

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Terveystenhoitajakoulutus

Paula Halonen 1702699
Julia Kalinen 1702697

VERTAISTAPAAMINEN LEHMÄNMAITOALLERGISTEN LASTEN
VANHEMMILLE

Kehittämistyö
Huhtikuu 2020



KEHITTÄMISTYÖ
Huhtikuu 2020
Terveystenhoitajakoulutus
Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijät
Paula Halonen, Julia Kalinen

Nimeke
Vertaistapaaminen lehmänmaitoallergisten lasten vanhemmille

Toimeksiantaja
Lähiötalo, Joensuu

Tiivistelmä

Lehmänmaitoallergia on yksi tavallisimmista lasten ruoka-aineallergioista. Allergia kuormittaa perhettä ja vie vanhemmilta voimavaroja. Perheet tarvitsevat tukea allergiaprosessin aikana ja yksi tärkeä tuenmuoto on vertaistuki. Vertaistuki tarjoaa perheille asiantuntija-avun rinnalla käytännöllisiä neuvoja arkeen, uusia sosiaalisia kontakteja sekä henkistä tukea haastavassa elämäntilanteessa.

Tähän kehittämistyöhön saatiin toimeksianto Joensuun Lähiötalolta. Kehittämistyömme tarkoitus oli lehmänmaitoallergiaperheiden terveyden edistäminen. Tavoitteena oli tukea vanhempien arjessa jaksamista ja selviytymistä. Työmme tehtävä oli järjestää avoin vertaistukitapaaminen Joensuun Lähiötalolla lehmänmaitoallergisten lasten vanhemmille.

Vertaistapaamisessa keskustelimme lehmänmaitoallergiasta ja jaoin kokemuksia allergiaperheen arjesta. Osallistujamäärän jäätyä yhteen henkilöön voidaan todeta, että emme tavoittaneet kohderyhmää niin laajalti kuin toivoimme. Kehittämistyön jatkokehitysideoita ovat vertaistukisivuston luominen internetiin sekä lastenneuvoloitten terveydenhoitajille suunnattu koulutus lehmänmaitoallergiasta.

Kieli
suomi

Sivuja 23
Liitteet 3
Liitesivumäärä 4

Asiasanat
lehmänmaitoallergia, vertaistuki



DEVELOPMENT ASSIGNMENT
April 2020
Degree Programme in Public Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel + 358 13 260 600

Authors
Paula Halonen, Julia Kalinen

Title
A Peer Support Meeting for Parents of Children with Cow's Milk Allergy

Commissioned by
Lähiötalo, Joensuu

Abstract

Cow milk allergy is one of the most common food allergies in children. Allergy is a strain for families and can be exhausting for parents. Families need support during the allergy process and one significant form of support is peer support. When received alongside with professional help, peer support provides practical advice for everyday life, new social contacts and emotional support in a challenging situation.

This thesis was commissioned by Lähiötalo in Joensuu. The purpose of this project was to promote the health of families affected by cow milk allergy. The aim was to support parents' coping in everyday life. The objective was to organize an open peer support meeting at Lähiötalo in Joensuu for the parents of children with cow milk allergy.

At the peer support meeting cow milk allergy was discussed and experiences were shared on everyday life with cow milk allergy. Since there was only one participant in the meeting, the target group was not reached as widely as expected. Possible ideas for further development could be creating a peer support website and organizing training directed at public health nurses at child health clinics.

Language
Finnish

Pages 23
Appendices 3
Pages of Appendices 4

Keywords
cow milk allergy, peer support

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto	5
2	Imeväisikäisen lehmänmaitoallergia	6
2.1	Mikä on lehmänmaitoallergia	6
2.2	Lehmänmaitoallergian vaikutus allergiaperheeseen	7
3	Vertaistuki	8
3.1	Mitä on vertaistuki	8
3.2	Vertaistuki vanhemmuuden tukemisen menetelmänä	9
4	Lapsiperheiden palvelut Joensuussa	10
5	Kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä	12
6	Kehittämistyön toteutus	12
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	12
6.2	Kehittämistyön lähtötilanteen kartoitus	13
6.3	Vertaistapaamisen suunnittelu ja toteutus	14
6.4	Vertaistapaamisen arviointi	15
6.5	Kehittämistyöprosessi	16
7	Pohdinta	17
7.1	Vertaistapaamisen tarkastelu	17
7.2	Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys	18
7.3	Ammatillinen kasvu ja kehitys	20
7.4	Kehittämistyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat	20
	Lähteet	22

Liitteet

Liite 1 Vertaistapaamisen mainos

Liite 2 Vertaistapaamisen kirjallinen suunnitelma

Liite 3 Vertaistapaamisen arviointilomake

1 Johdanto

Lehmänmaitoallergia on yksi tavallisimmista lasten ruoka-aineallergioista. Se on väistyvä allergia, joka häviää tavallisesti kouluikään mennessä. Allergia kuormittaa perheiden arkea ja vie vanhempien voimavaroja. Lehmänmaitoallergian puhkeamisesta diagnoosin saamiseen voi mennä pitkä aika, joten on tärkeää, että perheet saavat tukea prosessin aikana. (Käypä hoito –suositus 2019; Puolakka 2009, 30,36.)

Kuormittavassa elämäntilanteessa vertaistuki voi olla hyvä keino lisätä perheen voimavaroja. Vertaistuki perustuu kokemusten vaihtoon saman kokeneiden ihmisten kesken (Vertaistalo 2017). Vertaistuen saamiseen on useita eri tapoja, esimerkiksi pienryhmät. Vertaisryhmästä voi saada käytännönläheisiä neuvoja arjen tilanteisiin ja uusia sosiaalisia kontakteja. Vertaistuki ei korvaa asiantuntijoilta saatua apua, mutta on mahdollisesti tärkeä perheen jaksamista tukeva tekijä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004,113.)

Terveydenhoitajan rooli allergiaperheen tukijana on tärkeä. Terveydenhoitaja voi tarjota tiedollista tukea lehmänmaitoallergiasta ja myötäelää sekä kannustaa perhettä haastavassa elämäntilanteessa. Terveydenhoitajan on hyvä olla tietoinen oman alueensa lapsiperheille suunnatuista palveluista sekä vertaistukiryhmistä, jotta hän osaa ohjata perheen heille sopivan avun piiriin. (Mynttinen 2013, 47–49.)

Kehittämistyömme tarkoitus on lehmänmaitoallergiaperheiden terveyden edistäminen. Tavoitteena on tukea vanhempien arjessa jaksamista ja selviytymistä. Työmme tehtävä on järjestää avoin vertaistapaaminen Joensuun Lähiötalolla lehmänmaitoallergisten lasten vanhemmille. Tämä kehittämistyö on jatkoa imeväisikäisen lehmänmaitoallergia: opaslehtinen allergialapsen vanhemmille -nimiselle opinnäytetyölle ja sisältö on osittain samaa (Halonen & Kalinen 2018).

2 Imeväisikäisen lehmänmaitoallergia

2.1 Mikä on lehmänmaitoallergia

Lehmänmaitoallergia kuuluu tavallisimpiin lasten ruoka-aineallergioihin. Sitä on noin 2–3 %:lla alle 3-vuotiaista lapsista. Lehmänmaitoallergia on väistynyt allergia, joka häviää useimmiten kouluikään mennessä. Yli 10-vuotiailla lapsilla sitä on enää alle 10 %:lla. (Käypä hoito –suositus 2019.) Allergiaoireet ilmestyvät yleensä imetyksen loputtua, kun siirrytään tavallisiin maitotuotteisiin lapsen ollessa 6–12 kuukauden ikäinen. Äidinmaitoon erittyy hieman lehmänmaidon proteiineja, joten myös täysimetyksellä oleva lapsi voi alkaa oireilla. (Jalanko 2009.)

Lehmänmaitoallergialla ja laktoosi-intoleranssilla tarkoitetaan eri asioita. Lehmänmaitoallerginen ei siedä lehmänmaidon proteiineja, jolloin lehmänmaitoallerginen ei voi käyttää laktoosittomiakaan tuotteita. Laktoosi-intolerantikon elimistö taas ei kykene pilkkomaan laktoosia eli maitosokeria kehon vähäisen laktaasientsyymin vuoksi. (Allergia-, iho- ja astmaliitto ry 2019.)

Allergiaoireet ovat IgE- tai ei IgE-välitteisiä eli välittömiä tai viiveellä ilmeneviä. Välittömät oireet ilmaantuvat pian, jo minuuttien kuluttua lehmänmaidolle altistumisesta, kun taas viiveellä ilmaantuvat oireet puhkeavat tuntien tai muutaman päivän kuluttua altistumisesta. IgE-välitteinen lehmänmaitoallergia on yleisempi, sitä on yli 50 %:lla potilaista. Ennuste lehmänmaitoallergialla on hyvä. Ei IgE-välitteinen allergia väistyy useimmiten nopeammin kuin IgE-välitteinen. (Käypä hoito suositus 2019; Kansanterveyslaitos 2007, 3.)

Lehmänmaitoallergian oirekirjo voi olla hyvin erilainen eri yksilöiden välillä. Oireet voivat olla erilaisia iho-, suoli- ja hengitystieoireita, tai niiden yhdistelmä. Oireita voidaan joskus virheellisesti pitää imeväisikään kuuluvina, joten allergian tunnistaminen voi tästä syystä olla hankalaa. (Käypä hoito -suositus 2019, Dunder, Kuitunen, Mäkelä, Pelkonen, Reijonen, Valovirta ja allergiaohjelman sihteeristö 2011, 5.)

Tyypillisimpiä oireita ovat nokkosihottuma, angioedeema, atooppinen ekseema, oksentelu tai runsas pulauttelu ja ripuli, joista nokkosihottuma ja angioedeema ovat välittömästi ilmaantuvia. Harvinaisempia oireita ovat koliikkimainen kipu, joka ilmenee itkuisuutena, ummetus, veri ulosteessa, raudanpuuteanemia, nuha, hengitysteiden limaisuus ja välikorvan tulehdus. Kasvun hidastuminen ja ravitsemushäiriö sekä eosinofiilinen ruokatorvitulehdus ovat mahdollisia, mutta Suomessa erittäin harvinaisia oireita. Vakavin oire on anafylaksia, joka on hengenvaarallinen tila ja vaatii välitöntä hoitoa. (Käypä hoito -suositus 2019, Tuokkola 2011, 12.)

Allergian diagnosointi tapahtuu välttämis-altistuskokeella. Tällöin lapsi altistetaan valvotusti lehmänmaidolle, jota ennen maitoa on vältetty 1–2 viikon ajan. Lehmänmaitoallergia todetaan, jos oireet lisääntyvät huomattavasti. Allergian hoitona on lehmänmaidon välttäminen määräaikaisesti, jos oireet ovat vaikeita. Lehmänmaidon aiheuttaessa lieviä oireita tai oireiden ilmestyessä pitkäaikaisessa käytössä tai isoilla annoksilla, lehmänmaitoa annetaan sen verran, kuin lapsi sitä sietää. (Käypä hoito –suositus 2019.)

Tavoitteena on, että lehmänmaito voitaisiin palauttaa lapsen ruokavalioon. Tämä tapahtuu yksilöllisen aikataulun mukaan, riippuen allergiaoireiden voimakkuudesta. Lieväoireiselle lapselle uusinta-altistus tehdään kotona, kun taas vaikeammista oireista, kuten hengitysvaikeuksista, kärsineelle valvotusti sairaalassa. Altistukset tehdään 6-12kk välein. (Käypä hoito –suositus 2019.)

2.2 Lehmänmaitoallergian vaikutus allergiaperheeseen

Lehmänmaitoallergia kuormittaa lapsiperheen arkea. Puolakan (2009, 26, 30) mukaan perheiden kokemat vaikutukset voidaan jakaa koskemaan äidin jaksamista, perheen ruokailua sekä sosiaalista elämää. Tutkimuksessa havaittiin, että äidit ovat suurimmaksi osaksi vastuussa allergialapsen hoitamisesta ja ruoanlaitosta. Allergialapsen yöllinen kipuilu, itkuisuus ja heräily huonontavat äitien unenlaatua merkittävästi ja tämän seurauksena äitien jaksaminen on koetuksella. Uupumus johti joillakin tutkimuksen äideillä masennukseen, paniikkihäiriöön sekä työuupumukseen.

Perheen ruokailuun liittyvät ongelmat voidaan jakaa ruoanlaittoon, hankintaan sekä lapsen ruokavaliohoitoon. Allergialapsen ruokavalio on rajoittunut, jonka vuoksi sopivien ruokatarvikkeiden hankkimiseen ja ruoanlaittamiseen kuluu paljon aikaa. Lapsen allergia voi esimerkiksi vaatia sitä, että vanhemman täytyy opetella täysin uusien ruokien valmistamista. Perheiden sosiaalisessa elämässä on allergian myötä myös kuormittavia tekijöitä. Allergia rajoittaa perheiden lomailu ja vapaa-ajanvietto mahdollisuuksia sekä voi tuoda haasteita ihmissuhteisiin. Esimerkiksi lähipiirin ymmärtämättömyys ja etäisyyden ottaminen allergiaperheeseen koettiin raskaana. (Puolakka 2009, 27–28, 32–34.)

Perheen selviytymiseen allergialapsen perheessä vaikuttavat vanhempien saama tuki sekä äidin voimavarojen ylläpitäminen. Vanhemmat kaipaavat sekä tiedollista tukea, vertaistukea että lähipiiriltä saatua henkistä tukea. Tutkimuksen mukaan neuvolan terveydenhoitajilla ei ole riittävästi tietoa allergioiden oireista ja hoidosta, joten neuvolasta saatu tuki jäi puutteelliseksi. Myös vertaistukiryhmiin vanhempia ohjattiin vain harvoin. Tämän vuoksi äidit ovat kokeneet joutuvansa etsimään tietoa paljolti itse eri lähteistä ja vertaistukiryhmistä. Vertaistuki koettiin yhtenä tärkeänä tukimuotona. Jo tieto siitä, ettei allergian kanssa ole yksin, oli huojentavaa. (Puolakka 2009, 36–38.)

3 Vertaistuki

3.1 Mitä on vertaistuki

Vertaistuki tarkoittaa kokemusten vaihtoa saman asian tai tilanteen läpikäyneiden ihmisten kesken. Se on keskustelua ja kuuntelemista, yhdessä jakamista. Esimerkiksi allergian puhjettua on tärkeää saada tietoa ja tukea, ja tässä voi auttaa keskustelu saman asian kokeneen henkilön kanssa. Yhdessä asiaa pohtiessa ja kokemuksia jakaessa saa tuntea molemminpuolista ymmärrystä ja tietoa esimerkiksi siitä, miten allergia vaikuttaa arkeen ja mitä toimia se vaatii, lisääntyy. (Vertaistalo 2017.)

Pienryhmät ovat yksi kanava saada vertaistukea. Tällaisissa ryhmissä voi koontua esimerkiksi pienten lasten vanhempia, jotka ovat samassa elämäntilanteessa. Näin vanhemmat voivat keskenään jakaa kokemuksiaan, saada toisiltaan apua arjen haasteissa ja uusia ideoita asioiden ratkaisemiseksi. Ryhmät myös vahvistavat vanhempien sosiaalista verkostoa uusien ihmissuhteiden luomisen myötä, lisäten voimavaroja jokapäiväiseen elämään. Vertaistuellalla on näin asiantuntijoilta saadun tiedon rinnalla merkittävä rooli. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004,113.)

3.2 Vertaistuki vanhemmuuden tukemisen menetelmänä

Vertaistukiryhmät vaikuttavat vanhempien ja sen myötä koko perheen hyvinvointiin ja terveyteen myönteisesti. Vertaistuen kautta vanhemmat saavat kokea tulensa nähdyksi, kuulluksi ja hyväksytyksi sekä saavat esimerkiksi neuvoja, ohjeita ja uusia ihmissuhteita. Vertaiselta saatu kannustus ja tuki tuo parhaimmillaan uutta voimaa arkeen ja vähentää stressiä. On myös hyvä ottaa huomioon se, ettei sama elämäntilanne välttämättä ole tae keskinäisen yhteyden löytymiselle ja jokaisen kokemus esimerkiksi vertaistukiryhmistä on henkilökohtainen. Useimmiten kuitenkin vanhemmat kokevat tarvitsevansa myös perheen ulkopuolista tukea ja yhteisöllisyyttä. (Mynttinen 2013, 47–48.)

Lastenneuvolan terveydenhoitajien on hyvä ottaa selvää alueensa vertaistukiryhmistä, jotta he osaisivat nykyistä enemmän ohjata vanhempia heille sopiviin ryhmiin. Vanhempia voi auttaa jo se, että he ovat saaneet tietoa erilaisista vaihtoehdoista. Tässä myös neuvolan seinällä olevilla mainoksilla on oma merkityksensä tiedonvälittäjinä. Kehitettävää olisi siinä, että terveydenhoitajilla olisi riittävästi aikaa ja mahdollisuuksia tehdä yhteistyötä vertaistuen tarjoajien kanssa. (Mynttinen 2013, 49.)

Terveydenhoitajat myös järjestävät vanhemmille suunnattuja vertaistukiryhmiä, esimerkiksi ryhmäneuvoloita. Tällaisten ryhmien kautta terveydenhoitajan ja van-

hempien välille voi muodostua luottamuksellinen ja avoin suhde. Myös kolmannen sektorin tarjoamista palveluista, kuten perheentuvista ja avoimista päiväkohteista, vanhemmat voivat löytää samassa elämäntilanteessa olevia vanhempia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 113–114.)

4 Lapsiperheiden palvelut Joensuussa

Perheneuvolan tehtävänä on antaa perheille tukea erilaisissa ongelmatilanteissa esimerkiksi vanhemmuutta, parisuhdetta ja vuorovaikutusta koskevissa asioissa. Siellä voidaan myös yhdessä etsiä kullekin perheelle sopivat palvelut. Perheneuvolassa työntekijöinä toimii sosiaalityöntekijöitä ja psykologeja sekä tarvittaessa konsultoidaan lääkäriä. Palvelu on perheille maksutonta ja sinne voi hakeutua ilman lähetettä. Ajanvarauksen voi tehdä joko itse tai terveydenhoitajan ohjauksena. (Siun Sote 2019a.)

Lapsiperheiden kotipalvelu on Siun Soten tarjoamaa varhaisen tuen palvelua, josta on säädetty sosiaalihuoltolaissa. Sen tavoitteena on tukea arjessa selviytymistä ja perheen voimavaroja. Kotipalvelua voi saada esimerkiksi, jos lapsen tai aikuisen sairauden vuoksi tarvitaan lyhytaikaista apua tai jos vanhempi äkillisesti tai pitkäaikaisesti kärsii väsymyksestä tai uupumuksesta. Tällaista varhaisen tuen palvelua on myös perhetyö, joka on ohjaamista ja keskustelua arkea ja vanhemmuutta koskevissa asioissa. Perhetyön kautta voi esimerkiksi saada keskustelua apua ja konkreettisia neuvoja vauvavuoden haastaviin tilanteisiin. (Siun Sote 2019b; Siun Sote 2019c; Siun Sote 2019d.)

Joensuussa Pohjois-Karjalan keskussairaalassa toimii Imetysohjelma, josta saa tukea ja ohjausta imetykseen liittyvissä asioissa. Poliklinikalta voi saada apua esimerkiksi imuohteeseen, imetyksentaitoihin, imetyksen tuomiin kipuihin, sekä lapsen imemislakkoiluun tai rintaraivareihin. Poliklinikalle voi tehdä verkkoajanvarauksen. (Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymä 2019.)

Pikkulapsipsykiatria tarjoaa Pohjois-Karjalan keskussairaалassa tukea yhdessä-oloon ja vuorovaikutukseen liittyvissä asioissa perheille, joissa on alle kolmen vuoden ikäisiä lapsia. Heidän puoleensa voi kääntyä, jos vauva on tavallista itkuisempi ja hänellä on haasteita nukkumisen, syömisen ja rauhoittumisen kanssa tai, jos vanhemmalla on haasteita ymmärtää ja tulkita lastaan tai hän kokee riittämättömyyttä tai masentuneisuutta. Pikkulapsipsykiatrian toimintamuotoja ovat esimerkiksi käynnit vastaanotolla tai perheen kotona, puhelinkonsultaatiot tai uni-vaikeuksiin liittyvä vuorovaikutushoito. (Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymä 2019.)

Allergisen lapsen kanssa voi olla tarpeen käydä ravitsemusterapiassa, jota on tarjolla sekä terveysasemilla että keskussairaалassa. Ravitsemusterapeutin kanssa voidaan yhdessä keskustella lapsen syömiseen liittyvistä asioista, esimerkiksi pohtia mitä elintarvikkeita allerginen lapsi voi ruokavaliossaan käyttää. Sekä terveysaseman että keskussairaalan ravitsemusterapeuteille tarvitaan lähete, mutta sairaalan palvelut voivat olla myös osana hoitoa. (Siun Sote 2019e.)

Kolmannen sektorin palveluista Joensuun alueella toimii esimerkiksi toimeksiantajamme Lähiötalo sekä Perheentalo. Perheentalo on lapsille ja heidän läheisilleen suunnattu matalankynnyksen kohtaamispaikka. Arkisin siellä voi tiettyinä kellonaikoina käydä vapaasti esimerkiksi leikkimässä, kahvittelemassa, hoitamassa vauvaa tai tapaamassa muita lapsiperheitä ja heidän läheisiään. Perheentalossa on myös paljon ohjattua toimintaa, esimerkiksi perhekahvila ja vertaistukiryhmiä, joista osaan ovat kaikki tervetulleita ja osa taas suunnattu tietyille kohderyhmille. (Joensuun Perheentalo 2019.)

Lastenneuvolan terveydenhoitajan keskeinen tehtävä on tunnistaa lapsiperheiden tuen tarve ja selvittää millainen tuki heitä auttaisi. Tärkeää on huomata mahdollinen tuen tarve riittävän ajoissa, jotta voidaan ennaltaehkäistä vaikeuksien pahenemista. Yksi perheissä esiin tuleva ongelma voi olla vanhempien uupumus, joka voi johtua lapsen sairastamisesta, esimerkiksi allergiasta. Jos perhe tarvitsee apua, terveydenhoitaja yhdessä perheen kanssa keskustellen suunnittelee perheen tarvitsemat palvelut ja menetelmät. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 98–99.)

5 Kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Kehittämistyömme tarkoitus lehmänmaitoallergiaperheiden terveyden edistäminen. Tavoitteena on tukea vanhempien arjessa jaksamista ja selviytymistä. Työmme tehtävä on järjestää avoin vertaistapaaminen Joensuun Lähiötalolla lehmänmaitoallergisten lasten vanhemmille.

6 Kehittämistyön toteutus

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Terveydenhoitajaopintoihin kuuluvan toiminnallisen kehittämistehtävän tavoitteena on opiskelijan omia näyttöön perustuvia tietoja ja taitoja hyödyntäen, tuottaa terveydenhoitajan työtä kehittäviä toimintatapoja (Karelia-ammattikorkeakoulu 2018, 7; Kehittämistyöinstruktio 2019, 3). Kehittämistehtävä on laajuudeltaan suppeampi kuin sairaanhoitajaopintoihin kuuluva opinnäytetyö, mutta siihen sisältyy samat elementit (Kehittämistyöinstruktio 2019, 2). Tässä luvussa opinnäytetyöllä tarkoitamme kehittämistehtävää.

Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu raportista ja toiminnallisesta tuotoksesta, joka voi olla esimerkiksi kirjallinen ohjeistus, tietopaketti tai tapahtuma. Tuotosta tehdessä on otettava huomioon oman ammattikorkeakoulun ohjeistus ja laatukriteerit. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51.) Olemme tutustuneet opinnäytetyön ohjeistukseen ja pyrimme tekemään laadukkaan tapahtuman, jonka perustana käytämme näyttöön perustuvaa ja ajantasaista tietoa.

Opinnäytetyön tuotoksen toteutustapa on valittava kohderyhmän tarpeiden mukaisesti siten, että kohderyhmän saama hyöty olisi mahdollisimman suuri. Toisaalta myös kohderyhmä on syytä määrittää. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51; 38–39.) Kohderyhmämme on lehmänmaitoallergisten lasten vanhemmat Joensuun

alueella. Tapahtuma on perusteltu menetelmä vertaistuen tarjoamiseksi, koska siten vanhemmat pääsevät tapaamaan toisensa ja vaihtamaan kokemuksiaan.

Tuotoksen lisäksi toiminnallinen opinnäytetyö raportoidaan. Raportin tarkoitus on kuvata opinnäytetyöprosessi lukijalle loogisesti etenevänä ja yhtenäisenä tekstinä. Tapahtuman raportoinnissa tärkeää on kertoa tapahtuman sisällöstä ja perustella sisältöä koskevat ratkaisut. Lisäksi tapahtuman mainostamisesta on mainittava. Opinnäytetyön raportti kirjoitetaan asiatyylillä luotettavia lähteitä käyttäen ja hyvää tieteellistä käytäntöä soveltaen. (Vilka & Airaksinen 2003, 65–66.)

6.2 Kehittämistyön lähtötilanteen kartoitus

Kehittämistyömme toimeksiantaja on Lähiötalo, joka toimii Joensuun Rantakylässä. Se on avoin, ensisijaisesti lapsille ja lapsiperheille suunnattu, kohtaamispaikka, jossa on ajanvietto mahdollisuuden lisäksi ohjattua toimintaa, esimerkiksi erilaisia tuokioita, vertaistukiryhmiä, kerhoja ja asiantuntijavieraita. Lähiötalo lahjoittaa myös vaatteita ja tarvikkeita niitä tarvitseville lapsiperheille. Lähiötalolla voi vieraila pääsääntöisesti arkipäivisin aamusta iltapäivään. (ViaDia Joensuu ry 2019a.)

Lähiötalo on määritellyt toiminnalleen tavoitteet, joita ovat vanhemmuuden ja lasten kasvun ja kehityksen tukeminen, perheiden aineellisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen sekä alueen asukkaiden osallisuuden ja yhteisöllisyyden lisääminen. Lähiötalo haluaa olla ennaltaehkäisemässä syrjäytymistä, joten heidän tavoitteenaan on tavoittaa erityisesti maahanmuuttajaperheitä sekä perheitä, joilla on taloudellisia ja sosiaalisia haasteita. (ViaDia Joensuu ry 2019b.)

Mielestämme kehittämistyömme aihe, vertaistukitapaaminen lehmänmaitoallergisten lasten vanhemmille, vastaa Lähiötalon tavoitteisiin, joten otimme heihin yhteyttä kysyäksimme toimeksiannosta. Lähiötalo innostui ehdottamastamme aiheesta, sillä he kokevat sen palvelevan heitä lapsiperheiden tavoittajana. Ver-

taistukitapaamisen kautta heidän tavoitteensa, vanhemmuuden ja perheiden hyvinvoinnin tukeminen sekä yhteisöllisyyden lisääminen, toteutuu ja lisäksi Lähiötalo tulee mahdollisesti tutuksi uusille perheille.

6.3 Vertaistapaamisen suunnittelu ja toteutus

Vertaistukitapaamisen suunnittelemisen aloitimme määrittelemällä kohderyhmämme. Kohderyhmän määrittelemisen on tapahtuman onnistumisen kannalta tärkeää, jotta tapahtuman sisällön voi suunnitella kohderyhmän tarpeisiin vastavaksi (Etelä-Pohjanmaan liitto 2019, 9). Toisaalta kohderyhmän rajaamisella varmistutaan siitä, että opinnäytetyö ei kasva laajuudeltaan liian suureksi (Vilkkä & Airaksinen 2003, 40). Kohderyhmämme on Joensuun alueen lehmänmaitoallergisten lasten vanhemmat. Emme ole rajanneet lasten ikää, koska emme katso sen olevan työmme sisällön tai laajuuden näkökulmasta oleellista.

Vertaistukitapaamisen paikka on valittava huolellisesti, jotta tapahtuma voi olla onnistunut (Etelä-Pohjanmaan liitto 2019, 9). Paikaksi valikoitui toimeksiannon myötä Lähiötalo, joka on mielestämme paikkana tarkoitukseen erittäin sopiva. Lähiötalo sijaitsee melko lähellä Joensuun keskustaa ja sinne on hyvät kulkuyhteydet myös julkisin kulkuneuvoin saapuvalle. Lähiötalo toimii isossa kerrostaloasunnossa, joten saamme istua kodikkaasti olohuoneessa ja käyttää keittiötä teetarjoiluun. Lähiötalolta löytyy myös hyvät puitteet vauvanhoidolle, jos joillakin osallistujista on lapsi mukana.

Vertaistukitapaamisen ajankohdaksi sovimme lauantai-iltapäivän, sillä arkipäivisin Lähiötalolla on muuta toimintaa, ja vanhemmat todennäköisesti pääsevät paikalle paremmin päivä- kuin ilta-aikaan (Perheily – Kehitysvammaisten tukiliitto 2019, 6). Tapaamisen kestoksi päätimme 1,5 tuntia.

Tapahtumaa mainostetaan etukäteen mainoksella (Liite1), joka laitetaan paperisena esille Lähiötalolle ja Joensuun keskustan ja Rantakylän neuvoloiden ilmoitustauluille. Sähköisessä muodossa mainos jaetaan Lähiötalon Facebook-sivulla. Tapahtuman markkinoinnissa on huomioitava ajankohta, sillä osallistujien on

saatava tieto tapahtumasta riittävän ajoissa (Perheily – Kehitysvammaisten tuki-
liitto 2019, 16). Kerromme tapahtumasta myös tuttavillemme, joilla tiedämme ole-
van lehmänmaitoallergisia lapsia.

Tapaamisen tavoitteena on kohtaamisen ja vertaistuellisen yhdessä jakamisen
mahdollistaminen sekä tiedon antaminen lapsiperheiden palveluista apua ja tu-
kea tarvitseville vanhemmille. Tapaamisen alkuun järjestämme teetarjoilun, jotta
eri aikaan saapuvat osallistujat saavat jo heti alkuun tekemistä sekä voivat sa-
malla katsella paikkoja ja jutella muiden osallistujien kanssa. Teetarjoilun kustan-
namme itse.

Teimme vertaistapaamiselle kirjallisen suunnitelman (Liite2). Varsinaisen toimin-
nan aloitamme itsemme esittelyllä. Tämän jälkeen osallistujat saavat esitellä it-
sensä ja kertoa oman lapsensa allergiaprosessista. Kysymme osallistujien toi-
veja tapaamisen sisällöstä ja etenemme tämän mukaan. Olemme
valmistautuneet kertomaan lehmänmaitoallergiasta ja sen hoitopolusta Joensuun
alueella. Lisäksi annamme tietoa ruokavaliohoidosta ja lehmänmaidolle siedättä-
misestä. Esittelemme osallistujille myös Joensuun alueen lapsiperheille suunna-
tut palvelut.

Keskustelua johdattelemme valmiiksi laadituilla kysymyksillä. Odotamme, että
osallistujat tuovat rohkeasti esille omia kokemuksiaan ja näkemyksiään asioista.
Tavoittelemme dialogista vuorovaikusta sen sijaan, että luennoisimme lehmän-
maitoallergiasta. Jätämme aikaa myös kysymyksille. Lopuksi jaamme osallistu-
jille linkkilistan, jossa on vanhemmille mahdollisesti hyödyllisiä internet-sivustoja.
Palautetta pyydämme arviointilomakkeella (Liite3).

6.4 Vertaistapaamisen arviointi

Vertaistukitapaamiseen tuli paikalle yksi osallistuja. Tapaamisen arvioimiseksi
pyysimme osallistujalta palautetta kirjallisella lomakkeella (Etelä-Pohjanmaan
liitto, 9).

Osallistuja koki tapaamisen olleen hänelle itselleen jokseenkin hyödyllinen. Hän vastasi saaneensa henkistä tukea ja tulleen kohdatuksi sydämellisesti. Osallistujan mukaan tapaamisessa oli turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri ja erityisen hyvänä hän koki tuttavallisen lähestymistavan ja rauhallisen keskustelun. Kehitettävää osallistuja näkee tapahtuman mainostamisessa.

6.5 Kehittämistyöprosessi

Kehittämistyöprosessimme alkoi elokuussa 2019 kehittämistyön infotilaisuudesta. Päätimme jatkaa opinnäytetyömme aihetta, joka käsitteli imeväisikäisen lehmänmaitoallergiaa. Opinnäytetyössämme yhtenä jatkokehitysideana oli vertaistukiryhmätoiminta lehmänmaitoallergisten lasten perheille ja tämän idean päätimme toteuttaa. Opinnäytetyötä kirjoittaessamme vertaistuen merkitys nousi esille useasta eri lähteestä, joten koimme tärkeäksi tämän mahdollistamisen allergiaperheille.

Mahdollisia toimeksiantajia kartoittaessamme otimme ensin yhteyttä Joensuun Perheentaloon. He eivät tuolla hetkellä pystyneet ottamaan lisää toimeksiantoja, joten seuraavaksi otimme yhteyttä Joensuun Rantakylässä toimivaan lähiötaloon. Lähiötalon ohjaaja innostui ideastamme ja ajatteli sen palvelevan sekä lähiötaloa että kohderyhmäämme, joten sovimme toimeksiannosta ja sovimme pitävämme yhteyttä pitkin syksyä.

Tiedonhaun aloitimme heti kehittämistyön infotilaisuuden jälkeen. Tiedonhakua teimme mm. Google scholariin, Cochraneeen ja Cinahliin. Lähdemateriaalina käytimme näyttöön perustuvia, pääasiassa enintään 10 vuotta vanhoja lähteitä, kuten ruoka-aineallergioiden käypä hoito –suositusta, allergiaohjelmaa vuosilta 2008–2018 sekä lastenneuvolakäsikirjaa. Tiedonhaun jälkeen laadimme aihe-suunnitelman, jonka esittelimme ryhmänohjauksessa syyskuun alussa. Aihe-suunnitelmamme hyväksymisen ja toimeksiantajan löytymisen jälkeen aloitimme varsinaisen kehittämistyön kirjoittamisen ja vertaistukitapaamisen suunnittelemisen sekä teimme tapaamiselle mainoksen, joka jaettiin Lähiötalolle sekä Joensuun keskustan ja Rantakylän neuvoloiden ilmoitustauluille.

Vertaistukitapaamiseen valmistauduimme marraskuussa 2019 suunnittelemalla tapaamisen rungon ja laatimalla muutamia keskustelua herätteleviä kysymyksiä. Lähiötalon yhteyshenkilö jakoi tapahtuman mainoksesta kuvan Lähiötalon Facebook-sivulla, jotta se tavoittaisi mahdollisimman laajalti ihmisiä. Kuva jaettiin kaksi kertaa, ensin kaksi viikkoa ennen tapahtumaa ja viikko ennen tapahtumaa. Itse tapaaminen pidettiin marraskuun lopussa.

Toteutuksen jälkeen prosessi jatkui raporttia kirjoittaen. Joulukuussa meillä oli vielä yksi ryhmänohjaus, jossa saimme palautetta työstämme. Tämän jälkeen teimme työhön tarvittavat muutokset. Kehittämistyöseminaarin peruunnuttua COVID-19-pandemiasta johtuvan poikkeustilan vuoksi keväällä 2020, olemme laatineet kehittämistyöstämme mediatiedotteen, johon on liitetty Theseus-linkki työhömmme.

7 Pohdinta

7.1 Vertaistapaamisen tarkastelu

Kehittämistyömme tavoitteena oli tukea vanhempien arjessa jaksamista ja selviytymistä. Tähän tavoitteeseen emme päässeet niin laajasti, kuin olisimme halunneet, sillä osallistujamäärä jäi odotettua pienemmäksi. Tapaaminen toteutettiin siitä huolimatta suunnitelmaa hieman soveltaen, keskustellen aiheesta osallistujan kanssa. Tuokio oli mielestämme mukava ja osallistuja sai kokemuksen vertaistuesta, sillä toisella tekijöistä on samankaltaisia kokemuksia oman lapsen allergiasta. Osallistuja ei kokenut tarvitsevansa tiedollista tukea tässä elämäntilanteessa, joten keskustelimme hänen omista kokemuksistaan ajalta, jolloin hänen lapsensa allergia oli puhjennut ja diagnoosia oltiin tekemässä.

Tapaamisen mainostaminen olisi kannattanut kohdentaa suuremmalle joukolle. Lähiötalon Facebook-sivua seuraa noin 1100 ihmistä, mutta mainokseen ei seu-

raajat reagoineet juuri lainkaan. Kenties mainoksen olisi pitänyt olla houkuttelevampi ulkoasultaan erottuakseen joukosta. Pidämme todennäköisenä sitä, että keskustan ja Rantakylän neuvoloissa asioivien perheiden lapsissa on lehmänmaitoallergisia, mutta voi olla, että juuri he eivät ole käyneet neuvolassa tuona aikana tai katsoneet ilmoitustaulua. Ilmoitustaulumainosta tehokkaampana pidämme terveydenhoitajan yksilöllisesti suunnattua suullista mainontaa, joka varmemmin tavoittaisi kohderyhmän. Mynttinen (2013, 49) suosittelee toimintatapaa, jossa terveydenhoitaja jakaa asiakkailleen tietoa vertaistukiryhmistä. Toisaalta vertaistukiryhmien järjestäjien tulisi mainostaa ryhmiään näkyvämmiin, jotta terveydenhoitajat tulevat niistä tietoisiksi.

Samaan aikaan tapaamisen kanssa Joensuussa on ollut lapsiperheille suunnattuja tapahtumia, jotka ovat voineet olla houkuttelevampia vaihtoehtoja. Tapahtumaa suunniteltaessa tämä olisi kannattanut huomioida (Etelä-Pohjanmaanliitto 2019, 9). Toisaalta aikaisempi tai reilusti myöhäisempi ajankohta ei olisi sopinut kehittämistyön aikatauluihin. Suunnitteluvaiheessa totesimme, että viikonloppu on lapsiperheille todennäköisemmin sopiva ajankohta kuin arki-ilta, mutta aamupäivä arkipäivänä olisi voinut myös olla sopiva ajankohta sellaisille vanhemmille, jotka ovat pienen vauvan kanssa kotona.

Allergisen lapsen hoitaminen voi olla kuormittavaa, joten pidämme mahdollisena sitä, että kuormittuneen vanhemman on haastavaa osallistua kodin ulkopuolisiin tapahtumiin omien puutteellisten voimavarojen vuoksi. Vertaistukiryhmiä on helpposti tavoitettavissa myös internetissä, esimerkiksi Facebookissa, jolloin ei välttämättä koeta niin suurta tarvetta kasvokkain saatavalle vertaistuelle.

7.2 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys

Terveydenhoitajana kaikessa toiminnassa perustana on terveydenhoitajan eettiset suositukset. Terveydenhoitajan rooli on edistää terveyttä ja tukea asiakkaan voimavaroja. Tärkeää on kohdata jokainen ihminen kunnioittavasti ja syrjimättä. Terveydenhoitajan tulee tukea asiakkaan omia voimavaroja ja rohkaista häntä

niiden hyödyntämiseen. On myös huomioitava, että terveydenhoitajan ammattitaitoa on jatkuvasti kehitettävä, jotta toiminta on näyttöön perustuvaa. (Terveydenhoitajaliitto 2016.)

Kehittämistyön luotettavuuden kriteereitä ovat uskottavuus, vahvistettavuus, siirrettävyys ja refleksiivisyys. Toiminnallisen tutkimuksen luotettavuutta lisätään dokumentoimalla kaikki vaiheet mahdollisimman tarkoin. Työvaiheiden tarkka kuvaus lisää myös työn vahvistettavuutta, millä tarkoitetaan toisen tutkijan mahdollisuutta päätyä samaan lopputulemaan raportin perusteella. Siirrettävyys taas edellyttää sitä, että tutkimuksen tulokset ovat sovellettavissa samanlaisissa tilanteissa, minkä tutkimuksen vaiheiden ja osallistujien huolellinen raportointi mahdollistaa. (Kananen 2014, 133–135; Kylmä & Juvakka 2007, 128–129.) Kehittämistyössämme pyrkimyksenämme on ollut raportoida huolellisesti ja loogisesti kaikista työvaiheista. Työn uskottavuutta lisää tutkimuspäiväkirja, jota olemme täyttäneet kehittämistyöprosessin ajan (Liimatta 2019, 16).

Refleksiivisyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkija on tietoinen omista lähtökohdistaan ja siitä, kuinka se voi vaikuttaa tutkimukseen. (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Kehittämistyössämme toisen tekijän tausta lehmänmaitoallergisen lapsen vanhempana on auttanut vertaistukitapaamisen suunnittelussa ja toteutuksessa. Toisella tekijöistä on omia kokemuksia kuormittavasta vauva-arjesta, joten olemme koko prosessin ajan pitäneet omaa kokemustietoamme rikkautena vertaistuen näkökulmasta.

Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen on luotettavan kehittämistyön edellytys. Työssämme käytetyt lähteet edustavat tutkittua, tuoretta tietoa ja ovat pääsääntöisesti alle kymmenen vuotta vanhoja. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti työmme raportointi on avointa ja lähdekirjallisuuteen viitataan ohjeita noudattaen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

7.3 Ammatillinen kasvu ja kehitys

Kehittämistyön myötä olemme saaneet kehittää suunnittelu- ja organisointitaitoja, joita tapahtuman suunnittelussa tarvitaan. Lisäksi olemme kehittyneet pitkäjänteisen ja tavoitteellisen työn tekemisessä. Terveystyöntekijän työssä tärkeää on osata löytää tutkittua tietoa ja hyödyntää sitä omassa työssään. Tällä osa-alueella koemme saaneemme harjoitusta.

Olimme asettaneet itsellemme tavoitteeksi kehittää ryhmänohjaustaitojamme. Osallistujamäärään jäätyä niin pieneksi, emme tällä osa-alueella saaneet toivomaamme harjoitusta. Vuorovaikutustaidot asiakaskohtaamisissa ovat toki erittäin tärkeitä terveystyöntekijän taitoja, joten olemme tyytyväisiä, että saimme siitä kokemusta.

Terveystyöntekijän työssä voi tulla vastaan yllättäviä tilanteita, joissa täytyy muuttaa aikaisemmin laadittuja suunnitelmia nopeasti. Kun huomasimme, että paikalle ei tule enempää kuin yksi osallistuja, päätimme toteuttaa tapaamisen soveltaen laadittua runkoa. Koemme, että yhden osallistujan kanssa keskustelu oli tällä tavalla toteutettuna rennompaa ja vapaampaa.

7.4 Kehittämistyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat

Kehittämistyömme tarkoituksena oli lehmänmaitoallergiaperheiden terveyden edistäminen. Tavoitteena oli tukea vanhempien arjessa jaksamista ja selviytymistä. Työmme tehtävänä oli järjestää avoin vertaistapaaminen Joensuun Lähiöterveyskeskuksella lehmänmaitoallergisten lasten vanhemmille.

Tapaamisemme osallistujamäärästä voi päätellä, että vertaistukiryhmälle ei Joensuun alueella ole ainakaan tällä hetkellä kysyntää niin paljon, että sen järjestäminen olisi kannattavaa. Toisaalta voi olla, että ihmiset löytäisivät vertaistukiryhmiin helpommin, jos esimerkiksi neuvolan terveystyöntekijällä olisi tietoa alueensa vertaistukiryhmistä ja voisi ohjata asiakkaita yksilöllisten tarpeiden mukaan niihin.

Vertaistuen eri muotoja voisi hyödyntää jatkossa, jotta mahdollisimman moni pääsisi osalliseksi siihen. Kenties kuormittavan allergiaperhearjen keskellä on haastavaa lähteä tapaamiseen, jolloin houkuttelevampi vaihtoehto on jakaa kokemuksia internetissä. Yhtenä jatkokehitysideana voisi olla vertaistukisivuston luominen internetiin.

Tapaamisessa nousi esiin, että neuvolan terveydenhoitajalta saatu tuki lapsen allergian selvittelyssä oli jäänyt vähäiseksi, mikä on linjassa tutkimuskirjallisuuden kanssa (Puolakka 2009, 36–38). Perheiden tiedon ja tuen tarpeeseen vastaamiseksi katsomme, että lastenneuvoloiden terveydenhoitajille suunnattu koulutus lehmänmaitoallergiasta olisi tarpeellinen. Riittävä neuvolan ammattihenkilöltä saatu tuki voisi auttaa jaksamaan arjessa ja parantaa yhteistyösuhdetta terveydenhoitajan ja perheen välillä.

Lähteet

- Allergia-, Iho- ja Astmaliitto. 2019. Maitoallergia ja laktoosi-intoleranssi. <https://www.allergia.fi/allergia/ruoka-ja-juoma/allergiaa-aiheuttavia-ruoka-aineita/maitoallergia-ja-laktoosi-intoleranssi/>. 26.9.2019.
- Dunder, T, Kuitunen, M., Mäkelä, M., Pelkonen, A., Reijonen, T., Valovirta, E. & Allergiaohjelman sihteeristö. 2011. Lasten allergiat. Ohjeet ehkäisystä, diagnosoinnista ja hoidosta. Suomen Lääkärilehti (66), liite 18. <http://www.allergiaterveys.fi/upload/ohjeet/lastenallergiaohjeet.pdf>. 26.9.2019.
- Etelä-Pohjanmaan liitto. 2019. Tapahtumajärjestäjän opas. https://www.epliitto.fi/images/C_57_Tapahtumajarjestajan_opas.pdf. 18.10.19
- Halonen, P., Kalinen, J. 2018. Imeväisikäisen lehmänmaitoallergia. Opaslehtinen allergialapsen vanhemmille. Opinnäytetyö. Karelia-ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/158961/kalinen_julia_halonen_paula.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 15.4.2020.
- Jalanko, H. 2009. Ruoka-aineallergia. 100 kysymystä lastenlääkärille. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skl00028#s3. 24.9.2019.
- Joensuun Perheentalo. 2019. Tervetuloa Joensuun Perheentalolle! <https://joensuunperheentalo.yhdistysavain.fi/>. 3.10.2019.
- Kananen, J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 185. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kansanterveyslaitos. 2007. Sietokyky ja sen parantaminen allergiassa. Kansallisen allergiatyöryhmän raportti 2007. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 5/2007. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78281/2007b05.pdf?sequence=1>. 26.9.2019.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2018. Opinnäytetyön ohje. https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnaytetyo_asiakirjakirjasto/Karelia_opinnaytetyon_ohje.pdf. 25.9.2019.
- Kehittämistyöinstruktio. 2019. Kehittämistyö, 5op. PowerPoint-esitys. Karelia-ammattikorkeakoulu.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Käypä hoito -suositus. 2019. Ruoka-allergia (lapset). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50026#readmore>. 24.9.2019.
- Liimatta, S. 2019. Laadullinen tutkimus. PowerPoint-esitys. Karelia-ammattikorkeakoulu.
- Mynttinen, M. 2013. Vertaistuen merkitys terveyden edistämässä pienten lasten äitien kuvaamana. Itä-Suomen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu –tutkielma. <https://www.viadia.fi/joensuu/wp-content/uploads/2015/04/Vertaistuen-merkitys-terveyden-edist%c3%a4misess%c3%a4-pienten-lasten-%c3%a4itien-kuvaamana-Mynttinen-Pro-gradu-It%c3%a4-Suomen-yliopisto-2013.pdf>. 10.10.2019.

- Perheily – Kehitysvammaisten tukiliitto. 2019. Ihmiset koolle -opas. https://storage.googleapis.com/tukiliitto-production/2017/10/opaslapsiperheta-pahtumanjarjestajalle_2015.pdf. 18.10.19
- Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymä. 2019. Imetyspoliiklinikka. <http://www.pkssk.fi/imetyspoliiklinikka>. 3.10.2019.
- Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymä. 2019. Pikkulapsipsykiatria. <http://www.pkssk.fi/pikkulapsipsykiatria>. 3.10.2019.
- Puolakka, S. 2009. Ruoka-aineallergisen lapsen perheen kokemukset perheen elämästä ja selviytymisestä. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu –tutkielma. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/81058/gradu04046.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 18.10.2019.
- Siun Sote. 2019a. Perheneuvola. <https://www.siunsote.fi/perheneuvola>. 16.10.2019.
- Siun Sote. 2019b. Lapsiperheiden kotipalvelu. <https://www.siunsote.fi/lapsiperheiden-kotipalvelu>. 3.10.2019.
- Siun Sote. 2019c. Lasten, nuorten ja perheiden palvelut. <https://www.siunsote.fi/lasten-nuorten-ja-perheiden-palvelut>. 3.10.2019.
- Siun Sote. 2019d. Perhetyö. <https://www.siunsote.fi/perhetyo>. 3.10.2019.
- Siun Sote, 2019e. Ravitsemusterapia. <https://www.siunsote.fi/ravitsemusterapia>. 16.10.19
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:14 <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74223/Opp200414.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 24.9.2019.
- Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2016. Terveystieteen eettiset suositukset. https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/files/317/Terveystieteen_eettiset_suosituks_21.6.2017.pdf. 4.12.2019.
- Tuokkola, J. 2011. Dietary aspects of cow's milk allergy in young children. Academic Dissertation. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/27887/dietarya.pdf?sequence=1>. 24.9.2019.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. 4.12.2019.
- Vertaistalo. 2017. Mitä on vertaistuki? <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tieto-vertaistuesta/mit%C3%A4-on-vertaistuki>. 12.9.2019.
- ViaDia Joensuu ry. 2019a. Lähiötalon toiminta. <https://www.viadia.fi/joensuu/lahiotalo/>. 9.10.2019.
- ViaDia Joensuu ry. 2019b. Lähiötalon tarina. <https://www.viadia.fi/joensuu/lahisverkosto-projekti-2014-2016-ray/>. 9.10.2019.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vertaistapaamisen mainos



VERTAISTUKEA

LEHMÄNMAITOALLERGIAAN

Hei vanhempi!

Tervetuloa keskustelemaan
lehmänmaitoallergiasta
Rantakylän Lähiötalolle lauantaina 30.11.19
klo 14.00–15.30.

Teetarjoilu

Vauvat ovat myös tervetulleita!

Riihisärkänkatu 6 C 16 (2. kerros)

Keskustelutilaisuus on osa Karelia AMK:n terveydenhoitajaopiskelijoiden kehittämistyötä.



Kuvat: Pixabay

Vertaistapaamisen kirjallinen suunnitelma

Vertaistukitapaaminen 30.11.2019

Aluksi teetarjoilu (10 min)

Esittäytyminen (5 min)

- Omat taustat, opinnäytetyö ja kehittämistyö
- Luottamuksellisuus - tästä tapaamisesta ei mitään päädy työhön, kaikki tapaamisessa puhutut asiat jäävät vain osallistujien tietoon

Osallistujien esittäytyminen (5-10 min)

- Erityisesti lapsen ikä ja missä vaiheessa allergiaprosessia

Osallistujien toiveet (2min)

- Enemmän tietoa vai vapaata kokemusten jakamista?
- opaslehtinen kiertämään

Tietoisku (5–15 min)

- Mikä LMA on?
- Käypä hoito -suositus, hoitopolku
- Ruokavaliohoito
- Tavoitteena siedättyminen
- Joensuun alueen palvelut lapsiperheille

Keskustelua (30–40 min)

- Kuinka teidän lapsenne maitoallergia ilmenee?
- Millaisia kokemuksia teillä on neuvolasta? Oletteko saaneet tukea ja tietoa? Onko tuki ollut riittävää?
- Oletteko saaneet tukea lähipiiriltä? Millaista? Onko ollut riittävää?
- Mitä voimavaroja perheellänne on? Mitkä asiat auttavat jaksamaan arjessa?

Lopuksi (10 min)

- Kysymyksiä
- Linkkilistat
- Koetteko, että tällaista vertaistukiryhmää tarvittaisi Joensuun alueelle?
- Palautelomake

Vertaistapaamisen arviointilomakeVertaistapaaminen lehmänmaitoallergisten lasten vanhemmille
Arviointilomake

Valitse väittämiin omasta mielestäsi sopivin vaihtoehto (merkitse x numeron kohdalle).

1= Täysin eri mieltä

2= Jokseenkin eri mieltä

3= En osaa sanoa

4= Jokseenkin samaa mieltä

5= Täysin samaa mieltä

Vertaistapaaminen oli minulle hyödyllinen

1 2 3 4 5

Sain vertaistapaamisessa uutta tietoa

1 2 3 4 5

Sain vertaistapaamisessa henkistä tukea

1 2 3 4 5

Vertaistapaamisessa oli mielestäni turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri

1 2 3 4 5

Joensuuhun tarvittaisiin vertaistukiryhmä lehmänmaitoallergisten lasten vanhemmille

1 2 3 4 5

Vertaistapaamisen arviointilomake

Mikä vertaistapaamisessa oli mielestäsi erityisen hyvää?

Mitä kehitettävää vertaistapaamisessa mielestäsi oli?

Mitä mieltä olit ohjaajien ryhmänvetotaidoista sekä osallistujien kohtaamisesta?

Kiitos vastauksestasi!