

MAAHANMUUTTAJANAISTEN HYVINVOINNIN TUKEMINEN

Toimintaympäristönä Kotoa kotiin -hanke

LAB-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoidaja AMK
Hoitotyön koulutusohjelma
Kevät 2020
Nasra Ali
Lesia Koval
Tanja Keskitalo

Tiivistelmä

Tekijä(t) Ali, Nasra Keskitalo, Tanja Koval, Lesia	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 48+12	Valmistumisaika Kevät 2020
Työn nimi Maahanmuuttajanaisten hyvinvoinnin tukeminen Toimintaympäristönä Kotoa kotiin -hanke		
Tutkinto Sairaanhoitaja (AMK)		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyö toteutettiin Kotoa kotiin -hankkeen toimeksiantona. Kotoa kotiin -hankkeessa toteutetaan ryhmätoimintaa arabian-, kurdin-, darin- ja thainkielisille maahanmuuttajanaيسille. Ryhmätoiminnan tarkoituksena on vahvistaa kohderyhmän sosiaalista osallisuutta ja yhteiskunnallista aktiivisuutta sekä positiivista mielenterveyttä.</p> <p>Opinnäytetyö oli toiminnallinen. Tarkoituksena oli tukea hankkeen ryhmätoimintaan osallistuvien maahanmuuttajanaisten hyvinvointia. Tavoitteena oli järjestää toimeksiantajan tiloissa sarja toiminnallisia tapahtumia, jotka tukisivat kohderyhmän hyvinvointia sekä vahvistaisivat heidän suomen kieltään ja sosiaalista osallisuuttaan.</p> <p>UTH-, TERTTU- ja FinMonik-tutkimuksen mukaan maahanmuuttajanaiset tarvitsevat enemmän tietoa terveellisistä elämäntavoista sekä ohjausta niiden noudattamiseen. Toimeksiantajan kanssa sovittiin neljä toiminnallista tapahtumaa, joista kaksi liittyivät virallisiin ravitsemus- ja kaksi liikuntasuosituksiin. Tapahtumat sisälsivät teoriaosuuden ja toiminnallisen osuuden. Teoriaosuutta havainnollistettiin Power Point -esitysten ja kirjallisten opetusmateriaalien avulla. Toiminnallisessa osuudessa tarjottiin kohderyhmälle terveellistä välipalaa, pidettiin vaunujumppaa ja liikuntatuokioita.</p> <p>Sarja hyvinvointia tukevia toiminnallisia tapahtumia sai hyvän palautteen sekä kohderyhmältä että toimeksiantajalta. Aiheet herättivät keskustelua ja saivat kohderyhmän pohtimaan omia ravitsemus- ja liikuntatottumuksiaan. Opinnäytetyön sivutuotoksena oli ravitsemuksesta ja liikunnasta kaksi diaesitystä, jotka luovutettiin Kotoa kotiin -hankkeen käyttöön. Esitysten aiheena oli terveellinen ruokavalio ja liikunta.</p> <p>Jatkotutkimusaiheena voisi tutkia sitä, miten naisten kokonaisvaltaista hyvinvointia voitaisiin tukea. Monilla naisilla on pieniä lapsia, joten olisi hyvä järjestää naisille enemmän ulkoliikuntatapahtumia, joihin he voivat osallistua lasten kanssa.</p>		
Asiasanat Maahanmuuttaja, maahanmuuttajanaiset, hyvinvointi, ravitsemus, liikunta, toiminnallinen opinnäytetyö		

Abstract

Author(s) Ali, Nasra Keskitalo, Tanja Koval, Lesia	Type of publication Bachelor's thesis Number of pages 48+12	Published Spring 2020
Title of publication Supporting immigrant women's well-being Operational environment project My home in Finland		
Name of Degree Bachelor of Health Care, Nursing		
<p>The thesis was commissioned by the project My home in Finland. The project conducts group procedures for Arabic, Kurdish, Dari and Thai women to improve the target group's social and community participation, Finnish language skills and positive mental health.</p> <p>The thesis was functional. The goal was to support well-being of immigrant women who participated in the project. The aim was to organize a series of functional events on the project premises, which supported the well-being of the focus group to improve their Finnish language skills and social participation.</p> <p>According to the UTH -, TERTTU and Finmonk research shows that immigrant women need more information about healthy living habits and instructions on maintaining healthy lifestyle. With the manager of the project My home in Finland we had agreed to perform four functional events, and two of them were related to official nutrition recommendations and the other two related to physical activity recommendations. The events included theoretical and functional part. The theory sections included a Power Point - presentation and written teaching materials. The functional section included a healthy snack, stroller workout and baby carriage gymnastic exercise session for the target group.</p> <p>The series of well-being support functional events received good feedback from the target group and manager of the project. The topics sparked discussion and made the target group reflect their own nutrition and exercise habits. The product of the thesis was a two slide show on nutrition and exercise, which was handed over to use in my home in Finland project. The topics of the presentation was a healthy diet and exercise.</p>		
Keywords Immigrant women, well-being, nutrition, physical education, functional thesis		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	3
3	TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ KOTOA KOTIIN -HANKE	4
4	TIEDONHAUN KUVAUS	5
5	MAAHANMUUTTAJIEN KOTOUTTAMINEN	7
5.1	Maahanmuuttajien kirjo.....	7
5.2	Kotoutumisprosessi Suomessa.....	8
6	MAAHANMUUTTAJIEN HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT.....	12
6.1	Terveyden ja hyvinvoinnin tekijät	12
6.2	Ravitsemuksen ja liikunnan merkitys hyvinvointiin	14
6.3	Sosiaalisen osallisuuden merkitys maahanmuuttajien hyvinvointiin	18
7	TOIMINNALLISTEN PÄIVIEN TOTEUTTAMINEN.....	21
7.1	Hyvän ohjauksen kriteerit monikulttuurisessa toimintaympäristössä	21
7.2	Sarja hyvinvointia tukevia tapahtumapäiviä.....	22
7.3	Toiminnallisen osuuden arviointi.....	27
8	POHDINTA	30
8.1	Luotettavuus ja eettisyys.....	30
8.2	Hankeen tulosten tarkastelu	31
8.3	Hyödynnettävyys ja jatkotutkimusehdotukset.....	35
	LÄHTEET	36
	LIITTEET	46

1 JOHDANTO

Viime vuosikymmenien aikana maahanmuutto on voimakkaasti kasvanut. Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2018 ulkomaalaistaustaisten määrä Suomessa oli yli neljäsataatuhatta eli noin seitsemän prosenttia koko väestöstä. Lisäksi vuonna 2019 Suomeen on muuttanut yli kolmekymmentätuhatta ulkomaalaista. Lisääntyvä maahanmuutto on tuonut maahan monikulttuurisuutta, monikielisyyttä sekä arvojen ja toimintatapojen monimuotoisuutta. (Tilastokeskus 2019.)

Turvapaikanhakijoiden terveys ja hyvinvointi -tutkimuksessa (TERTTU) (Skogberg, Mustonen, Koponen, Tiittala, Lilja, Omar, Snellman & Castaneda 2019b) ja Ulkomaalaistaustaisten terveys ja hyvinvointi Suomessa -tutkimuksessa (FinMonik) (Kuusio, Seppänen, Jokela, Somersalo & Lilja 2020b) selvitetään ulkomaalaistaustaisten terveyttä ja hyvinvointia. Tutkimusten perusteella ulkomaalaisten terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat saadut kokemukset sekä lähtömaasta että uudesta kotimaasta. Ulkomaista syntyperää olevien työ ja hyvinvointi -tutkimuksen (UTH) (Larja & Sutela 2015, 71-82) mukaan maahanmuuttajanaiset ovat suuressa syrjäytymisvaarassa korkean työttömyysasteen vuoksi miehiin verrattuna.

Maahanmuuttajan hyvinvoinnilla on suora yhteys yhteiskuntaan sopeutumiseen. Henkilön sopeutuminen riippuu sekä yksilön kielitaidosta, koulutuksesta, toiminta- ja työkyvystä että yhteiskunnan asenteista (Työ- ja elinkeinoministeriö 2020a). Valtion kotoutuspolitiikan tavoitteena on työllisyyden parantaminen, kouluttautumismahdollisuuksien lisääminen sekä syrjäytymisen ehkäisy (Valtion kotouttamisohjelma vuosille 2016-2019).

Eduskunnan tarkastusvaliokunnan mukaan maahanmuuttajien työllistyminen edellyttää riittäviä yhteiskunta-, työelämä- ja kielitaitovalmiuksia. Valiokunnan mietinnössä erityistä huomiota on kiinnitetty maahanmuuttajanaisiin, joilla on suuri riski jäädä sosiaaliturvan vaaraan. Maahanmuuttajanaisten työelämään osallistuminen tukee heitä ja heidän perhettään yhteiskuntaan sopeutumisessa. (Eduskunta 2019.)

Opinnäytetyömme toimeksiantaja on Kotoa kotiin -hanke. Hankkeen tarkoituksena on tukea pääosin kotoutumisajalla olevia arabian-, kurdin-, darin- ja thainkielisiä maahanmuuttajanaisia, jotka ovat jääneet kotoutumispalveluiden ja -toimenpiteiden ulkopuolelle. Hanketta toteutetaan ryhmätoimintana, jonka tavoitteena on vahvistaa naisten sosiaalista osallisuutta ja yhteiskunnallista aktiivisuutta. Hanke pyrkii vahvistamaan kohderyhmän suomen kielen taitoa, kulttuurituntemusta ja positiivista mielenterveyttä. Hanketta hallinnoi LAB-ammattikorkeakoulu. Lisäksi toiminnassa ovat mukana Koulutuskeskus Salpaus ja Lahden Diakonialaitos. (Kotoa kotiin 2020.)

Olemme itse ulkomaalaistaustaisia ja haluamme osallistua hankkeeseen tekemällä toiminnallista opinnäytetyötä. Kaksi meistä on muuttanut toisesta maasta ja yksi on syntynyt Suomessa. Jokainen on omalla tavallaan kokenut integroitumisprosessin. Prosessin aikana olemme usein tarvinneet lisää tukea ja neuvoja. Tulevina sairaanhoitajina haluamme edistää ja ylläpitää väestön terveyttä.

Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat maahanmuuttajanaiset, jotka osallistuvat Kotoa kotiin -hankkeeseen. Opinnäytetyömme tarkoituksena on tukea kohderyhmän naisten hyvinvointia lisäämällä heidän tietoisuuttaan ravitsemuksesta ja liikunnasta. Työn tavoitteena on toteuttaa sarja liikuntaa ja terveellistä ruokavaliota tukevia tapahtumia Kotoa kotiin -hankkeeseen osallistuville maahanmuuttajanaيسille.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tukea Kotoa kotiin -hankkeessa olevien maahanmuuttajanaisten hyvinvointia. Tarkoitus on lisätä kohderyhmän tietoisuutta ravitsemuksesta, liikunnasta ja harrastusmahdollisuuksista.

Opinnäytetyömme tavoitteena on toteuttaa sarja hyvinvointia tukevia tapahtumia Kotoa kotiin -hankkeessa oleville maahanmuuttajanaيسille. Tavoitteena on toteuttaa neljä tapahtumaa, joiden aiheena ovat terveellinen ruokavalio sekä liikunta ja harrastusmahdollisuudet Suomessa.

3 TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ KOTOA KOTIIN -HANKE

Toteutamme opinnäytetyömme Kotoa kotiin -hankkeessa. Hanke on pääsääntöisesti tarkoitettu tukemaan kotoutumisajalla olevia arabian-, darin-, kurdin- ja thainkielisiä maahanmuuttajanaisia, jotka ovat syystä tai toisesta jääneet palveluiden ja kotoutumistoimien ulkopuolelle. Hankkeeseen kuitenkin otetaan myös naisia, joiden kotoutumisaika on päättynyt. Silloin edellytyksenä on heikko kielitaito, työttömyys tai muu haavoittuva asema. (Kotoa kotiin 2020.) EU:n vastaanottodirektiivin 21 artiklan mukaan haavoittuvalla asemalla tarkoitetaan esimerkiksi henkilöitä, jotka ovat joutuneet ihmiskaupan uhriksi, raskaana olevia, yksinhuoltajia, vakavista fyysisistä sairauksista tai mielenterveyshäiriöistä kärsiviä. (Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiivi 2013/33/EU, 21 artikla.)

Kotoa kotiin –hankkeen tarkoituksena tukea kohderyhmän kotoutumista järjestämällä kohderyhmälle tiistaisin ja torstaisin voimaannuttavaa ryhmätoimintaa. Ryhmätoiminnan tavoitteena on vahvistaa kohderyhmän maahanmuuttajanaisten sosiaalista osallisuutta ja yhteiskunnallista aktiivisuutta vahvistamalla naisten suomen kieltä sekä lisäämällä kulttuurituntemusta ja positiivista mielenterveyttä. Naiset voivat tulla lastensa kanssa, koska ryhmätoiminnan aikana lastenhoito on järjestetty. Suurimmalla osalla naisista on lapsia, ja naiset ovat olleet pitkään äitiyslomalla, minkä vuoksi kielen opiskelu on monilla jäänyt kesken ja kielitaito on heikko. (Atkinson 2019a.)

Hankkeen rahoittaja on Turvapaikka-, maahanmuutto- ja kotouttamisrahasto (engl. Asylum, Migration and Integration Fund, AMIF) ja hallinnoijana toimii LAB-ammattikorkeakoulu. Koulutuskeskus Salpaus ja Lahden Diakonialaitos ovat mukana hankkeessa. Hanke toteutetaan 1.4.2019 – 1.9.2021. Hankkeen yksi tavoitteista on löytää ja kouluttaa vapaaehtoisia, joista maahanmuuttajanaiset saavat vertaistukea ja mentorointia. Vapaaehtoisten rekrytointi jatkuu koko hankkeen toimintaan ajan. (Atkinson 2019a; Kotoa kotiin 2020.) Kotoa kotiin -hankkeen ensimmäinen ryhmä aloitti toimintansa lokakuussa 2019, ja sen toiminta jatkuu toukokuuhun 2020. Syksyn 2019 aikana hankkeessa on ollut 26 osallistujaa 9:stä eri maasta (Syyriasta 11, Irakista 8, Afganistanista, Iranista, Etiopiasta, Jemenistä, Turkista, Palestiinasta ja Thaimaasta 1). (Kotoa kotiin 2020.) Hankkeen joulukuun raportin mukaan neljä naista oli siirtynyt syksyn aikana jatkolulle, eli johonkin oppilaitokseen ja toiseen hankkeeseen, ja kaksi ei jatkanut osallistumista ensimmäisen kerran jälkeen. Joulukuun alussa hankkeessa oli 20 osallistujaa. Osallistuminen ryhmätoimintaan kaikille hankkeessa oleville naisille on vapaaehtoista, joten he eivät ole velvollisia tulemaan paikalle joka kerta, minkä vuoksi osallistujien määrä vaihtelee (8-18 naista ja 4-14 lasta). (Atkinson 2019b.)

4 TIEDONHAUN KUVAUS

Opinnäytetyömme tiedonhaussa hyödynnettiin muun muassa Medic-, CINAHL- ja Arto-tietokantoja. Tiedonhakuprosessia kuvataan taulukossa 1. Tietokantojen lisäksi opinnäytetyössämme käytettiin oman alan sivustoja, kuten terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sivustoa sekä Tilastokeskuksen sivustoa. Opinnäytetyössä hyödynnettiin Suomen laki- ja säädöstekstejä, Europan parlamentin säädöstekstejä, sosiaali- ja terveysministeriön, sisäministeriön, työ- ja elinkeinoministeriön ja Maahanmuuttoviraston sivuja.

Toiminnallisissa menetelmissä käytettiin kirjallista opetusmateriaalia hyödyntäen painettuja lähteitä ja Papunet-sivustoa. Maahanmuuttajanaisten terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää teoriaa on vähän; täydensimme teoreettista viitekehystä sellaisilla lähteillä, jotka käsittelevät kaikkien ulkomaalaistaustaisten terveyttä ja hyvinvointia.

Taulukko 1. Tiedonhaku tietokannoista

Tietokanta	Haun ajankohta	Hakusanat (yhdistettynä)	Hakutulokset	Valittu määrä
Medic	Joulukuun 2019-helmikuun 2020 aikana	Maahanmuuttaja Ulkomaalainen Pakolainen Turvapaikka Paluumuuttaja Hyvinvointi Mielensterveys Terveys	173 osu- maa	5
Arto	Joulukuun 2019-helmikuun 2020 aikana	Maahanmuuttaja Ulkomaalainen Pakolainen Turvapaikka Paluumuuttaja Hyvinvointi Mielensterveys Terveys	309 osu- maa	1
CINAHL	Joulukuun 2019-helmikuun 2020 aikana	Immigrant Refugee Mental health and Well-being	424 osu- maa	0

Aineisto rajattiin käyttämällä sisäänotto- ja poissulkukriteereitä (taulukko 2). Sen jälkeen valittiin vain alle 10 vuotta vanhoja lähteitä ja jätettiin pois kaikki ennen vuotta 2010 julkaistut lähteet. Opinnäytetyöhön otettiin vertaisarvioituja ja kokonaan saatavilla olevaa aineistoa. Ei suomen- ja -englanninkieliset suljettiin pois.

Taulukko 2. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Vuosina 2010-2020 julkaistu aineisto	Ennen vuonna 2010 julkaistu aineisto
Kokonaan saatavilla aineisto	Osittain saatavilla aineisto
Vertaisarvioitu aineisto	Ei vertaisarvioitu aineisto
Suomen- tai englanninkielinen aineisto	Ei suomen- tai englanninkielinen aineisto

5 MAAHANMUUTTAJIEN KOTOUTTAMINEN

5.1 Maahanmuuttajien kirjo

Suomessa ulkomaalaista voidaan kutsua eri nimellä, kuten maahanmuuttaja, ulkomaalainen, siirtolainen, paluumuuttaja, vieraskielinen, maahanmuuttaja- tai ulkomaalaistaustainen. Sana ”maahanmuuttaja” on kuitenkin yleiskäsite, jolla on laaja merkitys. (Rapo 2011; Airola 2013, 9.) Laki kotoutumisen edistämisestä (1386/2010) määrittelee maahanmuuttajan henkilöksi, joka on muuttanut Suomeen ja luvallisesti asuu maassa muun kuin matkailun tai vastaavan lyhytaikaisen syyn vuoksi. Näin yllä mainitun lain 3. pykälän mukaan (1386/2010) maahanmuuttajalla on myönnetty oleskelulupa, oleskelukortti tai hänellä on rekisteröity oleskeluoikeus. Vuoti (2017, 190) käyttää samaa määrittelyä kuin laissa ja lisäksi korostaa, että maahanmuuttaja on ulkomaan kansalainen. Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen (Käsitteet 2018) mukaan maahanmuuttajan merkitys on laajempi ja tarkoittaa henkilöä, joka on ulkomailla syntynyt ja maasta toiseen muuttanut.

On olemassa käsitteet ”ensimmäisen- ja toisen polven maahanmuuttaja”. Ensimmäisen polven maahanmuuttaja on ihminen, joka on muuttanut maahan itse. Toisen polven maahanmuuttajalla tarkoitetaan henkilöä, joka on syntynyt maassa, mutta hänen vanhempiltaan on maahanmuuttotausta. Tämä käsite on Airolan mukaan harhaanjohtava. Toisen polven maahanmuuttajat eivät ole kuitenkaan muuttaneet maahan vaan syntyneet maassa. Näin toisen polven maahanmuuttajia voidaan kutsua maahanmuuttaja- tai ulkomaalaistaustaiseksi. (Airola 2013, 9.)

FinMonik-tutkimuksessa korostetaan, että maahanmuuttajat eivät ole yhtenäinen ryhmä. Esimerkiksi Suomeen muuttaneilla on eri koulutustaso, joka vaihtelee korkeasti koulutetuista luku- ja kirjoitustaidottomiin, millä on suuri vaikutus työllistymiseen ja sen kautta terveyteen ja hyvinvointiin. (Larja 2020, 42, 44.) Vuotin (2017, 190) mukaan maahanmuuttajat tulevat maahan eri syistä, joihin kuuluvat esimerkiksi työ, opiskelu, perhe, turvapaikan hakeminen tai paluumuutto. Kaikille maahan muuttaneille on kuitenkin yleistä se, että he aikovat pidemmäksi ajaksi tai pysyvästi asettua uuteen kotimaahan.

Turvapaikanhakija on henkilö, joka pyytää suojaa ja oikeuttaa jäädä maahan hänen kotimaassaan kohdistuvaan vainon tai ihmisoikeusrikkomuksien vuoksi. Turvapaikanhakemusta voi jättää saapuessa Suomeen ja ilmoittaa sen jälkeen viranomaisille hakevansa kansanvälistä suojelua. Turvapaikkaa voi hakea myös YK:n pakolaisjärjestön (UNHCR) kautta. (Sisäministeriö 2020.)

Henkilö saa pakolaisaseman vasta silloin, kun pakolaisjärjestö toteaa hänet pakolaiseksi. Pakolaisaseman myöntämisen perusteena voi olla pelko joutua vainotuksi omassa

maassa. Vaino voi johtua etnisestä alkuperästä, uskonnosta, kansallisuudesta, tiettyyn ryhmään kuulumisesta tai poliittisesta mielipiteestä. (Vuoti 2017, 191.)

Muraja (2017, 121) korostaa, että Suomi on velvollinen vastaanottamaan turvapaikanhakijoita tarjoamalla heille kansainvälistä suojelua. Hakemuksen käsittelyaikana turvapaikanhakijalla on oikeus asua maassa. Jos turvapaikanhakijalle myönnetään turvapaikka, hän saa suojeluperusteisen oleskeluluvan. Turvapaikkahakija muuttuu maahanmuuttajaksi vasta silloin, kun hänelle myönnetään oleskelulupa. (Vuoti 2017, 191.)

Kiintiöpakolaisiksi luokitellaan esimerkiksi ne, jotka saavat jatkuvan suojeluperusteisen oleskeluluvan ennen Suomeen tuloa (Muraja 2017, 121). Yhdistyneiden kansankuntien pakolaisasiain valtuutettu UNHCR määrittelee henkilön pakolaiseksi, ja tämän jälkeen henkilölle etsitään kuntapaikka ja asunto, johon hän tulee suoraan kotimaasta. Siinä tapauksessa kiintiöpakolainen ei joudu asumaan vastaanottokeskuksessa. (Kiintiöpakolaiset 2019.)

Jos henkilön perheenjäsen asuu Suomessa, hän voi muuttaa maahan hakemalla oleskelulupaa perhesiteen perustella. Työpaikan tai opiskelupaikan saamisen jälkeen myös voi hakea oleskelulupaa ja näin muuttaa Suomeen asumaan. (Perheenjäsenen luokse Suomeen 2019.) Jos ihmisellä on suomalaiset sukujuuret, tai hänellä on muuten läheiset yhteydet Suomeen, hän voi saada oleskeluluvan paluumuuton perusteella (Paluumuutto 2019).

5.2 Kotoutumisprosessi Suomessa

Maahanmuuttaja-sanan yhteydessä usein puhutaan kotouttamisesta ja sen toimintamalleista sekä siihen liittyvistä palveluista. Kotouttamisella tarkoitetaan uuteen maahan tulevan ihmisen ja yhteiskunnan vuorovaikutteista kehitystä, jolloin maahanmuuttaja saa tietoja yhteiskunnassa toimivuuden periaatteista, maan lainsäädännöstä sekä yhteiskunnan palveluista. (Vuoti 2017, 191-194.) Kotoutuminen on maahanmuuttajan sopeutumis- ja sitoutumisprosessi yhteiskunnan toimintaan. Uusien tietojen, taitojen ja toimintatapojen oppimisen ja omaksumisen kautta maahanmuuttaja voi aktiivisesti osallistua toimintaan uuteen kotimaahan. Kunnat sekä työ- ja elinkeinotoimistot järjestävät kotoutumispalveluja. Kotoutumisessa on kuitenkin kaksisuuntaista. Se tarkoittaa, että onnistunut kotoutumisprosessi edellyttää sekä maahanmuuttajalta että vastaanottavalta maalta sitoutumista. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2020c.)

Maahanmuuton ja kotouttamisen toimintaa säädetään lainsäädännöllä. Esimerkiksi Suomi on kuulunut Euroopan unioniin (EU) jo vuodesta 1995, ja maan on noudatettava Euroopan unionin lakeja, kuten Euroopan ihmisoikeussopimusta. Lisäksi Suomi on sitoutunut

erilaisiin kansainvälisiin sopimuksiin. Esimerkkinä ovat kidutuksen vastainen yleissopimus, lapsen oikeuksien sopimus sekä Geneven pakolaissopimus. Suomessa laki kotoutumisen edistämisestä (1386/2010) asettaa kotoutumiselle tavoitteen, joka on maahanmuuttajan osallistuminen yhteiskuntaan ja työelämään.

Lain tarkoituksena jo maahanmuuton alkuvaiheessa on tukea ja edistää kotoutumista erilaisilla toimenpiteillä, esimerkiksi palveluilla, kielen opetuksella sekä antamalla tietoa yhteiskunnasta ja kulttuurista. Tavoitteena on maahanmuuttajan tasavertaisuuden saavuttaminen muuhun väestöön nähden. Toisin sanoen laki edistää ihmisten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta, jolloin maahanmuuttajalla on samat oikeudet ja velvollisuudet uudessa kotimaassa. Kotoutumislakia voidaan soveltaa vain ulkomaalaisille, joille on myönnetty oleskelulupa, oleskelukortti tai oleskeluoikeus on rekisteröity. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2020d.)

Viranomaiset ja muut tahot edistävät ja tukevat kotouttamista erilaisten toimenpiteiden ja palveluiden avulla. Kotoutumisprosessin aikana eri tahojen avulla henkilöä autetaan integroitumaan uuden kotimaan yhteiskuntaan. Henkilö voi osallistua eri tavalla suomalaiseen arkielämään. Esimerkiksi työ- ja elinkeinotoimisto (TE-toimisto) tarjoaa erilaisia palveluja ja toimenpiteitä, kuten kokopäiväisiä kielikursseja, työnvälitystä, ammatinvalinta- ja uraohjausta, neuvonta- ja tietopalveluja, työvoimakoulutusta ja palkkatukia tai oman yrityksen käynnistämisen- ja kehittämispalveluja. (Vuoti 2017, 191-194.)

Yksi tärkeimmistä kotoutumisen edellytyksistä on suomen kielen taito sekä tieto suomalaisesta järjestelmästä. Kotouttamisen päätarkoituksena on siis auttaa maahanmuuttajaa tulemaan toimeen yhteiskunnassa. Kotoutumisen tavoitteena on yksilön osallistuminen yhteiskunnan toimintaan. Samalla ihmisellä tulee olla mahdollisuus ylläpitää omaa kieltä ja kulttuuria. (Jylhä 2012, 8; Muraja 2017, 111.) Suomessa kotouttamiseen liittyvistä asioista vastaa työ- ja elinkeinoministeriö noudattaen lakia kotoutumisen edistämisestä (1386/2010).

Alussa viranomaiset tekevät jokaisen maahanmuuttajan kanssa alkukartoituksen (Työ- ja elinkeinoministeriö 2020b). Alkukartoituksella tarkoitetaan alustavaa arviointia maahanmuuttajan valmiuksista työllistymiseen, opiskeluun tai muihin kotoutumista edistäviin palveluihin. Alkukartoituksen aikana selvitetään henkilön koulutusta, suomen ja muiden kielten taitoa, työkokemusta ja osaamista. Lopuksi viranomaiset ja maahanmuuttaja miettivät, millaisia palveluja ja tukia henkilö tarvitsee uuteen maahan sopeutumiseksi. Alkukartoituksen aikana laaditaan kirjallinen kotoutussuunnitelma. Sen tarkoituksena on auttaa maahanmuuttajaa hankkimaan riittävä suomen tai ruotsin kielen taito, jotta maahanmuuttaja

voi osallistua aktiivisesti yhteiskuntaan. (Valtioneuvoston asetus kotoutumisen edistämiseen liittyvästä alkukartoituksesta 570/2011, 1-2§.)

Tarvittaessa maahanmuuttaja voidaan ohjata kotoutumiskoulutukseen tai ammattivalinta- ja uraohjaukseen sekä työvoimakoulutukseen. Maahanmuuttajan työllistymistä voidaan edistää ja tukea eri keinoin, kuten palkkatuella, yrittäjyyden tukemisella, työkokeiluilla tai valmennuksilla. Alkukartoitus voidaan tehdä henkilölle, joka on rekisteröitynyt TE-toimistossa työnhakijaksi tai saa toimeentulotukea. Kuitenkin laissa kotoutumisen edistämisestä mainitaan, että alkukartoitus voidaan tehdä esimerkiksi kunnan sosiaalitoimistossa maahanmuuttajan omasta pyynnöstä. (Vuoti 2017, 191-194.)

Kotoutumissuunnitelma voi olla yksilöllinen suunnitelma, jonka tarkoituksena on esimerkiksi edistää suomen kielen taitoa ja kartoittaa muiden palvelujen, joiden avulla henkilö pystyy osallistumaan suomalaiseen yhteiskuntaan, tarvetta. Kuitenkin kotoutumissuunnitelma voidaan laatia aikuiselle, lapselle tai koko perheelle. TE-toimisto laatii kotoutumissuunnitelman maahanmuuttajan kanssa ottaen huomioon hänen yksilölliset tarpeensa. (Laki kotoutumisen edistämisestä 1386/2010, §13.)

Järjestöt, säätiöt ja yhdistykset kuuluvat kolmannen sektorin toimijoihin ja ovat aktiivisesti mukana kotoutumisen edistämisessä. Kolmannen sektorin tarkoituksena on tukea maahanmuuttajaa sopeutumisessa uuteen kotimaahan. Yleensä kolmas sektori toimii yhteistyössä muiden viranomaisten kanssa. Kolmannen sektorin palvelut ovat asiakas- ja käyttäjälähtöisiä. Usein siellä toimivat maahanmuuttajataustaiset henkilöt, joten maahanmuuttajalla on mahdollisuus saada palvelut omalla kielellä sekä tutustua muihin aiemmin samassa tilanteessa oleviin ihmisiin. Järjestöjen toiminta on suunnattu eri ikäisille, kuten lapsille, nuorille, aikuisille tai ikääntyneille. Järjestöjen toiminta on laajaa mutta on alueellisia eroja. Järjestöjen kautta maahanmuuttajilla on mahdollisuus osallistua yhteiskuntaan ja sen päätöksentekoon. (Vuoti 2017, 198.)

Toiseen maahan muutto on valtava elämänmuutos. Henkilö joutuu uuteen ympäristöön, jossa on erilainen ilmasto, kieli, kulttuuri, erilaiset ihmiset ja toimintatavat. Siihen kaikkeen on totuttava. Jokainen maahanmuuttaja sisäistää muuttoprosessin omalla tavallaan. (Vuoti 2017, 199.) TERTTU-tutkimuksessa on havaittu, että maahanmuuttajan terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat ikä, aikaisempi työkokemus, perherakenne sekä kielitaito (Skogberg ym. 2019b, 32).

FinMonik-tutkimuksessa todetaan, että muuttaminen vaikuttaa ihmisen identiteettiin. Esimerkiksi terveyttä kuormittavia tekijöitä ovat traumat, sairaudet, sekä uuden maan asenteet, ilmapiiri ja kotoutumispolitiikka. (Kuusio ym. 2020b, 4.) Kommunikointi

suomenkielisten kanssa edistää suomen kielen opiskelua, joka on keskeinen asia kotoutumisessa (Hartonen & Rissanen 2018, 28).

6 MAAHANMUUTTAJIEN HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

6.1 Terveyden ja hyvinvoinnin tekijät

Hyvinvointi on laaja ja monipuolinen käsite, joka sisältää elintason, yhteisyyssuhteet ja itsensä toteuttamisen. Elintaso voidaan mitata arvioimalla ihmisen fyysisten tarpeiden tyydyttämisen asteen, mihin kuuluu turvallisuuden tunne. Elintason arvioinnissa tulee ottaa huomioon ihmisen terveys ja työkelppoisuus ylipäätään eli tuntee henkilö itsensä terveeksi psyykkisesti ja fyysisesti ja pystyykö tekemään työtä. Ihmisen perustarpeisiin kuuluu sosiaalisuus. Tämä halu kuulua johonkin ja olla osana yhteiskuntaa, jossa hänet hyväksytään, on yksi hyvinvointiin vaikuttaja tekijä. Sosiaalisuuden tyydyttäminen vaatii kommunikointi- ja kielitaitoja eli niitä taitoja, jotka mahdollistavat muiden ihmisten kanssa toimimista ja toimeen tulemistä. Näin syntyvät yhteisyyssuhteet. Itsensä toteuttamisessa on tärkeää, että henkilö kokee, että hänen persoonansa arvostetaan ja häntä ei voida helposti korvata. Silloin hän tuntee itsensä arvokkaaksi yhteiskunnassa. (Teräs-Kuja-Halkola 2017, 23-26.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (Hyvinvointi 2019) mukaan hyvinvointi koostuu kolmesta tekijästä: yksilön terveydestä, materiaalisesta hyvinvoinnista ja koetusta hyvinvoinnista eli elämänlaadusta. Hyvinvointi jaetaan yhteisö- ja yksilötasolle. Yhteisötason hyvinvointiin kuuluvat elinolot, työllisyys ja toimeentulo, kun taas yksilötasoon kuuluvat sosiaalinen verkosto, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma.

Vaaramaan, Moision ja Karvosen (2010, 280) mukaan materiaalisesta hyvinvoinnista puhuttaen yleensä tarkoitetaan ihmisen toimeentulon tasoa sekä elinolojen laatua. Kun analysoidaan ihmisen koettua hyvinvointia, otetaan huomioon terveys ja materiaallinen hyvinvointi. Erityisesti työikäisten keskuudessa nousee vahvasti esiin työn merkitys koettua hyvinvointia mitattaessa. Työttömät kokevat hyvinvointinsa heikommaksi kuin työssä olevat. Huono terveys, köyhyys ja työttömyys liittyvät vahvasti toisiinsa. Näin olleen ihmisen hyvinvointiin kuuluu fyysinen ja psyykinen terveys, turvallisuuden tunne, sosiaaliset suhteet, riittävä toimeentulo ja itsensä toteuttaminen.

Terveydellä tarkoitetaan fyysistä, sosiaalisesta ja henkistä hyvinvoinnin tilaa. Terveys kuuluu ihmisen perusarvoon, ja se on välttämätön sekä henkilön että yhteisön sosiaaliselle ja taloudelliselle kehitykselle. Terveyden ylläpitämiseen ja tukemiseen tarvitaan henkilön voimavaroja eli henkilön lahjoja, mielenkiinnon kohteita ja kykyjä, joiden avulla hän selviytyy arjen tilanteista. (Keskeisiä käsitteitä 2019; Mielen terveystalo 2020.)

Hyvinvointia ja terveyttä voidaan edistää toiminnalla ja olosuhteilla, jotka tukevat henkilön hyvinvointia, terveyttä, osallisuutta sekä työ- ja toimintakykyä. Hyvinvointia voidaan

edistää myös, esimerkiksi hyvinvointikertomuksilla kunnan asukkaiden hyvinvoinnista ja terveydestä sekä tekijöistä, jotka vaikuttavat niihin. Lisäksi henkilö itse voi arvioida omaa terveydentilaa. Silloin puhutaan koetusta terveydestä, joka ennustaa koko väestön toimintakykyä, terveystalouden käyttöä sekä kuolleisuutta. (Keskeisiä käsitteitä 2019.)

Negatiiviset kokemukset entisestä kotimaasta ja maahanmuuttajan kokemus siitä, että häntä ei hyväksytä yhteiskuntaan, heikentävät hyvinvointia merkittävästi. Kotoutumista hidastavat esimerkiksi kulttuurierot, vaikeus päästä osaksi yhteiskuntaa, esimerkiksi töihin tai kielikurssille, epätietoisuus, pelko ja huoli kotimaahan jääneestä perheestä ja mahdolliset epätasapainossa olevat krooniset tai hoitamattomat akuuttiset sairaudet. (Maahanmuutto ja hyvinvointi 2019.) Vuoti (2017, 203) mainitsee hyvinvointia heikentävinä tekijöinä kielimuurin, huolen selviytymisestä uudessa maassa, syrjinnän kokemukset, sosiaalisen eristäytymisen, koetun turvattomuuden ja ilmaston.

Ensimmäinen laajempi tutkimus maahanmuuttajien hyvinvoinnista ja terveydentilasta Suomessa oli tehty vuonna 2012 Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi: tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa (Maamu) (Castaneda, Rask, Koponen, Mölsä & Koskinen 2012a). Tässä tutkimuksessa tutkittiin venäläis-, somalilais- ja kurditaustaisten hyvinvointia. Tutkimuksissa selvisi, että ihmisen koulutustasolla on suuri vaikutus sekä fyysiseen että henkiseen hyvinvointiin. Alemman koulutuksen saaneilla yleisimmin esiintyy masennus- ja ahdistusoireita. Myös oman yleisterveydentilan he kokivat heikommaksi, kuin henkilöt, joilla on korkeampi koulutus. (Koskinen, Castaneda, Koponen & Rask 2012, 283, 286.) Suomeen muuttoaialla oli vaikutusta siihen, kuinka suuri mielenterveyspalveluiden tarve ihmisillä on. Alle 18-vuotiaana Suomeen muuttaneilla oli todettu suurempi mielenterveyspalveluiden tarve kuin niillä, jotka tulivat yli 18-vuotiaina. Suomessa oloaika oli yhteydessä traumakokemusten yleistyvyyteen. Ne, jotka ovat asuneet Suomessa alle 6 vuotta, ovat kokeneet enemmän traumaattisia tapahtumia, kuin ne, jotka ovat asuneet pidempään. Maamu-tutkimuksen mukaan pakolaistaustaisilla oli vähemmän vakavia ahdistus- ja masennusoireita, vaikka he olivat kokeneet muita enemmän väkivalta-, kidutus- ja sotakokemuksia. (Castaneda, Rask, Koponen & Koskinen 2012b, 272, 276.)

Vuonna 2019 julkaistiin TERTTU-tutkimus Suomeen vuonna 2018 tulleista turvapaikanhakijoista (Skogberg ym. 2019b). Tutkimus käsitteli turvapaikanhakijoiden terveyttä ja hyvinvointia. Tämän tutkimuksen mukaan aikuisista kolmasosa koki oman terveytensä joko keskitasoiseksi tai huonoksi, melkein puolella oli pitkäaikainen sairaus tai muu terveyteen liittyvä ongelma. Aikuisista joka viides oli lihava, kahdellakymmenelläviidellä prosentilla oli päänsärkyä sekä selkäkipuja. Moni aikuinen tarvitsi suun ja hampaiden hoitoa, koska epä-terveellinen ruokavalio on haitaksi hampaille. Tutkimuksen mukaan naisten terveys ja

hyvinvointi oli heikompi miehiin verrattuna. Turvapaikkahakijoilla, jotka olivat kotoisin Lähi-idästä ja Afrikasta, oli huonompi terveyden ja hyvinvoinnin tilanne verrattuna muilta alueilta tulleisiin.

TERTTU-tutkimus (Skogberg ym. 2019b, 5) osoitti, että nuoret 13 - 17 vuotiaat kokivat terveytensä paremmaksi kuin aikuiset. Nuorilla oli yleistä päänsärkyä sekä suuhun ja hampaisiin liittyviä ongelmia. Kouluikäisistä 7 - 12 vuotiaista lapsista joka neljäs kärsii hammasärystä ja melkein viidesosa ei käynyt koskaan hammaslääkärissä. Lisäksi joka neljännellä oli ylipaino tai lihavuus. Alle kouluikäisillä 0-6 vuotiaista lapsista melkein joka viides kärsii ruokahaluttomuudesta ja ummetuksesta, vatsavaivoja oli yli 15 %. Enemmän kuin puolet lapsista eivät olleet koskaan käyneet hammaslääkärissä.

6.2 Ravitsemuksen ja liikunnan merkitys hyvinvointiin

TERTTU- (Skogberg ym. 2019b) ja FinMonik- (Kuusio ym. 2020b) tutkimusten mukaan maahanmuuttajan hyvinvointiin vaikuttavat monet tekijät, kuten syy, jonka vuoksi maahanmuuttaja on lähtenyt kotimaasta, ikä, lähtömaa sekä se, kuinka kauan maahanmuuttaja on ollut Suomessa. Hyvinvointiin vaikuttavat myös tieto sairauksista ja niiden hoidoista ja ehkäisystä. Maahanmuuttajan terveyttä vahvistavat monet tekijät, kuten perheen, yhteiskunnan ja yhteisön tuki. Erittäin tärkeää on maahanmuuttajan myönteinen kokemus uudesta maasta. Lisäksi hyvinvointiin vaikuttavat hyvät elintavat sekä päihteiden välttäminen.

Säävälän ja Kerkkäisen (2015) mukaan maahanmuuttajan hyvinvointia vahvistavia tekijöitä ovat oman elämän uudelleen määrittäminen, positiivinen tulevaisuusnäkökulma, sosiaaliset verkostot ja uskoon liittyvät voimavarat. Maahanmuuttajan aktiivisuus vahvistaa hänen hyvinvointiansa lisäämällä sosiaalisia suhteita, luottamusta toisiin ja yhteisöllisyyttä. Maahanmuuttajan hyvinvoinnin tukemiseksi tarvitaan tietoa ja ohjausta asioista, jotka hämmentyvät tai askarruttavat häntä. Esimerkiksi Tule ja kysy – jalkautuvaa ohjausta - toimintamallin kehittämisessä syntyi kulttuurisen neuvottelun idea. Idean tarkoituksena on neuvoa asiakkaita terveyttä uhkaavista tekijöistä ja sairauksista, sekä niiden hoidosta (Laitinen & Kallio 2011, 88).

Ihmisten elintavat ovat yhteydessä heidän terveyteensä ja hyvinvointiinsa. TERTTU-tutkimuksessa (Skogberg ym. 2019b) selvitettiin osallistujien elintapoja, kuten tupakointia, alkoholin ja päihteiden käyttöä sekä ruokatottumuksia. Tupakointi on yksi merkittävimmistä tekijöistä, joka aiheuttaa keuhkosyöpää, muita syöpiä, verenkiertoelinten sairauksia ja keuhkohtaumatautia (Päihdelinkki 2020). Tupakan poltto heikentää kokonaisvaltaisesti terveyttä ja alentaa vastustuskykyä (Ollila, Ruokolainen & Skogberg 2019, 218).

Tutkimusten tulosten perusteella tupakan käyttö oli yleistä miehillä. Kuitenkin Lähi-idästä ja Pohjois-Afrikasta tulleista naisista melkein kuudes osa tupakoi. Nuorten keskuudesta tupakointi oli hyvin harvinaista. (Ollila ym. 2019, 215.) Tutkimusten perusteella turvapainehakijoiden alkoholin ja päihteiden käyttö oli hyvin vähäistä sekä aikuisten että alaikäisten keskuudessa. Naisten alkoholin käyttö oli harvempaa miehiin verrattuna. (Kataja, Skogberg & Partanen 2019, 224.) Sen sijaan ruokatottumuksissa oli havaittu suuria puutteita (Kuusipalo, Skogberg & Koponen 2019, 231,232). FinMonik-tutkimuksen (Kuusio ym. 2020b) tulokset olivat linjassa aikaisempien tutkimustulosten kanssa. Tutkimuksessa on havaittu, että tuoreiden vihannesten, hedelmien ja marjojen käyttö oli niukka. Tutkimuksen mukaan olisi tärkeää lisätä tietoisuutta terveellisestä ruokavaliosta ja sen terveysvaikutuksista. (Somersalo, Raulio, Kaartinen & Kuusio 2020, 139-141.)

Liikunta

Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan (2013, 10) liikunta on tehokas keino edistää terveyttä ja hyvinvointia. Liikkumattomuus on terveydelle suuri haitta, ja se on yhtä vakava kansanterveydellinen ongelma kuin tupakointi, alkoholinkäyttö ja lihavuus. Liikunnalla on positiivinen vaikutus psyykkiselle, fyysiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Sinivuo (2018, 55) toteaa, että mielekäs fyysinen toiminta parantaa maahanmuuttajien terveyttä ja hyvinvointia, vaikuttamalla sekä psyykkiseen että fyysiseen terveyteen.

Liikkumattomuus on koko suomalaisen väestön ongelma maahanmuuttajat mukaan lukien (Karppi 2019, 41). Liikuntalaki edistää kaikkien Suomessa asuvien ihmisten liikkumista ja fyysistä terveyttä. Lain mukaan kunnilla on vastuu järjestää liikuntapalveluja sekä rakentaa ja ylläpitää liikuntapaikkoja. (Liikuntalaki 290/2015.)

Sinivuo (2018, 59-61) korostaa liikunnan lukuisia positiivisia vaikutuksia maahanmuuttajien terveyteen. Liikunta parantaa toimintakykyä, unen laatua, auttaa pääsemään eroon stressistä ja ennaltaehkäisee monia sairauksia. Monet liikunnanlajit ja pelit ovat maailmalla tunnettuja, jotta niiden sääntöjä ei aina tarvitse maahanmuuttajalle selvittää. Näin ollen eri kieliä puhuvat pystyvät ongelmitta toimimaan yhdessä. Pelin aikana maahanmuuttaja saa samalla tietoa maan tavoista ja kulttuurista sekä mahdollisuuden löytää uusia ystäviä. Monet joukkuepelit pystytään pelaamaan luonnossa, jossa oleminen on todettu hyväksi terveyteen ja hyvinvointiin. Naisilla aktiivinen ulkoilu on osoitettu olevan tärkeä osuus synnytyksestä toipumisessa. Näistä syistä on erittäin tärkeää terveyden kannalta kannustaa naisia harrastamaan liikuntaa.

UTH- tutkimuksen mukaan ulkomaalaiset naiset harrastivat kuntoliikuntaa harvemmin kuin ulkomaalaiset miehet. Eniten liikunta harrastamattomia olivat Lähi-idästä, Asiasta ja Afrikasta kotoisin olevat naiset. Heistä vain 8-13% harrasti kuntoliikuntaa. (Koponen, Skogberg, Suominen, Borodulin, Laatikainen & Koskinen 2015b, 145, 147.) TERTTU-tutkimuksen mukaan Suomeen vuonna 2018 tulleista turvapaikanhakijoista moni oli ylipainoinen tai lihava (Skogberg, Laatikainen, Lundqvist 2019a, 103, 104, 108). Ylipainosta puhutaan silloin, kun ihmisen kehossa on runsaasti rasvakudosta. Yleensä rasvaa kertyy vatsaonteloon. Ylipainoisen henkilön pituus ja paino eivät ole tasapainossa. Ylipainoa voidaan mitata mittaamalla vatsan ympärystä. Ylipaino ja suuri vyötäröympäryys lisää sairauksia. (Ylipaino ja lihavuus vaikuttavat merkittävästi sairastuvuuteen – riski on otettava vakavasti 2020.) Maahanmuuttajien lihavuuteen vaikuttavat tekijät naisilla on esimerkiksi työttömyys, huono taloustilanne, liikunnan harrastamattomuus, synnyttäneisyys, koulutus ja vähäinen kasvikkien syönti (Adam 2016, 41.)

Vuosina 2018-2019 tehdyn FinMonik-tutkimuksen mukaan 25 % ulkomaalaisista naisista ei harrastanut liikuntaa vapaa-ajallaan. Tämä luku oli korkeampi, kuin kantaväestönaisilla (19%).

Lähi-idän ja Pohjois-Afrikan naisia harrastivat liikuntaa muita tutkimukseen osallistuneita merkittävästi harvemmin. Näiltä alueilta kotoisin olevista naisista yli puolet eivät harrastaneet liikuntaa vapaa-ajallaan. Sen sijaan Asiasta kotoisin olevilla naisilla tämä luku oli kaksi kerta pienempi eli vain 25% naisista oli liikuntaa harrastamattomia. Säännöllistä kuntoliikuntaa harrastavia oli tämän tutkimuksen mukaan aika vähän. Ulkomaalaistaustaisista naisista vain 17% harrasti varsinaista kuntoliikuntaa, kun kantaväestönaisilla luku on 26%. Lähi-Idän ja Pohjois-Afrikan naisista 7,6% harrasti kuntoliikuntaa. Asiasta muuttaneilla naisilla luku on hieman korkeampi eli 14,7%. (Wennman, Valkeinen & Seppänen 2020, 135-137.)

UTH-tutkimuksen (Koponen, Jokela, Skogberg, Castaneda, Suvisaari, Laatikainen & Koskinen 2015a, 153) mukaan maahanmuuttajanaiset kokivat terveytensä huonommaksi miehiin verrattuna. Naisten mielestä he usein jäävät terveydenpalveluiden ulkopuolelle. Tutkimuksen mukaan kotoutumisen alkuvaiheessa on erittäin tärkeä antaa riittävästi tietoa terveellisistä elämäntavoista, koska maahanmuuttajat harrastavat liikuntaa vähemmän muuhun väestöön verrattuna (Koponen ym. 2015b, 146, 147) ja heidän keskuudessaan ylipaino ja lihavuus on yleistä (Koponen ym. 2015a, 154).

Ravitsemus

Kotoutumisen edistämiseen vaikuttavat monet tekijät, esimerkiksi kertominen ravitsemussuosituksista Suomessa. Ravinto on yksi oleellinen asia ihmisen elämässä, joten siitä on tärkeä puhua etenkin maahanmuuttajille. Kotoutumista vaikeuttavat kulttuuriset erot, esimerkiksi ruokakulttuuri on erilainen Suomessa verrattuna omaan kotimaahan. Sopeutumiseen vaikuttavat monet tekijät, kuten uusi elämäntilanne sekä vieraat raaka-aineet. Ruokasuositukset ja niiden noudattaminen eivät ole tuttuja Suomeen tulijoille. TERTTU-tutkimuksessa todettiin, että yli puolella osallistujista oli ruokavaliorajoituksia eettisyydestä tai uskonnollisuudesta johtuen. Vastaajat kertoivat väittävänsä lihaa, rasvaa, sokeria ja suolaa. Maahanmuuttajista kymmenen prosenttia vältti raakaa-aineita, kuten esimerkiksi kalaa ja lihaa, mikä liittyi makuumieltymyksiin. Tutkimuksen mukaan ruokatottumuksissa naisten ja miesten välillä ei ollut merkittäviä eroja. Sen sijaan Lähi-idästä ja Pohjois-Afrikasta tulleilla maahanmuuttajilla ruoka-aineen välttäminen oli yleisempää muihin verrattuna. (Kuusipalo, Skogberg & Koponen 2019, 226, 227.)

Suomessa on tutkittu ulkomaalaisten ruokatottumuksia ja ravitsemusta. Esimerkiksi Maamu-tutkimuksessa (Jääskeläinen, Lamberg-Allardt, Koponen & Laatikainen 2012, 106) todettiin liian alhainen seerumin D-vitamiinipitoisuus erityisesti somalialaisilla ja kurdeilla. Tuoreiden kasvisten sekä hedelmien ja marjojen käytössä oli suuria eroja erilaisissa väestöryhmissä (Prättälä 2012, 174, 176; Koponen ym. 2015b, 142, 144). TERTTU-tutkimuksessa (Kuusipalo ym. 2019, 229) tuli esiin, että mehuja annettiin jo yli yhden kuukauden ikäisille lapsille. Mehut ovat lapsille, erityisesti alle vuoden ikäisille, tarpeettomia ja haitallisia hampaiden kehityksen takia. Happamuuden vuoksi mehut aiheuttavat hampaiden eroosiota sekä reikiintymistä. (Suomen hammaslääkäriliitto 2020.) TERTTU- (Kuusipalo ym. 2019, 231, 232) ja FinMonik- (Somersalo ym. 2020, 141) tutkimusten perusteella olisi tarvetta tukea ja edistää ulkomaalaistaustaisten ruokatottumuksia ja ruokakulttuuria. Erityisesti raskaana olevat, imettävät ja lasten vanhemmat tarvitsevat tietoa ravitsemuksesta ja ravitsemussuosituksessa terveellisen ja täysipainoisen ruokavalion toteuttamiseksi.

Vuodesta 1987 lähtien valtio on säännöllisesti julkaissut ravitsemussuosituksia, joilla pyritään parantamaan kansan terveyttä. Suositukset pohjautuvat pohjoismaisen suosituksen ja niitä laatimisessa on otettu huomioon suomalaisten ruokakulttuuri. Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa ei valitettavasti oteta huomioon ulkomaalaistaustaisten ruokailutottumuksia, sillä ravitsemussuosituksissa ei ole eksoottisia raaka-aineita tai ruokavalioita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 5,8.)

Terveellinen ruokavalio on monipuolinen ja sisältää runsaasti hedelmiä, vihanneksia ja marjoja (Nordic Council of Ministers 2014, 20-21). FinMonik-tutkimuksen tekijät kysyivät ulkomaalaistaustaisilta, kuinka usein ulkomaalaistaustaiset söivät kasviksia viimeisten 7 päivän aikana. Tulokset osoittivat, että noin joka kolmas maahanmuuttaja söi liian vähän tuoreita marjoja, vihanneksia ja hedelmiä. Sukupuolten ero oli kuitenkin merkittävä, sillä naisista vain joka neljäs söi niukasti kasviksia, kun miehillä tämä luku oli 36 %. Aasiasta kotoisin niukasti kasvien syöjien naisten määrä oli noin 36%. Lähi-idästä ja Pohjois-Afrikasta kotoisin olevat naiset käyttivät erittäin vähän kasviksia. Heistä vain puolet syö hedelmiä, marjoja ja vihanneksia virallisen suosituksen mukaan. Tämän tutkimuksen pohjalta ei voida kuitenkaan tehdä johtopäätöksiä, että ulkomaalaistaustaiset syövät ylipäätään liian vähän kasviksia, sillä monissa kulttuureissa syödään runsaasti kypsennettyjä kasviksia. Yllä mainitut tulokset koskevat vain tuoreiden hedelmien, marjojen ja vihannesten syöntiä. (Somersalo ym. 2020, 139, 140.) Kososen (2012, 581-582) mukaan Suomeen tulleille ulkomaalaisille tulisi antaa riittävästi tietoa Suomessa myydyistä elintarvikkeista, niiden hyödyistä ja haitoista.

6.3 Sosiaalisen osallisuuden merkitys maahanmuuttajien hyvinvointiin

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (Keskeisiä käsitteitä 2019) mukaan osallisuudella tarkoitetaan yhteisöön liittymistä, kuulumista ja vaikuttamista. Osallisuudella on suora vaikutus henkilön hyvinvointiin ja terveyteen. Osallisuus tarkoittaa myös sitä, että ihmisellä on oikeus terveyteen, koulutukseen, työhön ja toimeentuloon, asuntoon ja sosiaalisiin suhteisiin. (Kotoutuminen ja osallisuus 2019.)

Hautala (2017, 12) tarkoittaa osallisuudella ihmisen kokonaisvaltaista osallistumista yhteiskuntaan. Henkilön osallisuuden astetta voidaan pitää riittävänä, kun hän osallistuu poliittiseen, ekonomiseen ja sosiaaliseen elämäänsä. Poliittisen osallistumisen yleisin ilmenemistapa on äänestäminen. FinMonik-tutkimuksen mukaan vain 36% ulkomaalaistaustaisista naisista äänestivät viime eduskuntavaaleissa. Presidenttivaaleissa maahanmuuttajat osallistuivat aktiivisemmin (naisista 56%). EU-vaaleissa sekä ulkomaalaistaustaisten naisten äänestysprosentti oli 23. Useimmiten syynä siihen, että suuri osa maahanmuuttajataustaisista ei osallistu vaaleihin, sillä he eivät esimerkiksi tiedä, miten voi äänestää tai he luulevat yhdellä äänellä ei ole merkitystä. (Kuusio, Lämsä, Kazi & Leemann ym. 2020a, 71, 72.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan sosiaalisella osallisuudella tarkoitetaan sitä, miten henkilö itse kokee olevansa merkityksellinen osa kokonaisuutta ja vaikuttavansa

oman elämänsä kulkuun ja yhteisiin asioihin. Näin sosiaalinen osallisuus edellyttää omien ja yhteisten voimavarojen yhdistämistä. Voimavaroihin kuuluu luottamus ja kunnioitus, toimeentulo ja palvelut, taito, tieto ja toiminta sekä yhteiset merkitykset. (Mitä sosiaalinen osallisuus on? 2020.)

Sosiaalisen osallisuuden astetta voidaan arvioida saamalla tietoa maahanmuuttajalta siitä, kuinka aktiivisesti ja useasti hän osallistuu esimerkiksi järjestöjen, seurojen ja yhdistysten toimintoihin. Tähän lasketaan myös oman kielen, kulttuuriin ja uskontoon liittyvät toiminnot. FinMonik-tutkimuksen osallistuneilta kysyttiin, millaisiin toimintoihin he osallistuisivat. Vaihtoehtoisiksi annettiin liikunta- ja urheilutoiminnot, oman kieleen tai kulttuuriin liittyvät toiminnot sekä uskonnolliseen yhteisöön osallistuminen. Sekä miehet että naiset osallistuivat erilaisiin toimintoihin heikosti. Naisista noin 18% osallistui viikoittain liikunta- tai urheiluryhmään tai -järjestöön. Oman kieleen ja kulttuuriin liittyviin toimintoihin osallistui kuukausittain 16%. Uskonnollisiin järjestöihin osallistumisprosentti oli 14% ja nämä vastaajat osallistuivat tähän kuukausittain. (Kuusio ym. 2020a, 71.)

Jylhän (2012, 9) mukaan on tärkeää erottaa osallisuus osallistumisesta. Osallistuminen on suppeampi käsite ja Harjun (2013) mukaan voi tarkoittaa mukanaoloa toisten määrittämässä olosuhteessa. Osallisuus sen sijaan tarkoittaa henkilön kiinnittymistä yhteisöön. Kun arvioidaan maahanmuuttajan osallisuutta, erotellaan erikseen toiminnallinen ja koettu osallisuus. Toiminnallinen osallisuus toteutuu silloin, kun ihminen osallistuu johonkin toimintaan, kuten kouluun, työhön tai harrastuksiin. Sen sijaan koettua osallisuutta voi mitata vain ihminen itse omien tuntemuksien mukaan. (Jylhä 2012, 9.)

Yksi Suomen hallituksen ja Euroopan unionin tavoitteista on edistää osallisuutta. Osallisuuden tarkoituksena on ehkäistä köyhyyttä, syrjäytymistä ja eriarvoisuutta. Osallisuutta voidaan edistää monella tavalla. Ensisijaisesti maahanmuuttajille tulee tarjota osallistumismahdollisuuksia sekä kehittää ja laajentaa mahdollisuuksia suomen kielen opiskeluun tukemalla heidän kulttuuriaan. (Osallisuus 2019.)

Maahanmuuttajille osallisuuden saavuttaminen lisää kiinnostusta opetella suomea. Kantaväestön on kannustettava maahanmuuttajaa puhumaan suomea asioiden hoitamisessa. Suomen kielen taidon parantamisella on vaikutuksia sekä sosiaalisten verkoston luomiseen ja laajentamiseen että yhteiskunnassa integroitumiseen. (Vuoti 2017, 199-200.)

Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi: tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa -tutkimuksen mukaan osallisuuteen vaikuttavat monet syyt, kuten sukupuoli, ikä, kulttuuri ja koulutus taso. Lukion käyneet ilmoittivat osallistuvansa järjestö- ja yhdistystoimintaan aktiivisemmin, kuin peruskoulun käyneet. (Rask, Martelin, Nieminen &

Solovieva 2012, 226). Suomessa asuinaika oli todettu osallisuutta lisääntyvänä tekijänä (Castaneda ym. 2012b, 274).

Jyväskylässä tehdyn tutkimuksen mukaan maahanmuuttajien mielestä merkittävänä esteenä osaksi yhteiskunta tulemiseen on riittämätön suomen kielen taito. Monet korostivat hyvän suomen kielen taidon tärkeyttä. Toiseksi tärkeänä asiana maahanmuuttajat pitivät motivaatiota, kärsivällisyyttä ja sinnikkyyttä. Ilman näitä ominaisuuksia heidän mielestään on erittäin vaikea kotoutua onnistuneesti. Viimeisenä maahanmuuttajat nostivat esille itsearviointin taitoa, kuten omien taitojen ja kehittämistarpeiden tunnistaminen. Työn saamisen vaikutta pidetään haasteena, joka hidastaa kotiutumista. Mielenterveyteen vaikuttavana tekijänä todettiin epävarma elämäntilanne ja vahva riippuvuus viranomaisten päätöksistä. (Hautala 2017, 46-51.)

Maahanmuuttajan osallisuutta tuetaan lakitasolla. Lain kotoutumisen edistämisen (1386/2010) tavoitteena on edesauttaa maahanmuuttajan sopeutumista yhteiskuntaan ja tukea tasa-arvoisuutta. Yhdenvertaisuuslain (1325/2014) tavoitteena on edistää yhdenvertaisuutta ja ehkäistä syrjintää. Laki vaatii jokaisen ihmisen tasa-arvoista kohtelua kansalaisuudesta, uskonnosta, sukupuolesta, terveydentilasta, vammasta, mielipiteestä ja iästä riippumatta. Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta (609/1986) pyrkii estämään sukupuoleen perustuvaa syrjintää. Lain tarkoituksena on edistää naisten ja miesten välistä tasa-arvoa sekä parantaa naisten asemaa yhteiskunnassa.

Monissa ulkomaalaistaustaisia koskevissa tutkimuksissa kuten Maamu- (Castaneda ym. 2012a), UTH- (Nieminen ym. 2015b) ja TERTTU- (Skogberg ym. 2019b) tutkimuksessa, on havaittu, että maahanmuuttajan osallisuus yhteiskunnassa riippuu hänen kielitaidostaan, joka on merkittävä osa kotoutumista. Sutela & Larjan (2015, 17) mukaan naiset muuttavat Suomeen usein perhesyiden vuoksi ja monet jäävät kotiin hoitamaan lapsiaan. Larja & Sutela (2015, 73-75) korostavat, että maahanmuuttajanaisten kotiin jääminen estää heitä osallistumasta koulutukseen kotoutumisaikana, joten he usein jäävät kotoutumispalveluiden ulkopuolelle. Seurauksena maahanmuuttajanaisten työllistyminen on heikompi ja palkkataso on matalampi verrattuna sekä suomalaisiin naisiin että maahanmuuttajamiehiin.

7 TOIMINNALLISTEN PÄIVIEN TOTEUTTAMINEN

7.1 Hyvän ohjauksen kriteerit monikulttuurisessa toimintaympäristössä

Monikulttuurisessa ohjaamisessa tarvitaan vuorovaikutus- ja kohtaamistaidon lisäksi tietoja yksilön kulttuurin ominaispiirteistä. Tärkeä on kuitenkin kohdata maahanmuuttaja yksilönä, mihin vaikuttanut sekä oma kulttuuri ja tausta että ympäröivä ympäristö. Maahanmuuttajien ohjauksessa on aina pyrittävä vahvistamaan heidän osallistumistaan ja itsestä toimijuuttaan voimavaroja huomioiden. Sellaisella toiminnalla voidaan vaikuttaa yksilön hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti. (Vuoti 2017, 199.)

On tärkeää muistaa, että maahanmuuttajat eivät ole yhtenäinen ryhmä vaan he eroavat toisistaan äidinkielenä, kulttuurinsa, koulutuksensa ja kokemuksensa puolesta. Maahanmuuttajan tausta vaikuttaa hänen kykyihinsä vastaanottaa ohjausta ja opetusta. Tästä syystä toiminnallisten tapahtumien tulee olla monipuolisia ja moniaistillisia. Toiminnallisuudella tarkoitetaan maahanmuuttajan osallistamista aktiivisesti ohjausprosessiin esimerkiksi ryhmätöiden ja keskustelun avulla. Toiminnallinen tapahtuma voi sisältää toiminnallisten oppimismenetelmien lisäksi myös teoreettisen osuuden. Silloin apuna voidaan käyttää esimerkiksi diaesitystä. Teoriaosuuden aikana aktivoidaan yleensä näkö- ja kuuloaistiteja. Toiminnallisessa osuudessa voidaan niiden lisäksi aktivoida haju-, maku- ja tuntoaistiteja. (Maahanmuuttaja ryhmässäsi opas opettajalle 2013, 8-11.) Eri aisteja käyttämällä voidaan paremmin tukea maahanmuuttajan toimijuutta, ajattelua sekä sosiaalista aktiivisuutta (Aistien merkitys vuorovaikutuksessa 2020).

Työskentely maahanmuuttajien kanssa edellyttää asioiden selkeyttämistä ja selkokielen käyttöä useasti uudessa maassa heikon kielitaidon vuoksi. Tällä hetkellä selkokielen käyttöä ei ole määrätty laissa, siitä huolimatta viranomaiset ja maahanmuuttajien kanssa työskentelevät joutuvat käyttämään selkokieltä, jotta pystytään turvaamaan maahanmuuttajien perusoikeudet. (Tiililä & Leskelä 2018, 3.) Selkokieliisyys on yleiskielen selkeämpi ilmaisu. Silloin käytetään lyhyitä ja yksinkertaisia lauseita sekä helppoja ja tavallisia sanoja. Puhujan on välttävä yhdyssanoja ja runsaita adjektiiveja. (Selkokeskus 2016.) Selkokieliisyyttä on hyvä käyttää sekä kirjallisessa tiedotteessa että puheessa. Maahanmuuttajaa on kannustettava puhumaan suomea aina kun mahdollista. Silloin suomen kielen käyttö tukee ja vahvistaa maahanmuuttajan kielitaitoa. Kielitaidon paraneminen vaikuttaa maahanmuuttajan verkoston rakentamiseen ja laajanemiseen sekä yhteiskuntaan sopeutumiseen. (Koulutus ja kielitaito 2018.)

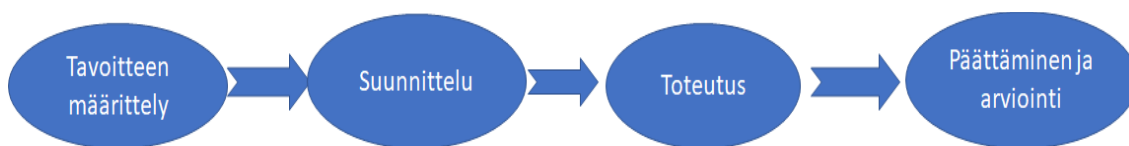
Vuoti (2017, 199) korostaa tärkeyttä kehittää jatkuvasti selkokielen käyttöä sekä hyödyntää luovia toimintatapoja. Esimerkiksi kuvien käyttö, piirtäminen ja näyttäminen auttavat

ohjauksen selkeyttämisessä (10 vinkkiä selkokielen puhumiseen 2020). Valmiita kuvia nettissä on hyvä käyttää kommunikoitaessa maahanmuuttajien kanssa (Papunet 2020). Ohjaustilanteessa on aina huomioitava, kenelle puhutaan. Ohjauksen aikana on pidettävä taukoja ja jaksotettava sekä asioita että puhetta. Tilanne ei saa kestää liian kauan, koska osallistujan huomio voi helposti herpaantua. Tilanteeseen on hyvä valmistua etukäteen ja miettiä selkeitä suomen käyttöä. Esimerkiksi on hyvä välttää ammattislangia, abstraktikäsitteitä ja vertauskuvia. (Vuoti 2017, 198-200.)

Maahanmuuttajan kanssa työskentely edellyttää kulttuurisensitiivisyyttä. Se tarkoittaa, että ihminen on herkkä huomaamaan kulttuuristen eroja ja yhtäläisyyksiä, on kiinnostunut aidosti toisista ihmisistä ja heidän kulttuuristaan, hänellä on hyviä vuorovaikutustaitoja, lisäksi kyky tuntea myötätuntoa ja empatiaa. Siihen vaikuttaa yksilön arvomaailma, asenteita, ymmärrys ja toimintatapoja. Kulttuurisensitiivisyyttä voidaan kehittää esimerkiksi tunnistamalla omia arvoja ja asenteita sekä kiinnostamalla toisista kulttuureista ja yksilöistä. Kulttuuriherkkyys edellyttää kiinnostusta ja uteliaisuutta välttääkseen stereotyyppiajattelua. Vuorovaikutuksessa maahanmuuttajan kanssa tapahtuu eri kulttuurien vuoropuhelu, jolloin kaikki osallistujat oppivat jotain uutta. (Kulttuurisensitiivinen työote 2019.)

7.2 Sarja hyvinvointia tukevia tapahtumapäiviä

Opinnäytetyömme oli toiminnallinen ja kehittämistyön prosessi pohjautui Salosen (2013, 15) lineaarisen mallin etenemisvaiheisiin. Lineaarisisessa mallissa työskentely etenee suoraviivaisesti ja suunnitelman mukaan. Lineaarinen malli koostuu neljästä vaiheesta, jotka ovat tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi (Kuvio 1). Lineaarisen mallin käyttö on perusteltu silloin, kun päämääränä on tuotoksen tuottaminen.



Kuvio 1. Opinnäytetyön eteneminen lineaarisen mallin mukaan (mukaillen Salonen 2013, 15)

Tavoitteen määrittelyn vaiheessa opinnäytetyölle saadaan selkeä tavoite, joka perustuu toimeksiantajan tarpeeseen. Tavoitteen määrittely on ensiarvoisen tärkeä, sillä sen ympärille rakentuu koko kehittämistyö. Tavoitteen tulisi olla konkreettinen, ytimekäs ja ymmärrettävä. (Salonen 2013, 17.) Toimeksiantajan ehdotuksen mukaan päädyttiin toiminnalliseen opinnäytetyöhön.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä valmistetaan raportti ja konkreettisen tuotoksen toimeksiantajan tarpeisiin. Tuotos voi olla opas, ohje tai sarja toiminnallisia tapahtumia, jotka ovat opinnäytetyön toiminnallinen osuus. (Rinkinen, Lappalainen, Lahtinen, Hatakka & Viitala 2020.) Tavoitteen määrittelyn vaiheessa Kotoa kotiin –hanketta toimeksiannosta työn tarkoituksiksi muodostui maahanmuuttajanaisten hyvinvoinnin tukeminen ja tavoitteena oli järjestää sarja hyvinvointia tukevia tapahtumapäiviä.

Suunnitteluvaiheessa tutustutaan toimintaympäristöön ja selvitetään, ketkä osallistuvat kehittämistyöhön. Tässä vaiheessa on hyvä selvittää tekniset ja taloudelliset edellytykset kehittämistyölle sekä tarkistaa, vastaavatko kehittämistyön tavoitteet hankkeen tarpeisiin. Suunnitteluvaiheessa on tärkeää muodostua toimeksiantajan yhteistyössä selkeät kehittämistyön tavoitteet, jotta lopputuloksesta molemmat osapuolet hyötyisivät. (Salonen 2013, 18.)

Kotoa kotiin –hankkeen projektipäällikkö ja projektikoordinaattori toimivat toimeksiantajan edustajana koko kehittämistyön prosessin aikana. Suunnitteluvaiheessa tavattiin kolme kertaa toimeksiantajan edustajat sekä oltiin aktiivisesti yhteydessä heihin sähköpostitse ja puhelimitse. Osallistuttiin myös vapaaehtoisten ohjauksiin ja ryhmätoimintaan saadakseen lisätietoa hankkeen toiminnasta ja sen tulevista suunnitelmista. Toimeksiantajan kanssa päädyttiin tekemään toiminnallista opinnäytetyötä ryhmätoimintaan osallistuvien naisten hyvinvoinnin tukemiseksi.

Toteutusvaiheessa tarkentuu suunnittelu ja rakenne. Tässä vaiheessa tarkentuu työn tuotos ja sen merkitys. Tämä vaihe on kaikista vaativin. Lineaarisen mallin mukaan toteutusvaiheessa valmistuu työstetty tuotos. (Salonen 2013, 18.) Toimeksiantajan toivomuksen mukaan opinnäytetyön toiminnallisessa osassa toteutettiin sarja hyvinvointia tukevia tapahtumia. Tapahtumasarjan tavoitteena oli lisätä tietoisuutta terveellisistä elämäntavoista, jotka liittyivät ravitsemukseen ja liikuntaan.

Tapahtumat terveellisestä ruokavaliosta pidettiin 4.2. monikulttuurikeskuksen Multi-Cultin ja 5.2. Diakonilaitoksen tiloissa (Kuva 1).



Kuva 1. Tapahtumapäivä Lahden Diakonilaitoksessa

Molempina päivinä tarjottiin toimeksiantajan kustantama ja meidän valitsema terveellisiä välipaloja naisille. Ensimmäiseen tapahtumapäivään osallistui 12 ja toiseen 10 maahanmuuttajanaista. Mukana olevien naisten suomen kielen taito oli heikko, minkä vuoksi päivät toteutettiin havainnollisin ja toiminnallisin menetelmin. Toiminnan ohjaamisen tukena käytimme Power Point -esitystä ja kirjallista opetusmateriaalia. Molemmissa oli paljon kuvia ja muutama suomen kielen sana. Terveellinen ravinto -teemassa käsiteltiin Suomen ravintosuosituksia ja ruokasanastoa. Tarjosimme ravitsemussuositusten mukaista terveellistä välipalaa ja uusien raaka-aineiden maistiaiset (Kuva 2 ja Kuva 3).

Liikunnasta pidettiin maaliskuussa kaksi tapahtumaa: yksi monikulttuurikeskuksessa Multi-Culti ja toinen Diakonilaitoksessa. Liikuntatapahtumien osallistui ensimmäiseen päivään 15 ja toiseen 8 maahanmuuttajanaista. Teoriaosuuden aikana käsiteltiin liikuntasuosituksia, arkiliikuntaa, Suomessa olevia harrastuksia, kehonosia ja liikuntasanastoa. Toiminnallisen osuuden koostui yhtenä päivänä vaunujumpasta, sauvakävelystä ja naruhyppystä,

jotka pidettiin ulkona. Toisena päivänä järjestettiin liikuntatuokiota sisätiloissa käyttäen steppi- ja tasapainolautoja, kahvakuulaa, käsipainoja, kuminauhoja ja joogamattoa.



Kuva 2. Terveellinen välipala kohderyhmän naisille monikulttuurikeskuksessa Multi-Culti



Kuva 3. Terveellinen välipala kohderyhmän naisille monikulttuurikeskuksessa Multi-Culti

Suunnitelmavaiheessa sovittiin viidennestä tapahtumapäivästä. Tarkoituksena oli käsitellä jätteen kierrättämistä lapsiperheessä. Suunnitelman mukaan tapahtumapäivä piti järjestää huhtikuussa. Valitettavasti tapahtumapäivä peruutettiin koronaepidemian vuoksi.

Kaikkien tapahtumakertojen aikana kiinnitettiin erityistä huomiota kommunikointiin, kuten kohderyhmän naisten kielitasoon, joka oli pääosin heikko. Tapahtumien aikana pyrittiin käyttämään selkeää suomen kieltä ja ymmärryksen helpottamiseksi havainnollistettiin asioita kuvien avulla. Tapahtumapäivät tehtiin mahdollisimman toiminnallisiksi.

Työn päättämävaiheessa kuuluu tuotoksen esittämien ja sen antaminen eteenpäin (Salonen 2013, 19). Kehittämistyön varsinainen tuotos koostui neljästä tapahtumapäivästä, joten pyydettiin väliarviointia toimeksiantajalta, hankkeen muilta työntekijöiltä, vapaaehtoisilta ja kohderyhmältä jokaisen tapahtumapäivän päättyessä ja loppuarviointia koko toiminnallisesta osuudesta toimeksiantajalta. Opinnäytetyön sivutuotoksena oli ravitsemuksesta ja liikunnasta kaksi diaesitystä, jotka luovutettiin Kotoa kotiin -hankkeen käyttöön.

7.3 Toiminnallisen osuuden arviointi

Opinnäytetyömme tavoitteena oli toteuttaa sarja hyvinvointia ja osallisuutta tukevia tapahtumia Kotoa kotiin -hankkeeseen osallistuville maahanmuuttajanaisille. Arvioitiin tapahtumien onnistumista sekä vastaavuutta opinnäytetyön tavoitteeseen ja tarkoitukseen. Arviointityökaluina käytettiin väliarviointia ja loppuarviointia varten palautelomakkeita (Liite 1 ja Liite 2) sekä värillisiä helmiä (Taulukko 3).

Taulukko 3. Tapahtumapäivän arviointi

Arviointimenetelmät	Arviointityökalut
Kohderyhmän maahanmuuttajanaisten arviointi	Värilliset helmet (vihreä, keltainen ja punainen)
Toimeksiantajan arviointi	Väliarviointi (LIITE 1) Loppuarviointi (LIITE 2)
Hankkeeseen osallistuvien työntekijöiden/vapaaehtoisten arviointi	Väliarviointi (LIITE 1)
Itsearviointi	Raportin toiminnallisen osuuden arvioinnissa sekä pohdinnassa

Palautelomake (LIITE 1) oli tarkoitettuja toimeksiantajan, hankkeeseen osallistuvien vapaaehtoisten ja monikulttuurikeskuksen Multi-Culti työntekijöiden käytettäväksi. Palautelomake (LIITE 2) oli tarkoitettu vain toimeksiantajalle. Näiden lomakkeiden avulla saatiin väliarviointeja jokaisen tapahtuman jälkeen sekä loppuarviointi toimeksiantajalta. Palautelomakkeet laadittiin tapahtumapäivän järjestämisen arviointikriteereiden pohjalta (Taulukko 4).

Kohderyhmän naisten suomen kielen taso oli heikko, joten palautteen saamiseksi käytettiin värillisiä helmiä, joista vihreä tarkoitti ”Tykkään”, keltainen - ”OK” ja punainen – ”En tykkää”. Laittamalla tietynvärisen helmin tiettyyn purkkiin, naiset arvioivat tapahtumapäivän onnistumista.

Taulukko 4. Tapahtumapäivän järjestämisen arviointikriteerit

Ryhmäohjaus	Tapahtumapäivän sisältö	Kielenkäyttö ohjauksessa
<p>Tapahtuman rakenteen selkeys (Aloitus, keski-osa, lopetus).</p> <p>Ryhmäohjausmenetelmien sopivuus kohderyhmälle (havainnollinen, toiminnallinen).</p> <p>Ryhmätoiminnan naisten aktivointi.</p> <p>Ajan hallinta ryhmäohjauksessa.</p> <p>Tapahtuman tunnelma.</p>	<p>Päivän sisällön vastaavuus teemaan.</p> <p>Tapahtumapäivän sisällön sopivuus kohderyhmälle.</p>	<p>Sanojen pituus ja yksiselitteisyys,</p> <p>lauseiden pituus,</p> <p>puheen nopeus ja taukojen käyttö.</p>

Kokonaisuudessa tapahtumapäivät onnistuivat hyvin, tunnelma oli hyvä ja naiset osallistuivat aktiivisesti toimintaan. Kohderyhmältä saatiin vain positiivista palautetta (Kuva 4). Toiminnallisten menetelmien käytössä sekä asioiden havainnollistamisessa onnistuttiin hyvin. Tapahtuman rakenteen selkeydessä ja kielenkäytössä tarvittiin lisää harjoitusta. Arvioijien mielestä aloitus ja lopetus eivät olleet riittävän selkeitä, sanastoa pidettiin hieman vaikeana kohderyhmälle ja puheen nopeutta tulisi hidastaa. Saatua palautetta otettiin rakentavasti vastaan ja tapahtumapäivien sisältö muokattiin palautteiden mukaisesti sekä kiinnitettiin huomiota omaan kielenkäyttöön ohjaustilanteessa.



Kuva 4. Kohderyhmän naisilta saadut palauteet

Viimeisistä tapahtumapäivistä saatiin paljon positiivista palautetta. Tapahtuman kulun selkeyttä parannettiin ja pysyttiin hyvin aikataulussa. Käytettiin runsaammin kehollista ilmaisuja, mikä auttoi puheen ymmärtämiseen. Tapahtumapäivien sisältö todettiin sopivaksi kohderyhmälle ja naisten toimijuuden ja aktiivisuuden tukemisessa onnistuttiin hyvin. Kohderyhmän naisilta saatiin pelkästään myönteistä palautetta suullisesti sekä tapahtuman aikana että sen jälkeen. Viimeisenä tapahtumapäivänä naisten palaute helmien avulla jäi saamatta, sillä tapahtuma eteni hyvin vauhdikkaasti ja lopussa emme ehtineet pyytää palautetta.

Loppuarviointi saatiin toimeksiantajalta sekä suullisesti että kirjallisesti sähköpostitse. Toimeksiantajan mielestä pystyttiin hyvin kehittämään omaa toimintaa hyödyntämällä saatua rakentavaa palautetta koko toiminnallisen vaiheen aikana. Erityisesti onnistuttiin asioiden havainnollistamisessa, aikataulussa pysymisessä, kohderyhmän toimijuuden tukemisessa ja positiivisen ilmapiirin luomisessa. Sivutuotoksena toimeksiantajalle sähköisesti lähetettiin kohderyhmälle sopivaksi muokattua kaksi Power Point -esitystä, josta toinen liittyi ravitsemukseen ja toinen liikuntaan (LIITE 4 ja LIITE 5).

8 POHDINTA

8.1 Luotettavuus ja eettisyys

Toiminnallisessa opinnäytetyössä luotettavuus arvioidaan tutkijan tietoperustan valintojen perusteella. Tiedon on oltava todenmukaista, näyttöön perustuvaa ja toimintaympäristölle hyödynnettävissä. Luotettavuutta arvioitaessa tuloksen käyttökelpoisuudella on suuri merkitys. (Toikko & Rantanen 2009, 121-125.) Tietoperustaan valittiin Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Tilastokeskuksen tuoreimpia tutkimuksia, kuten Turvapaikanhakijoiden terveys ja hyvinvointi -tutkimuksen (TERTTU) (Skogberg ym. 2019b), Ulkomaalaistaustaisten terveys ja hyvinvointi Suomessa -tutkimuksen (FinMonik) (Kuusio ym. 2020b) sekä Ulkomaista syntyperää olevien työ ja hyvinvointi -tutkimuksen (UTH) (Larja & Sutela 2015).

Opinnäytetyö toteutettiin Kotoa kotiin –hankkeen toimeksiantona. Toikko ja Rantanen (2009, 125) korostavat toimeksiantajan aktiivisen osallistumisen tärkeyttä jokaiseen työn vaiheeseen, mikä lisää työn luotettavuutta ja vähentää virheitä. Näin toimeksiantajan sitoutuminen ja osallistuminen toiminnalliseen työhön on osa luotettavuutta. Tapahtumasarjan valinnassa oltiin säännöllisesti toimeksiantajaan yhteydessä ja teemat valittiin näyttöön perustuva tieto huomioiden. Tapahtumien sisältöä muokattiin toimeksiantajan kehitysehdotusten mukaisesti kohderyhmälle mahdollisimman sopivaksi. Toimeksiantajan yhteishenkilöinä ovat toimineet Kotoa kotiin –hankkeen projektikoordinaattori ja projektipäällikkö. Kehittämistyön sekä suunnittelu- että toteutusvaiheessa oltiin säännöllisesti yhteydessä yhteishenkilöihin tapaamisilla, sähköpostilla ja puhelimella.

Opinnäytetyössä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä (TENK 2012, 6) ja oman ammattikorkeakoulun ohjeita. Näin varmistettiin toiminnallisen työn eettisyyden ja luotettavuuden. Opinnäytetyön tavoitteiden määrittelyvaiheessa tehtiin toimeksiantosopimuksen, jonka allekirjoittivat toimeksiantajan edustaja, opinnäytetyön ohjaava opettaja ja kaikki opinnäytetyön tekijät. Lähteiden valinnassa huomioitiin tieteellisten tutkimustyön kriteerit. Tietoperustaa kirjoittaessa kunnioitettiin muiden tutkijoiden saavutuksia merkitsemällä lähteet oman ammattikorkeakoulun vaatimusten mukaisesti. Valokuvien ottamisessa huomioitiin lainsäädännön henkilötietojen ja yksityisyyden suojasta.

8.2 Hankeen tulosten tarkastelu

Tutkimusten perusteella olisi tarvetta tukea ja edistää ulkomaalaistaustaisten ruokatottumuksia ja ruokakulttuuria (Somersalo ym. 2020, 140-141). Erityisesti raskaana olevat, imettävät ja lasten vanhemmat tarvitsevat tietoja ravitsemuksesta ja ravitsemussuosituksista terveellisen ja täysipainoisen ruokavalion toteuttamiseksi. Kuusipalo ym. (2019a, 225, 231, 232) toteavat, että ruokasuositukset ja niiden noudattaminen eivät ole tuttuja Suomeen tulijoille. UTH-tutkimuksen (Koponen ym. 2015, 150) mukaan on erittäin tärkeää jo alkuvaiheessa antaa riittävästi tietoa terveellisistä elämäntavoista. UTH-tutkimuksessa (Nieminen ym. 2015b), TERTTU-tutkimuksessa (Kuusipalo ym. 2019b) ja FinMonik-tutkimuksessa (Kuusio ym. 2020b) on havaittu suuria puutteita maahanmuuttajanaisten ruokatottumuksissa.

Terveellinen ruokavalio -teema

Tutkimusten tietojen perusteella valitsimme terveellinen ruokavalio -teemaksi kahteen päivään, jolloin käsitelimme virallisia ravitsemussuosituksia sekä ruokasanastoa vahvistaen kohderyhmän suomen kieltä. TERTTU-tutkimuksessa (Kuusipalo ym. 2019a, 226, 231) todettiin, että yli puolella maahanmuuttajaosallistujista oli ruokavaliorajoituksia eettisyydestä tai uskonnollisuudesta johtuen. Kymmenellä prosentilla raaka-aineiden välttäminen liittyi makuumieltymyksiin. Ruoka-aineen välttäminen Lähi-idästä ja Pohjois-Afrikasta koitoisin olevilla osallistujilla oli yleisempää muihin verrattuna. Tutkimuksen perusteella päätimme järjestää kohderyhmän naisille maistiaisia terveellisistä ruoka-aineista. Liha- ja verituotteita suljetimme pois uskonnosta johtuvista syistä. Monilla naisilla oli lapsia mukana, joten ruoka-aineiden valinnan teimme lapsiperheiden näkökulmasta. Toiminnallisessa osuudessa halusimme tehdä ravitsemussuositusten mukaisen terveellisen välipalan naisten kanssa. Lopulliset ruoka-aineiden valintakriteerit olivat terveellisyys, monipuolisuus, sopivuus välipalaksi lapsiperheelle ja edullisuus.

Maistiaiset sisälsivät laktoosittomia ja rasvattomia maitotuotteita, kuten maustamaton viili, maustamaton maitorahka, raejuusto ja piimä. Leiväksi valitsimme ruisleipää, nakkileipää, ruissipsejä sekä karjalanpiirakoita. Leivän päällisiksi tarjosimme kasvipohjaista levitettä ja vähärasvaista juustoa. Lapsille tarjosimme riisikakkuja, kauramuroja, joissa on runsaasti kuituja ja vähemmän sokeria, eri makuisia hedelmäsoseita pilttipurkeissa, kuivattuja hedelmiä ja sokerittomia maissinaksuja. Juomana tarjosimme maitoa, piimää ja lisäainetonta mehukeittoa, joka sisältää vain hedelmien omaa sokeria ilman makeutusainetta.

Välipalaan kuului tuoreita vihanneksia ja hedelmiä. Välipalojen aikana tarjosimme ksylitolipurukumia.

Suomessa on tutkittu ulkomaalaisten ruokatottumuksia ja ravitsemusta ja todettu tuoreiden kasvien sekä hedelmien ja marjojen vähäistä käyttöä. FinMonik-tutkimuksen mukaan noin joka kolmas maahanmuuttaja söi liian vähän tuoreita marjoja, vihanneksia ja hedelmiä (Somersalo ym. 2020, 139.) TERTTU- tutkimuksessa tuli esiin, että mehuja annettiin jo yli yhden kuukauden ikäisille lapsille (Kuusipalo ym. 2019a, 229). Kososen (2012, 581-582) mukaan Suomeen tulleille ulkomaalaisille tulisi antaa riittävästi tietoa Suomessa myydyistä elintarvikkeista, niiden hyödyistä ja haitoista.

Maistiaisten aikana huomasimme osittain samoja asioita, jotka nousivat tutkimuksista esiin. Esimerkiksi tarjotuista maitotuotteista moni oli kohderyhmälle uusia, kuten maitorahka, viili ja raejuusto. Naisten suosituimmat ruoka-aineet olivat karjalanpiirakat, raejuusto, mehukeitto, ruissipsit, maissinaksut, hedelmäsoseet ja kuivatut hedelmät. Tuoreet vihannekset ja hedelmät maistuivat kaikille toimintaan osallistujille. Ksylitolipurukumi oli tuntematon tuote kohderyhmän naisille. Ksylitolin säännöllisen käytön tärkeydestä mainitsimme teoriaosuudessa. Monilla naisilla oli kurkkupastilleja käytössä ja oli vaikea selittää ksylitolista, joten ksylitolipurukumin tarjoilu auttoi asian ymmärtämisessä. Osallistujien joukossa oli luku- ja kirjoitustaidottomia, joten tuotteiden pakkauksen päällä sydänmerkki auttoi heitä erottamaan terveelliset tuotteet muiden joukosta. Moni nainen otti kuvia ruoka-aineista.

Liikuntapäivät

Liikuntapäivinä toimeksiantajan toivomuksista käsitelimme kehonosia, liikuntasanastoa sekä kerrottiin liikuntasuosituksista. FinMonik-tutkimuksen mukaan 25 % ulkomaalaisista naisista ei harrastanut liikuntaa vapaa-ajallaan. Naisista noin 18 % osallistui viikoittain liikuntaryhmään tai urheiluryhmään. (Wennman ym. 2020, 135, 136.) UTH- tutkimuksen mukaan ulkomaalaiset naiset harrastivat kuntoliikuntaa harvemmin kuin ulkomaalaiset miehet (Koponen ym. 2015a, 145, 147). Myös Adam (2016, 41) on todennut, että maahanmuuttajanaisilla lihavuuteen vaikuttaa liikunnan harrastamattomuus ja vähäinen kasviksien syönti.

Kohderyhmän usealla naisella oli painohallintaongelmia ja kuntoliikuntaa ei harrastanut kukaan heistä. Moni oli kiinnostunut harrastusmahdollisuuksista, lapsia hoitaessa monilla ei ollut aikaa lähteä ohjatuille liikuntatunneille. Toiminnallisessa osuudessa pidimme ohjattua vaunujumppatuokiota, sillä monilla naisilla oli vaunut ja lastenrattaat mukana. Se

osoittautui toimivaksi ja luonnolliseksi tavaksi harrastaa liikuntaa. Sauvakävely oli monille uusi ja tuntematon laji. Siitä huolimatta moni nainen oli halukas kokeilemaan ja oppimaan sauvakävelyä. Pidimme joogapistettä ja moni innostui kokeilemaan sitäkin. Uutena ja hyvänä vinkkinä oli tieto siitä, että kirjastoista saa lainata ilmaiseksi liikuntavälineitä, kuten tasapaino- ja steppilautoja, hyppynaruja ja kuminauhoja. Naiset kokeilivat erilaisia liikuntavälineitä, ja naruhyppelystä tuli heidän keskuudessaan keskinäinen kilpailu, sillä hyppynaru oli tuttu liikuntaväline monille omasta kotimaasta.

Maahanmuuttajien ohjaus

Säävälän ja Kerkkäisen (2015) mukaan maahanmuuttajan aktiivisuus vahvistaa hänen hyvinvointiansa lisäämällä sosiaalisia suhteita, luottamusta toisiin ja yhteisöllisyyttä. Maahanmuuttajan hyvinvoinnin tukemiseksi tarvitaan tietoa ja ohjausta. Maahanmuuttajien ohjauksessa on aina pyrittävä vahvistamaan heidän osallistumistaan ja itsenäistä toimijuuttaan voimavaroja huomioiden. (Vuoti 2017, 199.)

Tapahtumapäiviä suunnittelimme mahdollisimman toiminnallisiksi ja vuorovaikutuksissa pyrimme aktivoimaan kohderyhmän eri aisteja, kuten maku-, haju- ja tuntoaisteja. Aikataulussa pysyminen oli haasteellista, johtuen osittain meidän kokemattomuudestamme tapahtumien järjestämisessä ja osittain naisten aikataulussa pysymisen vaikeuksista. Toimeksiantajalta saimme rakentavaa palautetta, jota pystyimme hyödyntämään seuraavien tapahtumapäivien aikana.

Työskentely maahanmuuttajien kanssa edellyttää selkeää kielenkäyttöä useasti uudessa maassa heikon kielitaidon vuoksi. Esimerkiksi ohjauksen aikana on pidettävä taukoja ja jaksotettava sekä asioita että puhetta. Tilanne ei saa kestää liian kauan, koska asiakkaan huomio voi helposti herpaantua. (Vuoti 2017, 198.) Ohjauksessa kiinnitimme jatkuvasti huomiota omaan kielenkäyttöön ja hyödyntäen rakentavaa palautetta onnistuimme parantamaan sitä.

Selkeän kielenkäytön lisäksi on hyvä hyödyntää luovia toimintatapoja. Esimerkiksi kuvien käyttö, piirtäminen ja näyttäminen auttavat ohjauksen selkeyttämisessä (10 vinkkiä selkokielen puhumiseen 2020). Asioiden osoittamisen kolmella eri tavalla (tekstillä, kuvalla ja näyttämällä) totesimme toimivaksi menetelmäksi kohderyhmälle.

Maahanmuuttajan kanssa työskentely edellyttää kulttuurisensitiivisyyttä eli aitoa kiinnostusta toisista ihmisistä ja heidän kulttuuristaan ja kykyä tuntea myötätuntoa ja empatiaa. Vuoti (2017, 199) toteaa, että vuorovaikutuksessa maahanmuuttajan kanssa tapahtuu eri kulttuurien vuoropuhelu, jolloin kaikki osallistujat oppivat jotain uutta. Huomasimme, että

kiinnostus ja uteliaisuus naisten kulttuurista ja toimintatavoista tuki heidän aktiivisuuttaan ja toimijuuttaan keskustelun avulla. FinMonik-tutkimuksessa (Kuusio ym. 2020b, 4) todetaan, että muuttaminen vaikuttaa ihmisen identiteettiin. Esimerkiksi terveyttä kuormittavia tekijöitä ovat uuden maan asenteet ja ilmapiiri. Saimme toimeksiantajalta palautetta positiivisen ilmapiirin luomisesta. Tapahtumapäivien aikana nautimme yhdessäolosta ja yhteisistä tekemisistä, tutustuimme toisiimme ja nauroimme yhdessä. Palkitsevinta työssämme oli yhteinen hyvä mieli ja aito ilo. Positiivisuuden kautta ihminen oppii ja sitoutuu elämäntapamuutoksiin paremmin.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli Kotoa kotiin –hankkeeseen osallistuvien maahanmuuttajanaisten hyvinvoinnin tukeminen. Opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää sarja hyvinvointia tukevia tapahtumapäiviä. Tapahtumasarjojen tavoitteena oli lisätä tietoisuutta terveellisistä elämäntavoista, jotka liittyivät ravitsemukseen ja liikuntaan. Toimeksiantajan mielestä tapahtumapäivien aiheen valinnassa onnistuimme hyvin. Esimerkiksi TERTTU- (Skogberg ym. 2019b) ja FinMonik-tutkimuksessa (Kuusio ym. 2020b) todettiin, että maahanmuuttajien elintavat olivat yhteydessä heidän terveyteensä ja hyvinvointiinsa.

Tapahtumapäivien toteuttamisen analysointi

Pidimme naisille esitykset ravitsemuksesta ja liikunnasta ja huomasimme, että naiset eivät tienneet virallisista suosituksista eivätkä noudattaneet niitä, joten onnistuimme tarjoamaan tarpeellista tietoa kohderyhmälle. Havaintomme oli samassa linjassa tutkimusten kanssa. Esimerkiksi UTH-tutkimuksessa (Nieminen ym. 2015b), TERTTU-tutkimuksessa (Kuusipalo ym. 2019b) ja FinMonik-tutkimuksessa (Kuusio ym. 2020b) on havaittu suuria puutteita maahanmuuttajanaisten ruokatottumuksissa. Naisilta saaduista palautteista selvisi, että annetut tiedot olivat tarpeellisia naisille ja he hyötyivät niistä.

Haasteena oli aiheen rajaaminen, sillä tietoa oli paljon ja oli vaikea kertoa suosituksista lyhyessä ajassa. Lisäksi naisten heikko suomen kielen taso toi meille haasteita, sillä oli vaikea löytää sopivia sanoja ja vaikea varmistaa, että naiset ymmärsivät esittämämme asian. Näin ollen käytimme aktiivisesti non-verbaalista viestintää naisten kanssa kommunikoitaessa. Kokonaisuutena tapahtumapäivät onnistuivat hyvin, sillä pystyimme hyödyntämään toiminnallisia menetelmiä ja parantamaan omaa toimintaa rakentavan palautteen avulla. Mielestämme pääsimme asetettuihin tavoitteisiin.

Sairaanhoitajan eettisten ohjeiden mukaan yksi sairaanhoitajan tehtävistä on ihmisten terveyden edistäminen ja ylläpitäminen sekä ihmisten auttaminen erilaisissa elämäntilanteissa (Sairaanhoitajien eettiset ohjeet 1996). Toiminnallisessa osuudessa pyrimme

edistämään kohderyhmän terveyttä antamalla tietoa terveellisestä ruokavaliosta ja liikunnan suosituksista, järjestämällä maistiaisista terveellisistä ruoka-aineista sekä pitämällä ohjattuja liikuntatuokioita.

8.3 Hyödynnettävyys ja jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea Kotoa kotiin- hankkeeseen osallistuvien maahanmuuttajanaisten hyvinvointia. Toimeksiantajan ehdotuksista päädyimme tekemään toiminnallisen opinnäytetyön järjestämällä kohderyhmälle sarjan tapahtumapäiviä. Tapahtumapäivien aiheen valinnoissa otettiin huomioon toimeksiantajan toivomuksia ja näyttöön perustuvaa tietoa.

Opinnäytetyöstä toimeksiantaja sai kohderyhmälle neljä ohjattua tapahtumapäivää, joiden aiheet kuuluivat hankkeen ryhmätoimintasuunnitelmiin. Kotoa kotiin –hankkeen ryhmätoimintaan kuuluu välipalan tarjoaminen naisille. Toimeksiantaja ja naiset saivat tietoa terveellisen välipalan tekoon. Liikuntatuokioista sekä kohderyhmän naiset että hankkeen työntekijät saivat hyviä vinkkejä, kuten kuntovälineiden lainaaminen kirjastoista ja kohderyhmälle sopivia liikuntatuokioita sisä- ja ulkotiloihin.

Sivutuloksena annettiin sähköisesti toimeksiantajalle tapahtumien aikana käytetyt ja sen jälkeen muokatut Power Point –esitykset, joita voidaan hankkeessa hyödyntää. Sähköisesti lähetetyt Power Point –esitykset käsittelivät terveellistä ruokavaliota ja liikuntaa ja vastaavat toimeksiantajan tarpeisiin. Tarvittaessa niitä voidaan muokata ja tulostaa.

Opinnäytetyön jatkotutkimusehdotukset liittyivät Kotoa kotiin –hankkeeseen osallistuvien naisten suomen kielen vahvistamiseen ja sosiaalisen osallisuuden tukemiseen. Esimerkiksi kohderyhmän naiset tarvitsevat paljon tukea suomen kielen opiskelussa, joten lapsiperheen arkeen liittyvästä sanastosta olisi apua. Monilla naisilla on pieniä lapsia, ja he hoitavat niitä kotona. Olisi hyvä järjestää naisille enemmän ulkoliikuntatapahtumia, joihin he voivat osallistua lasten kanssa.

LÄHTEET

- Adam, A. 2016. Ylipainon ja lihavuuden esiintyvyys ja yhteydet taustatekijöihin venäläis-, somali- ja kurditaustaisilla maahanmuuttajilla Suomessa. Tampereen yliopisto, 37-42 [viitattu 22.2.2020]. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/99203/GRADU-1464966104.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Airola, E. 2013. Kun kulttuurit kohtaavat – Terveyspalvelujen monikulttuurisuus ja laatu terveydenhuoltohenkilöstön ja maahanmuuttajien kokemana. Tampereen yliopisto, 9 [viitattu 23.12.2019]. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/84623>
- Aistien merkitys vuorovaikutuksessa. 2020. Papunet [viitattu 15.2.2020]. Saatavissa: http://papunet.net/fileadmin/muut/vuorovaikutus/aistit_ja_vuorovaikutus.pdf
- Atkinson, A. 2019a. Kotoa kotiin -ryhmätoimintamalli ja sisällöt. Sähköpostiviesti. Vastaanottajat Keskitalo, T., Koval, L., Ali, N. Lähetetty 9.12 2019.
- Atkinson, A. 2019b. Kotoa kotiin -hankkeen tiedot 15.11.2019. Sähköpostiviesti. Vastaanottajat Keskitalo, T., Koval, L., Ali, N. Lähetetty 9.12 2019.
- Castaneda, AE., Rask, S., Koponen, P., Mölsä, M. & Koskinen, S. 2012a. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi: tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 61/2012 [viitattu 23.12.2019]. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90907/THL_RAP2012_061_verkko.pdf?sequence=1
- Castaneda, AE., Rask, S., Koponen, P. & Koskinen, S. 2012b. Maahanmuuttoon liittyvät tekijät. Teoksessa Castaneda, A., Rask, S., Koponen, P., Mölsä, M. & Koskinen, S. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi: tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 61/2012, 272-282 [viitattu 23.12.2019]. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90907/THL_RAP2012_061_verkko.pdf?sequence=1
- Eduskunta 2019. Valiokunnan mietintö TrVM 6/2018 vp – O 10/2017 vp [viitattu 21.2.2020]. Saatavissa: https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/Mietinto/Sivut/TrVM_6+2018.aspx
- Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiivi 2013/33/EU. EUR-Lex [viitattu 1.3.2020]. Saatavissa: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=CELEX%3A32013L0033>

Harju, A. 2013. Aktiivinen kansalaisuus, osallisuus, voimaantuminen, jne. – Miten ne liittyvät vaikuttamiseen? Opintokeskus Kansalaisfoorumi [viitattu 22.2.2020]. Saatavissa:

<https://osallistu-fi-bin.directo.fi/@Bin/d948f4df234ea0886f07f096f79dc009/1587568418/application/pdf/300707/Osallistumisen%20ja%20vaikuttamisen%20k%C3%A4sitteit%C3%A4.pdf>

Hartonen, V. & Rissanen, O. 2018. Maahanmuuttoon liittyvät keskeiset käsitteet. Teoksessa Karlsson, L., Lastikka, A.-L. & Vartiainen, J. KOTO- Kotoutuminen taidolla ja taiteella -hanke. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto, 20-34 [viitattu 6.12.2019]. Saatavissa:

http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-2890-0/urn_isbn_978-952-61-2890-0.pdf

Hautala, M. 2017. Maahanmuuttajien osallisuus Jyväskylässä. Jyväskylän yliopisto, 12, 46-51 [viitattu 6.12.2019]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/55661>

Hyvinvointi 2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 6.12.2019]. Saatavissa:

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Jylhä, A. 2012. Kuulumisen kokemus. Maahanmuuttajien sosiaalisen kiinnittymisen mahdollisuudet ja esteet. Tampereen yliopisto, 8-9 [viitattu 29.12.2019]. Saatavissa:

<https://trepo.tuni.fi/handle/10024/83932>

Jääskeläinen, T., Lamberg-Allardt, C., Koponen, P. & Laatikainen, T. 2012. D-vitamiini ja hemoglobiini. Teoksessa Castaneda, AE., Rask, S., Koponen, P., Mölsä, M. & Koskinen, S. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi: tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditautisista Suomessa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 61/2012, 105-109 [viitattu 23.12.2019]. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90907/THL_RAP2012_061_verkko.pdf?sequence=1

Karppi, M. 2019. Liikunta maahanmuuttajien terveyden ja hyvinvoinnin tukena. Teoksessa Puodinketo-Wahlsten, A. & Laaksonen-Heikkilä, R. (toim.) Terveys ja hyvinvointi maahanmuuttajien kotoutumisen edistämiseksi. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 41-46 [viitattu 6.12.2019]. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167354.pdf>

Kataja, K., Skogberg, N. & Partanen, A. 2019. Alkoholi ja muut päihteet. Teoksessa Skogberg, N., Mustonen, K-L., Koponen, P., Tiittala, P., Lilja, E., Ahmed Haji Omar, A., Snellman, O. & Castaneda, AE. Turvapaikanhakijoiden terveys ja hyvinvointi: tutkimus Suomeen vuonna 2018 tulleista turvapaikanhakijoista. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 12/2019, 219-224 [viitattu 1.12.2019]. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138298/URN_ISBN_978-952-343-351-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Keskeisiä käsitteitä 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 20.2.2020]. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

Kiintiöpakolaiset 2019. Maahanmuuttovirasto [viitattu 23.12.2019]. Saatavissa: <https://migri.fi/kiintiopakolaiset>

Koponen, P., Jokela, S., Skogberg, N., Castaneda, AE, Suvisaari, J., Laatikainen, T. & Koskinen, S. Terveys. 2015a. Teoksessa Nieminen, T., Sutela, H. & Hannula, U. Ulkomaista syntyperä olevien työ ja hyvinvointi Suomessa 2014. Tilastokeskus, 151-162 [viitattu 24.12.2019]. Saatavissa: https://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/yyti_uso_201500_2015_16163_net.pdf

Koponen, P., Skogberg, N., Suominen, L., Borodulin, K., Laatikainen, T. & Koskinen, S. 2015b. Elintavat. Teoksessa Nieminen, T., Sutela, H. & Hannula, U. Ulkomaista syntyperä olevien työ ja hyvinvointi Suomessa 2014. Tilastokeskus, 141-150 [viitattu 24.12.2019]. Saatavissa: https://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/yyti_uso_201500_2015_16163_net.pdf

Koskinen, S., Castaneda, AE., Koponen, P. & Rask, S. 2012. Koulutustaso ja asuinalue. Teoksessa Castaneda, AE., Rask, S., Koponen, P., Mölsä, M. & Koskinen, S. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi: tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 61/2012, 283-288 [viitattu 23.12.2019]. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90907/THL_RAP2012_061_verkko.pdf?sequence=1

Kosonen, A.-L. 2012. Kasvisruokavaliot ja etniset ruokavaliot. Teoksessa Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. (toim.) Ravitsemustiede. 4. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 581-582.

Kotoa kotiin 2020. LAB ammattikorkeakoulu [viitattu 23.2.2020]. Saatavissa LAB-ammattikorkeakoulun Intranetissa: <https://lab.fi/fi/projekti/kotoa-kotiin>

Kotoutuminen ja osallisuus 2020. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos [viitattu 10.2.2020]. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/kotoutuminen-ja-osallisuus>

Koulutus ja kielitaito 2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 21.2.2020]. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/kotoutuminen-ja-osallisuus/koulutus-ja-kielitaito>

Kulttuurisensitiivinen työote 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 21.2.2020].

Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/tyon-tueksi/hyvia-kaytantoja/kulttuurisensitiivinen-tyoote>

Kuusio, H., Lämsä, R., Kazi, V. & Leemann, L. 2020a. Sosiaalinen ja poliittinen osallistuminen. Teoksessa Kuusio, H., Seppänen, A., Jokela, S., Somersalo, L. & Lilja, E. (toim). 2020. Ulkomaalaistaustaisten terveys ja hyvinvointi Suomessa: FinMonik-tutkimus 2018–2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 1/2020, 69-74 [viitattu 10.2.2020]. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139210/URN_ISBN_978-952-343-034-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kuusio, H., Seppänen, A., Jokela, S., Somersalo, L. & Lilja, E. (toim). 2020b. Ulkomaalais-taustaisten terveys ja hyvinvointi Suomessa: FinMonik-tutkimus 2018–2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 1/2020 [viitattu 1.2.2020]. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139210/URN_ISBN_978-952-343-034-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kuusipalo, H., Skogberg, N. & Koponen, P. 2019. Ruokatottumukset. Teoksessa Skogberg, N., Mustonen, K-L., Koponen, P., Tiittala, P., Lilja, E., Ahmed Haji Omar, A., Snellman, O. & Castaneda, AE. Turvapaikanhakijoiden terveys ja hyvinvointi: tutkimus Suomeen vuonna 2018 tulleista turvapaikanhakijoista. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 12/2019, 225-232 [viitattu 15.12.2019]. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138298/URN_ISBN_978-952-343-351-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Käsitteet 2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 1.12.2019]. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/tyon-tueksi/kasitteet>

Lahtonen, S., Virtanen, J. & Wager, M. 2013. Moi! Luku- ja kirjoitustaidon kirja. 5. painos. Helsinki: Opetushallitus.

Laine, R., Uimonen, E. & Wager, M. 2018. Lukumatka jatkuu. Helsinki: Opetushallitus.

Laitinen, T. & Kallio, H. 2011. Tule ja kysy – jalkautuvaa sosiaaliohjausta. Teoksessa Kaljonen, P. & Matinheikki-Kokko, K. (toim.) Osallistava monikulttuurinen sosiaaliohjaus. Metropolia ammattikorkeakoulun julkaisusarja, 88-97 [viitattu 15.2.2020]. Saatavissa: <https://www.yumpu.com/fi/document/read/23312194/osallistava-monikulttuurinen-sosiaaliohjaus-metropolia>

Laki kotoutumisen edistämisestä 30.12.2010/1386. Suomen laki [viitattu 12.2.2020]. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101386>

Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta 8.8.1986/609. Suomen laki [viitattu 12.03.2020]. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860609>

Lappalainen, U. & Vesterinen-Sumu, E. 2017. Aamu. Suomen kielen kuvasanakirja. 17. uudistettu painos. Helsinki: Opetushallitus.

Larja, L. 2020. Koulutus ja kielitaito. Teoksessa Kuusio, H., Seppänen, A., Jokela, S., Somersalo, L. & Lilja, E. (toim). 2020. Ulkomaalaistaustaisten terveys ja hyvinvointi Suomessa: FinMonik-tutkimus 2018–2019. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 1/2020, 41-48 [viitattu 10.2.2020]. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139210/URN_ISBN_978-952-343-034-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Larja, L. & Sutela, H. 2015. Työllisyys. Teoksessa Nieminen, T., Sutela, H. & Hannula, U. (toim.). Ulkomaista syntyperää olevien työ ja hyvinvointi Suomessa 2014. Helsinki: Tilastokeskus, 71– 82 [viitattu 1.12.2019]. Saatavissa: http://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedotot/julkaisuluettelo/yyti_uso_201500_2015_16163_net.pdf

Liikuntalaki 390/2015. Suomen laki [viitattu 12.2.2020]. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390#Pidp446459104>

Maahanmuuttaja ryhmässäsi opas opettajalle 2013. Peda.net [viitattu 1.2.2020]. Saatavissa: https://peda.net/poke/projektit/luva_hankkeet/malu2-hanke/opettajan-opas:file/download/87016db319d2a824de6dea749a3a09992fb24687/POKE%20Luva_opettajan%20opas_mamu.pdf

Maahanmuutto ja hyvinvointi 2019. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 1.12.2019]. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi>

Mielenterveystalo 2020. Voimavarat [viitattu 20.2.2020]. Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusnro6Lahjasi.aspx

Mitä sosiaalinen osallisuus on? 2020. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 28.3.2020]. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/mita-sosiaalinen-osallisuus-on->

Muraja, T. 2017. Faktat tiskiinkin! Suomalaisen faktantarkistuksen käsikirja. Helsinki: Tammi.

Nieminen, T., Sutela, H. & Hannula, U. 2015. Ulkomaista syntyperä olevien työ ja hyvinvointi Suomessa 2014. Tilastokeskus [viitattu 24.12.2019]. Saatavissa: https://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluetteloyyti_uso_201500_2015_16163_net.pdf

Nordic Council of Ministers 2014. Nordic Nutrition Recommendations 2012: integrating nutrition and physical activity. Nord 2014:002 [viitattu 21.2.2020]. Saatavissa: <http://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:704251/FULLTEXT01.pdf>

Ollila, H., Ruokolainen, O. & Skogberg, N. 2019. Tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö. Teoksessa Skogberg, N., Mustonen, K-L., Koponen, P., Tiittala, P., Lilja, E., Ahmed Haji Omar, A., Snellman, O. & Castaneda, AE. Turvapaikanhakijoiden terveys ja hyvinvointi: tutkimus Suomeen vuonna 2018 tulleista turvapaikanhakijoista. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 12/2019, 213-218 [viitattu 1.12.2019]. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138298/URN_ISBN_978-952-343-351-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Osallisuus 2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 1.12.2019]. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Paluumuutto 2019. Maahanmuuttovirasto [viitattu 23.12.2019]. Saatavissa: <https://migri.fi/paluumuutto>

Papunet 2020. Kuvapankki [viitattu 23.11.2019]. Saatavissa: <http://papunet.net/materiaalia/kuvapankki/>

Perheenjäsenen luokse Suomeen 2019. Maahanmuuttovirasto [viitattu 23.12.2019]. Saatavissa: <https://migri.fi/perheenjasenen-luokse-suomeen>

Prättälä, R. 2012. Ruokatottumukset. Teoksessa Castaneda, AE., Rask, S., Koponen, P., Mölsä, M. & Koskinen, S. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi: tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 61/2012, 173-177 [viitattu 25.12.2019]. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90907/THL_RAP2012_061_verkko.pdf?sequence=1

Päihdelinkki 2020. Tietopankki. Pikatieto. Tupakka [viitattu 22.4.2020]. Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/tupakka>

Rinkinen, T., Lappalainen, S., Lahtinen, P., Hatakka, H. & Viitala, E. 2020. Toiminnallisen opinnäytetyö osa-alueet [viitattu 17.4.2020]. Saatavissa LAB-ammattikorkeakoulun Intranetissa: https://reppu.lamk.fi/pluginfile.php/1328629/mod_resource/content/1/Final_Toiminnallisen%20opinn%C3%A4ytety%C3%B6n%20osa-alueet%20.pdf

- Rask, S., Martelin, T., Nieminen, T. & Solovieva, N. 2012. Osallistuminen ja luottamus. Teoksessa Castaneda, AE., Rask, S., Koponen, P., Mölsä, M. & Koskinen, S. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi: tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 61/2012, 219-228 [viitattu 25.12.2019]. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90907/THL_RAP2012_061_verkko.pdf?sequence=1
- Rapo, M. 2011. Kuka on maahanmuuttaja? Tilastokeskus. Artikkelit [viitattu 18.2.2020]. Saatavissa: https://www.stat.fi/artikkelit/2011/art_2011-02-15_003.html?s=0
- Sairaanhoitajien eettiset ohjeet 1996 [viitattu 21.2.2020]. Saatavissa: <https://sairaanhoitajat.fi/wp-content/uploads/2020/01/Sairaanhoitajien-eettiset-ohjeet.pdf>
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Puheenvuoroja 72 [viitattu 30.3.2020]. Saatavissa: https://reppu.lamk.fi/pluginfile.php/1298489/mod_resource/content/1/Salonen%20N%C3%A4k%C3%B6kulmia%20tutkimukselliseen%20ja%20toiminnalliseen%20opinn%C3%A4ytety%C3%B6h%C3%B6n%20TUAMK.pdf
- Selkokeskus 2016. Sanat. Kehitysvammaliitto [viitattu 21.2.2020]. Saatavissa: <https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkokirjoitusohjeet/sanat/>
- Sinivuo, R. 2018. Mielekäs arki terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä. Teoksessa Nisula, L. (toim.) Polkuja suomalaiseen yhteiskuntaan. Jyväskylän ammattikorkeakoulu [viitattu 1.12.2019]. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/152026>
- Sisäministeriö 2020. Pakolainen pakenee vainoa kotimaassaan [viitattu 1.12.2019]. Saatavissa: <https://intermin.fi/maahanmuutto/turvapaikanhakijat-ja-pakolaiset>
- Skogberg, N., Laatikainen, T. & Lundqvist, A. 2019a. Alipaino, ylipaino ja lihavuus. Teoksessa Skogberg, N., Mustonen, K-L., Koponen, P., Tiittala, P., Lilja, E., Ahmed Haji Omar, A., Snellman, O. & Castaneda, AE. Turvapaikanhakijoiden terveys ja hyvinvointi: tutkimus Suomeen vuonna 2018 tulleista turvapaikanhakijoista. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 12/2019, 102-108 [viitattu 1.12.2019]. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138298/URN_ISBN_978-952-343-351-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Skogberg, N., Mustonen, K-L., Koponen, P., Tiittala, P., Lilja, E., Ahmed Haji Omar, A., Snellman, O. & Castaneda, AE. 2019b. Turvapaikanhakijoiden terveys ja hyvinvointi: tutkimus Suomeen vuonna 2018 tulleista turvapaikanhakijoista. Terveiden ja hyvinvoinnin

laitos. Raportti 12/2019 [viitattu 1.12.2019]. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138298/URN_ISBN_978-952-343-351-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Somersalo, L., Raulio, S., Kaartinen, N. & Kuusio, H. 2020. Ravitseminen. Teoksessa Kuusio, H., Seppänen, A., Jokela, S., Somersalo, L. & Lilja, E. (toim). 2020. Ulkomaalaistaustaisten terveys ja hyvinvointi Suomessa: FinMonik-tutkimus 2018–2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 1/2020, 138-141 [viitattu 1.2.2020]. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139210/URN_ISBN_978-952-343-034-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10 [viitattu 20.2.2020]. Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sutela, H. & Larja, L. 2015. Maahanmuuton syyt. Teoksessa Nieminen, T., Sutela, H. & Hannula, U. (toim.). Ulkomaista syntyperää olevien työ ja hyvinvointi Suomessa 2014. Tilastokeskus, 15– 25 [viitattu 1.12.2019]. Saatavissa: http://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedotot/julkaisuluettelo/yyti_uso_201500_2015_16163_net.pdf

Tilastokeskus 2019. Suomen ennakkoväkiluku marraskuun lopussa 5 527 405. Väestön ennakkotilasto [viitattu 21.2.2020]. Saatavissa: http://www.stat.fi/til/vamuu/2019/11/vamuu_2019_11_2019-12-20_tie_001_fi.html

TENK, Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa [viitattu 25.3.2020]. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Teräs-Kuja-Halkola, A. 2017. Arjen hyvinvoinnista kotoutumiseen. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto [viitattu 29.11.2019]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/54696>

Tiililä, U. & Leskelä, L. 2018. Selkokielen toimenpideohjelma. Kehitysvammaliitto [viitattu 18.01.2020]. Saatavissa: <https://selkokeskus.fi/wp-content/uploads/2019/02/Selkokielen-toimenpideohjelma-2019.pdf>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Yliopistopaino.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2020a. Maahanmuuttajien onnistunut kotoutuminen on monen tekijän summa. Ajankohtaista. Artikkelit. Tiedote [viitattu 21.2.2020]. Saatavissa: https://tem.fi/artikkeli/-/asset_publisher/maahanmuuttajien-onnistunut-kotoutuminen-on-monen-tekijan-summa

Työ- ja elinkeinoministeriö 2020b. Miten ja milloin alkukartoitus tehdään? [viitattu 12.2.2020]. Saatavissa: <https://kotouttaminen.fi/miten-ja-milloin-alkukartoitus-tehdaan-12.2.2020>.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2020c. Kotouttamistyön tausta [viitattu 21.2.2020]. Saatavissa: <https://kotouttaminen.fi/kotouttamistyon-taustaa>

Työ- ja elinkeinoministeriö 2020d. Laki kotoutumisen edistämisestä [viitattu 21.2.2020]. Saatavissa: <https://kotouttaminen.fi/laki-kotoutumisen-edistamisesta>

Työ- ja elinkeinoministeriö 2020e. Valtion kotouttamisohjelma vuosille 2016-2019 [viitattu 21.2.2020]. Saatavissa: <https://tem.fi/documents/1410877/3506436/Valtion+kotouttamis-ohjelma+vuosille+2016-2019.pdf>

Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. 2010. Hyvinvointipolitiikka 2010-luvulla. Teoksessa Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. (toim.) Suomalaisen hyvinvointi. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 278- 287 [viitattu 17.2.2019]. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80297/8cec7cec-5cf3-4209-ba7a-0334ecdb6e1d.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 5. Korjattu painos. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 5,8 [viitattu 1.12.2019]. Saatavissa: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

Valtioneuvoston asetus kotoutumisen edistämiseen liittyvästä alkukartoituksesta 570/2011. Suomen laki [viitattu 3.1.2020]. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110570>

Vuoti, M. 2017. Asiakkaana maahanmuuttaja. Teoksessa Helminen, J. (toim.) Asiakkaan moniammatillinen ohjaus sosiaali- ja terveydenhuollossa. Helsinki: Edita, 190-208.

Wennman, H., Valkeinen, H. & Seppänen, A. 2020. Liikunta. Teoksessa Kuusio, H., Seppänen, A., Jokela, S., Somersalo, L. & Lilja, E. (toim.). 2020. Ulkomaalaistaustaisten terveys ja hyvinvointi Suomessa: FinMonik-tutkimus 2018–2019. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 1/2020, 135-138 [viitattu 1.2.2020]. Saatavissa:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139210/URN_ISBN_978-952-343-034-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ylipaino ja lihavuus vaikuttavat merkittävästi sairastuvuuteen – riski on otettava vakavasti 2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 22.2.2020.] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/-/yli-paino-ja-lihavuus-vaikuttavat-merkittavasti-sairastuvuuteen-riski-on-otettava-vakavasti>

10 vinkkiä selkokielen puhumiseen 2020. Selkokeskus 2014. PDF-muodossa [viitattu 1.12.2019]. Saatavissa: https://selkokeskus.fi/wp-content/uploads/2016/03/Huoneen-taulu_10_vinkkia_puhumiseen_A4.pdf

LIITTEET

LIITE 1. Palautelomake väliarviointia varten

Palautelomake Tapahtumasta

Olemme kolme sairaanhoitajaopiskelijaa ja teemme toiminnallista opinnäytetyötä. Opinnäytetyön tavoitteena on toteuttaa sarja hyvinvointia ja osallisuutta tukevia tapahtumia ”Kotoa kotiin” hankkeeseen osallistuville maahanmuuttajanaisille. Pyydämme täyttämään tämän palautelomakkeen, jotta voimme sen perusteella parantaa toimintaamme seuraavissa tapahtumissa.

1. Olen

Toimeksiantaja Vapaaehtoinen Multi-Culti-työntekijä Muu, mikä? _____

Anna palautetta ryhmäohjaukseen liittyvistä elementeistä:

2. Tapahtuman kulun selkeys:

3. Asioiden havainnollistaminen ja toiminnallisten menetelmien käyttö:

4. Naisten osallistumisen tukeminen:

5. Ajan hallinta (aikataulussa pysyminen):

6. Tapahtuman tunnelma:

Anna palautetta tapahtumasarjan sisällöstä:

7. Tapahtuman sisällön vastaavuus tapahtumasarjalle asetettuihin tavoitteisiin: (tapahtumasarjan tavoite: lisätä tietoisuutta terveellisestä ruoasta ja liikunnasta):

8. Sisällön sopivuus kohderyhmälle:

Anna palautetta käytetystä kielestä:

9. Sanojen pituus ja yksin selitteisyys:

10. Lauseiden pituus:

11. Puhenoisuus:

KIITOS PALAUTTEESTASI!

Ystävällisin terveisin,

Lesia Koval, Nasra Ali ja Tanja Keskitalo
Sosiaali- ja terveysala, LAB-ammattikorkeakoulu

LIITE 2. Palautelomake toimeksiantajalle loppuarviointia varten

Palautelomake Tapahtumasta

1. Olen

Toimeksiantaja Vapaaehtoinen monikulttuurikeskuksen Multi-Culti työntekijä

2.

3. Arvioi seuraavia tapahtumaa koskevia väittämiä:

	1	2	3	4
	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Tapahtuma oli mielestäni onnistunut				
Tilat olivat tarpeeseen sopivat				
Aiheen valinta oli sopiva kohderyhmälle				
Sisältö oli vastannut aiheeseen				
Tapahtumassa oli selkeä aloitus ja lopetus				
Kielitaso oli sopiva kohderyhmälle				
Ryhmänaisten osallisuus oli varmistettu ja tarvittaessa tuettu				
Tapahtuman menetelmien valinnassa oli huomioitu kohderyhmä (havainnollinen ja toiminnallinen)				
Tapahtuman tunnelma oli positiivinen				

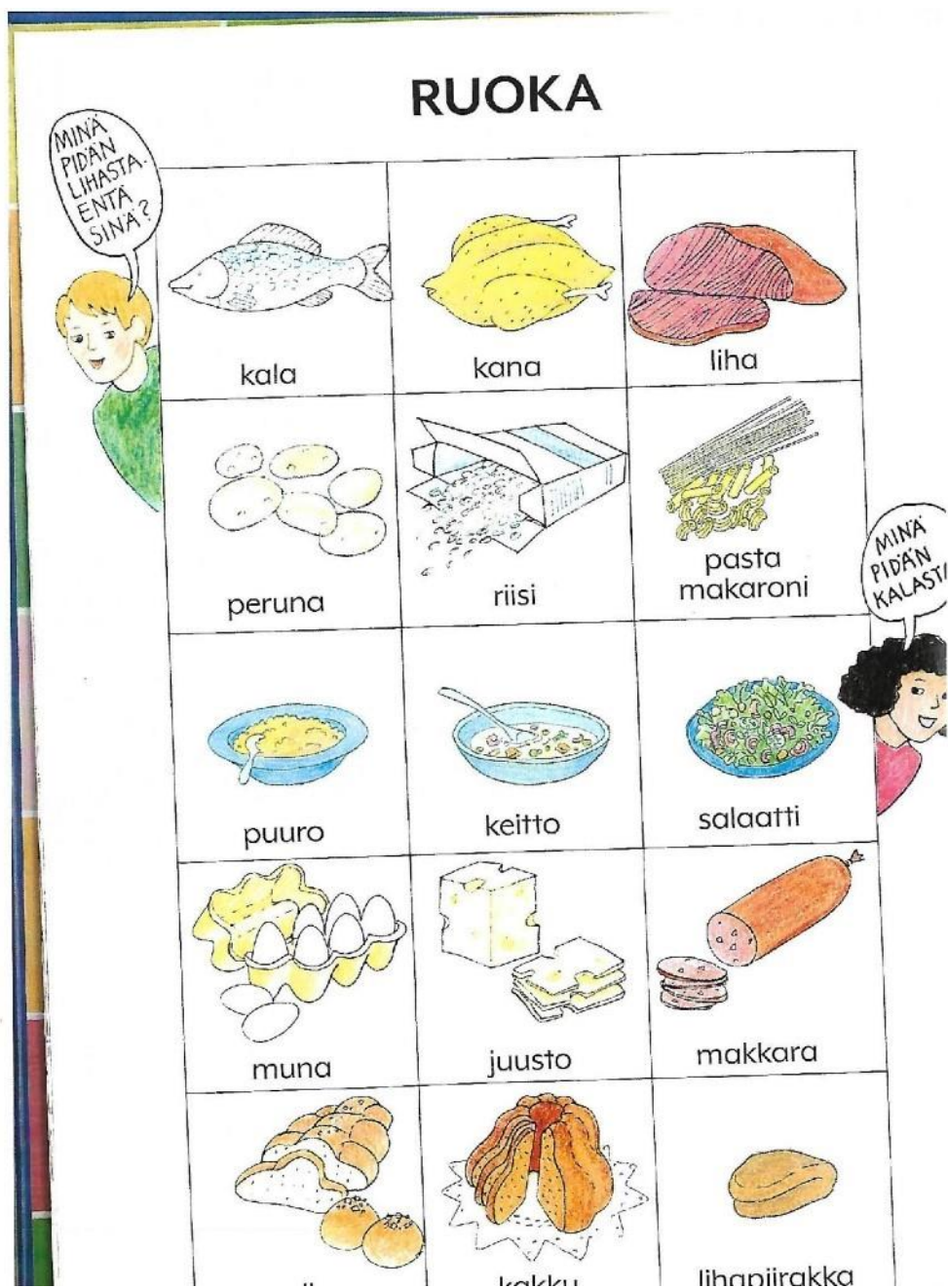
4. Mitä kehitettävää tapahtumassa mielestäsi on? Mitä olisit toivonut lisää tai olisiko jotain voinut jättää pois?

5. Muuta palautetta ja terveisiä järjestäjille.

KIITOS PALAUTTEESTASI!

Ystävällisin terveisin,
Lesia Koval, Nasra Ali ja Tanja Keskitalo
Sosiaali- ja terveysala, LAB-ammattikorkeakoulu

LIITE 3. Kuvat terveellinen ruokavalio tapahtumapäiviä varten



(Lappalainen & Vesterinen-Sumu 2017, 10)

Ruoka ja juoma



vesi



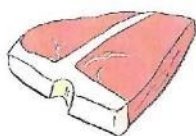
maito



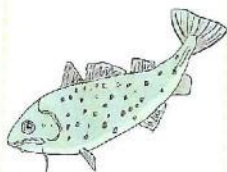
mehu



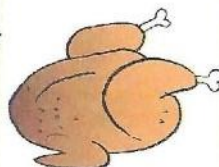
muna



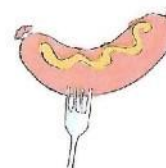
liha



kala



kana



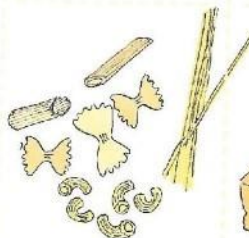
makkara



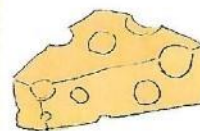
peruna



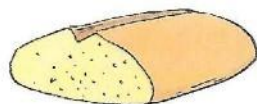
riisi



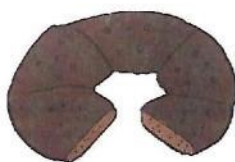
pasta



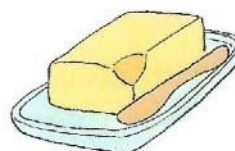
juusto



vaalea leipä



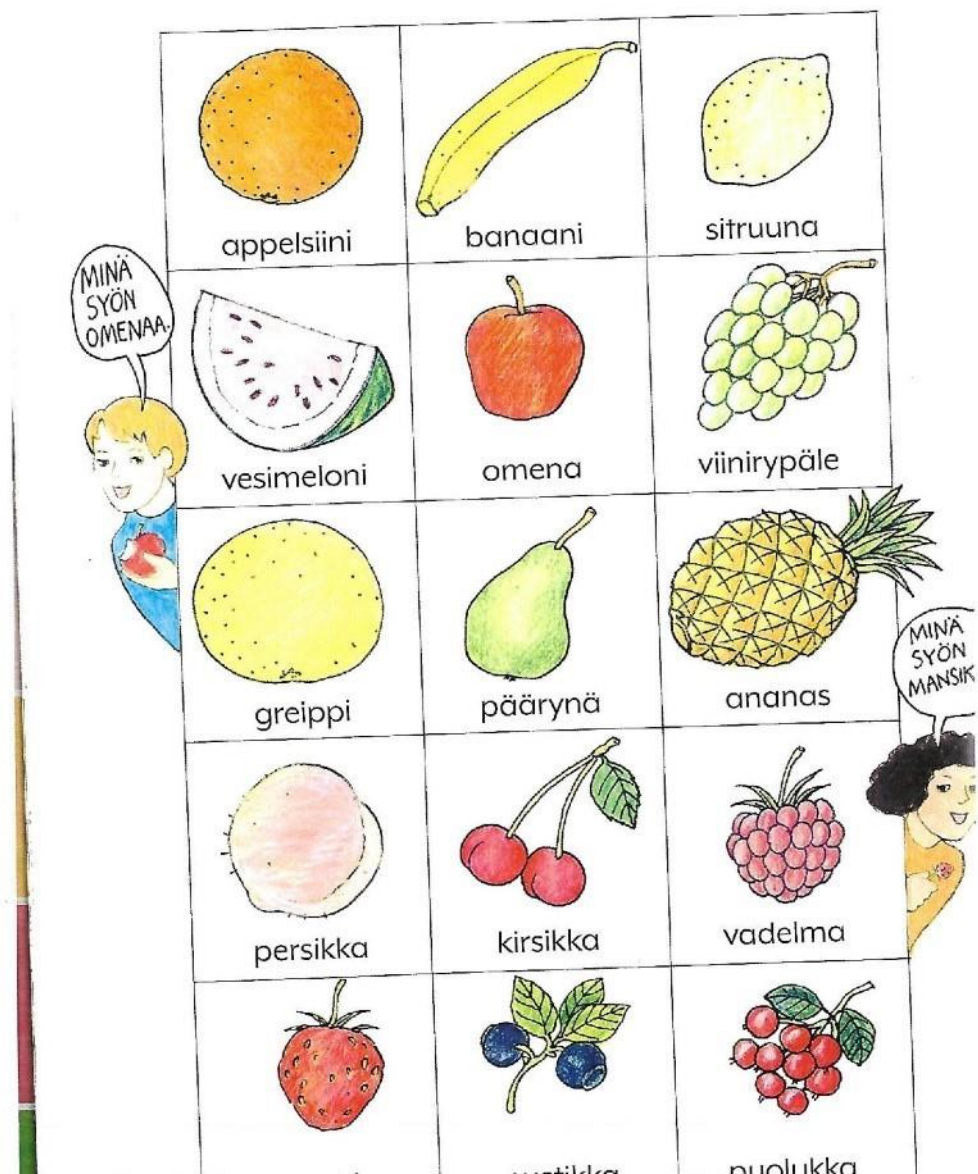
tumma leipä



voi

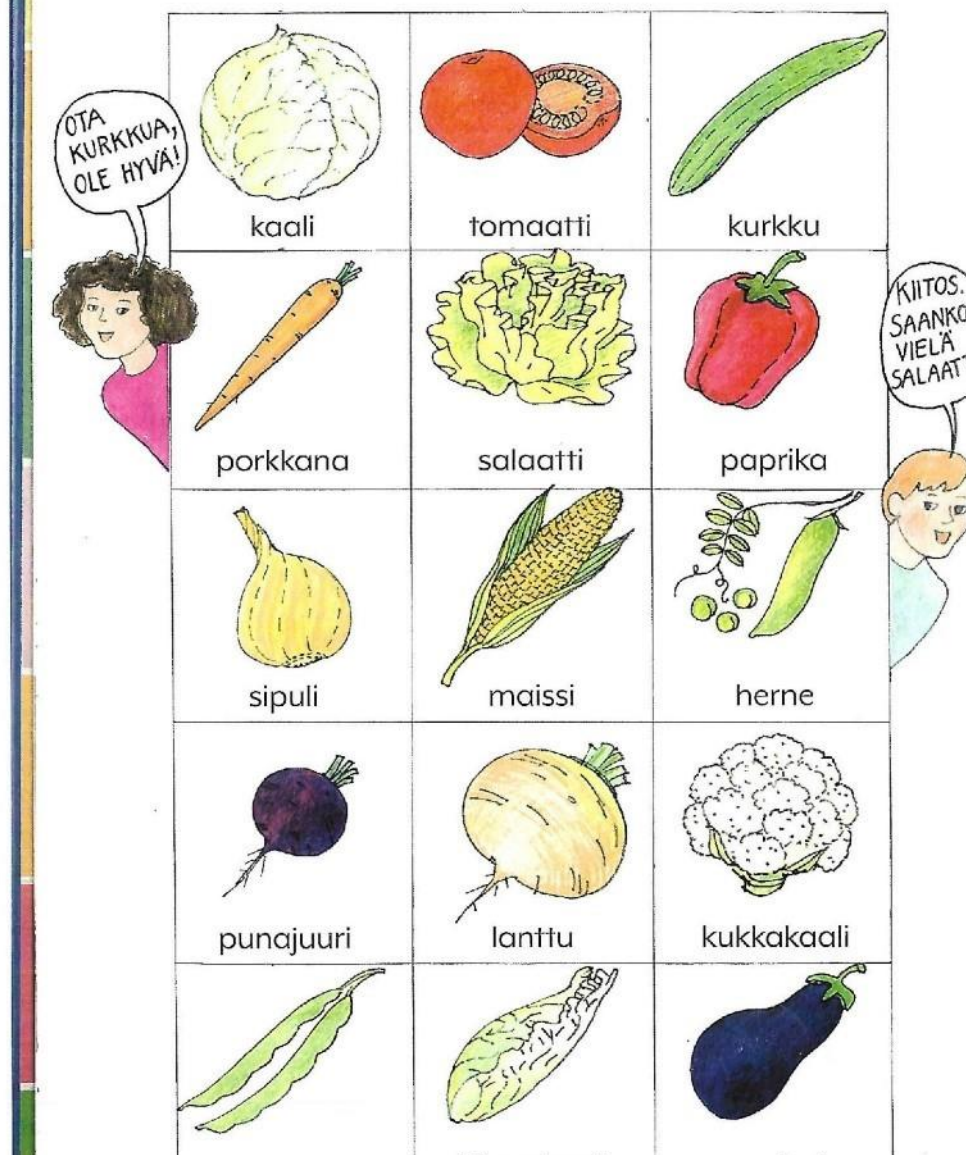
(Lahtonen, Virtanen & Wager 2013, 44)

HEDELMÄT JA MARJAT




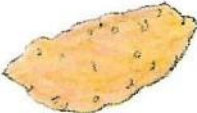
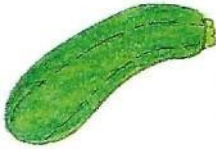


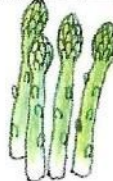


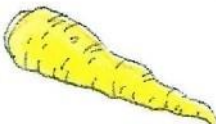


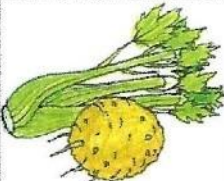



(Lappalainen & Vesterinen-Sumu 2017, 16)

KASVIKSET



KIITOS. SAANKO VIELÄ SALAATTI

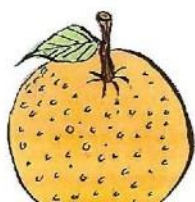
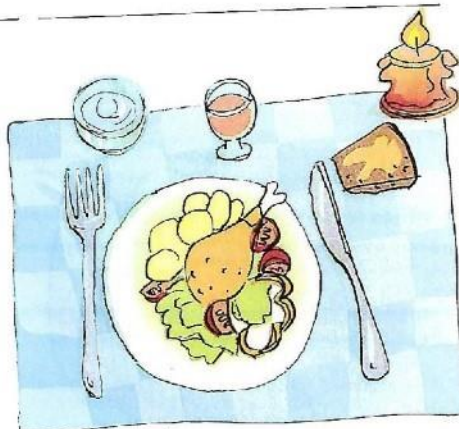
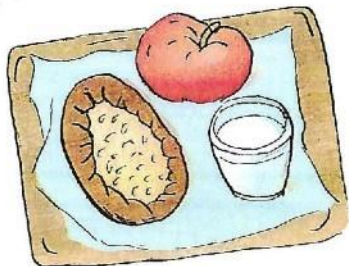
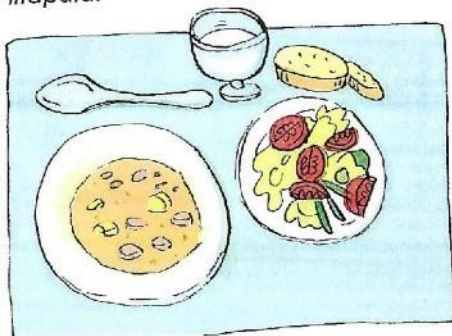
KASVIKSET

		
parsakaali	bataatti	kesäkurpitsa
		
inkivääri	fenkoli	parsa
		
valkosipuli	pinaatti	palsternakka
		
raparperi	yrtit	selleri
		

(Lappalainen & Vesterinen-Sumu 2017, 14)

Päivän ateriat

Katso kuvaa. Kirjoita, mikä on aamupala, lounas, välipala, illallinen, iltapala.



(Laine, Uimonen & Wager 2018, 134)

Liite 4. Power Point -esitys terveellisestä ruokavaliosta

1

TERVEELLINEN RUOKAVALIO

Kuva 1. Ruokamääräsuositus © Jyväskylä / ARA/GAC, ruokakauppa Papuri

2

Ruokapyramidi

Kuva 2. Ruokapyramidi © Tuusula/Leht / ruokamääräsuositukset Sanna ja Mirja

3

Ruokakolmio

Kuva 3. Ruokakolmio © Jyväskylä/AK/GAC
Kuva 4. Ruokakolmio © Jyväskylä / ARA/GAC, ruokakauppa Papuri

4

KAUPPA/MENNÄ KAUPPAAN/OLLA KAUPASSA

HELMÄOSASTO

Kuva 5. Hedelmäosasto © Pöytä Harkkunen

VIHANNESOSASTO

Kuva 6. Vihannesosasto © Pöytä Harkkunen

5

KAUPASSA

LEIPÄOSASTO

Kuva 7. Leipäosasto © Pöytä Harkkunen

MAKESOSASTO

Kuva 8. Makeisosasto © Pöytä Harkkunen

6

KAUPASSA

MEHURYLLY

Kuva 9. Mehuryllä © Pöytä Harkkunen

MAITOHYLLY

Kuva 10. Maitohylly © Pöytä Harkkunen

7

ATERIARYTMI

Kuva 9. Ateriarytmi © Sillan, muunnos Sanna, Linnala, Ruokamäärä ja Aika -vertaus

8

Lautasmalli

Kuva 10. Lautasmalli © Lautasmalli ja ruokapyramidi / Tuusula
Kuva 11. Lautasmalli © Ruokamäärä, Kalorien laskenta

 <p>AAMUPALA</p> <p><small>Kuva 12. Katsapuro © Anni Kivistö</small></p>	<p>LOUNAS/ SYÖDÄ LOUNAS</p>  <p><small>Kuva 13. Syödä lounas © Sergio Patai / ARASAAC</small></p>
<p>PÄIVÄLLINEN</p>  <p><small>Kuva 14. Päivä © Elna Vuorinen</small></p>	<p>ILTAPALA</p>  <p><small>Kuva 15. Illallinen © Sergio Patai / ARASAAC</small></p>

Liite 5. Power Point -esitys liikunnasta

Liikunta
Rosa L. Lillanta © Pedia.net

KEHONOSAT

- Pää
- Kaula
- Käsi
- Polvi
- Jalka
- Varpaat
- Kasvot
- Rinta
- Vatsa
- Reisi
- Sääri

- Hiukset
- Kyynärpää
- Sormi
- Polven takaosa
- Nilikka
- Olkapää
- Yläselkä
- Alaselkä
- Pakara
- Kantapää

Liikuntaverbit

- Astua
- Heittä
- Istua
- Istua polvillaan
- Istua lattialla
- Hypätä
- Hengittä
- Juosta
- Kallistua
- Kontata

Liikuntaverbit

- Katsoa
- Kumartua
- Kumartaa päätä
- Kyykistyä
- Kävellä
- Kääntyä
- Laskea
- Laskeutua

Liikuntaverbit

- Maata selällään
- Maata mahaan
- Nojata
- Nostaa
- Nousta seisomaan
- Nousta ylös
- Puhaltaa
- Puristaa

Liikuntaharrastukset Suomessa

- Ratsastus- Hän ratsastaa
- Ratkeily- He ratkeilevät
- Uida- Hän ui
- Kuntoliik- Hän harrastaa kuntoliikettä
- Golf- Hän pelaa golfia
- Tanssi- Hän tanssii
- Nauruhyppy- Hän hyppii narulla
- Veikopallo- Hän pelaa veikopalloa

Liikuntaharrastukset Suomessa

- Hiihto- Hän hiihtää
- Koripallo- Hän pelaa koripalloa
- Leikkopallo- Hän pelaa leikkopalloa
- Jalkapallo- He pelavat jalkapalloa
- Pesäpallo- Hän pelaa pesäpalloa
- Sähly- Hän pelaa sählyä
- Jääkiekko- Hän pelaa jääkiekkoa
- Pohkopyöräily- Hän ajaa pohkopyörällä