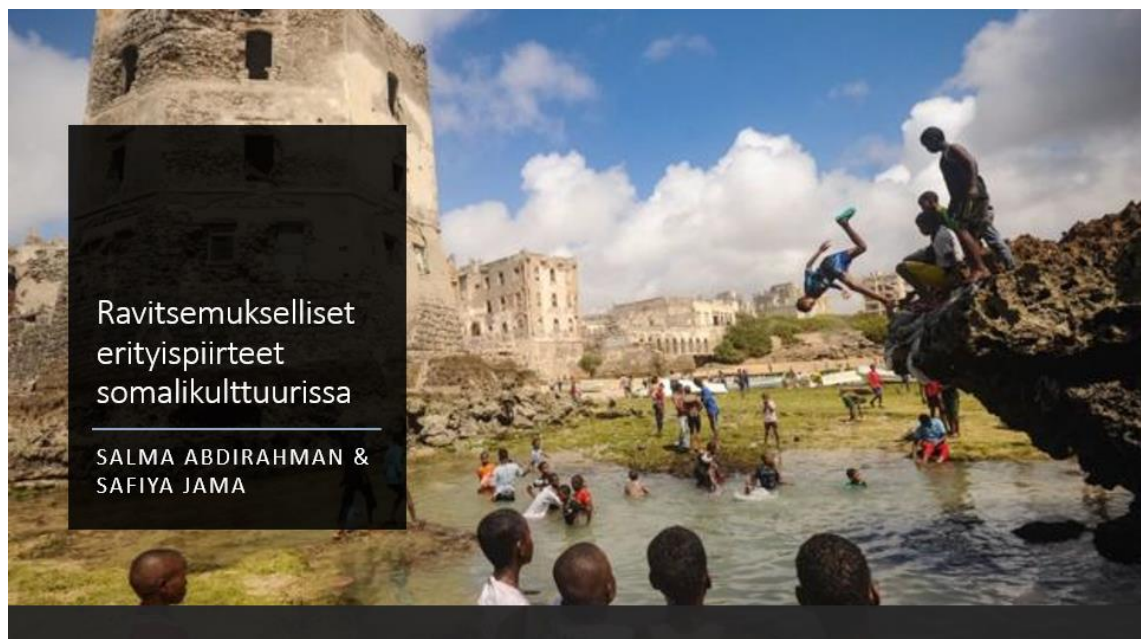
Liitteet

Liite 1: Koulutustilaisuuden kutsu.....	40
Liite 2: Powerpoint esitys	41
Liite 3: Case-tehtävät.....	53
Liite 4: Palautekyselylomake	56

Liite 1: Koulutustilaisuuden kutsu



Liite 2: Powerpoint esitys



**Tervetuloa tutustumaan
Somalialaiseen kulttuuriin
ja sen ruokamaailmaan**

10.10.19

Koulutustilaisuuden aikataulu

Klo 13 Esittely, opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus

Klo 13.15 Powerpoint esitys Somalialaisesta kulttuurista ja ruokakulttuurista

Klo 14 Tauko -> somalialaisesta keittiöstä teetä ja kahvi, somalialaista jälkiruokaa

Klo 14.10 Learning cafe + case tehtävien purku ryhmissä ja lopuksi yhdessä

Klo 14.50 Palaute ja loppusanat

Salma & Safiya
Laurea AMK

Opinnäytetyön tarkoitus sekä tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää koulutustilaisuus äitiys- ja lastenneuvolan terveydenhoitajille ravitsemuksellisista erityispiirteistä somalikulttuurissa.

Tavoitteena on lisätä terveydenhoitajien tietoa sekä ymmärrystä somalikulttuurista, jotta heidän ohjaus mahdollisesti monipuolistuisi.

- somalitaustaiset asiakkaat saavat ohjauksen aikana ymmärrystä ja tukea oikeiden valintojen tekemisessä terveellisen ja monipuolisen ravitsemuksen kannalta

Tavoitteena on myös, että terveydenhoitajat ymmärtäisivät seikat, jotka mahdollisesti vaikuttavat perheiden valintoihin sekä käyttäytymiseen ravitsemuksen suhteen.

Koulutuspäivän tavoitteet

Tavoitteena on lisätä tietoa somalialaisesta kulttuurista erityisesti ravitsemuksen näkökulmasta

- Ymmärtämään somaliperheiden ravitsemukseen vaikuttavia asioita

Tavoitteena on koulutuksen aikana yhdessä kehittää työkaluja monipuolistamaan perheiden ohjausta

Yhdessä keskustelua koko tilaisuuden aikana



Somalia

Sijaitsee itä-Afrikassa

Somaliassa on asukkaita arvioin mukaan noin 8 miljoonaa

Somalian pääkaupunki on Mogadishu ja uskonto on Islam

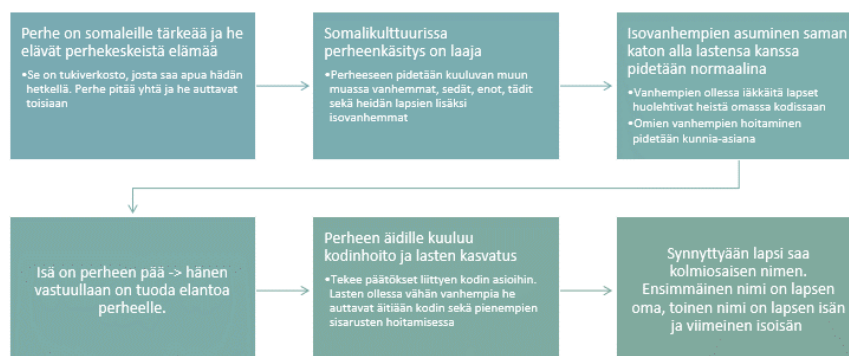
Somalian pääkieli on somalin kieli

- Lisäksi osa somalialaisista osaa puhua arabiaa, italiaa sekä ranskaa

Sisällissodan puhjettua Somaliassa 1990-luvulla somalialaiset alkoivat etsiä turvallisempaa elinympäristöä muista valtioista

- Ensimmäiset somalialaiset tulivat Suomeen turvapaikkahakijoina, pakolaiskiintiöiden kautta sekä perheyhdistämisen kautta

Perhe





Uskonto

Suurin osa somalialaisista ovat muslimeja

Islam ei ole pelkkä uskonto somaleille vaan se on myös elämäntapa

Miten näkyy arjessa?

- Naisten pään peittämisenä huivilla,
- Säännöllisenä rukoilemisena viisi kertaa päivässä,
- Halal-ruokien ostamisena sekä päihteiden välttämisenä.
- Muslimi koululaiset saattavat jättää musiikintunnit tai esimerkiksi tyttöjen ja poikien yhteiset uimatunnit välistä



Ruokakulttuuri

Somalialainen ruokakulttuuri jaetaan neljään eri luokkaan

- paimentolaisia, maanviljelijöitä, kaupunkilaisia ja rannikkolaisia.

Maanviljelijöiden ruokakulttuurissa viljavalmisteita, hedelmiä sekä vihanneksia syödään enemmän

Paimentolaiset ruokakulttuurissa näkyy enemmän lihan ja maidon kulutus

Kaupunkilaisten ruokakulttuuri on saanut paljon vaikutteita Italian siirtoma-ajoilta ja heidän keittiössään valmistetaan esimerkiksi paljon spagettia

Rannikolla asuvien ihmisten tärkein elintarvike on kala

- Kalaa ei rannikolla asuvia lukuun ottamatta syödä muualla → sisämaahan kuljetettu kala yleensä pilaantuu kuljetuksen aikana helposti

Islam uskonto vaikuttaa suuresti somalialaiseen ruokakulttuuriin

- Sianliha, veri sekä kaikki liha, jota ei ole teurastettu islamin säästösten mukaan on kiellettyä

Yleiset raaka-aineet somalialaisessa keittiössä

Pasta, riisi, kananliha, paprika, sipuli, peruna sekä porkkana

Kamelinmaito on myös yksi Somalian pääelintarvikkeista.

- Kamelinmaidolla on paljon terveyshyötyjä, sillä se on vähärasvaista sekä se sisältää paljon monipuolisia ravintoaineita.

Liha, erityisesti lampaan, naudan, kamelin sekä vuohen liha ovat tärkeitä ja paljon käytettyjä somalialaisessa keittiössä

- Raaka sekä puolikypsä liha pidetään epäterveellisenä

Erilaiset leivät ovat myös suosittuja

- pannuleipä, jota kutsutaan sabaayadiksi,
- muufot eli kuohkeita hiivalla nostettuja maissileipiä
- Rooti/roodhi eli makea maissileipä



Lisää somalialaisesta keittiöstä

Somalialaisessa keittiössä mausteiden käyttö on suosittua

Moni käyttää ruuanlaitossa valmiina olevaa mausteseosta, jota kutsutaan xawaaji

- Sisältää juustokuminaa, sitruunamehua, jauhettua pippuria sekä muita mausteita

Valmisruokien käyttö somalialaisessa keittiössä on vähäistä

- Perinneruokien reseptit ovat ajansaatossa kulkeneet suvulta suvulle perintönä

Ruuan valmistamisen vastuu on kuulunut yleensä naisille

Ruokaa nautitaan yleensä yhdessä



Ateriat Somaliassa

Aamupala

- syödään yleensä paprikan sekä sipulin kanssa paistettua sekä hyvin maustettua vuohen tai kamelinmaksaa
- Toinen vaihtoehto on maisijauhoista valmistettuja lettuja, joita kutsutaan anjeeroksi
- nautitaan teen ja voin kanssa

Lounas (pääateria)

- Riisi, spagetti tai soori
- Spagetin ja soorin kanssa tarjolla on yleensä tomaattipohjainen Suugo-niminen kastike. Kastike on hyvin maustettua, jossa saattaa olla lihan lisäksi keitetyjä vihanneksia. Kastiketta voi myös syödä sellaisenaan anjeero lettujen kanssa.
- Pääruuan lisukkeena käytetään paljon banaania ja joskus vihanneksia. Vihannesten käyttö on enemmänkin sivuroolissa.

Välipala & jälkiruoka

- mango, vesimeloni sekä papaija
- Makea tee → maustetaan runsaasti tuoreella inkiväärillä, kardemummalla, neilikalla ja siihen lisätään lehmän tai esimerkiksi vuohenmaito
- erilaiset leivonnaiset

Iltaapalalla syödään yleensä cambuulo eli adukipapuja (tai sareen eli helmiohra) voin ja sokerin kanssa

Haasteet länsimaalaisessa kulttuurissa

Ravitsemusterapeutit ovat huomanneet, että maahanmuuttajilla on vaikeuksia terveellisessä ruokailussa

- Ruokavaliossa on paljon energiaa, vähän kuituja, vitamiineja ja mineraalia
- Liikunta ja fyysisen aktiviteetti vähäistä
- Ylipaino, metabolinen oireyhtymä ja tyypin 2 diabetes ovat lisääntyneet näiden seurauksena

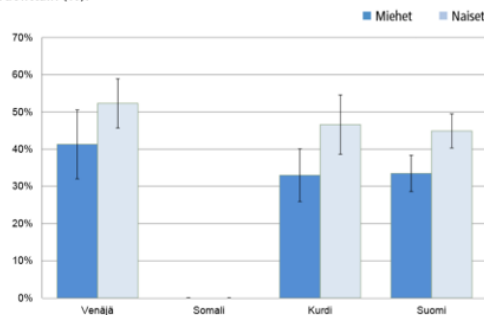
Afrikassa ihmiset ovat enemmän fyysisesti aktiivisia, ja syöty ruoka kulutetaan pois samaan tien, jolloin ei ole painonhallinnan kanssa ongelmia

Maahanmuuttajat ovat pitäneet kiinni omasta mutta myös omaksuneet uuden kulttuurin ruokakulttuuria

- Omasta ruokailutottumuksista pitäminen kiinni ei ole tuonut ongelmia
- Ongelmana on noussut viljan ja palkokasviksien väheneminen ruokavaliossa, vihannesten ja hedelmien puute

Suomessa tehdyssä 2012 THL Maamu-tutkimuksessa huolestuin tulos on ollut se somalitaustaisista kukaan ei syönyt kasviksia ja hedelmiä päivittäin.

Kuvio 10.2.1. Sekä kasviksia että hedelmiä tai marjoja päivittäin syövien osuus yli 29-vuotiaista sukupuolittain (%).



Australiassa 2011 tehdyssä tutkimuksessa afrikkalaistaustaiset vanhemmat kokivat, että valmisruokaa ja pikaravintoloita on saatavilla paljon ja niitä syödään herkemmin kuin kotona tehtyä ruokaa

Maahanmuuttaja vanhemmat kertoivat valmistavansa perinteisiä ruokia samalla lisäten paikallisia ruokakulttuuria ja ruokavaliota omaan keittiöön. Kuitenkin lapset ja nuoret suosivat enemmän rasvaruokaa ja pikaravintoloita

Vanhemmat myös kokivat vaikeuksia kontrolloida nuorten ruokailua enemmän kuin pienten lasten

(Lähde: Parenting, family functioning and lifestyle in a new culture: the case of African migrants in Melbourne, Victoria, Australia)

Kulttuurin huomioiminen

Oman kulttuurin hyväksyminen ja tiedostaminen helpottaa kohtaamaan eri kulttuuria edustavaa

Avoimuus, uteliaisuus, positiivinen asenne sekä kiinnostus ovat tärkeitä tekijöitä kulttuurillisessa kehittämisessä

Avoimella mielellä kohdatessaan eri kulttuurista tulevaa, pystytään asennoitumaan asiakkaan asemaan ja näin luodaan tasa-arvoinen hoitosuhde

- Kohdataan jokaista yksilönä, eikä kulttuurin edustajana

Mitä avoimpi ja kulttuuriherkempi hoitaja, sitä helpompi on luoda luottamuksellinen hoitosuhde

Taidot kehittyvät vähitellen, mitä enemmän on tekemisessä eri kulttuurien kanssa

Learning cafe & Case tehtävät

Mitä ajatuksia heräsi? Mihin kiinnititte huomiota?

Case 1: Äiti ja 4-vuotias
lapsi
(Äiti tullut 5 vuotta sitten
Suomeen, suomen kielen
taito heikkoa)

Yhden lauantai päivän ateriat

Aamupala

- Äiti: Puuro
- Lapsi: Anjeero letut teen kanssa

Lounas

- Äiti & lapsi: Soori ja suugo (Tomaattipohjainen kastike maissipuuron kanssa)

Väli-pala

- Äiti: ei mitään
- Lapsi: Vesimelonia

Ilta-pala

- Äiti: juustoleipä
- Lapsi: Jogurtti ja maitoa

Yhteenveto

Perhe ei syö koskaan samaan aikaan. Äiti kertoo, että on helpompi syöttää lapset ensin.

Äiti nosti esiin, ettei lapsi syö kasviksia paljonkaan, sillä hän ei tykkää niistä.

Äiti itse syö epäsäännöllisesti.

Äiti kertoi, että söi paljon enemmän kasviksia ja hedelmiä Somaliassa.

Case 2: Suomessa syntynyt äiti ja hänen 7kk vauva

Yhden maanantai päivän ateriat

Aamupala

- Äiti: Proteiinivanukas & hapankorppu
- Vauva: Puuro

Välpala

- Äiti: Proteiinipirtelö
- Vauva: Hedelmäsivu

Lounas

- Äiti: Salaatti
- Vauva: Kasvissose

Välpala

- Vauva: Hedelmäsose

Päivällinen

- Äiti: Keitto+ raejuusto
- Vauva: Velli

Iltapala

- Äiti: Rahka
- Vauva: Itämaito

Yhteenveto

Äidin mielestä on kivampi syöttää lapsen ensin. Toivoisi kyllä, että voivat yhdessä syödä.

Urheilullinen äiti, joka panostaa ateriarhythmien säännöllisyyteen, sekä tiedostaa niiden tärkeyden lapsen kehittymistä kannalta.

Case 3: Vanhemmat + 7 lasta (9-24) (Vanhemmat tulleet -90 luvulla Suomeen, kaikki lapset syntyneet Suomessa)

Yhden lauantai päivän ateriat

Aamupala klo 10-13

- Muro, paistettua kananmuna, leipää, puuroa
- Ei aamupalaa

Lounas klo 15-17

- Riisiä ja lihaa, kotitekoisia ranskalaisia
- Banaani
- Tarjolla salaattia, (osa ei syö ollenkaan)

Lounaan ja iltapalan välissä jokainen syö itseksensä jotain pientä. Enimmäkseen makeisia ja roskaruokaa.

Vanhemmat juovat maustettua teetä tai kahvia leivonnaisen kanssa.

Iltapala klo 20-23

- Malawax & fuul (lettuja ja valkopapuja tomaattikastikkeessa)

Yhteenveto

Jokainen syö omaan tahtiin, ei yhteistä ruoka-aikaa -> Epäsäännöllisyys

Jotkut perheen jäsenistä ei syö ollenkaan aamupalaa, ei myös arkipäivisin.

Kukaan ei syö kasviksia tai hedelmiä päivittäin. Epäterveelliset välipalat

Vähäinen liikunta ja fyysinen aktiivisuus.

Kiitoksia päivästä ☺

Kiitoksia että saimme
tulla pitämään tämän
tilaisuuden

Toivomme vielä että
ehditte antaa
palautetta
opinnäytetyömme
arviointia varten

Kuvien lähteet

<https://www.dreamstime.com/somalia-map-flag-pin-somalia-paper-flag-pin-map-exotic-travel-concept-image107369041>

<https://flavorverse.com/traditional-somali-foods/>

https://en.wikipedia.org/wiki/Mosque_of_Islamic_Solidarity#/media/File:Mosque_of_Islamic_Solidarity.jpeg

<https://www.ancient-symbols.com/islamic-symbols.html>

<http://smarkitchenappliance.blogspot.com/2016/03/burjiko.html>

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/09/27/popcorn-ja-kahvipavut-yllattavat-somalialaisessa-perinneruoassa>

<https://socialboor.com/tag/bus kud>

Liite 3: Case-tehtävät

Case 1: Äiti ja 4-vuotias lapsi

(Äiti tullut 5 vuotta sitten Suomeen, suomen kielen taito heikkoa)

Yhden lauantai päivän ateriat

Aamupala

- Äiti: Puuro
- Lapsi: Anjeero letut teen kanssa

Lounas

- Äiti & lapsi: Soor ja suugo (Tomaattipohjainen kastike maissipuuron kanssa)

Välipala

- Äiti: ei mitään
- Lapsi: Vesimelonia

Iltapala

- Äiti: juustoleipä
- Lapsi: Jugurtti ja maitoa

Yhteenveto

Perhe ei syö koskaan samaan aikaan. Äiti kertoo, että on helpompi syöttää lapset ensin.

Äiti nosti esiin, ettei lapsi syö kasviksia paljonkaan, sillä hän ei tykkää niistä.

Äiti itse syö epäsäännöllisesti.

Äiti kertoi, että söi paljon enemmän kasviksia ja hedelmiä Somaliassa.

Case 2: Suomessa syntynyt äiti ja hänen 7kk vauva

Yhden maanantai päivän ateriat

Aamupala

- Äiti: Proteiinivanukas & hapankorppu
- Vauva: Puuro

Välipala

- Äiti: Proteiinipirtelö
- Vauva: Hedelmäsiivu

Lounas

- Äiti: Salaatti
- Vauva: Kasvissose

Välipala

- Vauva: Hedelmäsose

Päivällinen

- Äiti: Keitto+ raejuusto
- Vauva: Velli

Iltapala

- Äiti: Rahka
- Vauva: Iltamaito

Yhteenveto

Äidin mielestä on kivampi syöttää lapsen ensin. Toivoisi kyllä, että voivat yhdessä syödä.

Urheilullinen äiti, joka panostaa ateriaritmien säännöllisyyteen, sekä tiedostaa niiden tärkeyden lapsen kehittymistä kannalta.

Case 3: Vanhemmat + 7 lasta (9-24)

(Vanhemmat tulleet -90 luvulla Suomeen, kaikki lapset syntyneet Suomessa)

Yhden lauantai päivän ateriat

Aamupala klo 10-13

- Muro, paistettua kananmuna, leipää, puuroa
- Ei aamupalaa

Lounas klo 15-17

- Riisiä ja lihaa, kotitekoisia ranskalaisia
- Banaani
- Tarjolla salaattia, (osa ei syö ollenkaan)

Lounaan ja iltapalan välissä jokainen syö itsekseen jotain pientä. Enimmäkseen makeisia ja roskaruokaa.

Vanhemmat juovat maustettua teetä tai kahvia leivonnaisen kanssa.

Iltapala klo 20-23

- Malawax & fuul (lettuja ja valkopapuja tomaattikastikkeessa)

Yhteenveto

Jokainen syö omaan tahtiin, ei yhteistä ruoka-aikaa -> Epäsäännöllisyys

Jotkut perheen jäsenistä ei syö ollenkaan aamupalaa, ei myös arkipäivisin.

Kukaan ei syö kasviksia tai hedelmiä päivittäin. Epäterveelliset välipalat

Vähäinen liikunta ja fyysinen aktiivisuus.

Liite 4: Palautekyselylomake

Palautekyselylomake

Ikä _____

Työkokemus neuvolassa (kk/v) _____

Arviointi asteikko

0 - En osaa sanoa

1 - Täysin erimieltä

2 - Erimieltä

3 - Ei erimieltä eikä samaa mieltä

4 - Samaa mieltä

5 - Täysin samaa mieltä

1. Koulutuksen sisältö vastasi tavoitteita

0 1 2 3 4 5

2. Koulutustilaisuus vastasi odotuksiani

0 1 2 3 4 5

3. Koulutustilaisuus oli tarpeellinen

0 1 2 3 4 5

4. Sain uusia ideoita monipuolistamaan somaliperheiden ohjausta vastaanotolla.

0 1 2 3 4 5

5. Powerpoint esitys oli selkeä ja helposti ymmärrettävä

0 1 2 3 4 5

6. Case-tehtävät olivat monipuolisia ja käytännön läheisiä

0 1 2 3 4 5

7. Ajan käyttö oli tehokasta

0 1 2 3 4 5



8. Miten aiot hyödyntää koulutuksesta saamiasi tietoja työssäsi?

9. Mikä koulutuksessa parasta?

10. Mitä jäit kaipaamaan?

Avoin palaute ja terveiset kouluttajille

