

# **Kestävät ratkaisut elintapaohjauksessa**

Ulla Heimonen ja Ulla Peippo  
LAB-ammattikorkeakoulu  
Ylempi ammattikorkeakoulututkinto  
Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen  
2021

## Tiivistelmä

Tekijä(t) Heimonen Ulla Peippo Ulla	Julkaisun laji Opinnäytetyö, YAMK	Valmistumisaika 2021
	Sivumäärä 40	
Työn nimi <b>Kestävät ratkaisut elintapaohjauksessa</b>		
Tutkinto Sosiaali- ja terveysalan johtaminen ja kehittäminen. (YAMK)		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio Anja Liimatainen, Yliopettaja, LAB-ammattikorkeakoulu Aija Rautio, Terveiden ja hyvinvoinnin edistämisen päällikkö. Etelä- Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri		
Tiivistelmä <p>Tämän tutkimuksellisen kehittämistyönä tehdyn opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Etelä- Karjalan sosiaali- ja terveyspiirin ammattilaisten työn tueksi elintapaohjaukseen infograafi kestävän kehityksen ratkaisuksista. Tavoitteena oli jakaa hyviä käytänteitä elintapaohjauksen kestävän kehityksen ratkaisuksista. Opinnäytetyön kehittämistehtävinä oli: tunnistaa kestävien ratkaisujen mahdollisuudet elintapaohjauksessa, koota ehdotuksia kestävästä ratkaisusta elintapaohjauksessa ja koota hyviä käytänteitä kestävästä ratkaisusta elintapaohjauksessa infograafina. Terveellisten elämäntapojen edistäminen on yksi sosiaali- ja terveysalan perustehtävistä ja siinä kestävien ratkaisujen huomioimista tulisi lisätä. Sosiaali- ja terveydenhuollon tavoitteena tulee olla terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen nyt ja tulevaisuudessa.</p> <p>Aineisto kerättiin sähköisellä kyselyllä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tiimiltä, erään Ekso-ten hyvinvointiaseman hoitajilta sekä fysioterapeuteilta sekä virtuaalisesti toteutetulla learning cafe menetelmällä. Aineistot analysoitiin temaattisen analyysin avulla käyttäen apuna koodausta ja teemoittelua. Tuloksien pohjalta luotiin infograafit Canva- kuvankäsittelyohjelman avulla ammattilaisen työn tueksi elintapaohjaukseen.</p> <p>Keskeisimmiksi elintapaohjauksen teemoiksi nousivat ravitsemus, liikunta ja uni. Kestävän kehityksen ymmärtäminen oli melko pintapuolista ja käytännön läheisiä ratkaisuja oli vaikea tunnistaa. Tällä hetkellä elintapaohjauksen kestävän kehityksen ratkaisujen huomioiminen työssä tarvitsee vielä tietoisuuden ja koulutuksen lisäämistä. Näiden lisääntyessä ammattilaisen on helpompi huomioida kestävän kehityksen ratkaisut omassa työssään.</p>		
Asiasanat terveyden edistäminen, elintapaohjaus, kestävä kehitys		

## Abstract

Author(s) Heimonen Ulla Peippo Ulla	Type of Publication Thesis, UAS Number of Pages 40	Published 2021
Title of Publication <b>Sustainable solutions in lifestyle guidance</b>		
Name of Degree Master`s Degree Programme in Development and Management of Health Care and Social services Master of Health Care		
Name, title and organization of the client Anja Liimatainen, Principal lecturer, LAB University of Applied Sciences Aija Rautio, Head of welfare and health promotion at South Karelia Social and Health Care District, Eksote		
Abstract <p>The purpose of this research and development thesis was to produce an infographic of sustainable development solutions for lifestyle guidance to support the work of social and health care professionals in South Karelia. The aim was to share good practices on lifestyle guidance regarding sustainable development solutions. The development tasks of the thesis were: to identify possibilities of sustainable solutions in lifestyle guidance, to compile proposals for sustainable solutions in lifestyle guidance and to compile good practices about sustainable solutions in lifestyle guidance as an infographic. Promoting healthy lifestyles is one of the basic tasks of the social and health sector, and greater attention should be paid to sustainable solutions. The goal of social and health care must be to promote health and well-being now and in the future.</p> <p>The material was collected through an online survey from the Welfare and Health Promotion Team, nurses and physiotherapists one of the Eksote`s Wellbeing Center, as well as using a virtual learning café-method. The material was analyzed using thematic analysis with the help of coding and grouping in themes. Based on the results, infographics were created using the Canva image processing program to support the work of a professional in lifestyle guidance.</p> <p>The most important themes in lifestyle guidance were nutrition, exercise and sleep. Understanding sustainable development was rather superficial and practical solutions were difficult to identify. At present, there is a need for increased awareness and education before sustainable lifestyle guidance solutions could be taken into account at work. As these increases, it will be easier for the professional to consider sustainable development solutions in their own work.</p>		
Keywords health promotion, lifestyle guidance, sustainable development		

## Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Terveyden edistämisen haasteet .....	2
2.1	Terveyden edistämisen määrittelyä .....	2
3	Kestävä kehitys.....	8
3.1	Kestävän kehityksen tavoitteet .....	8
3.2	Sosioekologiset haasteet terveyden edistämässä .....	10
4	Elintapaohjaus .....	14
4.1	Elintapaohjaus.....	14
4.2	Hyvinvointivalmennus Eksotessa.....	16
4.3	Kestävät ratkaisut elintapaohjauksessa .....	18
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....	24
6	Opinnäytetyön toteutus.....	25
6.1	Tutkimuksellisen kehittämisen vaiheet.....	25
6.2	Aineistonkeruu.....	26
6.3	Aineiston analyysi.....	27
6.4	Infograafin luominen .....	29
7	Tulokset.....	31
7.1	Näkemyksiä elintapaohjauksesta.....	31
7.2	Näkemyksiä kestävästä ratkaisusta .....	33
7.3	Kestävät ratkaisut infograafeina.....	34
8	Pohdinta .....	36
8.1	Tulosten tarkastelu .....	36
8.2	Eettisyys ja luotettavuus .....	38
8.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet .....	40
	Lähteet .....	41

## Liitteet

Liite 1. Sähköpostiviesti kyselyn osallistujille

Liite 2. Sähköpostiviestin saatekirje

Liite 3. Sähköpostikysely

Liite 4. Tietosuojailmoitus

Liite 5. Infograafit

## 1 Johdanto

Suomen perusterveydenhuollon tila on huono ja väestön ikääntyminen on suuri tulevaisuuden haaste Suomessa. Elintapasairaudet eli sydän- ja verisuonisairaudet lisääntyvät. Suomalaiset ikääntyvät ja elintapasairauksien hoitokustannukset lisääntyvät samalla. Elintavoilla ja elintapaohjauksella voidaan ehkäistä elintapasairauksien kustannusten nousua ja väestön sairastuvuuden lisääntymistä.

Kestävään kehitykseen kuuluu neljää eri ulottuvuutta; ekologinen, taloudellinen, sosiaalinen ja kulttuurinen ulottuvuus. Ihmisten hyvinvointi rakentuu ekologiseen kestävyYTEEN. Taloudellinen kestävyys helpottaa uusien haasteiden ja arvovalintojen kohtaamista. Yhteiskunnan jäsenten keskinäinen tasa- arvo ja yhdenvertaisuutta kuvastaa sosiaalinen kestävyys. Kulttuurinen kestävyys mahdollistaa kulttuurin kehittymisen ja säilymisen sukupolvelta toiselle. (EkoCentria.fi.) Kestävä kehitys on maailmanlaajuisesti sekä paikallisesti että alueellisesti tapahtuvaa jatkuvaa ohjattua yhteiskunnallista muutosta. Sen tavoitteena on luoda nykyisille ja tuleville sukupolville pohja hyvään elämään. (Ympäristöministeriö)

Etelä- Karjalan sosiaali- ja terveystyöryhmä (jatkossa Eksote), 2019 vuoden hyvinvointikertomuksessa määritteli, että sen perustehtävänä on tukea ja edistää maakunnan asukkaiden omaa hyvinvointia ja terveyttä. Eksoten vuoden 2019 strategisena visiona oli määritelty ”Toimintakykyisenä kotona, arjessa ja elämässä”. Yhteistoiminnalla ja viestinnällä Eksote tukee väestönsä hyvinvointia ja terveyttä, toimintakykyä, kansantautien, tapaturmien ja muiden terveydellisten ongelmien ja haasteiden vähentämistä tavoitteena ennen aikaisten kuolemien ja väestöryhmien terveyserojen vähentymistä. Tätä visiota Eksote toteutti mm. osallistumalla StopDia tutkimukseen, jossa osallistuneita tutkimusasiakkaita tuettiin parantamaan elintapojaan. Hyvinvoiva eteläkarjalainen hankkeessa puolestaan Eksoten kehitti hyvinvointivalmentaja- mallia, jossa annettiin elintapaohjausta ja tuettiin asiakkaiden terveyden omahoitoa. (Eksote 2019.)

Eksoten 2019–2023 vuosien strategiassa huomioidaan kestävä kehityksen periaatteet erilaisissa toimintaympäristön muutoksissa. Strategiaan perustuva kehittämistyö on monimuotoista. Eksotessa kehitetään jatkuvasti palveluja niin ulkoisten hankkeiden kuin sisäisiin toimiin. (Eksote a.) Opinnäytetyömme tarkoituksena on uudistaa elintapaohjausta kestävyysajattelun näkökulmasta Eksotessa. Kehittämistehtävänä luomme ammattilaisten työn tueksi kestävä kehityksen ratkaisusta elintapaohjauksessa infograafit, jotka kuvaavat elintapaohjauksen mahdollisuuksia ottaa huomioon kestävä kehityksen ratkaisut.

## 2 Terveyden edistämisen haasteet

### 2.1 Terveyden edistämisen määrittelyä

Suomessa on käytössä useita erilaisia nimityksiä terveydenedistämiseen tähtäävistä asiakasohjausmenetelmistä. Yleisesti käytössä on ainakin; elintapaohjaus, elintapaneuvonta, terveysvalmennus sekä hyvinvointivalmennus. Näissä voi olla löydettävissä pieniä vivahdeeroja, mutta kaikki tähtäävät asiakkaan omaehtoiseen terveydenedistämiseen.

Terveyden edistämisen keskiössä ovat elintapojen muutos kohti terveellisempiä elämäntapoja. Elintapojen epäterveellisyyden vaikuttavuus sairastuvuuteen ja kuolleisuuteen ovat merkittäviä, ja niillä voidaan selittää myös väestöryhmien välillä olevia sosioekonomisia terveyseroja. Terveyden edistämisen eri tulkinnoista ja soveltamisen eroista johtuen, sen toimet saatetaan usein kohdistaa vain yksilöihin. Aluksi sen ajateltiin liittyvän elintapoihin, ja tähdättiin yksilöiden terveyskäyttäytymisen muuttamiseen terveyskasvatuksen avulla. Mutta nykyään terveyden edistämisen työtä tehdään myös laajemmalla alueella keskittyen myös yksilöä ympäröivien tekijöiden muuttamiseen. (Sihto 2016,12.)

#### Globaali terveyden edistäminen

Ottawan terveyden edistämisen asiakirjassa (1986) kuvataan terveyden edistämistä prosessina, jolla lisätään mahdollisuuksia terveyden hallintaan sekä sen parantamiseen (Sihto & Karvonen. 2016, 12.). Terveyden edistäminen määritellään toiminnaksi, jolla parannetaan yksilön mahdollisuuksia niin ympäristön kuin oman terveytensä huolehtimiseksi, yksilö ja yhteiskunnan tasolla (Karvonen 2016,191.)



Kuva 1. Terveyden edistämisen kansainväliset ja kansalliset suuntaviivat (Pietilä & Terkamo-Moisio 2019.)

Shanghaissa marraskuussa 2016 pidetyssä kongressissa tehdyssä julistuksessa terveyden edistäminen yhdistettiin Yhdistyneitten kansakuntien kestävän kehityksen Agenda 2030 tavoitteisiin. Agendan 2030:n lähtökohtina ovat esimerkiksi se, että ihmisten, taloudellisen ja sosiaalisen sekä teknologisen kehityksen tulee olla tasapainossa ympäröivän luonnon kanssa. Shanghain julistuksessa, Agenda 2030:n kestävän kehityksen 17 osatavoitetta tavoiteltaessa todettiin terveyden olevan yksi tärkeimmistä tekijöistä, joilla tavoite saavutetaan. Julistuksessa myös todettiin, ettei ihmisen ja maapallon terveyttä voi erottaa toisistaan, eikä kasvava talouskasvu tuo automaattisesti terveyttä. (WHO 2016.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen nettisivuilla löytyy käsitteitä ja niiden määritelmiä. Terveyden edistämistä kuvataan oman terveyden määrittäjien, niin yksilön kuin yhteisöjen vaikutusmahdollisuuksien lisäämisellä ja sitä kautta niiden terveyden kohentamisena. Terveyden edistämällä pyritään saamaan aikaan hyvinvointia ja ehkäisemään sairastumista tavoitteellisesti. Sosiaalinen, taloudellinen, ympäristöllinen ja yksilölliset tekijät yhdessä vaikuttavat terveyden edistämiseen. (THL a.)

### **Terveyden edistäminen Suomessa**

Suomen perustuslaissa veloitetaan julkista valtaa turvaamaan terveyden edistämistä väestössä. (Suomen perustuslaki 19§). Terveydenhuoltolaissa on määritelty kunnan tehtäviä terveyden edistämässä. Kunnan tulee seurata asukkaidensa terveyttä sekä toimenpiteidensä vaikuttavuutta asukkaiden hyvinvointiin. Terveyden ja hyvinvoinnin tavoitteet tulee olla määritelty ja niiden saavuttamista on seurattava. Kunnan eri-toimialojen on tehtävä yhteistyötä asukkaidensa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. (Terveydenhuoltolaki 12§.) Lait ja säädökset ohjaavat siis toimintaa ja valtiolla on ohjaava rooli pääasiallisesti. Kunnat huolehtivat terveydenhuollosta toimeenpanevana sekä palvelujen järjestäjän roolissa. (Melkas 2010,45.)



Kuva 2. Esimerkkejä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä kunnissa (THL. b.)

Sosiaali- ja terveydenhuollon uudistus, (jatkossa Sote- uudistus) tehdään ihmiskeskeisesti palveluja uudistaen. Tavoitteena on luoda tulevaisuuden haasteisiin ja yhteiskunnallisiin muutoksiin vastaava sotemalli. Uudistuksessa palveluiden yhdenvertaisuus on tavoitteena ja, tuottaa laadukkaita sekä yhdenvertaisia palveluita tukemaan ihmisten hyvinvointia. Näillä pyritään hillitsemään kustannuksia ja turvaamaan laadukkaat palvelut tuleville sukupolville. Uudistuksessa siirretään painopistealuetta sairauksien hoidosta ennaltaehkäisyyn ja varhaisessa vaiheessa ongelmiin puuttumiseen. Peruspalveluihin panostamisella pystytään pienentämään ja hillitsemään kalliiden erikoissairaanhoidon ja erikoispalvelujen tarvetta ja näin myös niiden kustannuksia. (Sote-uudistus.)

### Terveyden edistämisen eettisiä periaatteita

Ihmisarvon kunnioitus on yksi terveydenhuollon keskeisimmistä eettisistä periaatteista. Ajankohtaisia eettisiä näkökohtia liittyy muun muassa sosiaalinen oikeudenmukaisuus, erilaisten ihmisryhmien ihmisoikeudet sekä yksilön vastuu omista valinnoistaan ja voimavarojensa kohdentamisesta. Terveydenhuollossa tulisi säilyttää inhimillisyyttä, joka perustuu välittämisen kulttuuriin. Terveydenhuollon etiikka, sen käsitykset ja arvot kuitenkin eroavat toisistaan eri aikakausina ja kulttuureittain. Nykyään yksilön itsemääräämisoikeutta pidetään



yhtä tärkeänä kuin ihmisarvoa. Sen mukaisesti yksilölle tarjotaan tietoa, erilaisia haasteita ja mahdollisuuksia, joiden kautta he voivat etsiä ratkaisua omien arvojensa pohjalta. Terveyden edistämisen kontekstissa nämä arvot joutuvat usein koetukselle. (Pietilä 2010, 18–19.)

Yksilöiden ja eri ryhmien välinen tasavertaisuus, väestön terveys ja hyvinvointi määrittävät eri rakenteita ja tekijöitä kuten ravitsemus, toimeentulo ja asumisolot jne. Ihmisoikeusnormiston voidaan nähdä kuuluvan, vaatimuksiin, joita valtioilta edellytetään, jotta väestön eriarvoisuus vähenee ja terveyttä edistetään. (Sihto & Karvonen 2016 a.,58.)

### **Salutogeeninen lähestymistapa terveyden edistämiseen**

Historiassa, terveydenhuollon lähtökohtana usein toimineet sairaudet, erilaiset riskit, sekä ennenaikainen kuolema, herättivät silloisessa väestössä kysymyksiä terveyden ilmiöstä. Asian lähestymisen näkökulmaksi voi kuitenkin valita itse terveyden, sekä terveyttä edistävät voimavarat. Jos tarkastellaan Metaforaa ”terveys elämän virrassa” mukaisesti, kuolema, kärsimys ja sairaudet sijaitsevat alajuoksulla. Nykyajan yhteiskunnan painotus on kuitenkin siirtymässä yläjuoksulle kohti terveyden edistämistä, ennaltaehkäisyä ja terveystiedon jakamista. Virtaa voidaan ajatella koko elämän sisällään pitävänä prosessina, jolloin keskitytään voimavaroihin ja lopputulemana on yksilölle mielekäs ja hyvä elämä. On tieteellisesti todistettu, että omat voimavaransa sisäistettyään, yksilö tekee valintoja ja ratkaisuja, jotka ovat myönteisiä terveyden kannalta. Yksilö elää kauemmin ja kokee oman psyykkisen terveytensä ja elämän laadun paremmaksi. Salutogeneesi syntyi 1970 luvulla mutta sen ajankohtaisuus ja toimivuus, yhteiskunnan eri tasoilla on nähtävissä vielä nykyäänkin. (Lindström & Eriksson 2010, 32–37.)

### **Ekologinen näkökulma terveyden edistämiseen**

Kansanterveys on kohentunut merkittävästi eri puolilla maailmaa, talouskasvun myötä. Talouden kasvulla on myös ekologinen käänköpuolensa. Jatkuvasti lisääntyvä kulutus on aiheuttanut väestön ekologisen jalanjäljen huomattavan kasvun ja sen myötä ekosysteemien ajautumisen epätasapainoon. Erilaisten tutkimuksien mukaan olisi kuitenkin toivoa siitä, että vähäisemmälläkin kulutuksella ja pienemmillä resursseilla voitaisiin terveyttä edistää ja kansanterveyden taso säilyttää. Esimerkiksi 2010 luvun alussa todettiin, että korkeamman tulotason maissa ekologinen kuorma pieneni, vaikka niiden kansanterveys koheni. Alemman tason, väkirikkaissa maissa kuitenkin ekologinen kuorma lisääntyy, korkeamman tulotason myötä, joka on huolestuttavaa. Kuitenkin sekä hyvinvointivaltioissa sekä alemman tulotason maissa olisi mahdollista eri ratkaisulla ottaa huomioon niin ympäristön kuin väestönkin terveys. (Pulkki ym 2019, 291.)

Ihmisten luontoyhteys ja luonnossa oleskelu lisäävät väestön hyvinvointia ja terveyttä. Luonnon vaikutukset ilmenevät muun muassa emotionaalisenä hyvinvointina, mielialan parantumisena, verenpaineen laskuna sekä pulssitason tasoittumisena. Luonto tarjoaa myös runsaasti erilaisia liikkumisen mahdollisuuksia ja ulkoiluseura lisää mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen. Luonnon hyvinvointivaikutukset ilmenevät vuositasona, kun luontokokemuksia lähiympäristössä on enemmän kuin viisi tuntia kuukaudessa tai käydään luonnossa, kaupunkialueiden ulkopuolella kahdesta kolmeen kertaan kuukaudessa. Käyminen lähiympäristön ulkopuolisissa luontokohteissa vaikuttaa mielialaan myönteisemmin kuin esimerkiksi kaupungin viheralueet. (LUKE 2021.)

Vahvojen elpymiskokemusten ja emotionaalisen hyvinvoinnin osuus on sitä suurempi, mitä enemmän vapaa-aikaa luonnossa vietetään. Useammin ulkoilevat saavat liikkumisesta luonnossa suuremman hyödyn kuin vähän luonnossa liikkuvat. Emotionaalinen hyvinvointi kasvaa ulkoilun määrää lisätessä. Luontovaikutusten kannalta riittävän isot ja miellyttävät luontoalueet tulisi sijoittaa lähellä asutuksia. Tutkimustulosten mukaan ulkoilumäärä vähenee, jos ulkoilualueet sijaitsevat kauempana. Myönteisiin luontovaikutuksiin kuitenkin riittävät myös pienemmät viheralueet, joissa kasvillisuudella on luotu erillisen tilan tuntu, pois rakennetusta kaupunkiympäristöstä. (LUKE 2021.)

### **Yksilön terveyden edistäminen**

Elintapoja voi valita yksilöllisten mahdollisuuksien mukaan. Valintoihin vaikuttaa muun muassa opitut tavat ja tottumukset, elinympäristö, kulttuuri. Valintoja tehdään tiedostaen tai tiedostamattomasti. Elintapojen juuret voivat olla kaukana menneisyydestä, joihin ovat vaikuttaneet elämänhistorian odotukset, kiellot, puutteet ja paineet. Kuitenkin kaikilla on mahdollisuudet terveellisten elintapojen lisäämiseen. Elintapojen parantamiseen tarvitaan tietoa, motivaatiota ja päätöksiä niiden toteuttamiseksi. Terveyden edistäminen on lakisääteistä toimintaa, johon on oikeus kaikilla. (Vuori 2015, 729.)

Terveyttä edistävän toiminnan viitekehystä voidaan lähestyä asiakkaan ja terveydenhuollon ammattilaisen näkökulmasta. Tässä korostuvat molemminpuolinen kunnioitus sekä kahden välinen kommunikaatio. Tämä on tärkeää etenkin silloin kun ammattilaisen ja asiakkaan arvomaailmat ovat ristiriidassa toistensa kanssa tai eroavat toisistaan. Tilanteen tarkastelu asiakkaan arvojen kautta auttaa ammattilaista ymmärtämään asiakkaan yksilöllistä elämäntilannetta. Asiakkaan tulee voida luottaa siihen, että hänet kohdataan ja hyväksytään omana persoonanaan sekä kokea tulevansa ymmärretyksi. Luottamuksellinen hoitosuhteen luominen vie aikaa. (Pietilä ym 2019,27)

Länsimaisen elämäntavan mukanaan tuomat tekijät kuten, liikunnan väheneminen ja ravinnon saannin helppous sekä tiedonsiirron digitalisoituminen ovat aiheuttaneet väestön lihomisen globaalisti. Lihavuuteen liittyvät liittänsairaudet kuten diabetes ja verenpainetauti ovat lisääntyneet räjähdysmäisesti, länsimaissa. Tämä elintapojen epätasapainosta seuraava lihavuus aikuisessa väestössä on seikka, johon on vaikea enää vaikuttaa. Vanhempien elintavoilla on kuitenkin merkitys koko perheeseen. Siksi terveyden edistämisen toimenpiteet tulisikin kohdistaa lapsiin ja heidän elinympäristönsä. (Vähäkangas & Tuomisto 2010, 53.)

### **Näkökulma terveyden edistämisen tulevaisuuteen**

Sosioekonomiset terveyserot, väestöryhmien välillä ovat terveyden edistämisen kentässä vain harvoin esillä. Tulisi kuitenkin pohtia erilaisia terveyden edistämisen keinoja ja toimintamalleja, joilla erityisesti heikoimmassa asemassa olevien väestöryhmien tilannetta voitaisiin parantaa. Erilaiset käsitykset terveyserojen syistä johtavat ajattelemaan, että yksilö on omilla terveystalinoillaan vapaa valitsemaan terveyden tai sairastumisen. Toisaalta voidaan ajatella, että sosiaalinen eriarvoisuus, heijastuu mahdollisuuteen huolehtia omasta terveydestään ja johtaa näin ollen huonompaan terveyteen. Näkemuserot terveyserojen syistä määrittävät myös terveyden edistämisen keinoja. Ihmisten omia valintoja painottavan käsityksen mukaan, yksilöä tulisi motivoida muuttamaan käyttäytymistään. Käyttäytymisen muutoksen myötä, heikoimpien ryhmien terveydentila paranee ja lähenee hyvässä asemassa olevien terveyttä. (Sihto, M. & Karvonen, S. b. 2016.)

Kun pohditaan sosiaalista eriarvoisuutta ja yritystä muuttaa yksilöiden käyttäytymistä, liian suoraviivainen toimintatapa ei huomioi eri väestöryhmien vaihtelevia elinolosuhteita ja mahdollisuuksia. Heikoimmassa asemassa olevat ryhmät voivat joutua tilanteisiin, jossa joutuvat tekemään valintansa epäterveellisesti, sosiaalis- rakenteellisten seikkojen esimerkiksi köyhyyden ja heikkojen elinolosuhteiden vuoksi. Elinolosuhteita muuttamalla vähennetään terveyden eriarvoisuutta. Kuitenkaan ainoastaan sosiaaliset ja taloudelliset muutokset eivät tilannetta paranna, eikä epäterveellisiä elintapoja voida selittää vain vähävaraisuudella. Pie- nituloisuus ei yksin selitä sitä miksi epäterveelliset elintavat ovat vakiintuneet joidenkin sosiaaliryhmien normistoihin. Rakenteelliset muutoksiin vaikuttaminen voi myös aiheuttaa eriarvoisuutta. Yhteiskunnan rakenteisiin tehdyt muutokset eivät vaikuta tasa-arvoisesti väestön kaikkiin ryhmiin, ja heikoimmassa asemassa olevat ryhmät voivat saada niistä hyötyä vähiten. Tarvitaan sosiaalista tukea, elintapojen muuttamiseksi. (Sihto, M. & Karvonen, S. b. 2016.)

### 3 Kestävä kehitys

#### 3.1 Kestävän kehityksen tavoitteet

Kestävä kehitys on globaalisesti, alueellisesti sekä paikallisesti tehtyä, ohjattua ja jatkuvasti kehittyvää yhteiskunnallista muutosta, jonka tavoitteena on turvata niin nykyisten sukupolvien, kuin tulevien sukupolvien elämisen edellytykset. Tällä tarkoitetaan sitä, että toiminnassa ja päätöksenteossa tasavertaisesti huomioidaan ihminen, talous sekä ympäristö. (Kestävä kehitys) Taloudellinen sekä muu yhteiskunnallinen kehitys vaikuttavat olennaisesti kestäväan kehitykseen ja väestön hyvinvointiin. Ekologisen kestävyuden edistämässä väestön hyvinvointi on tärkeää. (YK a.)

**Ekologisen kestävyuden** lähtökohtina ovat ekosysteemin monimuotoisuuden ja toimivuuden säilyttäminen. Ihmisen tulisi, pitkällä aikavälillä sopeuttaa toimintansa aineellisesti ja taloudellisesti luonnon kestävyyn kanssa. Pyrittäessä ekologiseen kestävyteen, yhteistyö kansallisesti ja kansainvälisesti on tärkeä. Ekologinen kestävyys otetaan huomioon siten, että ympäristön tilan huonontumista estäviä toimia ei lykätä. Erilaisten haittojen, riskien ja kustannusten arvioiminen ennen toimintaa on tarpeellista. Myös mahdollisten haittojen ennaltaehkäisy ja niiden torjuminen jo ennen niiden syntymistä on tärkeää. (Kestävä kehitys)

**Taloudellisella kestävyydellä** tarkoitetaan sisällön ja laadun kasvun tasapainoa, joka ei tulevaisuudessa perustu pitkäaikaiseen velkaantumiseen, eikä varantojen häviämiseen. Kestävä talous on yhteiskunnan toimivuuden kannalta ehdoton edellytys. Pitkäjänteisesti kestäväan talouteen pyrkivä talouspolitiikka, mahdollistaa olosuhteet kansalliselle hyvinvoinnille ja sen lisäämiselle. Talous, joka on kestäväällä pohjalla, auttaa tulevaisuudessa kohtaamaan haasteita, kuten väestön ikääntymisen myötä kasvavat sosiaali- ja terveystaloudelliset ongelmat. Kestävä talous tuo myös sosiaalista kestävyttä. Mekanismit, joilla vaalitaan sosiaalista kestävyttä, auttavat lieventämään maailmantaloudessa nopeasti syntyviä vaikeuksia. (Kestävä kehitys.)

Hyvinvoinnin edellytysten siirtyminen sukupolvelta, seuraavalle ovat keskeisiä kysymyksiä **sosiaalisessa ja kulttuurisessa kestävydessä**. Köyhyys, jatkuvasti lisääntyvä väestön kasvu, ruoka- ja terveydenhuolto, tasa-arvo sukupuolikysymyksissä sekä koulutus ovat sosiaalisen kehityksen maailmanlaajuisia haasteita, joilla on vaikutuksensa myös taloudelliseen ja ekologiseen kestävyteen. Näiden epäkohtien korjaaminen vaatii paljon niin maailmanlaajuisesti kuin kansallisesti. (Kestävä kehitys.)

YK:n toimintaohjelma Agenda 2030 jonka päämääränä on maapallon kestäväan kehityksen kääntäminen ihmiskunnan, talouden ja ympäristön kannalta edulliseen suuntaan. Vuonna

2015 YK:n jäsenmaat pääsivät sopuun koko maailmaa koskevista kestävä kehityksen tavoitteista. Agenda 2030, sisältää seitsemäntoista tärkeää, monella tavoin toisiinsa vaikuttavaa kestävä kehityksen tavoitetta, joita on tarkennettu 169: llä alatavoitteella. Tavoitteille on määritelty myös yhteiset mittarit eli indikaattorit, joilla voidaan puolueettomasti mitata eri maiden tilanne ja edistyminen, tavoitteisiin nähden. (YK a.)



Kuva 1. Ulkoministeriö. Agenda 2030. Kestävä kehityksen tavoitteet.

Seurantavastuu kestävästä kehityksestä on joka kolmas vuosi pidettävällä YK:n kokouksella, johon osallistuvat eri valtioiden ja hallitusten edustajat. Omat, raporttinsa kokouksiin tekevät myös YK:n erityisjärjestöt, sekä globaalit tai alueelliset organisaatiot, kuten Euroopan unionin komissio. Kukin jäsenmaa itse tekee varsinaisen sopimuksen, joiden seuranta/selvitys on vuosittainen. Suomi, teki sopimuksen vapaaehtoisesti ensimmäisten joukossa 2016. Suomella on ollut jo aiemmin, ennen Agenda 2030:tä kestävä kehityksen seurantamalli, jota johti pääministeri. Sihteeristön toimintaa koordinoi ympäristöministeriö. Suomen

2016 julkaisema kestävän kehityksen seurantamallista ja sen edistymisestä hallitus informoi eduskuntaa vuosittain. Kestävän kehityksen globaali seurantavastuu on kehityspoliittisella toimikunnalla (Halonen 2017,13–15.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö on ohjannut omaa hallinnonalansa toimintaa kestävän kehityksen periaatteisiin, laatimalla kestävän kehityksen linjauksen (2020). Opetus- ja kulttuuriministeriön tavoitteet ja periaatteet ottavat huomioon kestävän kehityksen periaatteet, omien alaistensa ohjauksessa sekä omassa strategiassaan. Samalla se kannustaa myös muita hallinnonalan toimijoita tekemään omat toimenpidesitoumuksensa, joilla voidaan osallistua Agenda 2030 tavoitteiden saavuttamiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö.)

LAB-ammattikorkeakoulussa sekä työelämässä on tunnistettu kestävien ratkaisujen ja toimintamallien luomisen tarve terveydenhuollossa. Tämä tarve on huomioitu hoitotyön koulutuksessa ja tavoitteena on luoda uudenlaista osaamista huomioiden kestävän kehityksen tavoitteet ja periaatteet. LABin strategiassa korostuu elinkeinoelämän innovatiivisuus ja sen kehittäminen, kestävät ratkaisut sekä näiden huomioiminen hoitotyön ammattilaisten kouluttamisessa työelämään. Tavoitteena on, että valmistuneilla hoitotyön ammattilaisilla on työssään valmiudet toimia kestävän kehityksen tavoitteiden ja periaatteiden mukaisesti. Ammattilaisten tulee viedä terveydenhuollon ratkaisuja kohti kestävää kehitystä. (LAB-ammattikorkeakoulu.) Yhteisenä tavoitteena ammattikorkeakouluilla on pienentää hiilijalanjälkeä yhteiskunnan kehityksessä ja kasvattaa kädenjälkeä vaikuttamalla ammattikorkeakoulujen TKI- toiminnan osaamisen avulla yhteiskuntaa. (Arene 2020.)

### 3.2 Sosioekologiset haasteet terveyden edistämisessä

Erilaisten mallien ja metodien käyttö terveyden edistämisessä lisääntyvät aktiivisen elämäntavan myötä. Sosioekologisen mallin mukaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi tarvitaan monenlaisia ja monen tasoisia toimenpiteitä väestön terveystyötöiden muuttamiseksi. Toimenpiteitä pitäisi toteuttaa eri toiminta-, fyysisissä käyttäytymisympäristöissä mukaan lukien myös sosiaaliset käyttäytymisympäristöt. (UKK- instituutti.)

Vaikka terveys, terveyden edistäminen ja kestävä kehitys liittyvät läheisesti yhteen, terveydenhuollossa, niistä keskusteleminen tai niiden yhdistäminen on harvinaista. Kestävän kehityksen ratkaisuihin ja terveyden edistämiseen terveydenhuollossa olisivat sairaalat merkittävässä asemassa, kun tarkastellaan erilaisia haitallisia ympäristövaikutuksia. Kun tutkitaan terveyden edistämistä sosioekologiselta kannalta todetaan, että terveystyötöiden muuttamiseen vaikuttavat yksilön lisäksi, monet muutkin tekijät, kuten esimerkiksi, fyysinen ympäristö ja sosiaalinen ympäristö. Tekemällä sairaaloihin kestävän kehityksen laatukriteerit, voitaisiin lisätä terveyden edistämistä ja samalla myös vaikuttaa ympäristön kestävyteen. Kun

tutkitaan terveyden edistämistä sosioekologiselta kannalta todetaan, että terveystyöskäytännöihin vaikuttavat yksilön lisäksi, monet muutkin tekijät, kuten esimerkiksi, fyysinen ympäristö ja sosiaalinen ympäristö. Tekemällä sairaaloihin kestävä kehityksen laatuvaatimukset, voitaisiin lisätä terveyden edistämistä ja samalla myös vaikuttaa ympäristön kestäväyyteen. (Weisz ym. 2011, 191–198.)

Sosiaali- ja terveysalalla ulkopuolelle verkostoituminen on tärkeää. Verkostoitumalla sitoutetaan alan ulkopuolisia tahojen yhteistyöhön. Tämä selkeyttää ulkopuolisen näkökulmaa terveyden edistämisen haasteista ja hälventää rajapintoja. Terveystyöskäytännön ydin on monitieteinen ja antaa edellytykset monialaiselle toiminnalle. Raja tutkimuksen ja käytännön sekä politiikan välillä perustuvat yhteiskunnan sosiaalisiin rakenteisiin. Rakenteiden taakana ovat tavalliset ihmiset tarpeineen ja haasteineen. Haasteina ovat nykyajan nopeat muutokset ja erilaiset näkökulmat niin kansainvälisesti kuin kansallisestikin. Sosiaalinen media ja sen myötä nopeasti liikkuva tieto, muokkaavat myös väestön terveyden edistämisen lukutaitoa. Sosiaalista markkinointia voitaisiin myös käyttää motivaattorina ja osallistavana keinona eri sektoreilla terveyden edistämiseksi. (Ranta 2020.)

Haasteita terveyden edistämiseksi aiheuttavat rahoitus ja resurssit sekä hoidon ja ennaltaehkäisyn vastakkainasettelu. Vaikka hoitoa tarvittaisiin juuri nyt, ennaltaehkäisy on pidemmän aikavälin panostus tulevaisuuteen ja terveyteen. Juuri näihin teemoihin voitaisiin vaikuttaa globaalisti ja väestötasolla lisäämällä osallisuutta ja väestön niin sanottua terveyden lukutaitoa. Tämä terveyden lukutaidon muutos vaatii laajapohjaista suunnittelua ja työtä sekä yhteiskuntamme arvopohjan tarkastelua. (Ranta 2020.)

Yrityksissä toimintastrategioiden avulla on mahdollisuus vaikuttaa työntekijöiden omaan terveystyöskäytännöihin. Arvoihin ja visioihin tulee sisällyttää myös työhyvinvointi ja sen asiat. Työympäristöissä voitaisiin, ottaa huomioon haluaako yritys kannustaa työntekijöitään esimerkiksi työpaikka tai työmatkaliikuntaan. Suunniteltaessa työympäristöjä tulisi kannustaa ja mahdollistaa fyysiseen aktiivisuuteen. (STM 2015, 13–14, 29, 39; Takala & Lehtelä 2015, 42).

Terveydenhuolto ja sen kasvavat laatuvaatimukset sekä kustannuspaineet lisääntyvät ja samaan aikaan pyritään rakentamaan uusia ja järkeviä toimintakokonaisuuksia. Sosiaali- ja terveydenhuollossa työskentelee laajasti koulutettua väkeä, mutta organisaatio- ja yksikörajat estävät usein osaamisen hyödyntämisen. Tarvitaan laajaa terveyttä edistävää, ennaltaehkäisevää työtä, jossa ongelmat havaitaan jo varhain ja niihin reagoidaan ajoissa. Tämän tilan saavuttamiseen tieteellinen tutkimustieto sekä yhteistyö eri ammattiryhmien välillä ovat tärkeitä. Sosiaali- ja terveydenhuollossa terveyden edistäminen, ikääntymiseen liittyvät seikat sekä vaikuttavuuden arviointi ovat kokonaisuuksia, joita yksikään

ammattikunta ei yksin hallitse. Tarvitaan jaettua asiantuntijuutta, ja uskallusta astua yli omien yksikkö- ja organisaatorajojen ja kehittää yhteisiä toimintamalleja. (Mönkkönen 2019,14.)

Keskeistä terveyden edistämisessä on terveellisten elämäntapojen tukeminen eri tavoin. Sairastavuus ja kuolleisuus liittyvät merkittävästi epäterveellisiin elämäntapoihin, jotka se-  
littävät väestöryhmien välisiä sosioekonomisia terveyseroja. Terveyden edistämisen toi-  
menpiteet kohdistuvat usein vain yksilöihin, johtuen terveyden edistämisen käsitteen tulkin-  
nan ja soveltamisen eroista. Aluksi määritelmä liitettiin vain elintapoihin ja pyrittiin muutta-  
maan käyttäytymistä terveyskasvatuksen avulla, mutta nykyisin sisältöä on suunnattu  
enemmän niin sanottuihin terveyttä määritettäviin tekijöihin, determinantteihin. Käytössä ei  
siis ole yhteistä käsitystä terveyden edistämisestä, opillisesti eikä sen suuntautumisesta  
käytännössä. Sitä voidaan kuitenkin tulkita ”sateenvarjokäsitteenä”, joka sisältää erilaisia  
terveyden edistämisen pyrkimyksiä ja käsityksiä terveyttä ja sairautta aiheuttavista asioista.  
Nämä erilaiset tulkinnat heijastuvat myös käsityksiin terveyseroihin vaikuttamisen keinoista.  
(Sihto 2016, 12–30.)

Terveyden edistämisessä vastuu ei ole vain yksilöllä tai yhteiskunnalla. Vastuu on molem-  
pien. Monien kansantautien taustalta syytekijäksi paljastuvat usein elintavat. Näihin vaikut-  
tavat yksilön omat valinnat sekä terveyttä edistävät tai vahingoittavat ympäristötekijät.  
Koska terveyden edistäminen ja sen keinot ovat muuttuneen ajan kuluessa, voidaankin  
miettiä, miten yksilön ja yhteiskunnan vastuun jakaminen on muuttunut? Vaikuttavatko ter-  
veyteen yksilön vai yhteiskunnan toimien lisääntyminen. (Eskola 2017, 133.)

Ihmisten elintapasairaudet lisääntyvät ja sen myötä on alettu puhua yksilön omasta vas-  
tuusta terveydestään? Jos ihmiset vaikuttavat omilla elintavoillaan omaan terveyttään hu-  
nontavasti, niin onko yhteiskunnan vastattava hoidon kustannuksista. Olisiko elintavoiltaan  
itselleen sairauden aiheuttavan ihmisen maksettava suurempi osa hoidon kustannuksista?  
Selvää kuitenkin on, että ihmisen sairastuessa, hän saa tarvitsemansa hoidon, eikä häntä  
saa jättää hoitamatta vedoten itseaiheutettuun sairauteen. Yksilön valinnat riippuvat usein  
muun muassa sosioekonomisesta asemasta, perimästä, koulutuksesta jne. Monet eivät  
huonoista elintavoistaan huolimatta sairastu ja toiset taas sairastuvat vaikka yrittävät tehdä  
terveydelle suotuisia valintoja, Sairauksia tai niihin sairastumista ei voida siis hallita, mutta  
yksilön omaa vastuuta voidaan korostaa. (Eskola 2017,133.)

Ajatellaan että ruoan valitseminen ja syöminen ovat yksilön omia valintoja. Valintoihin vai-  
kuttavat kuitenkin myös monet yksilöstä riippumattomat asiat, joita ovat voivat olla muun  
muassa ruokaan liittyvät käsitykset, hinta ja arvostus ja muut sosioekonomiset tekijät.



Ravitsemuspolitiikka vaikuttaa ravitsemuksen ja terveyden lisäksi myös moniin muihin tekijöihin kuten ruoan tuotantoon sekä eri väestöryhmien välisiin sosioekonomisiin eroihin. Esimerkiksi, ylimpään koulutustasoon kuuluvien ravitsemus ja ruokatottumukset ovat lähempänä yleisiä ravitsemussuosituksia. He käyttävät ravitsemuksessaan enemmän kasviksia ja hedelmiä ja heidän käyttämänsä rasvan laatu on parempi (Kauhanen ym 2013, 228–229.)

Liikunnan myönteisten muutosten aikaansaaminen väestötasolla ekologisesti ei ole yksinkertaista, jos ne halutaan saada osaksi jokapäiväistä arkea, hyötyliikuntaa hyväksi käyttäen. Se vaatii yksilöön sekä heidän lähiympäristöönsä suunnattuja toimia ja muutoksia. Liikunnan tutkimus onkin suuntautunut nykyään enemmän sosioekologiseen näkökulmaan, selvittämään muun muassa sitä miten rakennetut ympäristöt ja erilaiset viheralueet kannustavat kansalaisia liikkumaan ja edistämään liikunnallista elämäntapaa. Ajantasainen tieteellisen tutkimuksen mukaan on mahdollista, että lähiympäristön viheralueet, kävely- ja pyöräilyreitit, liikenneturvallisuus ja niiden hyvä saavutettavuus luovat myönteistä kuvaa liikunnasta. Lähiympäristöllä voi kuitenkin olla erilainen merkitys eri ikäisille, eri sukupuolille sosioekonomisesta näkökulmasta katsottuna. Nämä erot voivat johtua muun muassa tulo- ja koulutustasoista. (THL c.)

## 4 Elintapaohjaus

### 4.1 Elintapaohjaus

Terveellinen ravitsemus, liikunta sekä laadukas ja riittävä uni ovat keskeisimpiä suosituksia Lääkäriseura Duodecimin ja Suomen akatemian Painopiste preventioon 2017 konsensuslausumassa. Nämä tulisi ottaa huomioon ja osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sairastuvuuden ehkäisemisessä sekä hoidossa ja kuntoutuksessa. (Lääkäriseura Duodecim 2017.)

Elintapaohjauksessa pyritään käyttäytymisen muutokseen ja uusien elämäntapojen omaksumiseen. Keskeisiin kansansairauksiin sekä niiden riskitekijöihin vaikuttavien elintapojen yhteys on vahva. Elintavoissa tehdyistä muutoksista hyötyvät sekä sairastumisvaarassa olevat, että jo sairastuneet. (Absetz & Hankonen 2011, 2265–2272.) Yleisesti elintapaohjauksesta käytetään useita eri määritelmiä, joista yksi on muun muassa terveystalouden valmennus. Kivelän mukaan terveystalouden valmennus on asiakaskeskeistä, terveyttä sekä hyvinvointia lisäävä terveyden edistämisen menetelmä. Terveystalouden valmennus perustuu luottamukselliseen hoitosuhteeseen. Tavoitteena terveystalouden valmennuksessa on, että asiakas tunnistaa omat tarpeensa ja löytää keinot sekä psyykkiset voimavaransa, joiden avulla pystyy saavuttamaan terveyden edistämiseen asettamansa tavoitteet. Terveystalouden valmennus tukee muutokseen sitoutumista. (Kivelä 2019,44.)

Terveystalouden valmennuksen määritelmiä on useita. Terveystalouden valmennuksella pyritään ammattilaisen ja potilaan yhteistoimintaan, potilaan autonomiaa valinnoissa korostaen. Terveystalouden valmennus perustuu yhteisiin tavoitteisiin ja päätöksentekoon. Ja sillä pyritään yksilöllisesti antamaan potilaalle välineitä muutokseen. Tavoitteena on vahvistaa potilaan omia tietoja ja voimavaroja ja näin tarjota uusia keinoja, pystyvyyttä sekä tietoa arjessa selviämiseen. (Lindhal ym 2019, 1498.)

Tutkimuksen (Penn ja kump. 2013) mukaan elintapaohjauksen avulla voidaan ehkäistä sairauksia muun muassa tyyppin 2 diabetestä. Asiakkaiden ohjautuminen ammattilaisen antamaan elintapaohjaukseen on vielä haasteellista. Tutkimuksessa oli tavoitteena edistää liikunnan lisäämistä, terveellisempää ruokavaliota sekä näiden avulla painon pudotusta. Tutkimuksessa pyrittiin käyttäytymisen muutokseen. Osallistujille tarjottiin tietoa elintapaohjauksen avulla ja ryhmäkäyntejä. Vuoden seurantajakson jälkeen oli huomattavissa hyviä tuloksia. Käyttäytymismuutoksen eri vaiheiden ymmärtäminen ja läpi käyminen auttoivat elintapamuutoksien teossa. Ryhmästä saatavalla vertaistuellalla oli myös merkitystä.

Käyttäytymismuutoksen onnistumisessa ohjattavan pystyvyyden lisääminen on yksi keskeinen keino elintapaneuvonnassa. Asiakkaan omiin kykyihinsä uskomisen tuottaa panostusta

muutosyrityksiin sinnikkäämmiin kuin omaan pystyvyyteensä ei luottavalla. Pystyvyyttä lisäämällä ohjattava ei helposti lannistu mahdollisista epäonnistumisistaan eikä repsahduksestaan. Elämäntapamuutoksen onnistumiseen vaikuttavat ja onnistumista helpottavat konkreettiset tavoitteet, toteutuksen suunnitelmat sekä jo koetut asiat omassa aiemmassa toiminnassa. Tehokas toimintatapa on oman käyttäytymisen seuraaminen liikunta- ja ravitsemuskäyttäytymisessä. Muutosta tukee oman toimintansa havainnointi ja seuranta. (Absetz & Hankonen 2011, 2265–2272.)

Elintapamuutoksien ohjaamisessa ja tukemisessa mikään yksittäinen tekniikka ei tuo isoja vaikutuksia, vaan tarvitaan erilaisten tekniikoiden yhdistämistä. Elintapaohjauksessa ja elintapamuutoksessa tulee huomioida sekä ohjattavien että ohjaajien yksilöllisyys, jotka tuovat ohjaukseen omat vaikutuksensa. Motivoivalla haastattelulla saadaan motivaatiota ja sitoutumista kohennettua. Elintapaohjauksessa tulee välttää suostuttelua sekä asennetta, jonka ohjattava kokee tuomitsevaksi. Tuomitsevilla asenteella ja suostuttelulla on psykologisia haittavaikutuksia ohjattavaan. Asiakkaan kannustaminen puhumaan omista muutoksen tarpeistaan sekä mahdollisuuksistaan motivoivan haastattelun pohjalta auttaa ohjattavaa eteenpäin. Ohjattavan omien testitulosten ja seurantojen käyttäminen ohjauksessa motivoi ja kannustaa asiakasta elintapamuutoksissaan. Havainnoinneista johdettujen konkreettisten tavoitteiden liittäminen ohjaukseen, suunnitelmien päivittäminen sekä tavoitteiden muokkaaminen ohjattavan testitulosten pohjalta lisää motivaatiota elintapamuutoksiin. (Absetz & Hankonen 2011, 2265–2272.)

Vaikuttavaa elintapaohjausta sosiaali- ja terveydenhuoltoon poikkihallinnollisesti, VESOTE-hankkeessa (jatkossa VESOTE) 2017–2018 vuosina oli tavoitteena kehittää vaikuttavaa ja tavoitteellista elintapaohjausta laajasti Suomessa. Puhuttiin puolen Suomen hankkeesta, mukana oli mm. KKI, Suomen Diabetesliitto ry, Mielenterveyden keskusliitto, 10 sairaanhoitopiiriä, Helsingin Uniklinikka, kaksi Liikunnan aluejärjestöä. Hankkeen rahoitus tuli sosiaali- ja terveysministeriön Edistetään terveyttä ja hyvinvointia sekä vähennetään eriarvoisuutta-kärkihankkeen Hyvät käytännöt pysyvään käytäntöön- projektista. Hyvillä elintavoilla on suuri merkitys ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen. Monipuolisella liikunnalla, terveellisellä ruokavaliolla, riittävällä ja laadukkaalla unella voidaan vaikuttaa terveyteen ja ehkäistä sairauksia. Elintavoilla pystytään myös auttamaan sairauksien hoidossa sekä mahdollisessa kuntoutuksessa. VESOTE-kärkihankkeen tavoitteena oli, että suomalaiset liikkuisivat riittävästi, istuisivat vähemmän, söisivät enemmän ravitsemussuosittelun mukaisesti ja nukkuisivat paremmin ja enemmän ilman lääkkeitä. Hankkeessa täydennys koulutettiin n. 2000 ammattilaista, levitettiin ja juurrutettiin hyviä käytänteitä, kehitettiin elintapaohjauksen digitaalisia keinoja sekä luotiin elintapaohjauksen alueellisia verkostoja toiminnan jatkumisen turvaamiseksi hankkeen jälkeen. (Jussila 2018, 4–5.)

## 4.2 Hyvinvointivalmennus Eksotessa

Hyvinvoiva eteläkarjalainen hanketta toteutettiin koko Eksoten alueella vuosina 2019–2020. Ensimmäisenä vuona hanketta rahoitti KKI (Kunnossa kaiken ikää ohjelma) ja vuonna 2020, Opetus ja kulttuuriministeriö. Tavoitteena hankkeessa oli tavoittaa terveytensä kannalta riskiryhmässä olevia kuntalaisia, sekä tarjota matalan kynnyksen elintapaneuvontaa, terveyden ja hyvinvoinnin lisäämiseksi ja sairauksien ennaltaehkäisemiseksi. Hankkeen tavoitteena oli luoda hyvinvointivalmentajamalli Eksoteen, sekä tiivistää kunnissa olevien liikuntaneuvojien kanssa tehtävää yhteistyötä. Hankkeen kohderyhmänä olivat Eksoten alueen 18 vuotta täyttäneet, joilla oli motivaatio, halu ja tarve tehdä elintapamuutoksia. Hyvinvointivalmennuksen aiheina olivat ravitsemus, liikunta ja uni sekä tupakoinnin lopettamisen tukeminen. (Eksote b.)

Eksoten alueella on n. 129 000 asukasta, joille se tuottaa sosiaali- terveyspalvelut. Eksote perustettiin vuonna 2010 ja siihen kuuluu 9 kuntaa. Sen tuottamia sosiaali- ja terveyspalveluita ovat avoterveydenhuolto, suun terveydenhuolto, mielenterveys- ja päihdepalvelut, laboratorio- ja kuvantamispalvelut, lääkehuolto, kuntoutus, perhepalvelut, aikuisten sosiaalipalvelut ja vammaispalvelut sekä alueensa väestön palvelutarpeen ja ikärakenteen mukaisesti joustavat vanhustenpalvelut. Eksoten alueen erikoissairaanhoidosta vastaa Etelä-Karjalan keskussairaala. Työntekijöitä Eksotella on n. 5000. (Eksote 2020.)

Hyvinvointivalmennus oli asiakkaille maksuttomia, terveyden- ja hyvinvoinnin edistämisen käyntejä. Hyvinvointivalmennus oli jatkuva prosessi, joka sisälsi alku- ja loppumittaukset, sekä seurantakäyntejä asiakkaan yksilöllisen tarpeen mukaisesti. Mittaritietoina asiakkaalta kerättiin muun muassa, verenpaine, paino, pituus, Bmi, vyötärönympäryys, unen määrä, liikumisen määrä, tupakointi ja alkoholin käyttö. Menetelmänä käytettiin motivoivaa haastattelua vastaanotoilla. Hyvinvointivalmentaja kulki asiakkaan rinnalla motivoiden, kannustuen, tukien asiakkaan omaa terveyden- ja hyvinvoinnin edistämistä. (Eksote a.)

Vuosien 2019–2020 aikana hyvinvointivalmentajan vastaanotoilla kävi 347 asiakasta, joista oli miehiä 25 % ja naisia 75 %. Hankkeen suurin asiakasryhmä oli 65–74- vuotiaat, joiden osuus oli 37 %. Alle 64- vuotiaita asiakkaista oli 55 %. Vastaanotolle hoitajien ohjaamina tuli asiakkaista 71 %. Eniten vastaanotolle tulon syynä oli ravitsemukseen liittyvä ohjaus. Asiakkaiden antamien palautteiden perusteella ravitsemusohjausta saaneista 80 % koki ravitsemustottumustensa parantuneen. Liikkumiseen ohjausta saaneista 61 % koki liikkumistensa parantuneen. Hyvinvointivalmennuksen aikana tapahtui positiivisia muutoksia fyysisissä mittaustuloksissa. Näitä olivat muun muassa painon aleneminen, verenpaineen lasku sekä vyötärönympäryksen pienentyminen. Aktiivisuus lisääntyi keskimäärin 15 % ja

vastaavasti ruutu-aika pieneni hieman alle 6 %. Unenmäärässä tapahtui kasvua 4 % verran. (Eksote c.)

Terveyden edistäminen kuuluu kaikille terveydenhuollon ammattilaisille. Elintapaohjauksen huomioiminen ja sen toteuttaminen tulisi ajoittaa ja kohdistaa oikein. Ammattilaisten tulisi tukea omalla ohjauksellaan asiakkaan omahoitoa ja terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä kaikissa elämänkaaren vaiheissa. Elintapaohjausta tulisi yhdenmukaistaa eri työntekijöiden ja ammattiryhmien välillä. Elintapaohjauksen tulisi olla tasalaatuista ja kaikille saatavissa oleva ammattilaisen antamaa tukea.

### **OmaOlo Terveystarkastus**

OmaOlo.fi sivustolta löytyy sosiaali- ja terveystarkastuksia. OmaOlon palvelut ovat saatavilla ympäri vuorokauden ja sieltä saa ajankohtaisia sekä henkilökohtaisia suosituksia, jotka pohjautuvat uusimpiin tieteellisiin näyttöihin perustuviin tai kansallisiin määriteltyihin kriteereihin. Siellä on mahdollista tehdä mm. erilaisia oirearvioita, koronavirusoirearvio, palveluarvioita, terveys- ja hyvinvointitarkastuksia sekä hyvinvointivalmennuksia. Terveystarkastuksessa on kysymyksiä elintapoihin liittyen; alkoholiin, tupakointiin, ravintoon, liikuntaan, uneen, stressiin, perheeseen sekä henkiseen hyvinvointiin. OmaOlo on uusi palvelumuoto, joka toimii asukkaan palvelun- ja hoidontarpeen arvioinnissa digitaalisena asiointikanavana. Toimintamallien uudistuksessa sosiaali- ja terveystarkastuksissa OmaOlo toimii apuna ja tukena. Sen avulla voidaan kehittää ja parantaa laatua sekä mahdollisesti pystytään poistamaan päällekkäisyyttä toiminnoissa. (OmaOlo.fi)

Kaikki tuotetut sisällöt palvelussa perustuvat lääketieteelliseen tutkittuun tietoon. Kustannus Oy Duodecim on valmistanut sähköisen lääketieteellisen tietämyksen moottorin, joka toimii yksilöllisten ohjauksien taustalla OmaOlon oirearvioissa. Annettujen vastausten perusteella palvelu ohjaa käyttäjän mahdollisimman tarkoituksenmukaisesti oikeaan palveluun digitaalisten palveluketjujen avustuksella. OmaOlo on testattu monipuolisesti ja kattavasti ennen toiminnan käyttöönottoa ja näin on varmistettu sen hyödyt moninlaiselle käyttäjäryhmälle. (DigiFinland)

Eksotessa on käytössä OmaOlo palvelu, joka mahdollistaa matalan kynnyksen palvelun. OmaOlon terveystarkastuksen avulla voi arvioida omaa hyvinvointiaan ja elintapojaan. Terveystarkastuksen avulla saat tietoa ja ohjeita oman terveytesi ja hyvinvointisi ylläpitoon. Halutessaan voi jättää ammattilaiselle yhteydenottopyynnön terveystarkastuksen tehtyään. Hyvinvointivalmentajat ovat yhteydessä asiakkaaseen sekä tarjoavat mahdollisuutta hyvinvointivalmentajan vastaanottoon koko Eksoten alueella. (Eksote d.)

Etsiessämme opinnäytetyöhömmme aineistoa, emme onnistuneet löytämään tietoa elintapaohjausmallista, joka vastaisi Eksotessa toteutettavaa elintapaohjausmallia. Lähinnä sitä on Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymän (jatkossa Essote) malli. Erona malleissa on se, että Essoten elintapaohjausmalli on suunnattu DM 2 riskissä oleville henkilöille, tai jos painoindeksi on yli 30 tai enemmän. Eksoten toteuttamassa elintapaohjauksessa, jota tekevät hyvinvointivalmentajat, kohderyhmänä ovat Eksoten alueen henkilöt, joilla on motivaatio, halu ja tarve tehdä elintapamuutoksia. (Essote 2019.)

### 4.3 Kestävät ratkaisut elintapaohjauksessa

Ilmaston muutos on vakava globaali terveysuhka, johon terveydenhuollon tulisi reagoida. Ilmastonmuutos, ympäristöhaitat olisi otettava huomioon jo terveydenhuollon ammattilaisten koulutuksen aikana. Tehdyn konseptianalyysin perusteella todettiin, ettei hoitotyöhön liittyviä kestävän kehityksen ratkaisuja ole riittävästi tutkittu ja täten esimerkiksi sairaanhoitajilla on kapea käsitys kestävästä kehityksestä ja sosioekologisista toimenpiteistä. (Goodman 2016, 298–306).

Terveyshyötyjä voidaan saavuttaa väestössä terveyden edistämisen toimenpiteillä ja samalla hillitä terveysmenojen kasvua. Julkisessa keskustelussa terveyden edistämisen vaikuttavuus on usein esillä oleva teema. Vuosikymmenten saatossa pitkäjänteisellä terveyden edistämällä saavutetaan todennäköisesti hyviä tuloksia elinajanodotuksen pidentymisessä. (Kivelä 2019, 25.)

Pidemmällä aikavälillä tapahtuva elämänlaadun sekä ihmisten itseään toetuttava elämän ja ihmisen terveys voidaan pitää kestäväen kehityksen päämääränä. Kestävä kehitys ja sen tavoitteet tulee nähdä nykyajasta myös tuleviin sukupolviin. Ympäristöä säästävät toimintatavat ja periaatteet ovat yksi tärkeä osa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten osaamista, jota tulee osata käyttää työssään. On myös muita kestäväen kehityksen näkökulmia, kuten taloudellinen, sosiaalinen ja kulttuurinen kestävyys. Nämä kaikki tulee tulevaisuudessa huomioida myös erityisesti sosiaali- ja terveysalalla. Kestäväen kehityksen eri osa-alueet siis nivoutuvat yhteen. Väestön taloudellinen sekä sosiaalinen hyvinvointi ovat riippuvaisia maapallon luonnonvaroista sekä sen ekosysteemin toiminnasta. (Ympäristöosaava.)

Preventiivinen sosiaalityö ja terveydenhuolto tulee nähdä voimavaroina, joilla säästetään kustannuksia tulevaisuudessa (Ympäristöosaava.fi.). Elintavat omahoito ja terveyden edistäminen korostuvat väestön kroonisten tautien yleistyessä. Väestöstä valtaosa ei noudata liikunta- ja ravitsemussuosituksia, vaikka viestintäkampanjat ovat onnistuneet lisäämään

väestön tietämystä. Tiedon lisääntyminen ei ole aikaansaanut kuitenkaan pysyvien elämäntapojen kohentumista. (Absetz & Hankonen 2017, 1015–1021.)

Taloudellisuuden kestävyyttä korostetaan, kun puhutaan ympäristön tilan ja väestön hyvinvoinnin kohentamisesta poliittisten tavoitteiden taustalla. Suomessa väestön fyysinen terveys ja sen myötä toimintakyky ovat kohentuneet, mutta terveyserot väestön eri ryhmien välillä ovat kasvaneet. Hyvin toimeentuleva väestö syö terveellisemmin, liikkuu enemmän sekä elää pidempään kuin pienempi tuloinen väestö Suomessa. Kestävää kehitystä huomioiva ruokavalio ja ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio ovat samansuuntaisia. Tämän vuoksi näiden tavoitteiden saavuttaminen olisi helppoa lisäämällä kasvisten ja lähellä tuotettujen kotimaisten satokauden tuotteiden käyttöä. Liikuntapoliittisilla päätöksillä ja ohjauksilla voidaan vaikuttaa liikkumisen kestävä kehityksen huomioimiseen. Kansalaisten omien valintojen tärkeyttä ja merkitystä on korostettu ja tuotettu tietoa valintojen tekemisen tueksi. Arkisen elinympäristön ja julkisten tilojen kestävä kehityksen huomioon ottavaksi tarvitaan konkreettisia toimia. Kestävien valintojen suosiminen ja niihin ohjaamien tuotteiden ja palveluiden tarjonnassa lisäämällä tarjontaa sekä näkyvyyttä myös mainonnassa. (Risku- Norja ym 2014, 4–5.)

### **Ravitsemusneuvonta**

Globaalin ravitsemustilanteen vaikutukset näkyvät tämänhetkisessä ympäristön tilassa ja väestön terveydessä. Terveystilanteen edistämisen tehtävä kestävä ravitsemuksen edistäminen on avain asemassa torjuttaessa ympäristön muutoksia ja väestön sairastavuutta. Kestävän ravitsemusohjauksen roolia ja vaikuttavuutta kuitenkin vähätellään terveydenhuollossa. Vähäinen tieto kestävä kehityksen ruokavalinnoista osoittaa, että tehtävää on vielä paljon. Hyvin niukka kirjallisuus ja tutkimustieto kestävä ruokavalion edistämisestä terveydenhuoltopalveluissa osoittaa, että tehtävää on vielä paljon. (Alberdi & Begiristain- Zubillaga 2021, 8–14.)

Ruokavalion tulee olla kokonaisuus, jonka koostamista voidaan havainnollistaa ruokakolmiolla sekä lautasmallilla. Nämä havainnollistavat visuaalisesti terveyttä edistävän ruokavalion koostamista. Terveyttä edistävässä ruokavaliossa pyritään monipuolisuuteen sekä vaihtelevuuteen ruoka- aineiden valinnassa. Tällainen ruokavalio mahdollistaa myös ympäristön kestävyuden huomioimisen sekä samalla mahdollistaa monipuolisten ja hyvinmaakuisten aterioiden koostamisen. (Ruokavirasto a.)

Ravitsemusneuvonnalla on tärkeä rooli monien kroonisten sairauksien hoidossa. Ravitsemusneuvontaa tulisi antaa potilaskeskeisellä lähestymistavalla. Sitä antavat ravitsemusterapeutit, mutta myös muut terveydenhuollon ammattilaiset. Hyvä ravitsemusneuvonta on

tehokasta ja siihen tarvitaan koulutusta. Myös terveysteknologiasta olisi mahdollista saada apua siihen, unohtamatta kuitenkaan kasvatusten tehtävää neuvontaa. (Vasiloglou ym 2019, 1489.)

Ilmastonmuutoksen torjumiseen sekä terveyden edistämiseen on mahdollista vaikuttaa ruokavalion avulla. Nykyisin käytetään liian paljon energiapitoisia ruokia sekä liharuokia ja liian vähän kasvikunnan tuotteita. Kansallisissa sekä pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa on huomioitu niin kestävä kehitys kuten myös terveellisyys. Huomioinnista huolimatta nämä eivät toteudu käytännössä riittävästi. Vaikutukset kohdistuvat ympäristöön sekä maapallon kantokykyyn ihmisen terveyden lisäksi. Kestävän kehityksen huomioivaa ravitsemusta tulisi edistää mm. maatalouspolitiikan avulla, koulutuksella, informaation ja tutkimuksen avulla. Kestävän kehityksen huomioiminen vaatii poikkihallinnollisia toimia onnistuakseen. Suomalaiset ravitsemussuosituksen mukainen ruokavalion noudattaminen vaikuttaa kestävää kehitystäkin edistäen, ihmisten terveyden edistämisen ohella. Poliittikan keinot tulisi ottaa edistämisen keinoin mukaan. Ravitsemuksellisilla valinnoilla on merkittävästi vaikutusta niin terveyteen, kasvihuonepäästöihin, vesistöihin, kemikaalikuormaan ja näiden kautta myös luontomme monimuotoisuuteen. Vuoden 2017 Finravinto- tutkimuksen mukaan 79 % suomalaisista miehistä ja 29 % naisista ylitti punaisen lihan 500 g viikkosuosituksen. Kasvisten syönnin 500 g viikkosuosituksen alitti 86 % miehistä ja 78 % naisista. Lihavuus on lisääntynyt, joka taas lisää ruoan kulutuksen sekä energian tarpeen lisääntymistä. Asioita suunniteltaessa tulee ottaa huomioon ympäristö, ruokajärjestelmä sekä ihmiset tasavertaisesti. Ruuan tulee olla hyvinvointia ja terveyttä edistävää, turvallista sekä ravitsemuksellisesti suositusten mukaista. Lisäksi ruokavaliossa tulisi ottaa huomioon maapallon kantokyky. Suunnittelussa tulisi huomioida myös ruokaympäristön tuupaus yhtenä vaikutuskeinona. (Sarlio 2019, 318–326.)

Suurin ilmastoon vaikuttava teko, yksilön ruokalautasella on eläinperäisten ruokien ja lihan syönnin vähentäminen. Kasvisruoka on ympäristöystävällisempää ja aiheuttaa vähemmän päästöjä. Kun eläimiä kasvatetaan syötäväksi, niiden ruokinta kuluttaa, vettä ja maa-alaa. Ruoan kasvattaminen pelloilla suoraan ihmisille on ekologisempaa. Nautojen kasvattaminen aiheuttaa myös suurimmat päästöt, koska ne märehtiessään tuottavat metaania. Lähellä, puhtaasti tuotetut juurekset, vihannekset, marjat ja hedelmät yhdessä kotimaisten sienien ja luonnonkalojen kanssa ovat ympäristöystävällisen ja ympäristötietoisien kuluttajan valinta. Myös hunajan poron ja riistan käyttö ovat hyvä valinta. Kun kasviksia ja hedelmiä viljellään kasvihuoneissa, tai sisäruokinnassa oleva karja ruokitaan tuontirehulla, aiheuttavat ne tuotantovaiheen aikana runsaasti kasvihuonepäästöjä. (Borg 2019,37.) Ruokakauppojen valikoimiin on ilmestynyt myös hyviä kasvisruokia kuten nyhtökaura tai härkis, joista



osa on suomalaisia keksintöjä. Nämä ovat myös hyvä valinta ruokalautaselle. (Annila ym 2020,56.)

Sadoissa elintarvikkeissa käytetään yhtenä ainesosana palmuöljyä, joista ruokaöljyn osuus on suurin. Ongelmana ovat terveydelle haitalliset syöpää aiheuttavat glysidolit sekä tyydyt-  
tyneet rasvahapot. Kun öljypalmua viljellään, tuhotaan viljelyksien alta sademetsiä sekä trooppisia turvesuoalueita. Näihin sademetsiin ja turvesoihin on varastoitunut runsaasti hiiltä ja niiden raivaaminen uhkaavat ilmastoa, kasvihuonepäästöjen muodossa. (Borg 2019,27.)

Planetaarisella ruokavaliolla tarkoitetaan kestävästi tuotettua kasvispainotteista ruokaa, jolla ylläpidetään maapallon ja sen väestön terveyttä. Tämä ruokavalio muuttaisi Suoma-  
laisten ruokajärjestelmää ja avaisi mahdollisuuden monipuolistaa kasvispainotteista ruokaa sen ostamista ja kulutusta kuten erilaisten proteiinikasvien kuten härkäpavun ja hampun avulla. Myös lupiinilla, kvinoalla ja tattarilla olisi mahdollista potentiaalia ruokamarkkinoilla. Suomalaisten sisävesikalojen (silakka ja särki) hyödyntäminen sekä Itämeren luontaisten kalojen käyttö ovat ekologisesti kestävä vaihtoehto. Kalastuksella poistettaisiin samalla ve-  
sistöjä rehevöittäviä ravinteita. (JYU.Wisdom 2019,4.)

Ruoan tuotantoa on myös mullistanut bioteknologia, jonka avulla valmistetaan keinolihaa ja sähköä tuotetaan ilmasta proteiinin avulla. Näitä vaihtoehtoja tarvitaan, kun viljelykelpoinen maa-ala vähenee. Ympäristö-, ruoka-, terveysarvojamme ohjaavat myös sosiaalkulttuurilliset ja taloudelliset arvot. Kuluttajan valintoihin vaikuttavat myös hinta, maku, kotimaisuus-  
aste ja ruoan laiton helppous. Julkisessa keskustelussa havaitaan myös arvo ristiriitaa. Monimuotoisuuden tunnistaminen olisikin tärkeää edistettäessä planetaarista. (JYU.Wisdom 2019,4.)

## **Liikuntaohjaus**

Fyysinen aktiivisuus edistää terveyttä ja pitää yllä vireyttä kuten terveellinen ruokavaliokin. Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden on havaittu vaikuttavan esimerkiksi painonhallintaan, alentavan verenpainetta, kohentavan veren rasva- arvoja sekä vaikuttaa verensokeriarvoihin myönteisesti. Rauhallinen fyysinen aktiivisuus sekä hikoilua ja hengästymistä aiheut-  
tava liikunta ovat terveyden kannalta hyödyllisiä. Fyysisen aktiivisuuden tulee olla riittävää ja säännöllistä. Enemmän liikkuen saa myös enemmän terveyshyötyä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014,44.)

Voisivatko liikunta ja urheilu olla kestäviä ratkaisuja tukevaa? Tätä aihetta tukevaa tieteellistä näyttöä on vaikea löytää. Viidennes koko maapallon kasvihuonepäästöistä on liikenteen aiheuttamaa. Liikkumalla jalan tai polkupyörällä voimme pienentää hiilijalanjälkeämme

sekä samalla parantaa ja ylläpitää toimintakykyämme. Myös sairaalat, ja siellä tapahtuva erilaisten sairauksien hoito, lääkkeiden ja tarvikkeiden valmistus kuormittavat ympäristöämme. Kestävän kehityksen ratkaisuja voisivat olla esimerkiksi lähiliikunta, jolloin liikunta- paikalle ei tarvitsisi matkustaa moottoriajoneuvolla eikä sen rakentamisella tai ylläpitämisellä aiheutettaisi ympäristölle kuormitusta. Liikunnan pitäisi myös onnistua ilman runsasta välineistöä. Ekologiselta kannalta arkiliikunta, esimerkiksi työmatkan kulkeminen juosten, kävellen tai pyöräillen olisivat suositeltavia liikuntamuotoja myös terveys- ja liikuntatutkijoiden näkökulmasta. (Kujala 2016, 117–119.)

Havahtuminen liikuntakulttuurin ympäristöstävällisyyteen ja siinä tehdyt toimenpiteet tällä vuosituohannella ovat olleet vaatimattomia. Voidaan sanoa, että liikunta-alalla ympäristönäkökohtiin liittyviä toimenpiteitä vasta tunnistetaan ja niiden tekemistä harjoitellaan, kehittämällä erilaisia teknisiä ratkaisuja, organisoimalla kierrättämistä sekä investoimalla energia tehokkuuteen sekä päästöjen vähentämiseen. Ympäristökriiseihin varautumista eikä kestävämmien käytäntöjen muutoksien linjaamista ole ympäristöpoliittisissa keskusteluissa aloitettu (Simula & Oja 2019, 26–29.)

Vastuullinen urheilu- ja liikuntapaikkojen käyttö, sekä materiaalien kierrätys ovat niitä käytävien liikkujien ympäristötekoja, jotka tulisi huomioida liikunta- ja urheiluseuroissa osaksi toimintaa. Kestävän kehityksen ratkaisuja liikuntajärjestöissä kehitetään jatkuvalla raportoinnilla sekä erilaisten tilojen tehokkaalla hyödyntämisellä. (Olympiakomitea fi.)

Liikkujien, urheilijoiden sekä katsojien tekemien matkojen energiankulutukset vaikuttavat myös liikkumisen kestävään kehitykseen. Lisäksi erilaisten liikuntapaikkojen rakentaminen ja ylläpitäminen osaltaan vaikuttavat liikkumisen kestävään kehitykseen esimerkiksi golfkenttien pinta- alat ylläpitoineen, laskettelurinteiden lumetus keinolumella. Useat organisaatiot ovat alkaneet huomioidaan ympäristön kuormitusvaikutuksia järjestetyissä urheilutapahtumissa. Näiden huomioiminen on kenties vielä kuitenkin enemmän imagon parantamista kuin todellista ympäristön huomioimista kestäväan kehityksen kannalta. Ekologisesti olisi suositeltavaa suosia kotiovelta lähtevää liikkumista kuten työmatkat kävellen tai pyöräillen sekä liikuntaa, johon ei tarvitse siirtyä esimerkiksi autolla. Reipas kävely sekä hölkkä tarjoavat koko elinkaaren aikana terveysvaikutuksia. Liikkuminen lähiluonnossa auttaa perusvoiman sekä tasapainon parantumisessa kestävyysominaisuuksien kehittyessä myös. Kävely on suomalaisten yleisin liikkumisen muoto, joka on myös kestäväan kehityksen kannalta hyvä vaihtoehto. (Kujala 2016, 117–119.)

## **Uniohjaus**

Unen aikana aivot puhdistuvat. Aivo-selkäydinneste huuhtoo aivojen soluja kuona- aineista unen aikana. Unta kuvataan ihmisen elimistön terveysmittarina. Uni on herkkä erilaisille

häiriötekijöille, joihin se herkästi reagoi. Häiriötekijöitä voivat olla fyysiset sekä psyykkiset tekijät. Uni reagoi häiriötekijöihin joko uniajan lyhentymisellä tai pidentymisellä. Univelkaa kertyy liian lyhyistä yöunista. Univelan vuoksi unen laatu saattaa myös heiketä. Huonolaatuinen tai liian lyhyt tai pitkä yöuni ei virkistä riittävästi. (THL d.)

Uni on herkkä erilaisille häiriöille ja täten voi lyhentyä, pidentyä tai muuttua huonolaatuiseksi. Huonolaatuinen uni ei virkistä eikä palauta elimistöä rasituksista. Huono yöuni taas vaikuttaa liikkumiseen sekä ruokailutottumuksiin. Hyvälaatuisessa unessa toistuu kaavamaisesti tietty määrä unen eri vaiheita, unisyklejä. Unen häiriöt voivat ilmetä unettomuutena, liikaunisuutena, joista syntyy väsymystä. Väsymys aiheuttaa tarkkaavaisuuden, keskittymiskyvyn sekä huomiokyvyn heikkenemisinä. Väsyneen ihmisen reaktiokyky hidastuu sekä asioiden muistaminen huononee. Unen heikkenemisen myötä virheiden ja tapaturmien mahdollisuus kasvaa. Heikentynyt ja lyhentynyt yöuni pidempiaikaisena on epäterveellistä. Univelkaa kertyy, jos ei unta ei ole riittävästi. Vähäinen yöuni kerryttää univelkaa. Unettomuus aiheutuu kyvyttömyydestä nukkua ja aiheuttaa myös univelkaa. Unettomuuden tunnistaminen riittävän ajoissa mahdollistaa unettomuuden pitkittymisen. Unettomuuden taustatekijöiden käsittelyn ja omatoimisen unenhuollon ohjauksella voidaan vaikuttaa unettomuuden mahdolliseen pitkittymiseen. Tänä päivänä tulisi huomiota kiinnittää erityisesti ajanhallintaan arjessa, joka on tärkeä osa uniongelmiin ratkaisussa. (Partonen 2020,13.)

Nukkumisympäristön muokkaamisella sekä unen oikealla rytmittämisellä ja stressinhallinnalla voidaan edistää parempaa unenlaatua ja näin ehkäistään uniongelmiä. Terveysten edistämiseksi olisi huomiotava unettomuuden taustojen monet erilaiset syyt. Terveystenhuollon ammattilaisten koulutuksessa ja asiantuntemuksessa tulisi panostaa unen häiriöiden tunnistamiseen sekä hoitamiseen. Näin voidaan ehkäistä uniongelmiä väestötasolla ja edistää hyvää unta. (Lallukka & Rahkonen 2011, 97–99.)

Elämästä puolet vietetään nukkuen, joten ympäristöystävällisen, kestävä nukkumisen vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin voivat olla suuria. Kestävät ratkaisut unen hoidossa voivat olla esimerkiksi ympäristöystävällinen patja, sekä vuodevaatteet. Näiden valmistamisessa ja materiaaleissa tulee ottaa huomioon, etteivät ne ole valmistettu tavoilla, jotka vahingoittavat eläimiä tai muuta elämää. Valmistus tulisi tehdä esimerkiksi reilun kaupan käytäntöjä toteuttamalla. Materiaalien kierrätettävyyttä tulisi ottaa huomioon valintaa tehdessä. Osa materiaaleista voidaan kierrättää kokonaan, ja näin ne eivät kuormita luontoa. Energiankulutuksen näkökulmasta viileämpi lämpötila makuuhuoneessa on parempi vaihtoehto. (Ourgoodbrands.)

## **5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet**

Opinnäytetyön tarkoituksena on uudistaa elintapaohjausta kestävyysajattelun näkökulmasta sekä luoda infograafit kestävästä ratkaisusta elintapaohjauksessa ammattilaisten työn tueksi.

Tutkimuksellisessa kehittämistyössä tavoitteena on jakaa hyviä käytänteitä kestävästä ratkaisusta elintapaohjauksessa.

Kehittämistehtävät:

1. Tunnistaa kestävien ratkaisujen mahdollisuudet elintapaohjauksessa.
2. Koota ehdotuksia kestävästä ratkaisusta elintapaohjauksessa.
3. Koota hyviä käytänteitä kestävästä ratkaisusta elintapaohjauksessa infograafina.

## 6 Opinnäytetyön toteutus

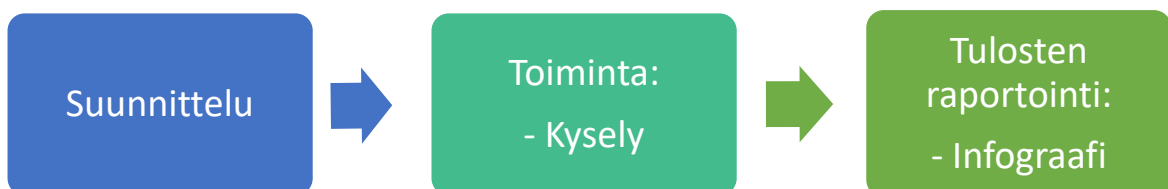
### 6.1 Tutkimuksellisen kehittämisen vaiheet

Tämä opinnäytetyö toteutetaan tutkimuksellisenä kehittämistyönä, jonka tavoitteena on koota perusteltua tietoa ja saada aikaan konkreettista muutosta työelämässä (Toikko & Rantanen 2009,22–34.). Tutkimuksellista kehittämistä tapahtuu myös hyödyntäen käytännöllistä kehittämistä sekä tutkimuskohteen arkista toimintaa soveltaen tieteellistä tutkimusta. Tällä pyritään löytämään ratkaisuja käytännön todellisiin ongelmiin ja kehittämistarpeisiin, jotka voivat tarkoittaa toiminnan ja käytäntöjen uudistamista. Tavoitteena voi olla jo olemassa oleva toiminnan kehittäminen. (Kuitunen 2020.)

Tutkimuksellinen kehittäminen sopii hyvin kehittämistyön lähestymistavaksi, koska se on mukanaolijoita osallistavaa. Tutkimuksellisessa kehittämisessä korostuu käytännönläheisyyden vaatimus, ja siksi on olennaista ottaa mukana olijat aktiivisiksi osallistujiksi ja kehittäjiksi. Tutkimuksellisessa kehittämisessä voidaan käyttää myös määrällisiä menetelmiä, vaikka se katsotaan laadulliseksi kvalitatiiviseksi lähestymistavaksi. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä tyypillisenä tarkoituksena on kehittää ja käyttöön ottaa uusia ratkaisuja sekä viedä niitä eteenpäin käytännön työssä. (Ojasalo ym 2014, 19, 58–61.)

Käyttämällä osallistavaa tutkimusmenetelmää on mahdollista saavuttaa tutkimuksen kohdeorganisaation jäsenten ammattitaito, kokemus ja hiljainen tieto. Asiakirjoja ja muita kirjallisia aineistoja on mahdollista käyttää lisä tutkimusaineistona. Opinnäytetyön menetelmien valinnassa tulee huomioida kohdeorganisaation sekä kehittämiskohteen laajuus. (Ojasalo ym 2014. 61–62.)

Tämän tutkimuksellinen opinnäytetyön kehittäminen eteni suunnitteluvaiheesta toimintaan ja sen jälkeen tulosten raportointiin. (Kuvio 2.) Suunnitteluvaiheessa kerättiin teoriatietoa ja tutustuttiin opinnäytetyön aiheeseen. Kartoitettiin aiheen nykytilannetta ja sen kehittämistarpeita. Toimintavaiheessa kerättiin aineistoa sähköisten kyselyiden avulla. Kyselyistä saadut tulokset analysoitiin ja raportoitiin. Lopputuotoksena laadittiin infograafit.



Kuvio 2. Tutkimuksellisen kehittämisen vaiheet

## 6.2 Aineistonkeruu

Tutkimusmenetelmäksi valikoitiin laadullinen tutkimus. Keväällä 2020 alkoi maailmanlaajuisen koronavirustauti pandemia (covid-19), jonka vaikutukset, terveydenhuollon ammattilaisten työkäytäntöihin olivat suuret. Opinnäytetyömme alkuperäisenä suunnitelmana oli toteuttaa sähköinen kysely, jonka vastausten perusteella olisi toteutettu oppimiskahvila (Learning cafe). Näiden tuloksien pohjalta oli tarkoitus työstää sekä luoda infograafit elintapaohjauksesta ja kestävästä kehityksestä ammattilaisten työn tueksi. Koronaviruspandemian aiheuttamat työtapojen muutokset, kokoontumisrajoitukset sekä pandemian mukanaan tuoma kiire arkipvään työssä estivät tämän tutkimusmenetelmän käyttämisen, ja Learning cafe päätettiin toteuttaa virtuaalisesti, ilman osallistujien fyysistä paikalla oloa.

Laadullisen tutkimusmenetelmän avulla tehtävän tutkimuksen yleisin kysymys on riittävän tutkimusaineiston määrä? Vastaus tähän kysymykseen on, ettei otoksen koolla tai määrällä ole väliä. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston määrää tärkeämpi seikka on sen laatu, koska tavoitteena on, että tutkimusaineiston kohteena oleva asia tai ilmiö ymmärretään. Laadullisessa tutkimuksessa yleistettävyyden sijasta tavoitteena voi olla kyseenalaistaa vaikkapa vanhoja ajatusmalleja ja selittää ilmiötä ymmärrettäväksi. Näihin tavoitteisiin päästään myös pienellä määrällä tutkimusaineistoa. (Vilka 2015, 15.)

Yleisimmät laadullisen tutkimuksen aineiston keruumenetelmät, ovat erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto, kysely, haastattelu sekä havainnointi. Menetelmiä voidaan käyttää eritavoin yhdisteltynä, tai vaihtoehtoisesti rinnan, tutkimusresurssien ja tutkittavan ongelman mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71.)

Viime aikoina voimakkaasti yleistyneiden sähköisten kyselyiden toteuttamiseen on olemassa tarjolla useitakin internet sovelluksia, kuten esimerkiksi Webropol, SurveyMonkey. Edullisuus, vaivattomuus ja nopeus ovat sähköisen tiedonkeruun vahvuuksia. Sähköisen kyselyn avulla tiedonkeruun hyödyntäminen on jatkuvaa ja reaaliaikaista. Sähköinen kysely sopii myös tilanteeseen, jossa kyselyssä tutkittava aihealue on hyvin tunnettu ja halutaan, varmuus aihealueen paikkansa pitävyydestä. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä kyselyllä voidaan selvittää esimerkiksi lähtötilannetta tai arvioida saavutettuja tuloksia. (Ojasalo 2014, 40–41, 128–129.).

Opinnäytetyön aineiston keruumenetelmänä käytettiin sähköistä Webropol- kyselyä. (Liite 1,2 ja 3) Kyselyn avulla voidaan saada helpohkosti laajakin tutkimusaineisto, joka on sen etu. Sillä voidaan tavoittaa paljon henkilöitä ja pystytään kyselemään monia asioita. Sähköinen kyselymenetelmänä on tehokas ja se säästää tutkijan vaivannäköä ja aikaa. (Hirsjärvi ym 2018,195.) Toteutettava sähköinen kyselylomake perustuu kehittämistyön

tavoitteisiin ja siihen sisällytetään kaikki sellaiset ja vain sellaiset kysymykset, jotka tarvitaan opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamiseen. Sähköiseen kyselyyn liitetään saatekirje mukaan, josta selviää vastaajalle mistä tutkimuksessa on kyse. Tämän perusteella vastaaja voi päättää osallistuuko tutkimuskyselyyn. (Ojasalo ym. 2014, 130–133.)

Tässä opinnäytetyössä toisena tiedonkeruun menetelmänä käytettiin sähköistä kyselyä muakellen Learning cafe yhteistoimintamenetelmää. (Taulukko 2) Learning cafe on tiedon luomiseen, keskusteluun ja siirtämiseen tarkoitettu yhteistoimintamenetelmä. Microsoft OneNote- ohjelmalla laadittiin yhteinen taulukko, jonka teemat johdettiin kyselyn tuloksista. Osallistujat pystyivät täyttämään taulukkoa saman aikaisesti nähden toisten vastaukset. Opinnäytetyön aineisto kerättiin Eksoten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tiimiltä sekä Joutsenon hyvinvointiaseman hoitajilta ja fysioterapeuteilta. Eksoten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tiimi on moniammatillinen, jossa työskentelee monien eri ammattiryhmien jäseniä. Jokainen jäsen tuo tiimiin omaa osaamistaan ja asiantuntijuuttaan sekä näkökulmaansa.

### 6.3 Aineiston analyysi

Temaattinen analyysi voi olla teoria- tai aineistolähtöistä. Sisällön analyysissä sekä temaattisissa analyysissä periaatteet sekä logiikka ovat yhteneväiset. Ne etenevät rintarinnan, mutta eroavat kuitenkin toisistaan aineiston sisällön käsittelyn osalta. Temaattisessa analyysissä, sisällöstä etsitään perus- ja johtoajatuksia, jotka temaattisen kartan avulla kootaan kokonaisuudeksi. Työtä jatketaan piirtämällä aina vain tiivistetympiä karttoja. Teemojen tai temaattisten karttojen lukumäärää ei ole rajoitettu. Poikkeuksena mainittakoon kuitenkin se, että jos aineistosta löytyisi vain yksi teema, se tarkoittaisi kaiken olevan täydellisesti yksimielistä. Teemat eivät nouse aineistosta esiin ilman tutkijan aktiivista tulkintaa. Tulkinnan lopputulos tietenkin riippuu saadusta aineistosta muuta viimekädessä itse tutkijasta. Saman aineiston sisällöstä voidaan siis tehdä erilaisia tulkintoja. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 140–143.)

Koodauksessa aineistoa jäsenellään ja luokitellaan erilaisin merkinnöin, kuten esimerkiksi värikoodein (Taulukko 1). Tällä helpotetaan aineiston käsittelyä. Koodien avulla aineistosta on helppo poimia tiettyyn aiheeseen liittyvät kohdat. Koodaamisella voi olla monta eri lähtökohtaa, eikä ole yhtä oikeaa tapaa koodata aineistoa. Tätä voi tehdä esimerkiksi alleviivaamalla tai tietyllä värillä korostaen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 80.)

Teemoittelu ja luokittelu ovat samankaltaisia, mutta teemoittelussa painotetaan sen sisältöä. Laadullisessa tutkimuksessa lukumäärä voi olla merkityksellinen tai ei. Teemoittelussa ryhmitellään ja pilkotaan aineistoa siitä nousseiden aihepiirien mukaisesti. Tämän avulla

voidaan havaita tiettyjen teemojen toistuminen aineistossa. Teemoilla pyritään kuvaamaan aineistosta nousseita erilaisten teemojen näkemyksiä. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 93.)

Aluksi analyysivaiheessa luettiin koko saatu aineisto läpi huolellisesti ja silmälaitin asiat, jotka selkeimmin nousivat esiin aineistosta. Saatua aineistoa peilattiin opinnäytetyön kehittämistehtäviin, ja aloitettiin etsimään sähköisen kyselyn vastausten pohjalta eri teemoja. Teemojen muodostamisen apuna käytettiin koodausta värein. Tämän jälkeen asetettiin saadut vastaukset eri teemojen alle. Teemoittelussa käytettiin apuna taulukointia, joihin merkittiin luokiksi merkityksellinen ilmaus, alateema ja yläteema. (Taulukko 3.) Vastauksia peilattiin uudelleen opinnäytetyömme kehittämistehtäviin. Virtuaalisen learning cafen ”pöytiin” nostettiin aiheiksi sähköisen kyselyn vastauksista lukumäärällisesti eniten mainitut elintapaohjauksen osiot. Vastauksia analysoitiin opinnäytetyömme kehittämistehtävien mukaisesti. Lisäksi mukaan otettiin näkökulmat Kestävän kehityksen neljästä ulottuvuudesta sekä kestävän kehityksen Agenda 2030 mukaiset tavoitteet.

Elintapaohjaus	Ohjaus	Neuvonta	Suunnitelmallisuus	Seuranta	Tavoitteellisuus	
Kestävä kehitys	Luonnonvaurat	Ympäristön kuormitus ja ympäristötekijät	Taloudellisuus	Kierrätys		
Miten näkyy työssä elintapaohjaus	Asiakasohjaus	Asiakastilanteet	Asiakaskohtaamiset			
Miten työssä näkyy Kestävä kehitys	Arkivalinnat	Liikkuminen	Etätyö	Hoitovälineet (ei kertakäyttöisiä)	Energian säästäminen	Hävikki-ruoka
Miten voisi kehittää elintapaohjausta kestävä kehitys huomioiden	Etäkäynnit ja vastaanotot	Kierrätys	Lähirooka	Ohjausta koko perheelle, ei vain yksilölle		

Taulukko 1. Esimerkki kyselyaineiston koodauksesta



Kestävät ratkaisut elintapaohjauksessa	Ravitsemus	Liikkuminen	Uni	Päihteet
Esimerkiksi	Vähennä ruokahävikkiä	Kunnosta vanha pyörä, älä ostaa uutta	Älä käytä hanhentuvatyynyä	Laita tupakan tumpit roskeisiin
	Suosi suomalaisia raaka-aineita	Liiku luonnossa ja kävele	Laske makuuhuoneen lämpötilaa - uni paranee ja sähkönkulutus pienenee	Lisätään huumeruiskujen keräilyastioita
	Vähennä lihan syömistä	kulje kävellen tai pyöräile työssä ja vapaa-ajan matkoja aina kun mahdollista		osta vähemmän, käytä vähemmän, mutta käyttäessä panosta laatuun ja lähellä tuotettuun
	Vähennä "muoviroskaa"			
	osta lähituottajan tuotteita aina kun mahdollista			
	Vähennä kertakäyttöruokailuvälineiden käyttöä	Käveleminen luonnossa	Älä käytä tietokoneita/puhelinta juuri ennen nukkumaan menoa	Lisätään ennaltaehkäisevä keskustelua päihteiden käytöstä/haitoista nuorisolle

Taulukko 2. Esimerkki Learning cafe aineiston teemoittelusta

## 6.4 Infograafin luominen

Infograafi on visuaalinen tiivistys dataa. Data voi olla tiivistelmä tutkimuksesta, palautteista, yrityksen referensseistä, palveluista, tuotekuvaus jne. Infograafissa hyödynnetään usein sekä tekstiä että kuvia. Tavallisesti infograafi on pystymuodossa mutta myös vaakamuoto sopii, mikäli infograafi ei ole kovin pitkä. (Valokki design 2020.)

Infograafi on helposti luettava ja tulkittava viestinnän muoto. Se sisältää yleensä kuvia, numeroita sekä tekstiä. Kuvien ansiosta infograafin tekstin määrä voidaan pitää vähäisenä. Infograafista tieto on helposti nähtävissä ja tulkittavissa yhdellä silmäyksellä. Myös vaikeat asiat, jotka yleensä vaativat pitkiäkin selityksiä saadaan infograafin muodossa helposti

ymmärrettäväksi. Infograafin avulla voidaan myös tehdä yhteenveto laajoistakin kokonaisuuksista. Infograafissa kannattaa säilyttää vain tärkein tieto hyvin jäsenneltynä. (WTFDesign.)

Tietoa välittävät kuvat voidaan jakaa tai kategorioida niiden välittämän tiedon mukaan info-grafiikoiksi ja visualisointeihin. Näiden merkitykset ovat määritelty hyvin vaihteleviksi. Info-grafiikka määritellään yleensä selittäväksi, jonka grafiikan avulla tuetaan viestintää. Infograafi voi olla staattinen, mutta myös animoitu eli liikkuva. Sen avulla välitetään tietoa ihmisiltä toisille. Infograafit sisältävät numerotietoa sekä niillä voidaan kuvata myös laadullista tietoa. (Koponen ym 2016, 20–22.)

## 7 Tulokset

### 7.1 Näkemyksiä elintapaohjauksesta

Sähköisessä kyselyssämme pyysimme osallistujia määrittelemään mitä heidän mielestään elintapaohjaus on, ja miten se heidän työssään näkyy. Kyselyyn osallistujista osa oli hyvinvointiaseman hoitajia, joiden työhön elintapaohjaus kuuluu merkittävästi. Osa vastaajista taas totesi, ettei elintapaohjaus kuulu heidän työnkuvaansa ollenkaan. Vastaajilla kaikilla oli kuitenkin jonkinlainen käsitys elintapaohjauksen määritelmästä (Taulukko 3).

Merkitykselliset ilmaisut	Alateema	Yläteema
<p><i>"Ihmisen neuvontaa ja ohjausta tekemään ravitsemuksessa, liikkumisessa sekä unitavoissaan eli elintavoissaan itselleen terveyttä edistäviä muutoksia, jos niitä on tarpeen tehdä"</i></p> <p><i>"Elintapaneuvonta on vaikuttamista ja muuttamista asiakkaan elintapoihin, jota voidaan toteuttaa yksilö- tai ryhmäohjauksena,"</i></p> <p><i>"Valitaan luontoa ja ilmastoa suosivia valintoja"</i></p> <p><i>"Ravitsemussuositukset huomioivat myös ympäristö ja ilmastokysymyksiä jo valmiiksi."</i></p> <p><i>"Potilailla on enemmän digitalisaatiota, ajanvaraukset kännyköissä, mittaus tulokset sähköisenä."</i></p> <p><i>"Myös päihteiden (alko, tupakka, huumaavat aineet) kuuluvat elintapaohjauksen piiriin."</i></p> <p><i>"Elintapaohjaus on moniammatillista yhteistyötä"</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kestävyys ravitsemussuosituksissa</li> <li>- liikkuminen</li> <li>- unitavat</li> <li>- luontoa ja ilmastoa suosivat valinnat</li> <li>- ympäristö</li> <li>- digitaaliset ratkaisut</li> <li>- päihteet</li> <li>- moniammatillisuus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- terveyttä edistävä muutos</li> <li>- luontoystävällinen liikkuminen</li> <li>- ilmastoa suosiva lähiruoka</li> <li>- digitaaliset työkalut vähentävät ilmaston kuormitusta</li> <li>- ehkäisevä päihdetyö elintapaohjauksessa</li> <li>- eri ammattilaisten yhteistyöt asiakkaan tueksi</li> </ul>

Taulukko 3. Vastaajien näkemyksiä elintapaohjauksesta

Elintapaohjauksen näkyminen työssä poikkesi vastaajien kesken melko paljon. Yksi vastaajista kertoi elintapaohjauksen puutteen näkyvän jokapäiväisessä työssään. Nykyinen terveydenhuolto varsinkin nyt koronapandemian aikaan painottuu paljolti päivystysluonteiseen työhön. Ennaltaehkäisevää työtä on jouduttu vähentämään muun muassa resurssien riittämättömyyden vuoksi.

Aineistosta nousi selkeästi elintapaohjaukseen liittyviksi aiheiksi tai teemoiksi: ravitsemus, liikunta, uni ja yllättäen päihdeet. Kyselyssä oli mukana Hyte- tiimin ehkäisevän päihdetyön työntekijöitä, joten luultavasti päihdeet aiheena nousivat esiin osittain tämän vuoksi. Myös muiden Hyte- tiimiläisten käsitys hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä voi olla erilainen kuin esimerkiksi hyvinvointiaseman hoitajilla ja fysioterapeuteilla. Ehkäisevä päihdetyö kuuluu tiiviisti hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tiimin arkeen ja on yksi sen keskeisiä työn osa- alueita. Päihdetyö ei kenties näy niin selkeästi taas hyvinvointiaseman päivittäisessä arjessa.

Elintapaohjauksen koetaan olevan yksilöllistä, asiakkaan tavoitteista ja tarpeista lähtevää. Ohjausta ei voi tehdä tietyllä kaavalla kaikille, vaan se on muokattava jokaiselle yksilöllisesti. Vastauksissa nousi myös, ettei elintapaohjaus ole valmiiden ratkaisujen tai ohjeiden antamista. Elintapaohjaus vaatii ammattilaiselta kykyä huomioida asiakkaan tarpeet, kyvyt ja resurssit ohjausta antaessa. Tavoitteena on, että asiakas itse löytää itselleen sopivia keinoja ja tavoitteita elintapojensa parantamiseksi.

Vastauksista voi päätellä, että elintapaohjaus koettiin olevan pääsääntöisesti yksilöohjausta. Sitä tehdään suunnitelmallisesti asetettuja tavoitteita kohti, seuraten niiden toteutumista. Elintapaohjaus koettiin olevan moniammatillista yhteistyötä asiakkaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Tarvittaessa asiakas voidaan ohjata toisen ammattilaisen vastaanotolle. Esimerkiksi hyvinvointiaseman hoitaja voi ohjata asiakkaansa hyvinvointivalmentajan vastaanotolle, ja hyvinvointivalmentaja voi lähettää asiakkaan esim. ravitsemusterapeutin vastaanotolle tai kunnan liikuntaneuvojan luo.

Tänä päivänä hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen tai elintapaohjauksen antaminen vaatii ammattilaisilta laajaa tietopohjaa sekä ammattitaitoa. Siinä tarvitaan kykyä huomioida erikäryhmien yksilölliset tarpeet, sekä taitoa osallistaa asiakas oman terveyden edistämiseensä. Nykyajan elintapaohjauksessa tulisi osata ottaa huomioon myös maahanmuuton mukanaan tuoma, kulttuurien monimuotoisuus, ja näin samalla huomioida kestävä kehityksen kulttuurinen ja sosiaalinen ulottuvuus.

## 7.2 Näkemyksiä kestävästä ratkaisusta

Kestävän kehityksen määritelmän vastauksissa suurimmassa osassa nousi selvimmin esiin ympäristön suojelu ja luonnonvarat. Kestävä kehitys ymmärretään maalimanlaajuiseksi päämääräksi, jolla turvataan tulevien sukupolvien elämää maapallolla. Sen vaikutukset globaalisti ymmärretään. Vastauksissa nousi esille kestävä kehityksen ekologinen ulottuvuus ja ihmisen vastuu oman toimintansa sopeuttamisesta maapallon luonnonvaroihin ja luonnon sietokykyyn (Taulukko 4).

Merkitykselliset ilmaisut	Alateema	Yläteema
<p><i>"Tavoitteena on tehdä päätöksiä, joilla ympäristöä kuormitetaan mahdollisimman vähän, mutta myös sellaisia päätöksiä, jotka tukevat ihmisten tasa- arvoa ja oikeudenmukaisuutta sekä ovat taloudellisesti myös kestäviä."</i></p> <p><i>"Globaalisti se on luonnonvarojen säästäminen esim. kierrätys, jätteiden vähentäminen, ilmastopäästöjen vähentäminen, tasa- arvo ihmisten ja kansojen välillä. Taloudellinen säästäminen ja kulujen vähentäminen."</i></p> <p><i>"Elintapaohjauksessa kestävää kehitystä voidaan hyödyntää monella tavalla. Muun muassa tarjoamalla palveluja niin, että se on kaikille asiakkaille tasa- arvoisesti käytettävissä. (vastaanotot kaikilla paikkakunnilla, etävastaanotot, puhelinkontaktit), huomioimalla ohjausmateriaaleissa kierrätettävyyttä"</i></p> <p><i>"Lähiroka, kierrätys."</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vähäinen ympäristön kuormitus</li> <li>- tasa- arvo</li> <li>- taloudellisuus</li> <li>- kierrätys</li> <li>- ilmastopäästöjen vähentäminen</li> <li>- jätteiden vähentäminen</li> <li>- etävastaanotot</li> <li>- vastaanotot kaikilla paikkakunnilla</li> <li>- puhelinkontaktit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tasa- arvo ja oikeudenmukaisuuden tukeminen</li> <li>- Luonnonvarojen säästäminen</li> <li>- palveluiden tasa- arvoinen saavutettavuus</li> </ul>

Taulukko 4. Vastaajien näkemyksiä kestävästä ratkaisusta

Vastaajien mukaan kestävä kehitys näkyi työssä arkisissa asioissa ja valinnoissa. Digitaalisuus työssä on lisääntynyt koronapandemian aikana. Digitaalisuus sekä virtuaalinen työ koettiin myös kestävä kehityksen ratkaisuksi. Näiden ajateltiin säästävän luonnonvaroja mm. vähemmän liikkumisen, siirtymisten vuoksi sekä paperisten ohjausmateriaalien

vähentymisenä. Lisäksi sen koettiin lisäävän tasa- arvoa hoidon saavutettavuudessa. Eri- tyisesti etävastaanottojen pitäminen koettiin kestävän kehityksen ratkaisuksi.

Vastaajat toivat vastauksissaan esille myös tuotteiden, palveluiden, työvälineiden ja ravit- semuksen osalta elinkaariajattelun näkökulman. Yksityisautoilun tiedetään tuottavan ympä- ristövaikutuksia. Kohdistamalla omaa toimintaa etävastaanottoihin pystytään vähentämään liikenteen päästöjä. Näillä toimenpiteillä voidaan kohdentaa kestävän kehityksen ratkaisuja luontoa säästävään suuntaan.

Vastauksissa oli huomioitu kiertotalous, jota oli kuvattu kierrättämisenä ja tuotteiden käyt- töän huomioimisena. Ohjausmateriaalin taloudellisuus, digitaalisuus ja tuotteiden hinta- laatusuhde liitettiin taloudelliseen kestävään kehitykseen. Vastaajat toivat myös esiin vas- tuullisen kuluttamisen näkökulmaa, erityisesti jätteiden syntymisen, kierrätyksen sekä ruo- kahävikin vähentämisen kannalta. Sosiaalinen kestävä kehitys näkyi myös vastauksissa. Yhdenvertaisuus, osallisuus, tasapuolisuus, tasa-arvo sekä tulevien sukupolvien huomioi- minen nousivat määritelmässä esiin.

### 7.3 Kestävät ratkaisut infograafeina

Infografiikka on selittävää viestintää tukevaa grafiikkaa. Sen tehtävänä on ennen kaikkea tiedon välittäminen ihmiseltä toiselle. Infografiikka laaditaan yleensä käsityönä jonkin tietyn viestin välittämistä varten. Se voi olla staattinen eli muuttumaton tai animoitu eli liikkuva. Infografiikat kuvaavat usein numerotietoja tai sellaisiksi helposti muunnettavissa olevia muita tietoja, mutta ne voivat kuvata myös laadullista tietoa, esimerkiksi tapahtumakulkuja ja toimintaperiaatteita. (Koponen ym 2016.)

Kysyttäessä miten kestävän kehityksen ratkaisuja elintapaohjauksessa voisi kehittää, esiin nousi digitaalisuus: sähköiset materiaalit, etävastaanotot, tasa- arvoisuus, virtuaaliset ta-  
pahtumat, etäjummat (Taulukko 5).

Merkitykselliset ilmaisut	Alateema	Yläteema
<p><i>"Suosi suomalaisia raaka-aineita"</i></p> <p><i>"Vähennä lihan syömistä"</i></p> <p><i>"Suosi yksityisautoilun sijasta joukkoliikennettä"</i></p> <p><i>"Liiku luonnossa ja kävele"</i></p> <p><i>"Nuku riittävästi ja arvosta untasi"</i></p> <p><i>"Huolehdi unihygieniastasi (viileä huone, puhtaat petivaatteet ja pimeys)"</i></p> <p><i>"Osta vähemmän käytä vähemmän, panosta laatuun ja lähellä tuotettuun"</i></p> <p><i>"Vähennä muoviroskaa"</i></p> <p><i>"Vähennä kertakäyttö ruokailuvälineiden käyttöä"</i></p> <p><i>"Suunnittele ruokalista/ ostoslista"</i></p> <p><i>"Vähennä ruokahävikkiä"</i></p> <p><i>"Jalosta ruokia eteenpäin"</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- raaka-aineet</li> <li>- liikkuminen</li> <li>- uniolosuhteet</li> <li>- unen määrä</li> <li>- ostostottumukset</li> <li>- laatu</li> <li>- jätteiden vähentäminen</li> <li>- ruokahävikin vähentäminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- arkiliikunnan lisääminen</li> <li>- lähellä tuotetut ruoka-aineet</li> <li>- kasvisruuan lisääminen</li> <li>- liharuuan vähentäminen</li> <li>- laadukas uni</li> <li>- jätteiden vähentäminen, kierrätys</li> </ul>

Taulukko 5. Vastaajien ideoita ja ehdotuksia kestävästä ratkaisusta elintapaohjauksessa

Ensimmäisessä kyselyssä kysyimme: " Millaisia ideoita tai ehdotuksia sinulla on kestävän kehityksen ratkaisusta elintapaohjauksessa?" Kyselyyn osallistuneista 12 vastaajasta vain kaksi vastaajaa antoi jonkinlaisen idean. Siksi päätimme nostaa kestävien ratkaisujen ideat learning cafeen pöytien aiheiksi. Nämä aiheet rajattiin koskemaan elintapaohjauksen osioita ravitsemus, liikunta, uni ja päihteet. Vastauksia apuna käyttäen työstimme infograafit, kestävien ratkaisujen tueksi elintapaohjaukseen. Infograafit löytyvät liitteistä. (Liite 5.)

## 8 Pohdinta

### 8.1 Tulosten tarkastelu

Tämä opinnäytetyö tehtiin tutkimuksellisenä kehittämistyönä, Eksoten ammattilaisten antaman elintapaohjauksen tueksi. Elintapaohjaus ja kestävä kehitys ovat ammattilaisten keskuudessa määritelminä tuttuja, mutta niiden yhdistäminen käytännön työhön on vielä melko vähäistä. Elintapaohjaus ja kestävä kehitys ovat ammattilaisten keskuudessa määritelminä tuttuja, mutta niiden yhdistäminen käytännön työhön on vielä melko vähäistä. Elintapaohjauksessa yksittäiset kestävä kehityksen ratkaisut on huomioitu, mutta koulutusta ja tietoa näistä tarvitaan lisää. Kestävä kehityksen ratkaisuja terveydenhuollossa ja elintapaohjauksessa on tutkittu vähän. Tällä opinnäytetyöllä halusimme tutkia aihetta, joka kiinnosti meitä, aikaisemman työkokemuksemme ja kokiemme muutostarpeiden pohjalta. Tulevaisuudessa elintapaohjauksessa kestävä kehityksen ratkaisujen huomioimisella on tärkeä rooli.

Kestävä kehitys on nykypäivänä haaste monelle terveydenhuollon organisaatioille. Kestävä kehitys mainitaan esimerkiksi sairaaloiden ympäristövastuuohjelmissa ja -strategioissa, mutta käytännön työssä tehtävät kestävä kehityksen ratkaisuja on kartoitettu vähän tai ei ollenkaan. Organisaatiossa kestävä kehityksen liittyvät linjaukset tulee pitkälti ympäristövastuuohjelmista ja – strategioista, joihin yksittäisellä ammattilaisella ei ole juurikaan mahdollisuutta vaikuttaa. Tällaisia ovat esimerkiksi materiaalien hankinnat, jätteiden kierrätys ja energian kulutus. Ammattilainen voi kuitenkin omassa päivittäisessä työssään huomioida omalta osaltaan kestävä kehitys ja pyrkiä toimimaan sen mukaisesti. Esimerkiksi säästää energiaa ja materiaaleja sekä kierrättää organisaation ohjeistuksen mukaisesti.

Opinnäytetyön tekijöiden oma käsitys kestävästä kehityksestä ja sen ratkaisuista terveydenhuollossa, laajeni opinnäytetyön edetessä. Koska käsitteenä kestävä kehitys on laaja ja se ymmärretään moninaisesti, emme halunneet sähköisen kyselymme yhteydessä antaa vastaajille ennakkokäsitystä aiheesta. Emme siis avanneet kestävä kehityksen määritelmää etukäteen vaan kysyimme: Määrittele mitä mielestäsi on kestävä kehitys? Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan vastaajista enemmistö vastasi kestävä kehityksen olevan ympäristön suojelua ja luonnonvaroihin liittyvää toimintaa. Ympäristön ja luonnonvarojen suojelun tulee olla Yhdistyneiden kansakuntien Agenda 2030 mukaan tasapainossa niin taloudellisen, sosiaalisen sekä teknologisen kehityksen kanssa. Yksi kestävä kehityksen ulottuvuuksista on ekologinen kestävyys, mutta se on kuitenkin vain yksi sen neljästä ulottuvuudesta.

Taloudellisen kestävä kehityksen ulottuvuudessa kotitalouksien kulutustottumuksilla on merkittävä rooli. Elintapaohjauksessa tulisi huomioida ja opastaa kestävä kehityksen



ratkaisuihin niin kulutuksen kuin käyttäytymisen kannalta. Ammattilainen voi ohjauksellaan saada asiakkaan muuttamaan kulutustottumuksiaan paremmiksi kestävä kehityksen kannalta, mutta samalla itse asiakkaan terveyden kannalta. Elintapaohjauksella ammattilainen auttaa asiakasta kohentamaan omaa hyvinvointiaan sekä parantaa ymmärrystä elintapojen vaikutuksesta kestäväan kehitykseen. Elintapaohjauksessa tulisi keskittyä asiakkaan voimavarojen parantamiseen ja tiedon lisäämiseen. Ohjauksen tavoitteena tulee olla asiakkaan hyvä ja mielekäs elämä. Elintapaohjauksella voidaan vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin sekä elintapoihin, ja näin huomioida ohjauksessa myös ylisukupolvisuus.

Tämän opinnäytetyö tulosten mukaan kyselyn vastauksissa korostui sosiaalisen ulottuvuuden osalta tasa-arvo terveystalvelujen saatavuudessa. Tasapuolisilla sekä matalan kynnyksen palveluilla pystytään parantamaan erityisesti heikoimmassa asemassa olevien elintapoja. Lääkäriliiton tiedotteessa Samuli Saarnin mukaan terveydenhuollon näkökulmasta vaikutusmahdollisuudet sosiaalinen kestävyden ulottuvuudessa ovat ympäristöasioita merkittävämpi ongelma. Saarnin mukaan suomalaisen yhteiskunnan haasteena kestävä kehityksen kannalta ovat väestön sosioekonomiset erot sekä syrjäytyminen. Suomalaisesta terveydenhuoltojärjestelmästä johtuen sosioekonomiset erot korostuvat vähävaraisten ja varakkaiden välillä. Syyksi tähän Saarnio kuvaa julkisen terveydenhuollon aliresursoinnin. (Saarni. 2020)

Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan digitaalisuudella voidaan luoda tasa-arvoa ja poistaa palvelujen saatavuuden epätasa-arvoa. Etävastaanottoa pitämällä yksittäinenkin ammattilainen voi näin vaikuttaa sosiaalisen kestäväan ulottuvuuden toteutumiseen. Samalla voidaan vaikuttaa ekologisen kestäväan kehityksen ulottuvuuteen liikkumisen mukanaan tuomien ympäristövaikutuksien vähentämisellä. Esimerkiksi etävastaanotto ei edellytä siirtymistä toiseen paikkaan ja näin vähentää ympäristön kuormitusta.

Tuloksissa arkiliikunta nähtiin myös olennaisena osana elintapaohjausta. Kestävät kaupungit ja yhteisöt kuuluvat kulttuurisen kestäväan ulottuvuuteen, jossa mahdollistetaan hyvän-kaupunkisuunnittelun avulla esimerkiksi hyvät pyörätiet ja mahdollistetaan helppo päivittäinen arkiliikkuminen. Luonnossa oleskelu lisää yksilön hyvinvointia ja terveyttä. Luonnon positiiviset vaikutukset ilmenevät muun muassa mielen hyvinvointina sekä verenpaineen ja pulssitason laskuina.

Kulttuurista kestävyttä ei mainittu kyselyn perusteella kestäväan kehityksen osa-alueena. Suomi on kuitenkin kansainvälistynyt ja asiakkaina on myös eri kansalaisuuksia. Terveydenhuollon ammattilaisen tärkein työkalu on asiakkaan arvojen, kulttuurin ja tapojen tunto.

Kestävän kehityksen eri ulottuvuudet menevät paljolti päällekkäin toistensa kanssa. Ulottuvuudet painottuvat eri tavoin eri näkökulmista katsottaessa. Etävastaanotot voivat vähentää ilmastopäästöjä, koska tämä voi osaltaan vähentää autoilua. Vähentävätkö etänä tapahtuvat vastaanotot arkiliikuntaa? Lisäävätkö etävastaanotot sosiaalisen kanssakäymisen vähentymistä ja taloudellista eriarvoisuutta? Esimerkiksi onko kaikilla yhtäläinen mahdollisuus nettiyhteyden hankkimiseen?

Opinnäytetyön kyselystä tulee selkeästi esiin, miten kestävä kehitys on vastanneille tuttu käsitteenä. Kestävän kehityksen ymmärtäminen on melko pintapuolista, eikä sitä välttämättä ole sisäistetty ja omaksuttu käytännön tasolle asti.

Mitä suomalaiset voisivat tehdä arjessaan, jotta kestävä kehityksen tavoitteet saavutettaisiin? Mitä olisi tehtävissä kotimaassa tai maailmanlaajuisesti? Suosimalla kasvispainotteista kotimaista satokausiruokaa voimme pienentää vesijalanjälkeämme ja noin vähentää ilmastonmuutosta. Kohtuullisella kulutuksella ja vähentämällä ruokahävikin määrää, pystymme vaikuttamaan jopa globaalisti veden ja ruuan riittävyyteen. Käyttämällä ympäristöystävällisiä tai reilunkaupan sertifikaattituotteita tiedämme tuotteiden alkuperän sekä tuotantolosuhteiden olevan kestävä kehityksen mukaisia. (Ahola 2017, 132–133).

Ruokakasvatuksen tulee olla tietoista kohti kestävämpään suuntaan ohjaavaa, tämä vaatii arvojen ja asenteiden muutosta. Ruokakasvatuksessa ravitsemus- ja terveystiedon lisäksi tulisi huomioida eettiset, kulttuuriset näkökulmat sekä samalla ottaa huomioon sosiaalinen ulottuvuus. Käsite kestävä kehitys ulottuvuuksista tulisi olla kokonaisvaltainen ruokakasvatuksessakin. (Risku-Norja 2008,13.)

Väestön kasvu ja resurssien riittämättömyys tuovat haasteita tulevaisuudessa. Tämä haaste on maailmanlaajuinen. Miten pystytään takamaan tasa-arvoisuus hyvän elämän edellytyksille? Elintapojen muutosten saavuttamisessa on otettava huomioon yksilölliset voimavarat, motivaatio, elinympäristön mukanaan tuovat edellytykset sekä haasteet. Ihmisen oman kyvykkyyden ja pystyvyyden kokemisen vaikutus on tärkeä huomioida. Ihmisen sitoutumista voidaan tuopata motivoivan haastattelun keinoin. Yksilö itse on kaiken keskipisteenä ja halu muutokseen lähtee hänestä itsestään. Ammattilaisella on tärkeä rooli tukea ja auttaa muutoksen mahdollistajan ja tukijana.

## 8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tuomen ja Sarajärven (2002, 158.) mukaan ei ole yksiselitteistä ohjetta luotettavuuden arviointiin laadullisessa tutkimuksessa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei ole vakiintuneita luotettavuuden arviointikriteeristöjä.

Eettisyys tulee huomioida kaikessa tieteellisessä toiminnassa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta toimii asiantuntijaorganisaationa tehden esityksiä ja antaen lausuntoja tutkimuseettisissä ongelmissa. Korkeakoulujen käyttämät tieteelliset käytännön menettelyohjeet ovat tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyväksymät. Tutkimustyötä tehdessään tutkija tekee eettisen valinnan jo tutkimuksen aihetta valitessaan. Aiheen valinnan yhteiskunnallinen merkitys tulee myös huomioida. (Kankkunen P. & Vehviläinen-Julkunen K. 2017, 211–218)

Kysymys hyvästä ja pahasta ovat etiikan peruskysymyksiä. Ihmisillä on erilaisia käsityksiä mikä on hyvää tai pahaa. Tutkijan tulee ottaa huomioon useita eettisiä kysymyksiä tehdessään tutkimusta. Tutkimuseettiset periaatteet tiedonhankinnasta ja julkistamisesta tulee olla yleisesti hyväksytyjä. Ihmisarvon kunnioittaminen sekä itsemääräämisoikeus ovat tutkimuksen lähtökohtina. Tutkimuksen kaikissa vaiheissa on vältettävä epärehellisyyttä. (Hirsjärvi ym 2007, 23–27)

Opinnäytetyömme aiheen valinta lähti tekijöiden aiemmasta työhistoriasta kehittymään. Molemmilla tekijöillä on vahva työtausta perusterveydenhuollossa. Elintapaohjaus on kuulunut työnkuvaan jo pitkään ja sen haasteet ovat tulleet esille työarjessa. Aiheena elintapaohjaus ja kestävä kehitys kiinnosti ja halusimme oppia aiheesta lisää. Aihetta ei ole kovin paljon vielä tutkittu, mutta sen tärkeys tunnustetaan nykyisin hyvin. Terveiden edistäminen ja ennaltaehkäiseminen ovat tulevaisuudessa entistäkin tärkeämmät yhä vähenevien terveydenhuollon resurssien vuoksi. Väestö ikääntyy ja sen myös sairastuvuus lisääntyy ja tähän elintapaohjauksella on mahdollista vaikuttaa. Terveys- ja elintapaohjauksella on myös suuri rooli kestävä kehityksen tavoitteiden huomioimisessa. Sillä on mahdollisuus vaikuttaa omalla toiminnallaan ja ohjaamalla asiakkaita kestävä kehityksen ratkaisujen mukaisesti elintapoihin.

Opinnäytetyö suunnitellaan, toteutetaan ja raportoidaan, sen sisältämät tiedot tallennetaan hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti ja vaatimusten edellyttämällä tavalla (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.). Opinnäytetyössämme huomioimme ja toimimme Eksoten eettisten ohjeiden ja arvojen mukaisesti. Opinnäytetyöhömme haettiin Eksotelta tutkimuslupa (Liite 4.) voimassa olevien ohjeiden ja käytäntöjen mukaisesti. (Eksote e.)

Tämän opinnäytetyön tutkimuksellisen kehittämisen eri vaiheissa noudatettiin rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tulosten ja tutkimusten arvioinnissa noudattaen tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja. Opinnäytetyössä noudatettiin, hyvää tieteellistä käytäntöä tiedonhankinnassa ja tutkimus ja arviointimenetelmissä sekä tiedon kulussa avoimuutta ja vastuullista viestintää, tuloksia julkaistaessa. Tässä opinnäytetyössä huomioitiin muiden tutkijoiden saavutukset viittaamalla heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla ja annettiin niille kuuluva arvo ja merkitys opinnäytetyössämme. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Opinnäytetyömme lähteiden haussa olemme huomioineet niiden luotettavuutta. Käytetyt lähteet ovat riittävän uusia. Olemme käyttäneet lähteinä muun muassa väitöskirjoja, tieteellisiä artikkeleita ja tutkittuun tietoon perustuvia internetpohjaisia sivustoja.

Kvalitatiivinen tutkimus on yksi näkemys tutkittavasta aiheesta, johon vaikuttaa sen tekijä kuka rakentaa tutkimuksen tietyillä rakenteilla ja materiaaleilla. Tutkimusta tehdessä tulisi aihetta ja tutkimusta reflektoida aktiivisesti kokoa tutkimuksen ajan. Reflektointi vain tutkimuksen päättyessä ei ole riittävää. Tutkimusta tulee arvioida sen lähtökohtien, lopputuloksen sekä tutkimusprosessin etenemisen kannalta. (Saaranen- Kauppinen A.& Puusniekka A. 2009.)

### 8.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Kestävä kehitys eri ulottuvuuksineen sekä tavoitteineen terveydenhuollossa on ajankohtainen ja vähän tutkittu aihe. Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan pääteltiin, ettei kestävän kehityksen ulottuvuuksia tunnisteta. Kestävä kehitys aiheena on tuttu, mutta sen ymmärrys vaikuttaa pinnalliselta kyselyyn vastanneiden terveydenhuollon ammattilaisten keskuudessa. Elintapaohjauksen käsitykseen vaikuttaa ammattilaisen oman työn sisältö. Covid-19 pandemian vuoksi terveydenhuollon ammattilaisten työssä on korostunut digitaalisuus aiempaa enemmän. Tämä näkyi todennäköisesti myös kyselyn vastauksissa, joissa digitaalisuus ja etävastaanotot koettiin yhdeksi kestävän kehityksen ratkaisuksi.

Tärkeää on ammattilaisten tietämyksen lisääminen tutkimalla aihetta lisää ja kouluttamalla ammattilaisia oppilaitoksissa sekä työyhteisöissä. Aihe vaatii lisätutkimusta ja tutkitun tiedon viemistä käytäntöön. Tutkitulla tiedolla aiheen saadaan lisättyä ymmärrystä, koska tämä motivoi ammattilaisten huomioimaan elintapaohjauksen kestävät ratkaisut omassa työssään.

## Lähteet

Absetz, P., & Hankonen, N. 2011. Elämäntapamuutoksen tukeminen terveydenhuollossa: vaikuttavuus ja keinot. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim.2011;(21:2265–2272)

Absetz, P., & Hankonen, N., 2017. Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim.2017.133(10):1015–1021.

Annala, S., Pekkonen S. Uusitalo K 2020.Tekoja nyt, maailmanpelastajan käsikirja. Otava. Helsinki.

Arene. 2020. Kestävä, vastuullinen ja hiilineutraali ammattikorkeakoulu. Ammattikorkeakoulujen kestävän kehityksen ja vastuullisuuden ohjelma. Ammattikorkeakoulujen rehtori-neuvosto. Saatavissa <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/Kest%C3%A4v%C3%A4%20vastuullinen%20ja%20hiilineutraali%20ammattikorkeakoulu.pdf?t=1606145574>

Arkko, M. 2018. Lukiolaisten oppiminen infograafin avulla. Kasvatustieteen pro gradu – tutkielma. Kasvatustieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.

Borg, P. 2019. Osaammeko toimia sovussa luonnon ja ilmaston kanssa? Suomen ympäristösuunnittelu.EU 2019.

DigiFinland. OmaOlo-käsikirja. Viitattu 23.3.2021. Saatavissa <https://digifinland.fi/toimintamme/omaolo-palvelu/omaolokasikirja/>

EkoCentria.fi. Neljä ulottuvuutta. Savon koulutuskuntayhtymä. Viitattu 1.2.2021. Saatavissa <http://www.ekocentria.fi/>

Eksote. 2019.Hyvinvointikertomus. Viitattu 18.2.2021. Saatavissa <https://www.eksote.fi/terveyspalvelut/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen/Documents/Hyvinvointikertomus%20vuosiraportti%202019.pdf>

Eksote a. Strategiset linjaukset ja strategian toimeenpano Eksotessa 2019–2023. s.6–9. Viitattu 23.1.2021. Saatavissa <https://www.eksote.fi/eksote/strategia-ja-johtaminen/Documents/Strategiset%20linjaukset.pdf>

Eksote. b. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Hankkeet. Viitattu 3.2.2021. Saatavissa <https://www.eksote.fi/terveyspalvelut/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen/hankkeet/Sivut/default.aspx>

Eksote 2020. Viitattu 20.3.2021. Saatavissa <https://www.eksote.fi/eksote/Sivut/default.aspx>

Eksote c. Hyvinvoiva eteläkarjalainen- hanke 2019–2020. Loppuraportti. Viitattu 3.3.2021. Saatavissa <https://www.eksote.fi/eksote/tutkimus-ja-kehittaminen/paattyneet-kehittamis-hankkeet/Documents/HYVINVOIVA%20etel%C3%A4karjalainen%202019-%202020%20loppuraportti.pdf>

Eksote d. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Digiheräte. OmaOlo terveystarkastus. Viitattu 23.3.2021. Saatavissa <https://www.eksote.fi/terveyspalvelut/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen-hyte/digiherate-terveystarkastus-omaollossa/Sivut/default.aspx>

Eksote e. Eettinen työryhmä. Viitattu 5.1.2021. Saatavissa <https://www.eksote.fi/eksote/tutkimus-ja-kehittaminen/eettinen-tyoryhma/Sivut/default.aspx>

Erkkola, M. 2019. Ilmastokriisi ja kansanterveys – on tekojen aika. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 4/2019, 270.

Eskola, J.2017. Kumpi vastuussa terveyden edistämisestä, yksilö vai yhteiskunta? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2017/10,133.

Essote 2019 Etelä- Savon sosiaali- ja terveyspalvelut. Elintapaohjaus. Viitattu 15.3.2021. Saatavissa <https://www.essote.fi/asiakkaalle/palvelut/elintapaohjaus/>

Goiuri A. & Begiristain-Zubillaga M. 2021. The Promotion of Sustainable Diets in the Healthcare System and Implications for Health Professionals: A Scoping Review.MDPI. Viitattu 25.3.2021. Saatavissa [https://www.researchgate.net/publication/349656565\\_The\\_Promotion\\_of\\_Sustainable\\_Diets\\_in\\_the\\_Healthcare\\_System\\_and\\_Implications\\_for\\_Health\\_Professionals\\_A\\_Scoping\\_Review](https://www.researchgate.net/publication/349656565_The_Promotion_of_Sustainable_Diets_in_the_Healthcare_System_and_Implications_for_Health_Professionals_A_Scoping_Review)

Goodman, B. 2016.Hoitotyön filosofia 4/2016, 298–306.

Halonen, T.,2017. Teoksessa Ahola, S. (toim.) Kirjava käsikirja kestävään kehitykseen. Helsinki. Tammi,13–15.

Honkanen H.,2010. Verkostomenetelmien soveltaminen terveyttä edistävässä toiminnassa. Teoksessa Pietilä, A-M., (toim.) Terveyden edistäminen, teorioista toimintaan. Sanoma Pro. Helsinki, 214.

Hirsjärvi S., Remes P., Sajavaara P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu. Tammi.

Hirsjärvi S., Remes P., Sajavaara P. 2018. Tutki ja kirjoita. Porvoo. Tammi.

Jussila, A-M., 2018. Mikä ihmeen VESOTE? Terveysliikunta uutiset 2018. Elintapaohjauksen hyvät käytännöt. UKK- instituutti, 4–5.

JYU.Wisdom.2019. Reilua ruokaa tänään ja huomenna. Suosituksia kestävä ruokajärjestelmän luomiseksi. Wisdom letters 2/2019,4.

Kauhanen, J., Erkkilä, A., Korhonen, M., Myllykangas, M., Pekkanen, J. Kansanterveystiede. Sanoma Pro 2013. Helsinki.

Kestävä kehitys.fi. Viitattu 15.3.2021. Saatavissa <https://kestavakehitys.fi/kestava-kehitys>.

Kivelä, K. 2019. Terveysvalmennuksen vaikuttavuus paljon terveystalvueluita käyttäville asiakkaille perusterveydenhuollossa. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Juvenes print.Tampere.

Koponen, J., Hildén. J., Vapaasalo T. 2016. Tieto näkyväksi. Informaatiomuotoilun perusteet.20–22. Viitattu 27.3.2021. Saatavissa <http://tietonakyvaksi.fi/johdanto/> [http://tietonakyvaksi.fi/johdanto/TietoNakyvaksi\\_Esipuhe-Johdanto\\_web\\_2016-11-22.pdf](http://tietonakyvaksi.fi/johdanto/TietoNakyvaksi_Esipuhe-Johdanto_web_2016-11-22.pdf)

Kuitunen, K. 2020. Kohti yritysten osaamisverkostoja tutkimuksellisen kehittämisen avulla. Vaikuttava korkeakoulu. Laurea Journal. Viitattu 7.2.2021. Saatavissa [Kohti yritysten osaamisverkostoja tutkimuksellisen kehittämisen avulla | Laurea Journal](#)

Kujala, U. 2016. Kestävä kehitys, urheilu ja liikunta. Liikunta &Tiede 4/2016. Viitattu 6.4.2021. Saatavissa [https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/4\\_2016/lt416\\_117-119\\_lowres.pdf](https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/4_2016/lt416_117-119_lowres.pdf)

Kuntatyö 2019. Suomen parasta elintapaohjausta Essotessa. Viitattu 17.3.2021. Saatavissa <https://kuntatyo2030.fi/katso/1022>

LAB- ammattikorkeakoulu. Sitoumus2050.fi Toimenpidesitoumukset. Viitattu 12.1.2021. Saatavissa <https://sitoumus2050.fi/toimenpidesitoumukset#/details/470354>

Lallukka, T. & Rahkonen, O. 2011.Uni ja kansanterveys. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti.2/2011.48 vuosikerta, 97–99. Viitattu 6.4.2021. Saatavissa [file:///C:/Users/K%C3%A4ytt%C3%A4j%C3%A4/Downloads/4487-Kirjotus%20\(sis%C3%A4lt%C3%A4en%20ydinasiat,tiivistelm%C3%A4t%20&%20asiasanat\)-11570-1-10-20111018.pdf](file:///C:/Users/K%C3%A4ytt%C3%A4j%C3%A4/Downloads/4487-Kirjotus%20(sis%C3%A4lt%C3%A4en%20ydinasiat,tiivistelm%C3%A4t%20&%20asiasanat)-11570-1-10-20111018.pdf)

Lehto. E., Roos. E. 2016.Kestämättömästä kestävään ruokavalioon. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. 2016:3. 53. vuosikerta. S.159–160.

Leino-Kilpi, H., Stolt, M., Rannikko, S. 2020. Ajatuksia etiikan tutkimukseen tulevaisuudesta. Teoksessa. Rannikko, Koskenniemi, Leino- Kilpi. Toim. Eettisiä kysymyksiä hoitotyössä ja terveydenhuollossa. Ajatuksia hoitotyön käytäntöön ja tutkimukseen nyt ja tulevaisuudessa. Turun Yliopisto.Grano Oy.141.

Lindhal . A., Patja K., Keski-Rahkonen, A. 2019. Tieteessä katsaus. Terveysvalmennus lääkärin työkaluna. Lääkärilehti 23/2019 74. Vuosikerta. S. 1498.

Lindström, B., Eriksson, M.,2010. Salutogeeninen lähestymistapa terveyteen-teoria terveyden resursseista. Teoksessa Pietilä, A-M. (toim.) Terveyden edistäminen, teorioista toimintaan.SanomaPro.Helsinki,32-45.

LUKE. 2021. Luonnon hyvinvointivaikutukset. Viitattu 4.4.2021. Saatavissa <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistyskaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset/>

Saarni, S. 2020. Lääkäriliitto. Ajankohtaiset tiedotteet. 8.1.2020. Samuli Saarni vaatii lääkäripäivien puheessa vastuunottoa kestävästä kehityksestä. Viitattu 26.4.2021 Saatavissa <https://www.laakariliitto.fi/uutiset/ajankohtaista/samuli-saarni-vaati-laakaripaivien-puheessa-vastuunottoa-kestavasta-kehityksesta/>

Lääkäriseura Duodecim. 2017. Painopiste preventioon. Konsensuslausuma tarttumattomien sairauksien ehkäisyssä 2017. S.22. Viitattu 20.3.2021. Saatavissa <https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2017/04/Konsensuslausuma-2017.pdf>

Melkas, T. 2010. Kunnat terveyden edistäjinä- informaatio- ohjausta vai normeja? Teoksessa Ståhl, T. & Rimpelä A. (toim.) Terveyden edistäminen tutkimuksen ja päätöksenteon haasteena. Helsinki. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Ranta, M. 2020. Monialainen yhteistyö terveyden edistämässä. Blogi. Metropolia. Terveyden edistämisen bloggaajat. 14.8.2020.Viitattu 14.4.2021. Saatavissa <https://blogit.metropolia.fi/tartuterveysteenjahyvinvointiin/2020/08/14/monialainen-yhteisty-terveyden-edistamisessa/>

Moilanen, T., Siipi, H. & Kangasniemi, M. 2019. Yksilön ympäristövastuulliset terveysvalinnat ja niitä selittävät tekijät: kirjallisuuskatsaus. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. 2019:56:327–340.

Ranta M. 2020. Monialainen yhteistyö terveyden edistämässä. Metropolia.Teveyden edistämisen bloggaajat. Viitattu 14.4.2021 Saatavissa <https://blogit.metropolia.fi/tartuterveysteenjahyvinvointiin/2020/08/14/monialainen-yhteisty-terveyden-edistamisessa/>

Mönkkönen, J.2019. Esipuhe. Teoksessa Pietilä, A-M. & Terkamo- Moisio, A. (toim.) Näkökulmia terveyteen ja sen edistämiseen. Kuopio. University of Eastern Finland, 14.



Ojasalo, K., Moilanen, T., Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan 2014. Helsinki. SanomaPro.

Olympiakomitea. 2018. Varustekierrätyksen voi toteuttaa monella tapaa. Viitattu 25.2.2021. Saatavissa <https://www.olympiakomitea.fi/2018/09/18/varustekierrätyksen-voi-toteuttaa-monella-eri-tapaa/>

OmaOlo.fi. Viitattu 23.3.2021. Saatavissa <https://www.omaolo.fi/>

Opetusministeriö. Kestävä kehitys ja Agenda 2030 opetus- ja kulttuuriministeriössä. Viitattu 15.3.2021. Saatavissa <https://minedu.fi/kestava-kehitys>

Ourgoodbrands. Kestävät nukkumistavat. Viitattu 5.4.2021. Saatavissa <https://ourgoodbrands.com/eco-friendly-sleeping-sustainable-bedtime-habits/>

Partonen, T. 2020. Uni. THL:n asiantuntijaryhmä (toim.) Väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Toimenpide- ehdotukset päättäjille. Työpaperi 15/2020. Viitattu 6.4.2021. Saatavissa [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139349/URN\\_ISBN\\_978-952-343-482-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139349/URN_ISBN_978-952-343-482-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Penn, L., Dombrowski, U.S., Sniehotta, F.F., White, M. 2013. Participants' perspectives on making and maintaining behavioural changes in a lifestyle intervention for type 2 diabetes prevention: a qualitative study using the theory domain framework. *BMJ Open* 2013;3:e002949. doi:10.1136/bmjopen-2013-002949. 1–9. Viitattu 13.3.2021. Saatavissa <https://core.ac.uk/download/pdf/19758154.pdf>

Pietilä, A-M., Halkoaho, A., Terkamo- Moisio, A. 2019. Terveiden edistämisen eettisiä näkökulmia. Pietilä, A-M., Terkamo- Moisio, A. (toim.) Teoksessa, näkökulmia terveyteen ja sen edistämiseen. Publications of the University of Eastern Finland. General series No.26. Kuopio 2019.

Pietilä, A-M., Länsimies-Antikainen H., Vähäkangas, K., Pirttilä, T. 2010. Terveiden edistämisen eettinen perusta. Teoksessa Pietilä, A-M. (toim.) Terveiden edistäminen, teorioista toimintaan. SanomaPro. Helsinki, 18–19.

Pulkki, J., Perkiö, M., Kokkinen, L. 2019. Kansanterveys ja ekologinen kuorma. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 2019: 56: 291–305.

Risku-Norja, H. 2008. Kestävää kehitystä julkisiin ruokapalveluihin. Maaseudun tiede Nro 04/2008. Viitattu 15.3.2021. Saatavissa <https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/474638/mtt-mt-v65n04s13.pdf?sequence=1>

Risku-Norja, H., Kurppa, S., Irz, X., Pinolehto, M., Vorne, V., Ovaskainen, M-L., Nummela, O., Rauhanen, T. 2014. Ihmisen ja ympäristön hyvinvointi: yhteinen päämäärä, yhteinen politiikka. Hyvinvoipa- hankkeen loppuraportti. MTT. Kasvu 22. Viitattu 15.3.2021. Saatavissa <https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482165/mttkasvu22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ruokavirasto a. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Viitattu 3.2.2021. Saatavissa <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>

Ruokavirasto. Kestävät valinnat ruokalautasella. Viitattu 14.3.2021. Saatavissa <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kestavat-ruokavalinnat-lautasella/>

Saaranen-Kauppinen, A, & Puusniekka, A. 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto kvali-MOTV. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston julkaisuja. Tampereen yliopisto. Tampere. Viitattu 16.4.2021. Saatavissa <https://courses.helsinki.fi/sites/default/files/course-material/4453723/kvalitatiivisten%20menetelmien%20verkko-oppikirja.pdf>

Sarlio, S. 2019. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. 2019:56: 318–326. Viitattu 6.4.2021. Saatavissa [file:///C:/Users/K%C3%A4ytt%C3%A4j%C3%A4/Downloads/83340-Kirjoitus%20\(sis%C3%A4lt%C3%A4en%20ydinasiat,tiivistelm%C3%A4t%20&%20asia-sanat\)-136701-1-10-20191204.pdf](file:///C:/Users/K%C3%A4ytt%C3%A4j%C3%A4/Downloads/83340-Kirjoitus%20(sis%C3%A4lt%C3%A4en%20ydinasiat,tiivistelm%C3%A4t%20&%20asia-sanat)-136701-1-10-20191204.pdf)

Sihto, M. & Karvonen, S. a. S. 2016. Terveiden edistäminen ja eriarvoisuus. Lähestymistapoja ja ratkaisuja.

Sihto, M. & Karvonen, S. b. S. 2016. Terveiden edistämiseen tarvitaan kolmatta tietä. THL-blogi. Viitattu 14.4.2021. Saatavissa <https://blogi.thl.fi/terveyden-edistamiseen-tarvitaan-kolmatta-tieta/>

Simula, M. & Oja, S. 2019. Liikuntakulttuuri ei pääse karkuun ympäristöpolitiikkaa. Liikunta ja tiede, 56 (5), 26–29.

Sote-uudistus. Valtioneuvosto. THL. Viitattu 5.2.2021. Saatavissa <https://soteuudistus.fi/mika-sote-uudistus>

Suomen perustuslaki 731/1999 19§. Viitattu 5.4.2021. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>

STM. Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. Istu vähemmän voi paremmin. Kansalliset istumisen vähentämisen suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä. Viitattu 5.4.2021. Saatavissa [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM\\_esite\\_210x210\\_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi\\_sisus\\_net\\_jpg..pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi_sisus_net_jpg..pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326 12§. Viitattu 5.4.2021. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#L2P12>

Terveydenhuoltolaki 2010/1326. Viitattu 12.1.2021. Saatavissa [Terveydenhuoltolaki 1326/2010 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX®](https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#L2P12)

THL a. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Keskeiset käsitteet. Viitattu 2.2.2021. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eri-arvoisuus/keskeisia-kasitteita>

THL b. Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen johtaminen. Viitattu 1.4.2021. Saatavissa [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141031/Esimerkkeja\\_kunnissa\\_paivitettyversio\\_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141031/Esimerkkeja_kunnissa_paivitettyversio_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

THL c. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Liikkumisen edistäminen. Viitattu 1.4.2021. Saatavissa <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/begacys/liikkumisen-edistaminen>

THL d. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Elintavat ja ravitsemus. Uni. Viitattu 3.2.2021. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print Tampere 2009.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi uudistettu laitos. Helsinki. Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi, 71.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö.

UKK- instituutti. Liikkumisen edistämisen lähtökohtia. Viitattu 2.3.2021. Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/edistamismallit/liikkumisen-edistamisen-lahtokohtia/>

Ulkoministeriö. Agenda 2030. Kestävän kehityksen tavoitteet. Viitattu 22.4.2021. Saatavissa <https://um.fi/agenda-2030-kestavan-kehityksen-tavoitteet>

Valokki Design. Blogi 2020. Viitattu 15.3.2021. Saatavissa <https://www.valokkide-sign.fi/blogi/infograafinsuunnittelu>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruuasta- Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Viitattu 2.2.2021. Saatavissa

[https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web\\_versio\\_5.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf)

Vasiloglou, M.F., Fletcher, J., Poulia, K-A. 2019. Challenges and Perspectives in Nutritional Counselling and Nursing: A Narrative Review. Journal of Clinical Medicine. Sep; 8(9): 1489. Viitattu 13.3.2021. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6780101/>

Weisz, U., Pelikan, J., Schmied, H., Haas, W. Sustainable Hospitals. A sosio-Ekological Approach GAIA 20/3 (2011) 191–198.

WHO.2016. Shanghai Declaration on promoting health in the 2030 Agenda for Sustainable Development. Viitattu 1.4.2021. Saatavissa <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/shanghai-declaration.pdf?ua=1>

Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: Ps -kustannus.

Vuori, I. 2015. Elintapojen terveysvaikutukset. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2015;131(8):729–36. Viitattu 6.4.2021. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo12209>

WTFDesign. Infograafi viestinnän tukena. Viitattu 21.3.2021. Saatavissa <https://www.wtfdesign.fi/blogi/infograafi-viestinnan-tukena>

Vähäkangas, K., Tuomisto J., 2010. Ympäristöterveyden edistämisen globaaleja ulottuvuuksia. Teoksessa Pietilä, A-M.(toim.)Terveiden edistäminen, teorioista toimintaan. SanomaPro. Helsinki, 61.

YK a. Kestävän kehityksen toimintaohjelma. Agenda 2030. Viitattu 29.1.2021. Saatavissa <https://kestavakehitys.fi/agenda-2030>

YK Suomen liitto. Vastuullista kuluttamista. Viitattu 23.2.2021. Saatavissa <https://www.yk-liitto.fi/vastuullista-kuluttamista>

Ympäristöministeriö. Mitä on kestävä kehitys. Viitattu 18.11.2020. Saatavissa <https://ym.fi/mita-on-kestava-kehitys>

Ympäristöosaava.fi. Ympäristöosaava ammattilainen. Viitattu 2.2.2021. Saatavissa <https://www.ymparistoosaava.fi/sosiaali-ja-terveysala/index.php?k=22586>

Liite 1. Sähköposti viesti kyselystä osallistujille

Hei!

Opiskelemme LAB- ammattikorkeakoulussa ja teemme opinnäytetyötä liittyen Kestävän kehityksen ratkaisuihin elintapaohjauksessa Eksotessa.

Keräämme opinnäytetyöhömmme aineistoa sähköisellä kyselyllä. Kysely toteutetaan anonyymisti Webropol- kyselynä. Vastamiseen menee aikaa n. 5- 15 min.

Vastaamaan pääset alla olevasta linkistä. Vastausaikaa kyselyyn on maanantaihin 5.4.2021 asti.

***Vastauksesi on meille tärkeä!***

<https://link.webpolsurveys.com/S/1946A1205EE14D2B>

<https://urly.fi/1Yxq>



***Iso Kiitos vastauksistasi ja kyselyyn käyttämästäsi ajastasi!***

Ystävällisin Terveisin

Ulla Heimonen [ulla.heimonen@student.lab.fi](mailto:ulla.heimonen@student.lab.fi) ja Ulla Peippo [ulla.peippo@student.lab.fi](mailto:ulla.peippo@student.lab.fi)

Liite 2. Sähköpostiviestin saatekirje



## Hyvinvointi, YAMK

## Saatekirje

Hyvä Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri (Eksoten) hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (Hyte) tiimin jäsen, Joutsenon hyvinvointiaseman hoitaja ja fysioterapeutti.

Opiskelemme LAB-ammattikorkeakoulussa ja teemme YAMK opinnäytetyötä (sosiaali- ja terveysalan johtaminen ja kehittäminen) kestävän kehityksen huomioimisesta elintapaohjauksessa. Opinnäytetyön tarkoituksena on uudistaa elintapaohjausta kestävyysajattelun näkökulmasta sekä luoda infograafit elintapaohjauksesta ja kestävästä kehityksestä ammattilaisten työn tueksi. Tutkimuksellisessa kehittämistyössämme tavoitteena on jakaa hyviä käytänteitä kestävästä ratkaisusta elintapaohjauksessa.

Keräämme opinnäytetyön aineiston sähköisellä kyselyllä. Opinnäytetyön aineisto kerätään Eksoten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tiimin jäseniltä, Joutsenon hyvinvointiaseman hoitajilta sekä fysioterapeuteilta. Sähköisestä kyselystä saamme opinnäytetyöhömme aineistoa. Aineistoa käsitellään luottamuksellisesti sekä nimettömänä.

Osallistuminen aineiston keruuseen on vapaaehtoista. Osallistumisensa voi myös keskeyttää missä vaiheessa tahansa.

Osallistumalla tähän tutkimukseen, olet mukana tärkeässä kehittämistyössä ja pääset vaikuttamaan Eksoten elintapaohjauksen ja kestävän kehityksen ratkaisujen muotoutumiseen.

Kiitos jo etukäteen tutkimukseen osallistumisestasi!

Ystävällisin terveisin YAMK opiskelijat

Ulla Heimonen [ulla.heimonen@student.lab.fi](mailto:ulla.heimonen@student.lab.fi) ja Ulla Peippo [ulla.peippo@student.lab.fi](mailto:ulla.peippo@student.lab.fi)

Liite 3. Sähköpostikysely

**Mitä elintapaohjaus ja kestävä kehitys ovat ja miten ne näkyvät tai tulisi näkyä Eksotessa ja ammattilaisten antamassa elintapaohjauksessa?**

1. Määrittele mitä mielestäsi on elintapaohjaus?

---

---

---

---

2. Määrittele mitä mielestäsi on kestävä kehitys?

---

---

---

---

3. Miten työssäsi näkyy elintapaohjaus ja kestävä kehitys?

---

---

---

---

4. Miten mielestäsi näiden tulisi näkyä työssäsi?

---

---

---

---

5. Millaisia kehittämissuhteita sinulla on, miten elintapaohjausta, jossa huomioidaan kestävä kehitys tulisi kehittää Eksotessa?

---

---

---

**Kiitos vastauksestasi!**

Ulla Heimonen [ulla.heimonen@student.lab.fi](mailto:ulla.heimonen@student.lab.fi) ja Ulla Peippo [ulla.peippo@student.lab.fi](mailto:ulla.peippo@student.lab.fi)

Liite 4. Tietosuojailmoitus

## OPINNÄYTETYÖTÄ KOSKEVA

### TIETOSUOJAILMOITUS

EU:n yleinen tietosuoja-asetus (2016/679) artiklat 13 ja 14

**Laatimispäivämäärä: 25.2.2021**

**Ohje:** Täytä ao. kohdat, laatikon alla olevasta sinisestä tekstistä löytyy ohjeistusta. LABin henkilökuntaa tai opiskelijoita koskevien opinnäytetöiden tietosuojailmoitukset lähetään opinnäytetyön tutkimuslupahakemuksen mukana yksikön johtajalle.

**Mitä tarkoitusta varten henkilötietoja kerätään? / Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus**

Kestävän kehityksen ratkaisut elintapaohjauksessa, YAMK opinnäytetyö. Emme kerää henkilötietoja. Opinnäytetyön tarkoituksena on uudistaa elintapaohjausta, kestävyys ajattelun näkökulmasta sekä luoda infograafit elintapaohjauksesta ja kestävästä kehityksestä ammattilaisen työn tueksi.

**Mitä tietoja keräämme? / Tutkimusrekisterin tietosisältö**

Keräämme anonyymien sähköpostikyselyn vastauksia sekä Learning cafen (oppimiskahvila) tuotoksia, joista vastaajien henkilöiden henkilöllisyys ei ole todennettavissa.

**Millä perusteella keräämme tietoja? / Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste**

Opinnäytetyömme aineisto kerätään, suostumuksensa antaneilta sähköiseen kyselyyn ja Learning cafe:seen osallistuneilta henkilöiltä.

**Mistä kaikkialta henkilötietoja keräämme / Tietolähteet**

Emme kerää henkilötietoja.

**Kenelle tietoja siirretään? / Tietojen siirto tai luovuttaminen ulkopuolelle**

Tietoja käyttävät vain opinnäytetyön tekijät.

**Minne tietoja siirretään? / Tietojen siirto tai luovuttaminen EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle**

Tietoja ei siirretä.

**Kerättyjen tietojen turvallinen säilyttäminen / Rekisterin suojauksen periaatteet**



Kerättyä tietoa säilytetään muistitikulla, joka lukitussa kaapissa, johon pääsy vain opinnäytetyön tekijöillä.

### **Kuinka kauan kerättyä aineistoa säilytetään? / Tutkimusaineiston käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen**

Tietoa säilytetään ainoastaan opinnäytetyön valmistumiseen asti, jonka jälkeen tiedot tuhoetaan.

### **Millaista päätöksentekoa? / Automatisoitu päätöksenteko**

Käsittelyssä ei tehdä automaattista päätöksen tekoa.

### **Oikeutesi / Rekisteröidyn oikeudet**

Rekisteröidyllä on oikeus peruuttaa antamansa suostumus, milloin henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Tutkimuksen keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja voidaan käyttää osana tutkimusaineistoja.

Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus Tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli rekisteröity katsoo, että häntä koskevien henkilötietojen käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietolainsäädäntöä.

Rekisteröidyllä on seuraavat EU:n yleisen tietosuojasetuksen mukaiset oikeudet:

- a) Rekisteröidyn oikeus tarkistaa itseään koskevat tiedot.
- b) Rekisteröidyn oikeus tietojensa oikaisemiseen.
- c) Rekisteröidyn oikeus tietojensa poistamiseen. Oikeutta henkilötietojen poistamiseen ei sovelleta, jos tietojen käsittely on tarpeen yleisen edun mukaisia arkistointitarkoituksia taikka tieteellisiä tai historiallisia tutkimustarkoituksia tai tilastollisia tarkoituksia varten, jos oikeus tietojen poistamiseen estää tai suuresti vaikeuttaa henkilötietojen käsittelyä
- d) Rekisteröidyn oikeus tietojen rajoittamiseen.
- e) Rekisteröidyn oikeus siirtää tiedot toiselle rekisterinpitäjälle.

### **Tutkimusrekisterin tiedot**

\_\_\_\_\_

### **Rekisterinpitäjän ja yhteys henkilön tiedot**

\_\_\_\_\_

### **Tutkimuksen suorittajat**

Ulla Heimonen, Ulla Peippo

## Kestävät ratkaisut elintapaohjauksessa

### Ravitsemus



- Kasviksia 1/2 kg/pv satokausien mukaisesti
- Punaista lihaa enintään 500 g viikossa
- Säännöllinen ateriarytmi
- Koosta lautasmallin mukaisesti ateriasi
- Suunnitelmallisuus
- Ruokahävikin vähentäminen

### Uni

- Säännöllinen unirytmä
- Unihygienia; makuuhuoneen lämpötila, raikas huoneilma, sopivat petivaatteet
- Arvosta untasi; riittävä ja laadukas uni



### Liikunta



- Arki- ja hyötyliikuntaa päivittäin
- Suosi lähiliikuntapaikkojasi
- Luonnossa liikkuminen
- Liikkumisen säännöllisyys; kestävyysliikunta sekä lihaskuntoliikunta
- Kierrätä tai korjaa liikuntavälineesi

### Päihteet

- Päihteiden käytön vähentäminen tai lopettaminen
- Huomioi oikeanlainen kierrätys ja jätteen lajittelu



Oman hyvinvointisi ja terveytesi vuoksi!



©Canva

## Kestävät ratkaisut elintapaohjauksessa

**Ekologinen; ympäristöystävällisyys, luonnonvarojen säästäminen**

Ravitsemus: kasvispainotteinen ruokavalio, lähiruoka, luonnonmukaisesti tuotettu ruoka, hävikkiruoan vähentäminen

Liikunta: hyöty- ja arkiliikunta,

Uni: lääkkeetön unettomuuden hoito

Päihteet: kierrätys, jätteiden lajittelu



**Taloudellinen; ei velkaantumista, taloudellisesti tehokasta ja ympäristöä säästävää toimintaa**

Ravitsemus: hävikkiruoan vähentäminen

Liikunta: arkiliikunta, lähiliikunta, luontoliikkuminen

Uni: laadukas uni edistää hyvinvointia ja terveyttä-> ei sairastu, työssä jaksaminen

Päihteet: käytön vähentäminen tai lopettaminen



**Sosiaalinen; oikeudenmukaisuus, yhdenvertaisuus, hoidon jatkuvuus, ammattilaisen tuki, ryhmä- tai vertaistuki**

Ravitsemus: digitaalisuus, etävaastanotto

Liikunta: luontoliikkuminen, hyötyliikunta, vertaistuki, sosiaaliset kontaktit

Uni: nettiohjaus/-neuvonta, etävaastanotto, uniryhmät,

Päihteet: digitaalisuus, ryhmä- ja vertaistuki



**Kulttuurinen; kulttuurien säilyminen ja kehittyminen sukupolvelta toiselle, ylisukupolvisuus, moniarvoisuus ja suvaitsevuus**

Ravitsemus: perinneruuat, ylisukupolvisuus

Liikunta: yksilölliset, kulttuuriset tavat huomioiva, hyöty- ja arkiliikunta, lähiliikunta

Uni: yksilöllisyyden huomioiminen

Päihteet: kulttuuriset eroavaisuudet



**OPEN CULTURE**

©Canva