

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Terveystenhoitajakoulutus

Sara Pursiainen
Anni Keränen

PAINONHALLINTAAN MOTIVOIMINEN JA SEN HAASTEET
Posteri opiskeluterveydenhuollon asiakkaille

Opinnäytetyö
Huhtikuu 2020



KEHITTÄMISTYÖ
Huhtikuu 2020
Terveystieteiden koulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijät

Anni Keränen, Sara Pursiainen

Nimeke

Painonhallintaan motivoiminen ja sen haasteet – Posterit opiskeluterveydenhuollon asiakkaille

Toimeksiantaja

Siun sote, opiskeluterveydenhuolto

Tiivistelmä

Suomessa joka neljäs aikuinen on lihava. Lihavuus tarkoittaa kehon liiallista rasvaku-
doksen määrää. Merkittäviä syitä lihavuudelle ovat elintavat, elintaso sekä ympäristön
muutokset. Lihavuus kasvattaa riskiä sairastua erilaisiin sairauksiin, kuten sepelvalti-
motautiin ja tyypin 2 diabetekseen. Painonhallinnalla voidaan ehkäistä lihavuutta. Pai-
nonhallinnalla tarkoitetaan nykyisen painon ylläpitämistä ja tarpeen tullen myös painon
pudottamista. Terveellinen ruoka, säännöllinen ruokailu ja liikunta sekä riittävä lepo
ovat keskeisiä painonhallinnan keinoja.

Kehittämistyön tarkoituksena oli lisätä opiskeluterveydenhuollon asiakkaiden tietoa tur-
vallisen painonhallinnan aloittamisesta. Tavoitteena oli painonhallintaan motivoiminen
posterin kautta. Kehittämistyön tehtävänä oli tuottaa posterit painonhallintaan myöntei-
sesti vaikuttavista asioista, ja se toteutettiin Siun soten opiskeluterveydenhuollon toi-
meksiäntona.

Posterit toteutettiin sarjakuvamuodossa siihen halutun huumorin ja aiheisällön vuoksi.
Sarjakuva tuotettiin Karelia-ammattikorkeakoulun opiskeluterveydenhuollon käyttöön.
Tuotoksesta saadut arviointipalautteet kerättiin sähköisen palautekyselyn avulla nimet-
tömänä sekä terveydenhoitajilta että terveydenhoitajaopiskelijoilta. Sarjakuvamuotoi-
sen posterin jatkokehitysmahdollisuutena voisi olla sen kohderyhmän laajentaminen
muillekin ikäryhmille kuin ammattikorkeakouluopiskelijoille. Vaihtoehtoisena jatkokehii-
tysideana voitaisiin tehdä sarjakuvapostereita samalla teemalla erilaisista terveyteen
liittyvistä aiheista, kuten päihteiden käyttö, uniongelmat tai liikuntasuosituksien.

Kieli
suomi

Sivuja 26
Liitteet 2
Liitesivumäärä 2

Asiasanat

lihavuus, painonhallinta, elintavat, posterit



DEVELOPMENT ASSIGNMENT
April 2020
Degree Programme in Public Health Nursing
Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. + 358 13 260 600

Authors

Anni Keränen, Sara Pursiainen

Title

Motivating for Weight Management and Its Challenges – Poster for Student Health Service Clients

Commissioned by

Siun sote, Student Health Services

Abstract

In Finland, one in four adults is obese. Obesity means excess body fat. Lifestyle, living standards and changes in the environment are major causes of obesity. Obesity increases the risk of developing diseases such as coronary heart disease and type 2 diabetes. Weight management can help prevent obesity. Weight management means maintaining your current weight and, if necessary, losing weight. Healthy food, regular eating and exercise, and adequate rest are the key to weight management.

The purpose of the development assignment, commissioned by Siun sote Student Health Services, was to increase awareness among the student health service clients of starting safe weight management. The aim is to motivate towards weight management through a poster. The objective of the development assignment was to produce a poster on the issues that positively influence weight management.

The poster was created in a cartoon format because of the desired content and humour. The cartoon was produced by Karelia University of Applied Sciences for the use of student health services. Evaluation feedback on the output was collected anonymously from both public health nurses and public health nurse students through an electronic survey. An idea for further development of the cartoon poster could be to extend its target group to non-higher education students. As an alternative further development idea, cartoon posters could be created with the same theme on various health-related topics such as substance abuse, sleep problems, or physical activity recommendations.

Language
Finnish

Pages 26
Appendices 2
Pages of Appendices 2

Keywords

obesity, weight management, lifestyle, poster

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Lihavuus terveyden näkökulmasta.....	6
2.1	Painoindeksi ja vyötärönympärysmittaus apuna lihavuuden määrittelyssä.....	6
2.2	Lihavuuden aiheuttajia	7
2.3	Lihavuuden vaikutuksia	7
3	Painonhallintaan vaikuttavat tekijät.....	8
3.1	Painonhallinta tukena painonpudotuksessa.....	8
3.2	Painonhallinnan aloituksen haasteet ja motivaatio	9
3.3	Ravitsemus	10
3.4	Liikunta	12
3.5	Lepo.....	13
3.6	Painonhallintaryhmään osallistuneiden kokemuksia painonhallinnan vaikutuksesta psyykkiseen terveyteen.....	13
4	Kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä.....	14
5	Kehittämistyön toteutus.....	14
5.1	Toiminnallinen kehittämistyö.....	14
5.2	Posterin suunnittelu ja toteutus.....	15
5.3	Posterin arviointi	17
6	Pohdinta.....	19
6.1	Posterin tarkastelu	19
6.2	Kehittämistyöprosessin eteneminen	19
6.3	Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus	21
6.4	Ammatillinen kasvu.....	23
6.5	Jatkokehitysmahdollisuudet	23
	Lähteet.....	25

Liitteet

Liite 1 Posterit

Liite 2 Kuva palautelomakkeesta

1 Johdanto

Suomen väestöstä yli puolet on ylipainoisia (Mustajoki 2019a). Lihominen on seurausta siitä, kun keho on pidemmän aikaa saanut ravinnosta enemmän energiaa, kuin mitä kuluttaa. Lihavuuden keskeisiä syitä ovat elintasossa, -tavoissa, sekä ympäristössä tapahtuneet muutokset. Kun elinympäristöstä tulee lihavuutta edistävää, tapahtuu elämäntavoissa muutosta passiivisempaan suuntaan. Lihavuus lisää riskiä sairastua useisiin sairauksiin. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Lihavuutta ehkäistään painonhallinnalla. Se tarkoittaa tarvittaessa painonpudotusta, tai nykyisen painon pitämistä samana kuin se jo on. Parhaita tapoja hallita painoaan on syödä säännöllisesti ja terveellisesti, sekä riittävän liikunnan takaaminen. Pysyviä muutoksia elämään saadaan tekemällä muutoksista riittävän helppoja ja mahdollisia toteuttaa. (Diabetesliitto 2019.)

Tämä kehittämistyö toteutettiin Siun soten opiskeluterveydenhuollon toimeksiantona. Kehittämistyön tarkoituksena oli lisätä opiskeluterveydenhuollon asiakkaiden tietoa turvallisen painonhallinnan aloittamisesta. Tavoitteena oli painonhallintaan motivoiminen posterin kautta. Kehittämistyön tehtävänä oli tuottaa posterin painonhallintaan myönteisesti vaikuttavista asioista.

Kehittämistyön aiheen valinta oli luontevaa, sillä terveelliset elämäntavat ja painonhallinta olivat molemmista tekijöistä kiinnostavia aiheita. Omia luovia taitoja haluttiin myös hyödyntää – näin ollen ohjeistuksen tekeminen posterin muotoon oli selkeä valinta. Palautetta posterista pyydettiin sähköisellä, nimettömästi täytettävällä kyselylomakkeella.

2 Lihavuus terveyden näkökulmasta

2.1 Painoindeksi ja vyötärönympärysmittaus apuna lihavuuden määrittelyssä

Lihavuudella tarkoitetaan liiallista rasvakudoksen määrää. Lihavuuden luokittelun mittareina voidaan käyttää painoindeksiä (BMI, body mass index) sekä vyötärönympärysmittaa. WHO:n (World Health Organization) mukaan lihavuus on sitä kun painoindeksin arvo ylittää 30. Normaalipainon raja ylittyy painoindeksin noustessa yli 25. BMI voidaan laskea jakamalla paino pituuden neliöllä. Vaikka korkea painoindeksi kertoo usein liiallisesta rasvan määrästä kehossa, se ei kerro lihas- ja rasvamassan määristä tai rasvan sijainnista. (Duodecim 2013; Pietiläinen, Mustajoki & Borg 2015. 28, 30.)

Vyötärönympäryksen mittaaminen on tärkeää silloin, kun BMI ei vielä välttämättä ole korkea. Mittaaminen tapahtuu alimman kylkiluun ja suoliluun yläreunan välistä. Vyötärölihavuudeksi luokitellaan miehillä yli 100 cm ja naisilla yli 90 cm vyötärönympäry. Vyötärölihavuus lisää metabolisten sairauksien vaaraa. (Pietiläinen ym. 2015. 31.)

Suomessa joka neljäs aikuinen on lihava ja heistä lähes joka toisella esiintyy vyötärölihavuutta. FinTerveys 2017- tutkimuksen mukaan lihavuus yleistyi työikäisten keskuudessa vuosina 2011–2017. Miehillä lihavien osuus kasvoi 24 prosentista 27 prosenttiin ja naisilla 22 prosentista 26 prosenttiin. Myös vyötärölihaviin ihmisten määrä kasvoi. Lihavuuden yleisyyttä tutkittaessa huomattiin eroja myös eri koulutusryhmien kesken. Korkeamman asteen koulutuksen käyneistä lihavia oli vähemmän kuin perusasteen koulutuksen käyneistä. (Lundqvist, Männistö, Jousilahti, Kaartinen, Mäki & Borodulin 2018. 45–47.)

2.2 Lihavuuden aiheuttajia

Lihavuuden yleistymiseen vaikuttavia tekijöitä ovat elintason nousu sekä elinympäristön ja elintapojen muuttuminen. Fyysisen rasituksen vähenemisen seurauksena myös energiankulutus vähenee ja energiaa saadaan liiallinen määrä esimerkiksi alkoholista sekä suurista ruoka-annoksista. Ruoasta on tullut suhteellisesti edullisempaa ja herkuttelu on lisääntynyt. Myös työnkuvat ovat muuttuneet merkittävästi, yhä useampi ihminen työskentelee päivät näyttöjen ääressä tai ajaa autoa. (Männistö, Laatikainen & Vartiainen 2012; Puska 2014. 86.)

Lihavuutta aiheuttavat pääosin viimeaikaiset muutokset niin sanotussa obesogeenisessä ympäristössä ja lihavuuden katsotaankin olevan suurilta osin vältettävissä. Obesogeeninen tarkoittaa ominaisuuksiltaan lihavuutta edistävää. (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2019). Lihavuuden yksittäisistä riskitekijöistä tiedetään jo paljon, mutta siitä kuinka ne liittyvät toisiinsa, tiedetään vasta vähän. Tietämys riskitekijöiden vaikutuksista toisiinsa voi olla keino parempien hoitomuotojen ja ennaltaehkäisykehittämiseen. Elintarviketuotannon teollistuminen, joka tarjoaa halpoja ja pitkälle jalostettuja ruokia, on merkittävä ympäristön vaikutus lihavuuteen. Myös kulttuurilla on merkityksensä. Genetiikan rooli lihavuuden aiheuttajana on paljon pienempi kuin ympäristön syyt. Sen sijaan, että geenit olisivat erillinen lihavuuden syy, ne näyttävät lisäävän painon nousun riskiä sen perusteella, miten ne ovat vuorovaikutuksessa muiden riskitekijöiden, kuten epäterveellisen ruokavalion ja inaktiivisten elämäntapojen kanssa. (Meldrum, Morris & Gambone 2017.)

2.3 Lihavuuden vaikutuksia

Lihavuudesta aiheutuvat haitat voidaan jakaa metabolisiin, mekaanisiin ja mentaalisiin haittoihin. Metaboliset haitat eli aineenvaihdintahäiriöt aiheutuvat liiallisesta energian varautumisesta elimistössä. Lihavuudesta aiheutuvia sairauksia ovat esimerkiksi tyypin 2 diabetes, rasva-aineenvaihdunnan häiriöt, sepelvaltimotauti sekä kohonnut verenpaine. Mekaanisiin eli kehon kuormitukseen liittyviin

haittoihin kuuluvat esimerkiksi nivelrikot, lihasjännittymät ja kehon muut kivut. Kehon suurikokoisuus voi lisätä myös uniapnean kehittymistä ja siten huonontaa unen laatua. Lihavuus voi aiheuttaa vatsaonteloon painetta, joka aiheuttaa virtsankarkailua ja voi altistaa myös kohdunlaskeumalle. Lihavuuden mentaalisia haittoja ovat esimerkiksi aivoinfarkti ja aivoverenvuoto. Lihavuus on myös muis-tisairauksien riskitekijä. Lihavuutta voivat aiheuttaa myös psyykenhäiriöt kuten voimavarojen vähäisyys. (Pietiläinen ym. 2015. 62–65.)

Muita lihavuuteen liittyviä haittoja ovat esimerkiksi rasvamaksa ja sappikivet, jotka johtuvat lihavuuden aiheuttamista metabolisista muutoksista kehossa. Lisäksi liikalihavuus aiheuttaa kihtiä, joka ilmenee kivuliaina uraattikiteinä nivelissä. Lihavuuden on myös havaittu jopa kolminkertaistavan lapsettomuuden riskin 18-vuotiailla naisilla, joiden painoindeksi oli yli 30. Syöpään sairastumisen riski kasvaa lihavuuden aiheuttamien hormonihäiriöiden vuoksi. Huomattavasti riski kasvaa tiettyjen syöpämuotojen osalta, esimerkiksi kohdun runko-osan syöpään sairastumisen riski on jopa viisinkertainen. Vyötärölihavuus voi aiheuttaa joillekin naisille myös munasarjojen monirakkulatautia, josta johtuvia kuukautishäiriöitä ovat esimerkiksi mieshormonin määrän suureneminen ja kuukautiskierron häiriintyminen. (Mustajoki 2007. 97–98.)

3 Painonhallintaan vaikuttavat tekijät

3.1 Painonhallinta tukena painonpudotuksessa

Painonhallinta tarkoittaa nykyisen painon ylläpitämistä ja tarvittaessa myös painon pudottamista (Diabetesliitto 2019). Ylipainoisen ihmisen ei tarvitse saavuttaa normaalipainoa saadakseen painonhallinnasta merkittäviä terveyshyötyjä. Jos henkilö on esimerkiksi lievästi ylipainoinen, jo painonnousun pysäyttäminen on saavutuksena hyvä. Lihavilla ihmisillä on taipumus lihoa vuosien edetessä lisää, joten oman painonsa hallitseminen on hyvin tärkeää, ettei tätä pääsisi tapahtumaan. Kun painoaan osaa ensin hallita, voi sen pudottaminenkin olla vähitellen helpompaa. Merkittävän lihavuuden tapauksissa, eli painoindeksin ollessa yli 30,

olisi kuitenkin terveyden kannalta suositeltavaa pudottaa painoa. (Niemi 2007, 18.)

Painonhallinnan onnistumisen kannalta merkittävää on, että omia jokapäiväisiä terveystottumuksia muutetaan pysyvästi. Se vaatii runsaasti opettelua ja harjoitusta. (Nykänen, Kalavainen, Ihalainen, Nuutinen 2009, 32.) Kun opetellusta, terveellisemmästä elämäntavasta tulee pysyvä, myös pudotetut kilot pysyvät poissa (Mustajoki 2019b). Painonhallintaan kuuluu myös riittävä tieto- ja taitomäärä, ymmärrys omaa käyttäytymistä kohtaan, realististen tavoitteiden asettaminen sekä repsahdusten hyväksyminen (Pusa 2018).

3.2 Painonhallinnan aloituksen haasteet ja motivaatio

Lihavuuden uskotaan usein liittyvän vain henkilön aineenvaihduntaan ja elämäntapoihin, mutta se on monille myös psyykinen ongelma. Onnistuakseen painonhallinnassa tulisi tuntea itsensä ja tiedostaa itsessään ne tunteet ja ajattelutavat, jotka saavat aikaan tarpeen syödä itselleen haitallisesti. Painonhallinta koetaan haastavaksi erityisesti pitkällä ajanjaksolla, sillä tunnesyöminen, motivaation puute ja itseensä luottamisen puute horjuttavat sen toteutumista. Ruoka ja syöminen on monelle tapa purkaa negatiivisia tunteita. Ylipainoiset ihmiset eivät myöskään luota kykyihinsä pysyä motivoituneena tai löytää itsestään tarvittavaa sisua pitkäkestoiseen painonhallintaan. Monet heistä ovat turhan ankaria itsensä ja tavoitteidensa suhteen. (Ollikainen 2012, 13–14, 28–30.)

Painonhallinnan kannalta keskeisiä psykologisia tekijöitä ovat tunteet, haluaminen, mielihyvä, toiminnan säätely ja oppiminen. Näistä kaikki vaikuttavat toisiinsa jollain tavalla. Esimerkiksi negatiiviset tunteet herättävät yksilössä halun päästä kyseisestä tunteesta eroon, jolloin syömisestä tuoma mielihyvä vie tunnetta ainakin osittain. (Ollikainen 2012, 16.)

Motivaatiota tarvitaan aina, kun halutaan muuttaa pitkäaikaisesti hallinneita elämäntapoja ja opittuja tottumuksia (Saarnia 2014, 81). Oma asenne ja motivaatio

ovat merkittävimmät tekijät pysyvän painonhallinnan onnistumiseen. Painonhallintaa tukevissa päätöksissä pysymiseen tarvitsee monta kertaa omaa päättävyyttä päivän aikana. Omalle motivaatiolle on hyvä pohtia syitä, kuten ulkonäölliset tai terveydelliset syyt. Itselleen kannattaa asettaa myös jokin tavoite, joka on merkityksellinen. (Jääskeläinen 2008, 63–64, 66.) Motivaatiota voi pitää yllä esimerkiksi ajatus siitä, mitä haluaa tehdä sitten, kun on onnistunut tavoitteessaan (Ingvar & Eldh 2011, 155). On kuitenkin hyvä muistaa, että vaikka normaalipaino tai terveelliset elämäntavat auttavat jokapäiväisessä elämässä, ne eivät yksinään tuo onnea (Jääskeläinen 2008, 68).

3.3 Ravitseminen

Jokaisen painonhallintaan pyrkivän tulisi pohtia, miksi syö. Terveellinenkin ruoka voi lihottaa, jos sitä syö liian suuria määriä. Syy syömiseen voi nälän lisäksi olla tuttu, opittu tapa jo lapsuudesta asti. Erityisesti tunteiden mukaan syöminen on yleistä. Kun paino nousee johtuen ylimääräisestä tunnesyömisestä, lisää se negatiivisia tunteita entisestään ja saa aikaan epämiellyttävän kierteen. Moni myös palkitsee itsensä ruualla esimerkiksi pitkän koulu- tai työpäivän jälkeen, sillä se on nopea ja helppo palkitsemiskeino. (Hoikkaniemi 2012, 32–33.)

Painonhallinnassa on tärkeää pyrkiä pitämään verensokeri tasaisena. Sitä tukevat säännöllinen ateriaritmi sekä oikein koostetut ateriat. Epäsäännöllinen ateriaritmi ja liian vähäinen ateriamäärä päivän aikana johtavat herkästi epäterveelliseen naposteluun ja kontrolloimattomaan syömiseen iltaisin, sillä verensokerin tasot ovat olleet päivän aikana epätasaiset. Kun aamupalan syö joka aamu, verensokerit saadaan heti päivän alussa nostettua sopivalle tasolle. Tasaisin väliajoin syöminen pitää aineenvaihdunnan käynnissä, eikä elimistö mene lievään paastotilaan. (Saarnia 2014, 84–85.) Ruokaillessa tulisi myös välttää nopeaa syömistä, sillä kehon kylläisyysreaktio tulee yleensä noin viidentoista minuutin kuluttua siitä, kun syöminen on aloitettu. Jos syömistä on liian nopea, voi ruokailija syödä tarvettaan paljon suuremman annoksen, koska keho ei vielä tunnista itseään kylläiseksi. (Kettunen 2017, 16.) Annoskoon pienentämiseen voi auttaa pienemmän lautaskoon käyttäminen ruokaillessa (Pusa 2019).

Painonhallintaan ei tarvita erikoisruokavalioita (Pusa 2019). Suurin osa dieeteistä, eli väliaikaisista ruokavalioista, ei ole käyttäjälleen turvallisia tai hyödyllisiä pidemmän päälle. Nopeat, dieetteihin liittyvät painonpudotukset perustuvat usein siihen, että elimistöstä poistuvat nesteet ja suolistosta tavara, mutta samalla rasvaa ei välttämättä poistu kehosta ollenkaan. Hyvin koostettu, terveellinen ruokavalio ei kiellä täysin mitään ruoka-aineita, mutta se koostuu pääasiassa ruoka-aineista, jotka turvaavat riittävän ravintoaineiden saannin. (Kettunen 2017, 60–62.) Puolet ateristiasta tulisi olla kasviksia. Lisäksi siinä tulisi olla täysjyvää ja jokin proteiininlähde, kuten esimerkiksi liha. Proteiini lisää kylläisyyden tunnetta. Täysjyvätuotteet, juurekset, marjat ja hedelmät ovat laadukkaita hiilihydraatin lähteitä, jotka edistävät myös kylläisyyden tunnetta ja sisältävät kuitua, joka edistää vatsan toimintaa. Kun kasviksia laittaa lautaselle runsaasti, vie se tilaa muulta, energiapitoisemmalta ruualta. Pureskeltava ruoka myös hidastaa syömisnopeutta. (Pusa 2019.)

Janojuomana vesi on paras vaihtoehto, sillä se ei sisällä kaloreita. Ruokajuomana terveellisiä vaihtoehtoja ovat rasvaton maito, rasvaton piimä, vesi, sekä suolaton ja sokeriton kivennäisvesi. Kevyttuotteiden käyttö ei ole välttämätöntä painonhallinnassa, jos runsasenergiapitoisten tuotteiden käyttö on kohtuullista. Alkoholijuomat sisältävät yleensä runsaasti energiaa. Niitä ei tarvitse kokonaan kieltää itseltään, mutta niiden runsas käyttö vaikeuttaa painonhallintaa. Vähäsokeriset ja makeutusaineilla makeutetut siiderit ja long drinkit, sekä kuivimmat viinit ovat painonhallintaan pyrkivälle kevyempi vaihtoehto. (Pusa 2019.)

Ihmisellä on jo pienestä asti luontainen mieltymys makeaan, sillä sen syöminen aiheuttaa mielihyvää. Mieltymys on myös osittain geeniperäistä. (Saarnia 2014, 9.) Mikäli henkilöllä on taipumuksia turruttaa tunteitaan syömällä, tulisi hänen välttää syömistä pahan olon hetkellä ja odottaa sen ohi menemistä. Epämiellyttävän tunteen iskiessä voi myös koittaa pohtia, mikä tunne on kyseessä ja mistä se johtuu. Jos ymmärtää tunteen alkuperän, lisää se hallinnan tunnetta ja laimentaa negatiivisen tunteen voimakkuutta. (Ollikainen 2012, 102–103.)

3.4 Liikunta

Liikunta nopeuttaa aineenvaihduntaa, auttaa tunnistamaan aidon näläntunteen, parantaa ruokailurytmiä, tehostaa energiankulutusta sekä parantaa ihmisten käsitystä oman kehonsa pystyvyydestä (Terveyskylä 2018). Se myös lisää rasvan menetystä painonhallinnassa ja vaikuttaa positiivisesti sen tulosten pysyvyyteen. Painonhallinnassa liikunnan tarkoituksena on, että se lisäisi energiankulutusta. Jokainen ihminen tarvitsee kuitenkin yksilöllisen määrän liikuntaa päivässä voidakseen hallita omaa painoaan. Sopiva määrä riippuu siitä, kuinka paljon energiaa kertyy syömällä. Painon laskiessa energiaa ei kulu yhtä paljon kuin painavimpana ollessa, joten liikunnan määrää tai tehoa tulee tällöin lisätä. (Alapappila 2018.)

Painonhallinnalle hyödyllisessä liikunnassa tärkeintä on, että se tuntuu liikunnan harrastajalle mielekkäältä ja mukavalta. Omia tuntemuksiaan liikuntaa kohtaan tulisi kuunnella, sillä sen harrastaminen väkimmäisesti saa harrastuksen tuntumaan epämiellyttävältä, eikä se siten tule jatkumaan pitkään, tai jää ainakaan pysyväksi harrastukseksi. Esimerkiksi erilaisten liikuntaohjeiden ja -suositusten orjallinen noudattaminen voi aiheuttaa nopeaa kyllästymistä. (Niemi 2007, 66–67.)

Liikunnan aiheuttama mielihyvä on tärkeää, jotta siitä tulisi säännöllistä. Oikea liikuntalaji määräytyy sen mukaan, minkä itse liikkuja kokee hyväksi. (Alapappila 2018.) Ylipainoisille ihmisille säännöllinen kestävyysliikunta on kuitenkin erittäin suositeltavaa, sillä se parantaa sydämen pumppaustehoa ja verenkierron hapenkuljetuskykyä. Sopivia kestävyysliikuntamuotoja ovat esimerkiksi kävely, sauvakävely, vesiliikunta, pyöräily ja hiihto. (Niemi 2007, 79–80.)

Liikuntaharrastusten ohella olisi tärkeää myös pyrkiä mahdollisimman usein hyötyliikuntaan. Hyötyliikuntaa syntyy pienistä valinnoista arjen keskellä, kuten autoilun sijasta pyörällä tai kävellen liikkumisesta, portaiden valitsemisesta hissien tai liukuportaiden sijaan ja auton pysäköimisestä kauemmas kaupasta. (Niemi 2007, 69.) Säännöllinen, lisätty liikunta voi yksinään pudottaa painoa tavallisesti pari kiloa, mutta mikäli ruokavalio on epäterveellinen, eikä siihen tehdä muutoksia, on liikunta yksinään melko vähätehoinen painonpudottaja (Alapappila 2018).

3.5 Lepo

Yöunten laadulla ja määrällä on vaikutusta painonhallintaan. Vähäinen unimäärä vaikuttaa elimistön ruokahalua sääteleviin hormoneihin siten, että ruokahalun tunne lisääntyy. Tämä voi näkyä etenkin ilta-aikaan tarpeena syödä erityisen hiilihydraattipitoisia, epäterveellisiä ruokia. Unenpuute lisää väsymystä sekä päätely- ja oppimiskyvyn heikentymistä. Pidempään jatkuneena se lisää myös terveysriskien todennäköisyyttä, kuten sydänterveyttä rasittavia verenpaineen kohoamista ja sokeriaineenvaihdunnan häiriintymistä. (Korpela-Kosonen 2015.)

Jokainen ihminen tarvitsee yksilöllisen määrän unta yön aikana, mutta useimmille aikuisille riittävä määrä on kuudesta yhdeksään tuntia yössä (Korpela-Kosonen 2015). Riittävä uni palauttaa elimistön rasituksesta, ylläpitää aineenvaihdunnan ja hormonitoiminnan tasapainoa sekä vastustuskykyä ja ehkäisee stressiä. Lisäksi se auttaa käsittelemään tunteita (Suomen Mielenterveys ry 2020). Säännöllisen liikunnan harrastamisella on positiivinen vaikutus unen laatuun, nukah-tamisnopeuteen sekä vireystilaan päivän aikana. Vähäisellä fyysisellä aktiivisuudella sen sijaan on yhteyksiä uniongelmiin. (Kukkonen-Harjula 2015.)

3.6 Painonhallintaryhmään osallistuneiden kokemuksia painonhallinnan vaikutuksesta psyykkiseen terveyteen

Opinnäytetyössä ”*Painonhallintaryhmäläisten kokemuksia painonhallinnan vaikutuksesta psyykkiseen terveyteen*” tutkittiin terveydenhoitajan pitämän painonhallintaryhmän jäsenten kokemuksia painonhallinnan vaikutuksista heidän psyykkiseen terveyteensä ja minäkuvaansa. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena ja sen tutkimusaineisto kerättiin sähköpostitse lähetetyn kyselyn kautta. Aineisto analysoitiin teemoittelun avulla. (Miinalainen & Pursiainen 2019, 21, 23–24.)

Opinnäytetyön tulokset vastasivat sen tutkimustehtäviin. Kyselyyn vastasi lopulta neljä osallistujaa. Tutkimukseen osallistuneet olivat kokeneet painonhallinnan po-

sitiivisina vaikutuksina parempaa mielialaa, huojentuneisuutta ja stressin vähentymistä. Negatiivisina vaikutuksina osallistujat kokivat painonhallinnan aloittamiseen liittyvän stressin ja onnistumisen halun aiheuttaman paineen. Painonhallinnan aiheuttamat vaikutukset minäkuvaan koettiin ainoastaan positiivisina. Osallistujat näkivät itsensä positiivisemmassa valossa ja kokivat itseään kohtaan enemmän hyväksymisen tunnetta. (Miinalainen & Pursiainen 2019, 26–28.)

4 Kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Kehittämistyön tarkoituksena on lisätä opiskeluterveydenhuollon asiakkaiden tietoa turvallisen painonhallinnan aloittamisesta. Tavoitteena on painonhallintaan motivoiminen posterin kautta. Kehittämistyön tehtävänä on tuottaa posterin painonhallintaan myönteisesti vaikuttavista asioista.

5 Kehittämistyön toteutus

5.1 Toiminnallinen kehittäminen

Terveystieteiden opinnäytetyötä kutsutaan kehittämistyöksi. Sen laajuus on viisi opintopistettä. Kehittämistyön tavoitteena on kehittää opiskelijan osaamista näyttöön perustuvassa terveydenhoitotyössä sekä edistää opiskelijan kykyä käyttää näyttöön perustuvaa tietoa työelämälähtöisessä kehittämistoiminnassa. (Kehittämistyöinstruktio 2019. 1–3.)

Toiminnallinen kehittäminen tarkoittaa työtä, jonka toteutus voi olla ammatillisen toiminnan järjestämistä, opastusta ja ohjeistusta. Riippuen kohderyhmästä, voi sen toteutustapana olla esimerkiksi juliste, nettisivut, kirja, opas, tapahtuma tai oppitunti. Kehittämistyön olisi hyvä osoittaa opiskelijan oppimista tukevia tietoja ja taitoja. Lisäksi sen olisi hyvä olla työelämälähtöinen ja käytännönläheinen. (Vilkkä & Airaksinen 2004. 9–10.)

Toiminnallisia kehittämistöitä yhdistävä piirre on niiden pyrkimys tuottaa näkyvin ja viestinnällisin tavoin kokonaisilme, josta tunnistaa työn tavoittelemat päämäärät. Toteutustapaa miettiessä on hyvä pohtia, missä muodossa työ palvelisi kohderyhmäänsä parhaiten. Kehittämistyön toiminnallinen osuus on suunniteltava kohderyhmälle toimivaksi ilmaisunsa, sisältönsä ja ulkoasunsa osalta. (Vilkkä & Airaksinen 2004. 51.)

Toiminnallisesta kehittämistyöstä kirjoitetaan raportti. Raportista selviää työn aihe, toteutustapa, työn tulokset, niiden johtopäätökset ja itse työn prosessi. Lisäksi raportista on luettavissa työn laatijan oma arviointi työstään. Parhaimmillaan se on ominaisuuksiltaan johdonmukainen ja aukoton kirjallinen esitys, joka auttaa työstä kiinnostunutta lukijaa perehtymään siihen ja ymmärtämään tuotoksen. (Vilkkä & Airaksinen 2004. 65–66.)

5.2 Posterin suunnittelu ja toteutus

Posterin tarkoituksena on tuottaa ihmisille tietoa uudesta aiheesta. Se voi olla myös väline, jolla tavoittaa suurempia ihmisjoukkoja. Se on yleensä kooltaan suurempi, kuin A4-kokoinen paperi ja siinä voi myös olla useampi osa. Posteria suunniteltaessa huomioitavia asioita ovat esimerkiksi sen koko, kohderyhmä, aineisto, mahdolliset kuvat sekä graafinen suunnittelu. (Silén 2019.)

Posterit voivat olla sisällöltään tieteellisiä, käytännöllisiä tai mainostavia. Tieteellisessä posterissa esitellään esimerkiksi jokin tutkimus kokonaisuutena ja sen tulokset. Käytännöllinen posterit voi kuvata esimerkiksi jotain toimintaa ja se on sisällöltään vapaamuotoisempi. Mainostava posterit pyrkii kuvailemaan kehitettyä, uutta tuotetta ja saamaan sille julkisuutta. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2020.)

Posterin suunnittelun aloitimme kysymällä toimeksiantajalta mahdollisia toiveita posteriin. Toiveena oli kiinnostavan näköinen, hieman humoristinen posterit, jonka kohderyhmänä olisivat pääasiassa korkeakouluopiskelijat. Ohjeistuksen mukaan

posterin tuli olla kooltaan pienimmillään A3-kokoisen paperin kokoinen. Tarkemmista ohjeista emme sopineet, joten toteutus muotoutui lopputulokseltaan tekijöidensä näköiseksi. Lähtökohtina posterin suunnitteluun olivat kiinnostava ulkoasu, helppolukuisuus, sekä kuvat.

Idea sarjakuvamuodossa toteutetusta posterista syntyi omien kokemustemme pohjalta. Aiemmin eräs koulun seinällä nähty juliste oli jäänyt mieleen. Siinä oli käsin piirretty sarjakuva, jossa kaksi hahmoa keskusteli. Hahmojen keskustelun myötä tuli selville myös asiat, joita juliste mainosti. Juliste jäi mieleen sen erilaisuudella, sillä siinä sen mainostettavat asiat oli nokkelasti sisällytetty vuoropuheluun. Tässä posterissa haluttiin pyrkiä samaan. Halusimme myös hyödyntää omia piirtämistaitojamme ja luovuuttamme.

Ensin päätimme posterin toteuttamisesta sarjakuvamuodossa. Pohdimme, kuinka tieto painonhallinnasta muutettaisiin vaivattomaksi lukupaketiksi sarjakuvassa. Tiedon tulisi olla hyödyllistä ja olennaista, mutta tiivistettyä. Suunnitelmanamme oli, että sarjakuvan päähenkilö haluaisi aloittaa painonhallinnan ja keskustelisi paikalle ilmestyneen painonhallintakeijun kanssa. Henkilö olisi hyvin epäileväinen painonhallinnan onnistumista kohtaan. Hän kertoisi negatiivisessa muodossa keijulle väitteitä painonhallintaan liittyviltä osa-alueilta ja miksi ei voisi siinä onnistua. Keiju oikaisisi väitteet ja kannustaisi häntä yrittämään. Pian kuitenkin syntyi myös idea pirusta, joka olisikin se, joka sanoisi negatiivisia väitteitä.

Alusta asti oli selvää, että sarjakuvan lopuksi keijun sanomiset rohkaisisivat henkilöä yrittämään painonhallintaa. Hahmojen vuoropuhelua kehittäessä päätimme, että sarjakuvaan tulisi yhteensä kahdeksan ruutua. Ruuduissa käsiteltäisiin erilaisia väitteitä painonhallinnasta, jotka keiju oikaisisi. Ruutujen aiheiksi valikoituitivat motivaatio, ruokavalio, liikunta, alkoholin käyttö ja lepo.

Hahmojen ulkonäköä kehittäessä tavoitteena oli, että ne eivät olisi liian haastavia piirtää. Päähenkilöä suunnitellessa halusimme, että hänen ulkonäöstään ei saisi mielikuvaa stereotyyppisestä painonhallintaan pyrkivästä henkilöstä, joka usein on ylipainoinen nainen. Ulkonäön kannalta henkilön sukupuoli voisi olla kumpi tahansa, eikä henkilön kehoa näy kokonaan sarjakuvassa. Henkilöllä on myös

päällään nuorison sen hetkellä muodissa olevat vaatteet. Pirusta ja keijusta halusimme hieman humoristisen näköiset. Halusimme sarjakuvasta myös värikään, jotta se kiinnittäisi ihmisten huomion esimerkiksi odotustilassa terveydenhoitajan vastaanotolle mennessä.

Sarjakuvaa piirtäessä haastetta tuotti piirtotavan valitseminen. Halusimme värittää sarjakuvan tietokoneen avulla, joten siksi myös piirtäminen oli kannattavinta tehdä tietokoneella. Paint.net-tietokoneohjelma mahdollisti teknisesti toimivan toteutuksen. Sarjakuvaruudut siirsimme internetissä olevalle Canva-posterinsuunnittelusivustolle, jolla saimme muokattua posteriin myös otsikon, sekä viimeistellyä tuotoksen.

5.3 Posterin arviointi

Kun saimme hyväksynnän posterista toimeksiantajalta, ei sitä tarvinnut enää muokata. Tällöin aloitimme palautteen pyytämisen. Arvioita posterista pyysimme koulu- ja opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajilta sekä terveydenhoitaja-opiskelijakollegoilta. Arviointia varten teimme Google Forms-sovelluksen avulla anonyymin kyselylomakkeen. Lomake sisälsi kolme väittämää, joihin sai ilmoittaa oman kantansa, sekä kaksi avointa palautekysymystä. Väittämiin oli vaihtoehdot ”Samaa mieltä”, ”Osittain samaa mieltä”, ”Osittain eri mieltä”, sekä ”Eri mieltä”. Kyselyyn vastasi yhteensä yksitoista henkilöä, joista yhdeksän oli opiskelijoita ja kaksi terveydenhoitajia.

Palautelomakkeen ensimmäinen väittämä oli ”Posteri sisältää tärkeää tietoa painonhallinnasta”. Kaikki yksitoista henkilöä vastasivat olevansa samaa mieltä. Toinen väittämä oli ”Posteri soveltuu kohderyhmälleen eli korkeakouluopiskelijoille”, josta 9,09 % eli yksi henkilö oli osittain samaa mieltä ja loput 90,91 % eli kymmenen henkilöä oli samaa mieltä. Kolmas väittämä oli ”Posteri on ulkoasultaan kiinnostavan näköinen”, josta myös 90,91 % eli kymmenen henkilöä oli samaa mieltä ja 9,09 % eli yksi henkilö oli osittain samaa mieltä.

Neljäs kysymys oli vapaasti vastattava ”Mitä olisit toivonut posteriin lisää?”, johon vastasi 45,5 % eli viisi henkilöä vastaajista. Ehdotuksina oli vaihtelevuutta tilannekuviin, tiiviimpi sisältö, sekä maininta paikasta, jonne voi olla yhteydessä, jos painonhallinnan aloittaa. Mainittakoon myös, että parissa vastauksista ilmoitettiin, että posteriin ei tarvitsisi lisätä enää mitään.

Viimeisessä kysymyksessä pyydettiin vapaata palautetta työstä. Tähän kysymykseen vastasi yhdeksän henkilöä, eli 81,82 % vastaajista. Palaute oli positiivista ja kannustavaa. Pohdintaa herätti kuitenkin posterin runsas tekstimäärä. Ulkoasua pidettiin hyvänä, sekä aihetta tärkeänä. Sarjakuvaa posterin toteutustapana pidettiin myös hyvänä kohderyhmälleen, sekä huumoria hyvänä lisänä.

”Posteri on hyvin jäsennelty, kuvaa ja tekstiä on suhteessa toisiinsa sopivasti. Kivasti tulee tietoa esiin painonhallinnasta huumorin höystämänä! Kaiken kaikkiaan hieno ja mielenkiintoa herättävä!”

”Huumori plussaa ja samalla kuitenkin on ihan faktatietoa! Tärkeää, että painonhallinta on otettu yksinkertaisemmasta näkökulmasta, mikä on motivoivaa.”

”Alkuun tuli hieman ällistynyt olo, koska tekstiä on niin paljon. Hetken kuluttua posterit oli helposti luettava kun pääsi perille mistä on kyse. Erittäin osuva toteutus ja lähestymistapa juuri opiskelijoille! Huumori toimii!”

”Tosi hieno ja luovasti toteutettu posterit. Tekstiä on aika paljon, jaksako kaikkea lukea? Kohderyhmä on otettu hienosti huomioon toteutuksessa!”

Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli lisätä opiskeluterveydenhuollon asiakkaiden tietoa turvallisen painonhallinnan aloittamisesta. Sen tavoitteena oli painonhallintaan motivoiminen posterin kautta. Saatujen palautteiden perusteella tavoitteet onnistuivat hyvin, sillä palautteet olivat positiivisia. Nähtäväksi jää, miten opiskeluterveydenhuollon asiakkaat kokevat posterin, kunhan se otetaan käyttöön.

6 Pohdinta

6.1 Posterin tarkastelu

Posterin olisi hyvä olla luettavissa parissa minuutissa. Kooltaan sen kannattaa olla A4-kokoa suurempi. (Silén 2019.) Tämä posterit on suunniteltu A2-kokoiseksi, jotta se olisi mahdollisimman selkeä ja herättäisi mielenkiintoa. Posterin otsikko kertoo tiivistetysti ja napakasti posterin sisällön.

Visualisointi posterissa tarkoittaa sitä, että kerätty tieto muunnetaan helposti tulkittavaksi ja siitä pyritään tekemään kiinnostavaa. Posterit on hyvä väline visualisoida erilaisia tietoja. (Silén 2019.) Kerrontatavaksi halusimme sarjakuvan, koska tarvittavien asioiden sisällyttäminen posteriin oli mielestämme helpointa tätä kautta. Sarjakuva oli myös luonteva kerrontamuoto, koska posterin sisältö haluttiin kertoa huumorin välityksellä. Sarjakuvan puhekuplat sisältävät sekä faktatietoa painonhallinnasta, että leikkisää väittelyä mielikuvitushahmojen välillä. Puhekuplien valmiiksi tiivistä tekstiä olisi voinut myös vielä lyhentää ruutujen selkeyttämiseksi, mutta koimme, että tarvitsimme kaiken lopullisessa posterissa olevan tiedon, jotta posterin informatiivisuus säilyisi.

Tietotekniikka on vaikuttanut posterien toteutustapaan (Silén 2019). Toteutimme posterin kokonaisuudessaan sähköisesti. Valitsimme siihen helppolukuisia fontteja sekä erilaisia värejä herättämään lukijan mielenkiinnon. Posterin tekstin pyrimme kohdistamaan sen oikealle ryhmälle käyttämällä puhekuplissa paikallista murretta. Murteen valitseminen puhekieleen kuitenkin rajasi posterin käyttöaluetta, sillä eri murrealueilla posterissa käytetty kieli voi kuulostaa lukijalle vieraalta.

6.2 Kehittämistyöprosessin eteneminen

Aloitimme kehittämistyön elokuussa 2019. Tällöin kävimme tapaamassa opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajaa ja keskustelimme mahdollisista aiheitoi-

veista posteriin, sekä sovimme lopulta aiheesta. Keskustelimme tällöin myös kehittämistyön aikataulusta, jolloin suunnitelmana oli, että toteutus tulee sijoittumaan talven ajalle opiskelu- ja harjoittelukiireiden takia.

Kirjoittamisen aloittaminen tapahtui tammikuun 2020 alussa, jolloin aloitimme kirjoittamaan tietoperustaa. Kirjoittamista varten loimme Word-tiedoston, joka oli jaettu OneDrive-palvelun kautta, jotta molemmat tekijät voisivat kirjoittaa itsenäisesti omalla ajallaan. Tietoperustaa kirjoittaessa myös sovimme tarkkaan aihealueet, josta kumpikin etsii tietoa. Tämä mahdollisti tehokkaan ja itsenäisen työskentelytavan myös kotoa käsin. Työn etenemisestä olimme tiiviisti yhteydessä WhatsApp-viestipalvelun ja puhelujen välityksellä lähes päivittäin. Tietoperustan kirjoittamisen jälkeen alkoi posterin varsinainen suunnittelu. Se osoittautui hankalammaksi kuin oletimme.

Idea posterin toteuttamisesta sarjakuvamuodossa tuli mieleen melko yllättäen. Sarjakuva tuntui hyvältä idealta, sillä korkeakouluopiskelijat voisivat lukea sitä esimerkiksi odotustilassa mennessään terveydenhoitajan vastaanotolle. Sarjakuva voisi väreillään ja ulkoasullaan kiinnittää heidän huomionsa. Sarjakuvan suunnittelemiseen käytimme useita tunteja. Ensin suunnittelimme sisältöä ruuduille yksittäin. Kun ruutujen keskeiset tapahtumat oli suunniteltu, suunnittelimme hahmojen vuoropuhelut. Tämä vei aikaa, sillä vuoropuheluista haluttiin samaan aikaan sekä hauskoja että asiasisältöisiä. Oli myös haastavaa tiivistää hyödyllistä tietoa melko pieniin puhekupliin.

Kun puhekuplien sisällöt oli suunniteltu, suunnittelimme hahmojen ulkonäöt. Koska piirtäjiä oli kaksi, sovimme, että toinen piirtäisi päähenkilön ja toinen pirun sekä keijun, jotta hahmot pysyisivät yhtenäisen näköisinä. Kun hahmojen ulkonäöt oli suunniteltu, piirsimme luonnosruudut pikaisesti sarjakuvan tapahtumista. Sen jälkeen lähetimme luonnokset opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajalle, jotta hän voisi antaa niistä palautetta. Luonnoksista tuli hyvää palautetta.

Tämän jälkeen aloitimme itse lopullisen tuotoksen piirtämisen. Aikatauluongelmien vuoksi aloitimme piirtämisen suoraan paint.net-tietokoneohjelmalla, joka osoittautui hyväksi valinnaksi. Ohjelma oli tekijöille tuttu lapsuudesta, joten sen

käyttäminen muistui nopeasti mieleen. Ohjelmalla oli myös melko nopeaa muokata jo piirrettyjä kohtia, eikä kaikkiin ruutuihin tarvinnut aloittaa piirtämistä alusta, sillä jo piirrettyjä hahmoja pystyi hyödyntämään leikkaamalla ja liittämällä niitä ruuduista toiseen. Hahmojen ulkonäköä sai muokattua pienillä muutoksilla.

Opinnäytetyön toteutusta suunnitellessa sovimme, että toinen tekijöistä piirtäisi päähenkilön ja toinen sivuhenkilöt. Ensimmäisenä ohjelmalla sommittelimme sopivankokoiset sarjakuvaruudut, jotta ne näkyisivät selvinä A2-kokoisessa posterissa. Tämän jälkeen kirjoitimme ruutuihin valmiiksi puhekuplien tekstit, että ne varmasti mahtuisivat riittävän suurina kuviin. Sen jälkeen piirrettiin sivuhenkilöt, jotka olivat piru ja keiju. Tämä vei aikaa useita tunteja, sillä työssä oli yllättävän paljon sommittelua.

Sivuhenkilöiden piirtämisen jälkeen piirrettiin päähenkilö. Kuvat väritimme yhdessä. Valmiin posterin lähetimme toimeksiantajalle, joka antoi palautetta, että tuotos oli muutoin hyvä, mutta tekstiä oli aika paljon. Tiivistimme työn sarjakuvaruuduista tekstiä. Se oli alkuun haastavaa, sillä koimme, että kaikki tieto painonhallinnasta on tärkeää, joten tekstiä oli hankala karsia. Lopulta karsimme tekstistä pois lähinnä pari ylimääräiseltä tuntuvaa lausetta ja täytesanoja, sekä muutimme muutamaa sanavalintaa. Tämän jälkeen lähetimme tuotoksen uudestaan toimeksiantajalle, joka hyväksyi sen. Sen jälkeen keräsimme työstä palautetta jotka luimme läpi ja jatkoimme raportin kirjoittamista ja viimeistelyä.

6.3 Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut ohjeet hyvään tieteelliseen käytäntöön. Tutkimuseettikan näkökulmasta hyvän tieteellisen käytännön ydinsisältö koostuu tutkimustyön tarkkuudesta, huolellisuudesta ja rehellisyydestä. Tutkimusta tehdessä tulee myös käyttää eettisellä tavalla kestäviä tutkimus- ja arviointitapoja, sekä suunnitella ja toteuttaa tutkimus tieteellisen tiedon kriteerien mukaan. (Tutkimuseettinen Neuvottelukunta 2012.)

Tämä kehittämistyö toteutettiin noudattaen terveydenhoitajien eettisiä suosituksia. Suositusten mukaan terveydenhoitajan työ perustuu asiakkaiden itsemääräämisoikeuden ja ihmisarvon kunnioittamiseen, sekä moniammatilliseen yhteistyöhön. Ammattilaisen ja asiakkaan välisen vuorovaikutuksen lähtökohtina ovat luottamus ja voimavaralähtöisyys. Samalla ammattitaito vaatii jatkuvaa kehittämistä. (Terveydenhoitajaliitto 2017.) Lisäksi tätä työtä ohjasivat myös omat arvomme, kuten vastuullisuus, tasa-arvoisuus, sekä asiakaslähtöisyys.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereitä ovat vahvistettavuus, refleksiivisyys, uskottavuus ja siirrettävyys. Vahvistettavuuteen kuuluu se, että prosessin vaiheet kirjataan niin tarkasti, että toinen tutkija pääsee raportista perille. Vahvistettavuutta voi lisätä tarkat muistiinpanot, kuten esimerkiksi päiväkirjan pitäminen. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Pidimme tämän opinnäytetyön aikana viikoittain prosessin etenemisestä päiväkirjaa. Muistiinpanot myös auttoivat etenemään prosessissa järjestelmällisesti ja suunnitelmallisesti. Lisäksi ne auttoivat kirjoittamaan tapahtumien kulusta realistisesti lopulliseen raporttiin.

Refleksiivisyyttä noudattaakseen tulee tutkijan tietää omat lähtökohtansa tutkimuksen tekijänä. Lisäksi hänen tulee osata arvioida vaikutuksiaan aineistoon ja prosessiinsa. Uskottavuuteen kuuluu tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuus, sekä niiden todistaminen. Todisteena tutkimuksen eri vaiheista voi käyttää esimerkiksi oppimispäiväkirjaa. (Kylmä & Juvakka 2007, 128–129.) Tässä opinnäytetyössä käytimme oppimispäiväkirjaa. Oppimispäiväkirjan avulla opimme tarkastelemaan työn eri vaiheita ja suunnittelemaan, kuinka työssä olisi kannattavinta edetä. Oppimispäiväkirjat myös havainnollistivat, kuinka paljon aikaa työn tekemiseen meni.

Siirrettävyys tarkoittaa, että tutkimusta voi hyödyntää muissa vastaavanlaisissa tilanteissa. Tähän kuuluu, että tutkimuksen tekijä antaa tarpeeksi tietoa tutkimuksen kohderyhmästä ja ympäristöstä, että lukija voi pohtia, onko tutkimus siirrettävä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Vaikka kehittämistyö ei ole varsinaisesti tutkimus, voi sen tuotosta, eli posteria hyödyntää jatkossakin. Painettu posterit ei mahdollista painetun informaation päivittämistä, mutta posterit on käyttökelpoinen niin pitkään, kun siinä kerrottu tieto on ajantasaista.

6.4 Ammatillinen kasvu

Kehittämistyön tekeminen parin kanssa sujui oikein hyvin. Työ oli molempien toinen oppinäytetyö. Edellisen työn tekeminen oli vielä melko tuoreessa muistissa, joten aloittaminen ei ollut yhtä vaikeaa kuin ensimmäisen oppinäytetyön kohdalla. Toinen tämän työn tekijöistä oli tehnyt aiemmin oppinäytetyönä kvalitatiivisen tutkimuksen painonhallinnasta, ja toinen toiminnallisen oppinäytetyön, jossa tuotoksena oli opaslehtinen lasten liikuntasuosituksista. Oli hyvä, että toisella oli kokemusta toiminnallisesta oppinäytetyöstä ja toisella itse työn aiheesta entuudestaan, joten aiheen valinta oli melko helppoa. Tietoperustaa laatiessa tuli kuitenkin molemmille uutta tietoa painonhallintaan vaikuttavista asioista, joita voi omaksua myös omiin elintapoihinsa. Painonhallinta on monille ajankohtainen asia, joten laaja tieto siihen liittyvistä asioista on varmasti eduksi tulevassa työssä hoitotyön ammattilaisena.

Haasteita työskentelyyn toivat koulun ja töiden tuomat kiireet, sekä aikatauluongelmat. Me molemmat käymme aktiivisesti toisella paikkakunnalla perheidemme luona, joten etenkin viikonloppuisin oli vaikeaa löytää yhteistä aikaa. Tämä kehitti molempien kohdalla joustavuutta ja itsenäisen työskentelyn taitoja, sillä teimme suurimman osan työstä itsenäisesti kotoa käsin. Kehittämistyön tekeminen kehitti lähdekriittisyyttä ja tiedonetsimistaitoja. Tähän työhön oli helpompaa löytää sopivia lähteitä kuin ensimmäisiin oppinäytetöihimme. Posterin suunnittelemisessa saimme hyödyntää erityisesti omaa luovuuttamme, jota toivottavasti pääsemme hyödyntämään lisää myös tulevaisuudessa työelämässä.

6.5 Jatkokehitysmahdollisuudet

Tämän kehittämistyön jatkokehitysmahdollisuutena olisi laajentaa sen kohderyhmää muillekin, kuin korkeakouluikäisille opiskelijoille. Sarjakuvassa mainitaan pariin otteeseen esimerkiksi opiskelijajuhlissa käyminen, mutta sen sisältöä voisi

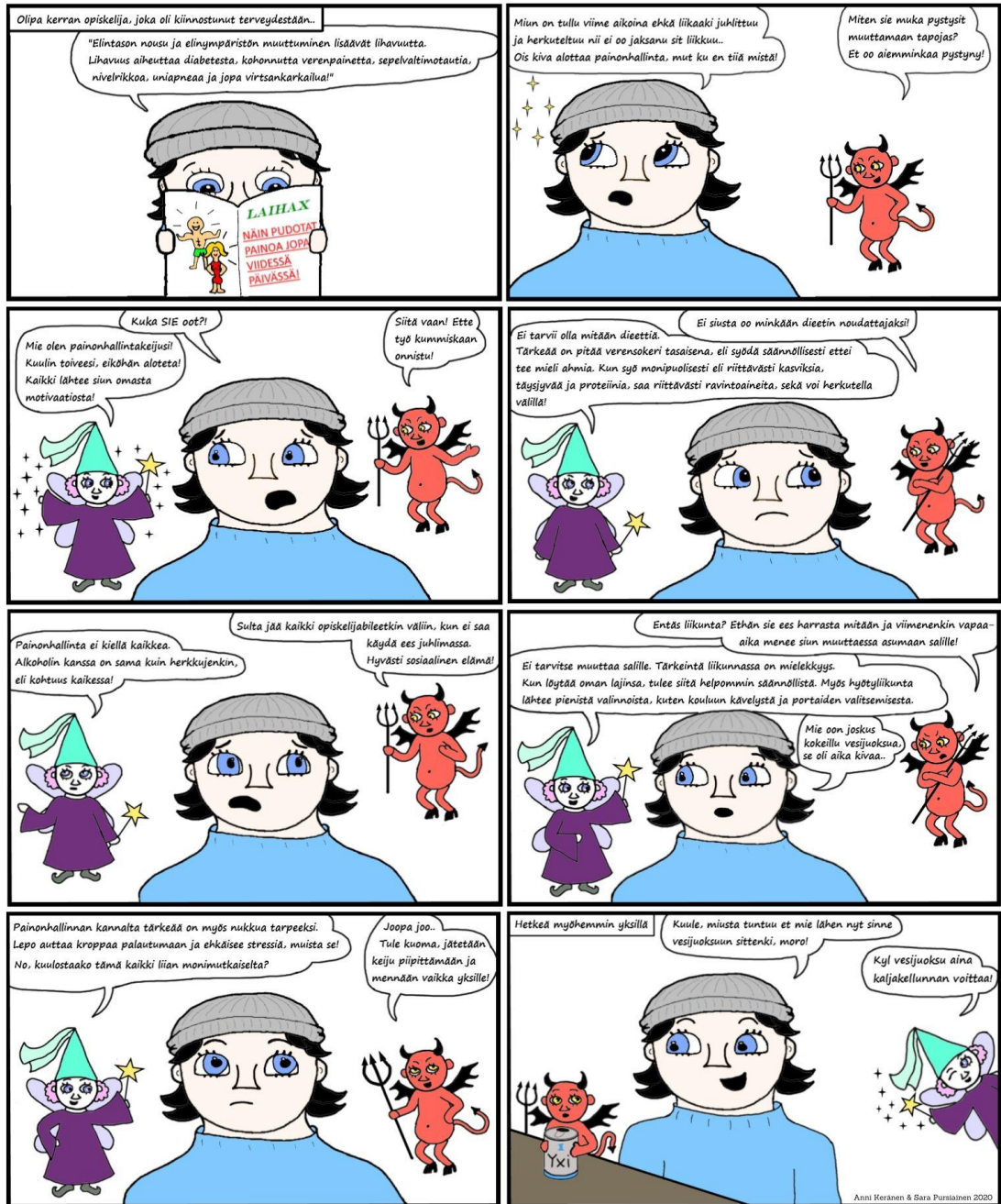
muuttaa muille kohderyhmille sopivammaksi. Sarjakuvan tekstit voisi kääntää englanniksi, jotta se tavoittaisi myös vaihto-opiskelijat.

Toinen vaihtoehto jatkokehitysideaksi olisi tehdä lisää piru- ja keijuteemaisia, samantyyllisiä sarjakuvapostereita erilaisista terveyteen liittyvistä aiheista. Aiheita voisivat olla esimerkiksi päihteidenkäyttö, uniongelmat ja liikuntasuosituksset. Potentiaalinen aihe voisi olla myös ruutuajan rajoittaminen.

Lähteet

- Alapappila, A. 2018. Liikunta painonhallinnassa. Diabetesliitto. <https://sydan.fi/fact/liikunta-painonhallinnassa/>. 11.1.2020.
- Diabetesliitto. 2019. Syöminen ja kulutus tasapainoon. <https://www.diabetes.fi/terveydeksi/syominen/painonhallinta>. 10.1.2020.
- Duodecim. 2013. Lihavuus (aikuiset). Käypä hoito -suositus. <https://www.kaypahoito.fi/hoi24010#s4>. 7.1.2020
- Hoikkaniemi, M. 2012. Tunne syömisesi – muutoksen aika. Tampere: Nordbook.
- Ingvar, M., Eldh, G. 2011. Porvoo: BTJ Finland Oy.
- Jääskeläinen, J. 2008. Läski syö miestä. Suorapuheinen laihdutusopas suomalaiselle miehelle. Keuruu: Atena Kustannus Oy.
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2020. Posterit. [https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/Ylempi-amk-\(Soteli\)/Opinnaytetyoprosessi/Posterit](https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/Ylempi-amk-(Soteli)/Opinnaytetyoprosessi/Posterit). 22.1.2020.
- Kehittämistyöinstruktio. 2019. Kehittämistyö, 5 op. PowerPoint-esitys. Karelia-ammattikorkeakoulu.
- Korpela-Kosonen, K. 2015. Uni tukee painonhallintaa. Sydänliitto. <https://sydan.fi/uni-tukee-painonhallintaa/>. 12.1.2020.
- Kettunen, T. 2017. Miksi syömisestä tuli niin hankalaa? Oulu: Fitra Oy.
- Kukkonen-Harjula, K. 2015. Liikunnan ja unen yhteyksien tutkimusmenetelmät. Käypä hoito. <https://www.kaypahoito.fi/nix02248>. 12.1.2020.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lundqvist, A., Männistö, S., Jousilahti, P., Kaartinen, N., Mäki, P. & Borodulin, K. 2018. Terveys, toimintakyky ja Hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 –tutkimus. Lihavuus. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf#page=62. 10.1.2020.
- Meldrum, D., Morris, M. & Gambone, J. 2017. Obesity pandemic: causes, consequences, and solutions – but do we have the will? [https://www.fertstert.org/article/S0015-0282\(17\)30223-6/abstract](https://www.fertstert.org/article/S0015-0282(17)30223-6/abstract). 11.1.2020.
- Miinalainen, S., Pursiainen, S. 2019. Painonhallintaryhmäläisten kokemuksia painonhallinnan vaikutuksesta psyykkiseen terveyteen. Karelia-ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/169180/OPINN%c3%84YTETY%c3%96painonhallinta.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. 7.1.2020.
- Mustajoki, P. 2001. Painonhallinta. Ohjaajan opas. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Mustajoki, P. 2007. Ylipaino, tietoa lihavuudesta ja painonhallinnasta. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Mustajoki, P. 2019a. <https://www.perttimustajoki.fi/lihavuusepidemian-kokokuva-2-980-000-ylipainoista/>. 15.3.2020.
- Mustajoki, P. 2019b. Miten vähennän kaloreita ilman dieettiä. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dIk00864. 4.3.2020.
- Männistö, S., Laatikainen, T. & Vartianen, E. 2012. Suomalaisten lihavuus ennen ja nyt. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90885/TutkimuksestaTiiviisti4_lihavuus.pdf. 7.1.2020.

- Niemi, A. 2007. Onnistu painonhallinnassa. Jyväskylä: Saarijärven Offset Oy.
- Nykänen, E., Kalavainen, M., Ihanainen, M., Nuutinen, O. 2009. Suurenmoinen nuori. Ratkaisuja ylipainoisen nuoren painonhallintaan. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.
- Ollikainen, T. 2012. Syö mitä mielesi tekee. Helsinki: WSOY
- Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. 2015. Lihavuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Pusa, T. 2018. Ylipainosta tasapainoon. Sydänliitto. <https://sydan.fi/fakta/ylipainosta-tasapainoon/>. 4.3.2020.
- Pusa, T. 2019. Ravitsemus painonhallinnassa. Sydänliitto. <https://sydan.fi/fact/ravitsemus-painonhallinnassa/>. 10.1.2020.
- Puska, P. 2014. Raha tai henki. Jyväskylä: Docendo Oy
- Saarnia, P. 2014. Irti makeanhimosta. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Silén, S. 2019. Tieteellinen posterit. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/tvt/tiedonvisuaalisointi/POSTERIIluento%20ilman%20kuvia.pdf>. 21.1.2020.
- Suomen Mielenterveys ry. 2020. Unen merkitys. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys>. 12.1.2020.
- Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2017. Terveystieteiden eettiset suositukset. https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/files/317/Terveystieteiden_eettiset_suosituks_21.6.2017.pdf. 23.1.2020.
- Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2019. Lihavuus – Elintavat ja ravitsemus. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/lihavuus>. 15.3.2020.
- Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2018. Liikunta. <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/tietoa/painonhallinnan-abc/pysyv%C3%A4-painonhallinta/liikunta>. 11.1.2020.
- Tutkimuseettinen Neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. 14.3.2020.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.



PAINONHALLINTA

Siun
SOTE

ÄLÄ TEE SIITÄ LIIAN MONIMUTKAISTA.

Karelia

Lähteet: Pietiläinen H, Mustajoki P & Borg P. 2015 Lihavuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
Diabetesliitto. 2019. Syöminen ja kalutus tasapainoon. <https://www.diabetes.fi/terveydeksi/syominen/painonhallinta>
Niemi A. 2007. Onnistu painonhallinnassa. Jyväskylä: Saarjärven Offset Oy.

Palautekysely Painonhallintaan kannustavasta posterista

Posterisi sisältää tärkeää tietoa painonhallinnasta

- Samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Osittain eri mieltä
- Eri mieltä

Posterisi soveltuu kohderyhmälleen eli korkeakouluopiskelijoille

- Samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Osittain eri mieltä
- Eri mieltä

Posterisi on ulkoasultaan kiinnostavan näköinen

- Samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Osittain eri mieltä
- Eri mieltä

Mitä olisit toivonut posterisiin lisää?

Oma vastauksesi

Sana on vapaa! :)

Oma vastauksesi

Lähetä