

Alisa Vesanen

NUORTEN PAINONHALLINTA

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sairaanhoitajakoulutus

2022



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sairaanhoitaja AMK
Tekijä/Tekijät	Alisa Vesanen
Työn nimi	Nuorten painonhallinta – kuvaileva kirjallisuuskatsaus
Toimeksiantaja	Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
Vuosi	2022
Sivut	30 sivua, liitteitä 4 sivua
Työn ohjaaja(t)	Sari Laanterä

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kertoa nuorten ylipainoon vaikuttavista tekijöistä sekä painonhallinnasta ja painonhallinnan ohjauksesta nuorilla. Tavoitteena oli lisätä tietoa nuorten painonhallinnasta sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille sekä työntekijöille. Tutkimuskysymyksiä olivat: Mitkä tekijät vaikuttavat nuorten ylipainoon? ja Miten painonhallinta toteutuu nuorilla? Toimeksiantajana toimi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu.

Opinnäytetyössä tutkimusmenetelmänä käytettiin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Opinnäytetyöhön valikoitu yhdeksän julkaisua, joiden perusteella tutkimuskysymyksiin vastattiin. Pääosa julkaisuista oli suomenkielisiä ja yksi oli englanninkielinen. Julkaisut olivat enintään noin 10-vuotta vanhoja. Aineistot analysoitiin sisällönanalyysin perusteella.

Opinnäytetyö keskittyi nuoriin, ja nuorilla tarkoitettiin 10–19-vuotiaita. Kirjallisuuskatsauksessa selvitettiin, että ylipainoon vaikuttavat nuorilla perinnöllisyys, ruokavalio, sosioekonomiset ja psykososiaaliset tekijät, ruutuaika sekä uni. Suurena sekä huolestuttavana tekijänä nousi kiusatuksi tulemisen vaikutus nuorten ylipainoon ja terveyteen. Painonhallinnassa tärkeintä oli puheeksi oton tapa, turvallisen ilmapiirin luominen nuorelle, perheen tuki sekä pysyvien elämäntapamuutosten aikaansaaminen.

Johtopäätöksenä todettiin, että ylipainoa ja painonhallintaa ei ole haluttu tutkia ulkomailla vielä riittävästi. Suomessa nuorten painonhallintaan liittyviä tutkimuksia ei myöskään ollut liikaa. Ylipaino on valitettavasti yleistymässä, joten tulevaisuudessa hoitotieteessä voitaisiin tutkia enemmän nuorten ylipainoa ja etenkin painonhallintaa.

Asiasanat: nuoret, ylipaino, painonhallinta

Degree title	Bachelor of Health Care
Author (authors)	Alisa Vesanen
Thesis title	Youth weight management
Commissioned by	South-Eastern Finland University of Applied Sciences
Time	2020
Pages	30 pages, 4 pages of appendices
Supervisor	Sari Laanterä

ABSTRACT

The aim of the thesis was to discuss the factors influencing overweight in young people, as well as weight management and weight management guidance for young people. The objective was to increase information about youth weight management for social and health care students and employees. The research questions were the following: What factors influence the overweight of young people? How is weight management realized with young people? The commissioner was the South-Eastern Finland University of Applied Sciences.

In the thesis, a descriptive literature review was used as the research method. Nine publications were selected for the thesis, based on which the research questions were answered. The publications were mainly in Finnish and one was in English. The publications were no more than 10 years old. The subjects were selected based on the content analysis.

The thesis was focused on young people, and young people meant people aged 10–19 years. The literature review revealed that overweight in young people is influenced by heredity, diet, socioeconomic and psychosocial factors, screen time and sleep. The effect of being bullied on the overweight and effects on health of young people emerged as a major and worrying factor. In weight management, the most important things were the way of bring up weight management, creating a safe atmosphere for a young person, family support and making permanent lifestyle changes.

As a conclusion, it was stated that overweight and weight management had not yet been sufficiently examined abroad. In Finland, there were not too much research related to the weight management of young people. Unfortunately, overweight is becoming more common, so in the future, medical science could examine overweight more in young people and especially weight management.

Keywords: the young, overweight, weight management

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	TOIMEKSIANTAJA	2
3	KESKEISET KÄSITTEET JA AIKAISEMPI TIETO	3
3.1	Ylipainon määrittely	3
3.2	Nuoret määritelmänä	4
3.3	Painonhallinnan kuvaus.....	5
3.4	Potilasohjaus käsitteenä.....	6
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	7
5	KIRJALLISUUSKATSAUS.....	7
6	AINEISTOT JA MENETELMÄT	8
6.1	Tiedonhaun kuvaus	8
6.2	Aineistonkuvaus ja analyysi	10
7	TULOKSET	11
7.1	Nuorten ylipainoon vaikuttavat tekijät	11
7.2	Painonhallinnan toteutuminen nuorilla	13
8	POHDINTA.....	15
8.1	Tulosten tarkastelu	15
8.2	Eettisyys.....	17
8.3	Luotettavuus	17
9	JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET	18
	LÄHTEET	20
	LIITTEET	

Liite 1. Taulukko kirjallisuuskatsauksen julkaisuista

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni on kirjallisuuskatsaus, ja aiheenani on nuorten painonhallinta. Käsittelen opinnäytetyössäni nuorten ylipainoon vaikuttavia tekijöitä sekä nuorten painonhallintaa. Tuon opinnäytetyössä myös esille, millaisia tutkimuksia viime vuosina on tehty nuorten ylipainosta ja painonhallinnasta.

Nuorten ylipaino on tärkeä aihe, koska viime vuosina lasten sekä nuorten ylipaino on lisääntynyt. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen vuonna 2020 tekemän tutkimuksen mukaan useampi kuin joka neljäs poika ja joka viides tyttö on ylipainoinen tai lihava. 2–16-vuotiaista pojista 29 prosenttia oli ylipainoisia ja yhdeksän prosenttia lihavia. Tytöistä 18 prosenttia oli ylipainoisia ja neljä prosenttia lihavia. Tutkimuksen mukaan pojilla on enemmän ylipainoa ja lihavuutta kaikissa ikäryhmissä kuin tytöillä. Tutkimuksen tulokset perustuvat lastenneuvolassa ja koulun terveydenhoidossa tehtyihin terveystarkastuksiin, joissa on tehty paino- ja pituusmittaukset. Tulokset on saatu Perusterveydenhuollon avohoidon hoitoilmoituksesta. (Jääskeläinen ym. 2021)

Lapsuus- tai nuoruusiän ylipaino johtaa usein myös siihen, että on ylipainoinen myös aikuisena. On tärkeää puuttua jo varhaisessa vaiheessa nuorten ylipainoon, sillä aikuisiällä lihavuuden hoito on huomattavasti haastavampaa. Nuorten ylipainon ennaltaehkäisy ja siihen ajoissa puuttuminen eivät ole laihduttamista, vaan painonhallintaa. Tavoitteena on ennaltaehkäistä painon nousua, ja ensisijainen hoito on elintapahoito: ruokavalio, liikunta ja uni. (Häkkänen 2022)

Opinnäytetyössä nuorilla tarkoitetaan 10–19-vuotiaita (WHO 2021). Opinnäytetyössä käsitellään myös, miten ylipaino vaikuttaa nuoriin ja miten ylipainoa olisi hyvä ehkäistä jo varhaisessa vaiheessa elämää. UKK-instituutin (2022) mukaan ylipaino vaikuttaa nuorella ihmisellä jo hengitys- ja verenkiertoelimistöön, motorisiin taitoihin, vatsaonteloon kertyvään rasvaan, lihaksistoon ja liikuntaelimiin sekä itsetuntoon. Ylipaino voi myös nuorten keskuudessa aiheuttaa syrjityksi ja kiusatuksi tulemistä.

Terveysthuollon ammattilaisen tehtävänä on ottaa puheeksi lapsen ylipaino vanhempien kanssa tai lapsen kanssa yksin, huomioiden lapsen ikä ja kehitys (Mäki & Koivumäki 2019). Pääosin nuorten ylipainoa hoitaa kouluterveydenhuolto. Ylipainon ollessa vaikea tai sen kehittyessä nopeasti hoito siirtyy erikoissairaanhoidon, jolloin epäillään sairautta tai tutkitaan jo ylipainoon liittyviä sairauksia. Nuorilla ylipainon hoito perustuu samoihin periaatteisiin kuin aikuisillakin, mutta nuorilla ei käytetä lääkehoitoa tai heille ei tehdä lihavuusleikkauksia. (Terveyskylä 2020.)

2 TOIMEKSIANTAJA

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu eli XAMK, joka pyrkii korkeaan laatuun ja vaikuttavuuteen. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoululla on kampukset Mikkelissä, Savonlinnassa, Kouvolassa ja Kotkassa eli kampuksia on yhteensä neljä. Xamk tarjoaa amk- ja yamk-koulutuksia monilta eri aloilta sekä opintoja avoimessa ammattikorkeakoulussa. Xamk:n strategian kärkiä ovat varmistaa uusien tulevien ammattien kehittyminen ja jatkuva osaamisen uudistaminen. Myös kansainvälisyys sekä tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoiminta tulevat esille Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun strategiassa. (Strategia s.a.)

Xamk:ssa on opiskelijoita yli 11 000. Xamk tarjoaa yli 40 amk-koulutusta ja 30 yamk-koulutusta. Koulutusaloja ovat liiketalous ja turvallisuus, matkailu- ja ravitsemusala, merenkulku ja logistiikka, muotoilu ja restaurointi, peliala ja ICT, sosiaaliala ja nuorisokasvatus, tekniikka ja metsätalous sekä terveys, kuntoutus ja liikunta. Suomen laajimman valikoiman ammattikorkeakoulun kursseja sekä useita täydennyskoulutusmahdollisuuksia tarjoaa Xamk Pulse. (Tietoa Xamkista s.a.)

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sairaanhoitajakoulutuksessa valmistuu sairaanhoitajaksi, jolla on vahva osaaminen eri osa-alueilla. Sairaanhoitajakoulutus sisältää opinnot ydinosaamisesta ja täydentävistä opinnoista. Tutkinon laajuus on 210 opintopistettä. Sairaanhoitaja pystyy suunnittelemaan, arvioimaan sekä toteuttamaan eri-ikäisten hoitotyötä. On siis

tärkeää, että sairaanhoitajalla on myös tietoa lasten hoitotyöstä. Sairaanhoitajan tulee myös osata ennaltaehkäistä eri-ikäisten terveyden heikkenemistä. (Sairaanhoitaja (AMK) s.a.)

3 KESKEISET KÄSITTEET JA AIKAISEMPI TIETO

Keskeisiä käsitteitä opinnäytetyössäni ovat ylipaino, nuoret ja painonhallinta sekä potilasohjaus. Nämä käsitteet ovat keskeisessä osassa opinnäytetyötä. Tietoja käsitteiden avaamiseksi haettiin useista eri lähteistä ja tietokannoista. Lähteinä käytettiin esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinninlaitosta, Käypä hoito -suositusta, Terveyskirjastoa, Lääkäriliittoa, Maailmanterveysjärjestöä, väitöskirjoja sekä kirjallisuutta. Aineistoa liittyen käsitteisiin etsittiin Kaakkuri-, Medic- ja Journal- tietokannoista. Käytettiin myös vapaata sanahakua. Lähteiden kriteereinä olivat ajankohtaisuus, laajuus, suomen kieli ja englannin kieli. Tietokannat valittiin myös tieteenalan perusteella. Valittujen tietokantojen hakutulokset viittasivat parhaiten opinnäytetyössä käsiteltäviin aiheisiin.

3.1 Ylipainon määrittely

Ylipaino määritellään painoindeksin eli BMI-arvon perusteella. Jos lapsen BMI on yli 25, on hänellä liikaa painoa. BMI:n ollessa 25–30 voidaan puhua lapsen ylipainosta. Lihavuudeksi luokitellaan painoindeksi arvo 30, ja arvon ollessa yli 35 on lapsi vaikeasti lihava. Ylipainoisten nuorten määrä on kolminkertaistunut viimeisen neljänkymmenen vuoden aikana. (Hammar ym. 2019, 43.) 2–18-vuotiaiden painoindeksi lasketaan ISO-BMI-laskurilla. Laskuriin merkataan lapsen syntymäpäivä, mittauspäivä, paino sekä pituus. (Dunkel ym. 2020) Nuorten ylipainoa ei kuitenkaan arvioida pelkän BMI-arvon perusteella, koska nuoren BMI muuttuu kasvun ja kehityksen myötä. Nuorten ylipainoa on hyvä arvioida myös pituuspainon avulla. (Vuorenmaa & Mäki. 2022)

Noin kolmannes suomalaisista aikuisista on ylipainoisia. Lihavuuteen liittyy useita sairauksia, kuten kakkostyypin diabetes, kohonnut verenpaine, nivelkulumat sekä uniapnea. (Mustajoki 2022.) Kautiaisen (2009) mukaan lihavuudella tarkoitetaan rasvakudoksen liiallista määrää kehossa. Rasvakudoksen määrä vaihtelee kuitenkin sukupuolen mukaan. Lapsilla ja

nuorilla myös kasvu ja biologinen kypsyminen vaikuttavat rasvakudoksen määrään.

Maailman terveysjärjestön tekemässä raportissa kerrotaan, että eurooppalaisista aikuisista lähes kaksi kolmasosaa on ylipainoisia tai lihavia. Lapsista taas joka kolmas on ylipainoisia tai lihavia. Yhdysvaltojen lisäksi Euroopan alueella lihavuus on yleisempää kuin muualla maailmassa. Vuosittain yli 1,2 miljoonan ihmisen kuolema liittyy lihavuuteen WHO:n raportin mukaan. (WHO 2022, 1.) The Lancet -lehdessä julkaistussa lääketieteellisessä tutkimuksessa selvitettiin koronataudin ja ylipainon vaikutusta toisiinsa. Tutkimuksessa nousi ilmi, että koronavirustaudin saaneista, joilla painoindeksi oli yli 23, sairaalaan joutumisen riski lisääntyi. Tutkimukseen osallistui 6,9 miljoonaa ihmistä Englannista. Ihmiset olivat iältään 20–99-vuotiaita. Tutkimuksessa mukana olleista 0,2 prosenttia joutui sairaalahoitoon, 0,02 prosenttia tehohoitoon ja 0,08 prosenttia ihmisistä kuoli. Tutkimuksen mukaan kuolemanriski kasvoi koronavirustaudin saaneilla, joilla painoindeksi oli yli 28. (Gao ym. 2021.)

3.2 Nuoret määritelmänä

Lääkäriliiton mukaan nuoreksi luokitellaan iältään 12–22-vuotiaat (Lääkäriliitto 2014). Maailman terveysjärjestö eli WHO määrittelee nuoreksi 10–19-vuotiaat. Määritelmä perustuu tilastoihin. (WHO 2021.) Nuorisolaki (1285/2016) taas määrittelee Suomessa nuoreksi alle 29-vuotiaaan. Tässä opinnäytetyössä käytän WHO:n määritelmää nuorista.

Viimevuosina on tehty paljon tutkimuksia liittyen nuoriin. Nuorten terveystietoisuudesta ja aktiivisuudesta on tehty tutkimus selvittämään, miten asioiden arvostaminen, jotka liittyvät terveyteen, heijastavat nuorten ja nuorten aikuisten terveyskäyttäytymiseen. Tutkimuksessa tehtiin kysely 14–28-vuotiaille (n= 689) turkulaisille nuorille keväällä 2013. Kyselyssä tuli ilmi, että huumeettomuus, raittius ja tupakoimattomuus olivat tärkeitä asioita terveyteen liittyen sukupuolesta riippumatta. Tytöille ja nuorille naisille taas terveellinen ruokavalio, riittävä uni, terveellisten elämäntapojen ja terveysohjeiden noudattaminen oli jonkin verran tärkeämpää kuin pojille ja nuorille miehille.

Tutkimuksessa tuli ilmi, että nuoret arvostavat terveyteen ja ulkonäköön liittyviä asioita. (Vanttaja ym. 2015.)

Nuorten mielenterveyttä ja psyykkistä hyvinvointia on myös tutkittu paljon. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitoksen (Forssell 2022) tilastoraportin mukaan vuonna 2020 lähes joka viidennellä 18–22-vuotiaalla oli käynti julkisessa terveydenhuollossa, joka liittyi mielenterveyteen. Käyntejä raportointiin n. 1,2 miljoonaa. Käynneillä 8,5 prosenttia oli 7–12-vuotiaita, 14,4 prosenttia 13–17-vuotiaita ja 18 prosenttia 18–22-vuotiaita. Korona-aikana lasten ja nuorten syömishäiriöt sekä psyykinen oireilu olivat kasvaneet. Ilmiö on havaittu etenkin HUSin lasten- ja nuorisopsykiatrian yksikössä. Artikkelin mukaan potilaiden määrä syömishäiriödiagnoosin vuoksi oli lisääntynyt yli 60 % vuosina 2018–2021. (Häkkinen & Raevuori 2022.)

3.3 Painonhallinnan kuvaus

THL:n mukaan painonhallinnan tarkoitus on estää lihavuuteen liittyvien sairauksien puhkeamista ja hidastaa mahdollisten olemassa olevien sairauksien etenemistä. Painonhallinnassa keskeistä on riittävä uni, liikunta sekä terveyttä edistävä ruokavalio. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2021) Painonhallinta tarkoittaa myös nykyisen painon ylläpitämistä sekä tarvittaessa painonpudotusta ylipainon ehkäisemiseksi (Diabetesliitto 2022). Realistiset tavoitteet, oman kehon kuunteleminen ja myötätunto itseään kohtaan, tukevat painonhallintaa. Pitkäjänteisyys ja riittävä motivaatio taas edistävät painonhallintaa. Painonhallinnassa usein myös käännytään ulkopuolisen tukeen, kuten lääkärin sekä syömisasioihin perehtyneeseen psykologiin tai psykoterapeuttiin. (Wilenius 2020.)

Helsingin yliopiston on tehnyt tutkimuksen liittyen painonhallintaan. Tutkimukseen osallistui yli 4 900 suomalaista nuorta naista ja miestä. Tutkimuksessa tehtiin kartoittava kysely, johon osallistujat vastasivat 24-vuotiaana ja seuraavan kerran kymmenen vuoden päästä 34-vuotiaana. Kymmenessä vuodessa suurin osa tutkimukseen osallistuneista lihoi. Naisista 7,5 prosenttia laihtui ja miehistä 3,8 prosenttia laihtui vain kymmenen vuoden

aikana. Tutkimuksen mukaan pitkäaikainen painonhallinta on haastavaa nykyisessä elinympäristössämme. (Kärkkäinen ym. 2018.)

Painonhallintaa on tutkittu paljon psykologian näkökulmasta. Painonhallinnan onnistumista auttaa, kun selvitetään syömiskäyttäytymisen takana olevat psykologiset tekijät. Elintapaohjausta sekä hyväksymis- ja omistautumisterapiaa voidaan käyttää apuna painonhallinnassa. (Ventelä 2016.) Elämäntapojen ja oman käyttäytymisen muuttaminen ovat osana painonhallintaa. Yksilön tulee tarkastella omia elämäntapojaan ja muuttaa epäkohtia omissa elämäntavoissaan. Yksilön tulee olla sisäisesti motivoitunut ja tuntea pystyvänsä elämäntapamuutokseen. Tällöin ajoitus on oikea aloittaa painonhallinta ja elämäntapamuutos. (Peura 2019.)

3.4 Potilasohjaus käsitteenä

Potilasohjaus tarkoittaa hoitotyössä auttamismenetelmää. Potilasohjauksessa tuetaan potilaan toimintakykyä, omatoimisuutta ja itsenäisyyttä. Asiantuntevan ohjaajan ja potilaan välistä potilasohjausta voidaan määritellä aktiiviseksi ja tavoitteelliseksi toiminnaksi. Opetusta, neuvontaa ja tiedon antamista käytetään usein synonyymeina käsitteelle ohjaus. (Lipponen. 2014.)

Potilasohjauksen tavoitteena on, että potilaan motivaatio lisääntyy, jolloin mahdollisuus oman hoidon vaikuttamiseen myös lisääntyy. Ohjauksessa siis tuetaan potilaan voimavaroja. (Kyngäs ym. 2007.)

Potilasohjaus on suunnitelmallisempaa kuin muut tapaamiset.

Potilasohjauksessa potilas itse on aktiivinen tekijä ja hoitohenkilökunnan tulee tukea sekä antaa neuvoja, ei valmiita ratkaisuja. Hyvä potilasohjaus rakentuu potilaan tärkeiden asioiden ja hänen taustatekijöidensä ympärille. (Lipponen 2014.) Potilasohjauksen laatuun vaikuttavat myös henkilökunnan asenne, ohjausmenetelmät sekä tieto ja taito. Henkilökunnan tulee ylläpitää ja kehittää ohjausvalmiuksiaan, osata edistää potilaan terveyteen liittyviä asioita sekä turvata potilaalle riittävän ohjauksen saanti, jotta potilasohjaus on laadukasta. (Lipponen ym. 2008.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata painonhallintaa, siihen vaikuttavia tekijöitä ja painonhallinnan ohjausta. Tarkoituksena on myös kuvata mitkä tekijät vaikuttavat nuorten ylipainoon. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoille sekä työntekijöille tietoa nuorten painonhallinnasta.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitkä tekijät vaikuttavat nuorten ylipainoon?
2. Miten painonhallinta toteutuu nuorilla?

5 KIRJALLISUUSKATSAUS

Kirjallisuuskatsaukset jaetaan pääsääntöisesti kolmeen eri päätyyppiin.

Päätyyppejä ovat kuvailevat kirjallisuuskatsaukset, systemaattiset kirjallisuuskatsaukset sekä meta-analyysit tai metasynteetit.

Kirjallisuuskatsaus sisältää aineiston hankinnan, joka on tehty systemaattisesti. Kirjallisuuskatsauksessa tulee myös kuvata valittu aineisto, analysoida tulokset sekä tarkastella synteesiä, luotettavuutta ja tuloksia. (Ohje opinnäytetyön tekemisestä kirjallisuuskatsauksena s.a.)

Opinnäytetyöni on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on itsenäinen tutkimusmenetelmä, joka noudattaa tieteellisiä periaatteita.

Tutkimuskysymykset saavat olla väljiä ja käytetyt aineistot laajoja.

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa ei ole tiukkoja ja tarkkoja sääntöjä.

(Salminen 2011, 6.) Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa edetään tutkimuskysymyksistä jäsennettyyn tietoon. Tutkimusmenetelmänä

kirjallisuuskatsaus noudattaa tieteellisiä periaatteita. Vastaamalla

tutkimuskysymyksiin luodaan kuvaileva kirjallisuuskatsaus aineistojen

perusteella. (Kangasniemi ym. 2013, 292–293.)

6 AINEISTOT JA MENETELMÄT

6.1 Tiedonhaun kuvaus

Keräsin aineistoa alustavasti suomenkielisillä hakusanoilla Kaakkuri.fi-, Journal-, Julkari-, Melinda-, Cinahl- ja Medic-tietokannoista liittyen aiheeseen. Valitsin Medic- ja Cinahl-tietokannat käytettäväksi tietokannoiksi, koska näistä löytyy hoito- ja terveystieteiden tutkimuksia sekä artikkeleita. Laajuuden ja ajankohtaisuuden vuoksi valitsin Kaakkuri- ja Journal- tietokannat. Kaakkurista löytyy ajankohtaisia aineistoja suomeksi ja englanniksi, jotka ovat saatavilla verkossa. Journal-tietokannasta löytyy taas laajasti suomalaisia tiedelehtiä, jotka sisältävät artikkeleita ja tutkimuksia. (E-aineisto-opas s.a.) Näistä tietokannoista löytyy laajasti myös muidenkin tieteenalojen julkaisuja. Julkari-tietokannasta löytyy sosiaali- ja terveysalan julkaisuja, jotka ovat saatavina pdf-tiedostoina. Tietokanta tuli valituksi, koska se sisälsi ainoastaan sosiaali-ja terveysalan julkaisuja. (Julkari s.a.) Lopulta tiedonhakua jouduttiin myös tekemään Melinda-tietokannasta. Melinda sisältää palvelun mukana olevien kirjastojen kaikki aineistot (Kansalliskirjasto 2022).

Hakusanoina käytin sanoja ”nuori”, ”nuoret”, ”ylipaino”, ”painonhallinta”, ”potilasohjaus” sekä lyhennettynä sanoja ”ylipaino*” ja ”nuor*”, jolloin olen saanut hakutuloksiin mukaan myös taivutetut sanat liittyen ylipainoon sekä nuoriin. Englanninkielisinä hakusanoina käytin sanoja ”youth” ja ”overweight” (Finto 2021). Hakusanat, joita käytettiin, on esitelty taulukossa 1. Cinahl-tietokannasta etsittiin englanninkielisiä aineistoja useilla eri hakusanoilla. Tiedonhakua tehdessä huomattiin, että ylipainosta ja painonhallinnasta on tehty hyvin vähän tutkimuksia tai artikkeleita. Englanninkielistä tutkimusta tai artikkelia oli hankala löytää, joka olisi vastannut edes toiseen tutkimuskysymykseen. Usein tiivistelmästä huomasi jo, että aihe ei vastaa ollenkaan kumpaankaan tutkimuskysymykseen.

Taulukko 1. Tiedonhaun kuvaus

Tietokanta	Hakusanat	Hakutuloksia	Hyväksytty otsikon perusteella	Hyväksytty tiivistelmän perusteella	Hyväksytty koko tekstin perusteella lopulliseen analyysiin

Julkari	ylipaino* AND nuoret	226	10	1	1
Journal.fi	nuoret AND ylipaino	42	4	2	1
Medic	nuoret AND painonhallinta	5	3	1	1
	painonhallinnan ohjaus AND nuor*	95	2	0	0
	ylipaino* AND nuoret	82	5	1	1
	ylipaino* AND nuoret AND vaikuttavat tekijät	18	3	3	1
Cinahl	youth AND overweight	156	10	7	1
MELINDA	nuoret AND painonhallinta	37	7	3	3
				yhteensä	9

Rajasin tiedonhakua tutkimuksiin ja tieteellisiin artikkeleihin. Keskityin myös paljon artikkeleihin, jotka liittyivät hoito- ja terveystieteisiin. Perehdyin artikkeleihin, jotka olivat lähempänä opinnäytetyön aihetta. Poissuljin tiedonhausta kokonaan AMK-opinnäytetyöt. Tiedonhakua rajattiin niin, että se sisälsi noin viimeisen kymmenen vuoden ajalta tehdyt tutkimukset ja artikkelit. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit on esitelty taulukossa 2.

Taulukko 2. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

SISÄÄNOTTOKRITEERIT	POISSULKUKRITEERIT
Julkaisuvuosi 2010–2022	Julkaisu tehty 2009 tai aiemmin
Kieli: suomi ja englanti	Muu kieli
Tieteellinen julkaisu, alkuperäistutkimus, pro gradut, väitöskirjat, YAMK-opinnäytetyöt	AMK-opinnäytetyö
Koko julkaisu saatavilla ilmaiseksi	Julkaisu maksullinen
Tutkimus suunnattu 10–19-vuotiaisiin nuoriin	Tutkimus suunnattu muihin ikäryhmiin
Aihealue liittyy nuorten painonhallintaan ja nuorten ylipainoon	Aihe ei liity valittuihin aiheisiin

Journal- ja Medic-tietokannasta hakusanoilla tuli tuhansia hakutuloksia, joten rajasin hakua myös alkuperäistutkimuksiin julkaisuvuosien lisäksi. Tieteellisten artikkeleiden lisäksi täytyi keskittyä löytämään luotettavia julkaisuja. Cinahl-tietokannasta hakutuloksia tuli yli miljoona. Rajasin hakua pelkästään englanninkielisiin julkaisuihin sekä akateemisiin julkaisuihin. Jouduin myös rajaamaan julkaisuvuosia, koska hakutuloksia tuli niin paljon.

Arvioin tuloksia pääosin otsikoiden perusteella, koska halusin, että hakusanat löytyisivät jo otsikosta. Luin myös monen hakutuloksen tiivistelmän, jotta tiesin, liittyykö julkaisu opinnäytetyön aiheeseen ollenkaan.

Sisäänottokriteereiden ja poissulkukriteereiden perusteella tein valinnat julkaisuista, jotka päätyvät kirjallisuuskatsaukseeni.

6.2 Aineistonkuvaus ja analyysi

Opinnäytetyön aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysin avulla tutkittavasta asiasta saadaan tiivistetty katsaus aiheeseen. Aineiston purku ja tutustuminen aineistoihin kuuluvat sisällönanalyysiin. Aineistoista muodostetaan kategoriat, jotka jaetaan ala-, ylä- ja pääluokkiin. Luokkiin jakamisen jälkeen uudelleen kasataan aineistot kategorioista tulevien luokkien avulla. Tällöin saadaan vastaukset tutkimuskysymyksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 91–123.) Aineistot, jotka päätyivät opinnäytetyöhöni, luettiin muutaman kerran läpi. Aineistoista kerättiin keskeisimmät tutkimustulokset ja päätelmät. Näistä tehtiin pelkistetyt ilmaisut, jotka ryhmiteltiin ala-, ylä- ja pääluokkiin. Pelkistetyt ilmaisut luokiteltiin niin, että ne vastasivat tutkimuskysymyksiin. Taulukossa 3. esimerkki tehdystä sisällönanalyysistä.

Taulukko 3. Esimerkki sisällönanalyysistä

Alkuperäisilmaus	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
"Useiden tutkimusten mukaan ne nuoret, jotka viettivät ruudun ääressä aikaa useita tunteja päivässä, kärsivät usein ylipainosta"	Useita tunteja ruudun ääressä viettävät nuoret kärsivät usein ylipainosta	Ruutuajan vaikutus nuorten ylipainoon	Nuorten ylipainoon vaikuttavat tekijät	Nuorten ylipaino

Valittuani aiheen opinnäytetyölleni aloitin aineistonkeruun. Kävin läpi eri aineistoja ja käänsin englanninkielisten aineistojen tiivistelmiä suomeksi, jotta löytäisin sopivimmat aineistot opinnäytetyöhöni. Keräsin aineistoja ylös enemmän kuin kymmenen ja kävin läpi niitä myöhemmin tarkemmin. Halusin, että aineistot vastaavat tutkimuskysymyksiini. Vertailin myös aineistoja keskenään, jottei opinnäytetyöhön valikoidu samankaltaisia aineistoja liikaa ja saan monipuolisempaa tietoa. Aineistoja valikoitu opinnäytetyöhöni yhdeksän kappaletta. Valikoidut aineistot ovat esitelty liitteessä 1.

7 TULOKSET

7.1 Nuorten ylipainoon vaikuttavat tekijät

Vastaukset tutkimuskysymykseen: Mitkä tekijät vaikuttavat nuorten ylipainoon? On saatu alaluokista ”perinnöllisyyden vaikutus nuorten ylipainoon”, ”sosioekonomisten tekijöiden vaikutus nuorten ylipainoon”, ”ruokavalion vaikutus nuorten ylipainoon”, ”ruutuajan vaikutus nuorten ylipainoon”, ”psykososiaalisten tekijöiden vaikutus nuorten ylipainoon” ja ”unen vaikutus nuorten ylipainoon”. Nämä alaluokat muodostivat yhdessä yläluokaksi ”nuorten ylipainoon vaikuttavat tekijät” ja pääluokaksi muodostui ”nuorten ylipaino”.

Perinnöllisyydellä on vaikutusta nuorten ylipainoon. Syntyvän lapsen lihoamistaipumusta edistävät jo äidin lihavuus raskauden aikana sekä siihen liittyvät häiriöt. Joka neljäs poika ja joka viides tyttö yli 12-vuotiaista nuorista on ylipainoinen. Tutkimusten mukaan vaikeasti lihavien nuorten vanhemmista ainakin toinen on ylipainoinen. Lapsuus- ja nuoruusiän lihavuudella on suuri todennäköisyys jatkua myös aikuisikään. Elintason nousu, lihomista edistävä elintapojen muutos ja elinympäristö vaikuttavat ylipainon sekä lihavuuden yleistymiseen. (Alho 2020, 15.) Vanhempien tapa lohduttaa tai palkita lasta ruoalla siirtyy usein nuorelle ja, jolloin hän voi itse määrittää helpommin omia ruokatottumuksiaan. Ylipaino ja lihavuus voivat myös aiheuttaa häpeää ja syyllisyyttä, jotka lisäävät ongelmallista syömiskäyttäytymistä. (Alho 2020,15.)

Sosioekonomisilla tekijöillä on vaikutusta nuorten ylipainoon sekä elintapoihin. Vuoden 2019 kouluterveyskyselyssä, johon vastasi 89 570 perusopetuksen 8.- ja 9.luokkalaista, 44 636 lukion opiskelijaa sekä 25 047 ammattikoulun opiskelijaa, ylipainoisuus määriteltiin pituus- ja painotietojen perusteella. Terveyskyselyyn vastanneista rajattiin pois yli 18-vuotiaat. Tutkimuksen mukaan syntyperällä, perheen taloudellisella tilanteella ja äidin koulutuksella oli vaikutusta nuorten ylipainoon. Tutkimusten tulosten mukaan ylipainoon yhteydessä oli vähäinen liikunta, aamupalan ja kouluruoan syömättä jättäminen, koulukiusaaminen, masentuneisuus, ahdistuneisuus sekä vähäiset yöunet. Kaikkiin tutkimuksen tuloksiin vaikuttivat edellä mainitut sosioekonomiset tekijät. (Mäki ym. 2021.)

Ruokavaliolla on vaikutusta myös nuoren identiteettiin. Nuori voi hakea hyväksyntää ruoka- ja juomakulttuurin avulla sekä hakea mallia ystävistä. Vanhemmista irrottautuminen näkyy myös nuoren ruokavaliossa. Nuori valitsee itselleen mieluisia vaihtoehtoja, jotka eivät välttämättä ole terveyden kannalta hyviä vaihtoehtoja ja aiheuttavat ylipainoa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos & Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2016, 92.)

Nuoret viettävät myös useita tunteja aikaa ruudun ääressä. Ruutuajan määrä kasvaa iän myötä. Nuorten, joiden fyysinen aktiivisuus on vähäistä ja passiivinen käyttäytyminen runsasta, ovat heidän ylipainoisuutensa kaksinkertaisempaa kuin aktiivisilla nuorilla. Tutkimuksen mukaan kaksi tuntia television katsomista päivässä on jo kaksinkertainen riski nuorten ylipainoon. Viiden tunnin television katselemisella päivässä on jo kaksinkertainen riski molempien sukupuolten ylipainoon. Mainonnalla on myös vaikutusta nuorten ylipainoon. Televisiossa ja internetissä on paljon mainontaa, joka vaikuttaa nuorten ruokavalintoihin ja -mieltymyksiin. Pikaruokien mainonta televisiossa lisää ylipainoa nuorilla. Ruutuajalla ja samanaikaisella ruokailulla oli myös yhteys nuorten ylipainoon. (Vellonen 2013, 10–12.)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen kouluterveyskyselyn mukaan psykososiaalisilla tekijöillä oli myös vaikutusta nuorten ylipainoon. Vuonna 2017 tehtyyn kyselyyn vastasi 4- ja 5- luokkien oppilaista n. 95 725, 8- ja 9- luokkien oppilaista n. 73 680, lukioiden 1. ja 2. vuosikurssien opiskelijoista n.

34 961, ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuosi- kurssien opiskelijoista n. 31 188 sekä 4- ja 5- luokkien oppilaiden huoltajista n. 35 625.

Kouluterveyskyselyn mukaan ylipainoon vaikuttavia tekijöitä olivat esimerkiksi vanhemman ja nuoren välinen suhde. Huono keskusteluyhteys vanhempiin lisäsi enemmän päivittäistä oireilua ja ylipainoa. Nuorten yksinäisyys näkyi huonoissa elämäntavoissa, joka vaikutti ylipainoon. Kiusatuksi tuleminen on johtanut myös terveysongelmiin ja ylipainoon. Henkisellä väkivallalla, luvattomilla poissaoloilla, vanhempien erolla ja vanhempien alkoholin käytöllä oli myös vaikutusta hieman nuorten ylipainoon. (Halme ym. 2018)

Mikkola ym. (2013) tutkimuksen mukaan alle seitsemän tunnin yöunilla on vaikutusta nuorten ylipainoon. Tutkimukseen osallistui 6 503 nuorta. Vastajaat olivat 12-, 14-, 16- ja 18-vuotiaita. Tutkimuksessa kysyttiin nuorten painoa sekä pituutta, joiden perusteella heidän painoindeksinsä laskettiin. Osallistuneista lyhyitä yöunia nukkuvista nuorista 8,7 % oli lihavia ja ylipainoisia 15,7 %. Tutkimuksen mukaan siis lyhyillä yöunilla on vaikutusta lihavuuteen sekä ylipainoon.

7.2 Painonhallinnan toteutuminen nuorilla

Vastaukset tutkimuskysymykseen: Miten painonhallinta toteutuu nuorilla? On saatu alaluokista ”terveydentilan kartoitus nuorella”, ”ylipainon puheekisotto nuoren kanssa”, ”nuoren ihannepaino” ja ”motivaation vaikutus harrastaa liikuntaa”. Nämä alaluokat muodostivat yhdessä yläluokaksi ”painonhallinnan toteutuminen nuorilla” ja pääluokaksi muodostui ”nuorten painonhallinta”.

Perusterveydenhuollossa eli terveyskeskuksissa ja kouluterveydenhuollossa tapahtuu pääosin nuorten lihavuuden hoito. Terveysdenhuollon työntekijän tehtävänä on tunnistaa ylipainoiset sekä lihavat nuoret ja ottaa asia puheeksi heidän kanssaan. On tärkeää selvittää nuoren kohdalla, mistä ylipaino johtuu. Nuoren perhe- ja kouluoloilla, ruokailu- ja liikuntatottumuksilla, sairauksilla, lääkityksellä sekä suvussa esiintyvillä sairauksilla voi olla yhteys ylipainoon, jotka, on hyvä selvittää. Terveystarkastuksessa kartoitetaan myös, mitä

haittoja ja harmeja ylipaino voi tuoda nuorelle. (Lihavuus lapsilla ja nuorilla 2020.)

Nuoren kanssa ylipainon puheeksi ottamisessa tärkeää on sensitiivisyys, myönteisyys, hyvän yhteistyön luominen, yhdessä asetut tavoitteet, ohjaaminen maltillisiin muutostavoitteisiin sekä perheen voimavarojen ja tarpeiden huomioiminen. Nuorten painonhallintaan osallistuu usein koko perhe. Perheen ruokailu- ja liikuntatottumukset ovat myös isossa roolissa nuoren painonhallinnassa. Painonhallinnassa pyritään parantamaan nuoren ruokavaliota, lisäämään liikuntaa sopivissa määrin sekä vähentää ruutuaikaa, jos sitä on ollut liikaa. Tarkoituksena on saada pysyvää muutosta. On tärkeää, että tavoitteet asetetaan nuoren kanssa yhdessä hänelle sopiviksi. Nuoren voimavarat on hyvä huomioida myös painonhallinnassa sekä se, että nuori ei jää yksin asian kanssa. Hyväksymis- ja onnistumisterapiaa on myös käytetty nuorten kanssa painonhallinnassa. Painonhallinnassa on myös tärkeää miettiä omia arvoja ja sitä, mitä elämältä haluaa. Nuoren kohdalla on tärkeää, että arvot ovat hänestä itsestään lähtöisin. Painonhallinnassa on hyvä edetä pienin askelin, jotta muutos on mahdollisimman pysyvää. (Alho 2020, 15–18.)

Monella nuorella on myös sosiokulttuurinen ihannepaino. Ihannepaino voi vaihdella kulttuurien ja ajanjaksojen mukaan. Esimerkiksi joissakin kulttuureissa lihavuus on kaunista. Medialla on myös vaikutusta nuoren ihannepainoon. Nuorten kohdalla voi törmätä myös haitallisiin laihdutuskeinoihin, kuten syömättä jättämättömyyteen, paastoamiseen, laihdutusta edistävien lääkkeiden käyttöön sekä myös tahallaan oksentamiseen ruokailun jälkeen. Nuoren kohdalla painonhallinta voi myös johtaa liian nopeaan laihduttamiseen sekä lisätä syömishäiriöiden riskiä. On siis tärkeää ottaa nuoren kanssa puheeksi, mikä on terveellistä laihduttamista. Oikein toteutettuna painonhallinta edistää pysyviä elintapamuutoksia sekä parantaa nuoren fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Painosta ja painonhallinnasta puhuminen nuoren kanssa voi olla arka aihe, joten on tärkeää luoda välittävä ja arvostava sekä kiireetön ilmapiiri keskusteltaessa nuoren kanssa. On hyvä myös kertoa, että ihannepaino ei ole jokin tietty luku vaa’alla vaan laajempi alue. (Kärkkäinen ym. 2015, 55–61.)

Norjalaisen tutkimuksen mukaan koululiikuntaan osallistuminen liitettiin hyvän terveyden ja houkuttelevan kehon edistämiseen. Tutkimukseen osallistuneista ylipainoisista nuorista suurin osa tunsi terveytensä huonompana kuin toisten nuorten. He olivat myös huolissaan omasta kunnostaan ja terveydestään. Liikunnallisten aktiviteettien taitaminen lisäsivät motivaatioita harrastaa liikuntaa. Nuorten motivaatiota lisäsi myös ystävien kanssa harrastaminen. Motivaatiota laski se, että nuoret eivät hallinneet jotakin aktiviteettia eivätkä tunteneet muita. (Sundar ym. 2018.) Voidaan siis tulkita, että ystävien tuki ja yhdessä tekeminen auttavat nuorta painonhallinnassa.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata nuorten ylipainoon vaikuttavia tekijöitä, nuorten painonhallintaa sekä painonhallinnan ohjausta. Painonhallinnan ohjauksesta ei saatu tehtyä omaa tutkimuskysymystä, koska tietoa ei saatu kerättyä tarpeeksi. Opinnäytetyössä keskityttiin siis vain ylipainoon vaikuttaviin tekijöihin ja nuorten painonhallintaan. Toinen tutkimuskysymyksistä nuorten painonhallinnasta kuvaa kuitenkin painonhallinnan ohjauksen sisältöä nuorilla, joten opinnäytetyön tavoite lisätä tietoa painonhallinnan ohjauksesta nuorilla toteutuu tässä tutkimuskysymyksessä. Vastauksia etsittiin kahteen tutkimuskysymykseen: Mitkä tekijät vaikuttavat nuorten ylipainoon? Miten painonhallinta toteutuu nuorilla?

8.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyötä tehdessä nousi esille, kuinka paljon eri asiat vaikuttavat nuorten ylipainoon. Nuorten ylipainoon vaikuttavat tutkimusten mukaan päällimmäisenä perinnöllisyys, sosioekonomiset tekijät, ruokavalio, ruutuaika, psykososiaaliset tekijät ja uni. (Aho, 2020; Mäki ym. 2021; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos & Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2016; Vellonen, 2013; Halme ym. 2018. & Mikkola ym. 2013.) Ylipainoon kuitenkin voi liittyä useita sairauksia, kuten kakkostyypin diabetes, kohonnut verenpaine, nivelkulumat sekä uniapnea (Mustajoki, 2022). Kiusatuksi tuleminen lisäsi kouluterveyskyselyn mukaan ylipainoa (Halme ym.2018), mutta ylipaino voi

myös aiheuttaa syrjityksi ja kiusatuksi tulemista (UKK-instituutti, 2022). Joten vaikuttavia tekijöitä ei ole ainoastaan tutkimuksissa nousseet tekijät. Nuorten ylipainoa voidaan arvioida pituuspainon avulla (Vuorenmaa & Mäki, 2022), mutta jos halutaan tietää nuoren painoindeksi eli BMI, 2–18-vuotiaiden painoindeksi lasketaan ISO-BMI-laskurilla. Laskuriin merkataan lapsen syntymäpäivä, mittauspäivä, paino sekä pituus. (Dunkel ym. 2020) Kasvu ja biologinen kypsyminen vaikuttavat myös lapsilla ja nuorilla rasvakudoksen määrään (Kautiainen 2009).

Nuorten painonhallinnassa tärkeimpänä esille nousi puheksioton tärkeys. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2021) mukaan painonhallinnalla on tarkoitus estää lihavuuteen liittyvien sairauksien puhkeamista ja hidastaa olemassa olvien sairauksien etenemistä. Alhon (2020) mukaan painonhallinnassa pyritään nuorten kohdalla parantamaan ruokavaliota, lisäämään liikuntaa sopivissa määrin sekä vähentää ruutuaikaa, jos sitä on ollut liikaa. Realististen tavoitteiden tekeminen tukee nuorta painonhallinnassa (Wilenius 2020). On myös tärkeää, että tavoitteet asetetaan nuoren kanssa yhdessä hänelle sopiviksi, sillä painonhallinnalla pyritään saamaan pysyviä tuloksia. (Alho 2020) Ventelän (2016) mukaan hyväksymis- ja omistautumisterapiaa voidaan käyttää hyväksi painonhallinnassa. Alho (2020) toi myös julkaisussaan esille, että hyväksymis- ja onnistumisterapiaa on käytetty nuorten kanssa painonhallinnassa. Haitallisiin laihdutuskeinoihin, kuten syömättä jättämättömyyteen, paastoamiseen, laihdutusta edistävien lääkkeiden käyttöön sekä myös tahallaan oksentamiseen ruokailun jälkeen, voi törmätä nuorten kohdalla (Kärkkäinen ym. 2015, 55–61). Peura (2019) tuo julkaisussaan esille, että yksilön tulisi tarkastella omia elämäntapojaan ja muuttaa epäkohtia omissa elämäntavoissaan. Tällöin yksilö pystyy motivoitumaan sisäisesti ja tuntee pystyvänsä elämäntapamuutokseen.

Kyngäs ym. (2007) mukaan potilasohjauksessa on tavoitteena, että potilaan motivaatio lisääntyisi, jolloin mahdollisuus vaikuttaa omaan hoitoon lisääntyisi. Ohjauksessa tulisi tukea potilaan voimavaroja. Tulososiossa tulee myös ilmi, että painonhallinnassa mietitään omia arvoja ja sitä, mitä elämältä halutaan (Alho 2020). On tärkeää myös luoda välittävä ja arvostava sekä kiireetön

ilmapiiri keskusteltaessa nuoren kanssa painonhallinnasta (Kärkkäinen ym. 2015, 55–61). Potilasohjaus rakentuu potilaan tärkeiden asioiden ja hänen taustatekijöidensä ympärille (Lipponen 2014). Painonhallinnassa ohjataan maltillisiin muutostavoitteisiin sekä huomioidaan koko perheen voimavarat ja tarpeet (Alho 2020). Hyvä potilasohjaus tukee siis painonhallintaa ja on tärkeässä osassa nuorten painonhallintaa.

8.2 Eettisyys

Opinnäytetyötä tehdessä huomioin eettisyyden perehtymällä Arenen eettisiin suosituksiin. Arenen (2020) mukaan opinnäytetyöntekijän on hallittava opinnäytetyöprosessissaan hyvä tieteellinen käytäntö, vastuu tieteellisestä käytännöstä, eettisesti ennakoarvioida lähtökohdat, tarpeellisuus sekä ennakoarviointimenettely. Hyvällä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan, että tutkimuksessa, tässä tapauksessa opinnäytetyössä, noudatetaan tiedeyhteisön toimintatapoja eli rehellisyyttä, huolellisuutta sekä tarkkuutta aineistojen analysoimisessa. Tiedonhankinta ja tutkimusten arviointimenetelmät ovat eettisiä. Kunnioitetaan toisten tutkimuksia ja viitataan heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021.)

Ennen opinnäytetyön kirjoittamisen aloittamista selvitin, mitä minun tulee hallita ja noudattaa, jotta opinnäytetyö tulee olemaan eettisesti tehty. Noudatin tekijänoikeuslakia sekä lähdevittaustekniikkaa. Tutustuin myös tutkimuseettisiin ohjeisiin ja ymmärsin, että opinnäytetyöni tulee olemaan julkinen asiakirja. Ymmärsin myös omat oikeuteni opinnäytetyön teossa, kuten laadukkaan opinnäytetyöprosessin.

8.3 Luotettavuus

Haettavien aineistojen tarkkuus tekee opinnäytetyöstä luotettavan. Opinnäytetyössä samoja lähteitä ei toisteta ja pyritään olla käyttämättä sattumanvaraisia tuloksia. Luotettavuutta lisää tutkimuskohde ja käytettävät tutkimukset ovat yhteensopivia teoriaosuuden muodostamisessa. Viimeisenä

kuitenkin luotettavuudesta vastaa lopputyön tekijä itse rehellisyydellään. (Vilkka 2021, 194–196.)

Hain opinnäytetyötä tehdessäni luotettavia aineistoja, jotka takaavat opinnäytetyön luotettavuuden. Tutkimuksia hakiessani kiinnitin huomiota tulosten tarkkuuteen, että en käyttänyt sattumanvaraisia tuloksia ja pyrin välttämään hakutulosten toistoa. Käyttämäni tutkimukset ovat myös päteviä, koska teoreettiset määritelmät tulevat olemaan ajantasaisia. Arvioin myös käytettävien tutkimusten laatua ja kattavuutta. Luotettavuutta voi kuitenkin horjuttaa se, että opinnäytetyö tehtiin yksin.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereitä ovat uskottavuus, refleksiivisyys, vahvistettavuus ja siirrettävyys. Uskottavuutta tuo se, että käytettävät aineistot ovat totuudenmukaisia. Refleksiivisyydellä tarkoitetaan tutkimuksen tekoa ja tiedon tuottamista. Vahvistettavuudella tarkoitetaan sitä, että lukija pystyy seuraamaan pääpiirteittäin tutkimusprosessin kulkua lukemalla tutkimusta. Siirrettävyydellä tarkoitetaan tulosten siirtämistä luotettavasti tutkittavasta aineistosta ulkopuoliseen vastaavaan kontekstiin. Tutkimustulosten on oltava uskottavia ja tutkimusprosessi on kirjattava ylös. Sisällönanalyysi lisää myös opinnäytetyön luotettavuutta. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 134–143.)

Huomioin kriteerit opinnäytetyötä tehdessäni niin, että aineistot ovat kerätty useista eri tietokannoista ja ne on analysoitu. Opinnäytetyö on tehty niin, että tekijällä itsellä on mielenkiinto aihetta kohtaan, joka lisää lukijan helpottua lukea valmista tekstiä. Kaikilla on mahdollisuus lukea opinnäytetyötäni, joka lisää vahvistettavuutta. Valmista opinnäytetyötä on helppo laajentaa eri näkökulmista ja samanlaista tutkimusta voi toteuttaa muillakin koulutusaloilla, joka kuvastaa siirrettävyyttä.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET

Opinnäytetyön johtopäätöksinä voidaan todeta, että nuorten ylipainoon vaikuttavia tekijöitä ovat perinnöllisyys, ruokavalio, ruutuaika, sosiaaliekonomiset- ja psykososiaaliset tekijät sekä unen määrä.

Painonhallinnassa nuorilla on puheeksi oton tapa sekä luotettavan ja kannustavan ilmapiirin luominen nuorelle.

Aineistoista saatiin selville nuorten ylipainoon vaikuttavia tekijöitä sekä se, kuinka painonhallinta toteutuu nuorilla. Siinä samalla saatiin hieman käsitystä painonhallinnan ohjauksen periaatteista nuorilla. Tulosten perusteella voitiin muodostaa seuraavat johtopäätökset:

1. Perinnöllisyys, ruokavalio, ruutuaika, sosiaaliekonomiset- ja psykososiaaliset tekijät sekä unen määrä vaikuttavat ylipainoon.
2. Painonhallinnassa tärkeintä on luoda luotettava ilmapiiri nuorelle ja tukea nuorta elämäntapamuutoksessa.

Jatkotutkimusehdotuksiksi esitän seuraavia:

1. Nuorten painonhallinnan ohjausta tulee tutkia käytännössä enemmän sekä sitä, kuinka painonhallinnan ohjaus toteutuu konkreettisesti. Olisi hyvä myös tietää nuorten kokemuksista painonhallinnasta.
2. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kokemuksia nuoriin liittyvästä painonhallinnasta sekä tavoista toteuttaa painonhallintaa. Myös erilaisista ohjausmenetelmistä nuorilla olisi hyvä saada lisää tietoa.

LÄHTEET

Alho, I. 2020. Psykologin näkökulma nuoren lihavuuteen: Miten päästä ”ihan sama” - ja ”en tiää” -vastauksia syvemmälle? *Diabetes ja lääkäri* vol. 49, Suomen Diabetesliitto. 14–18. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.diabetes.fi/files/21311/Diabetes_ja_laakari_3_2020.pdf [viitattu 30.9.2022].

Arene. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTETÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382> [viitattu 6.5.2022].

Diabetesliitto. 2022. Painonhallinta on osa diabeteksen hoitoa. WWW-dokumentti. Päivitetty 3.6.2022. Saatavissa: <https://www.diabetes.fi/terveydeksi/syominen/painonhallinta> [viitattu 30.8.2022].

Dunkel, L., Mustajoki, P. & Saarelma, O. 2020. Lasten painoindeksi (ISO-BMI). WWW-dokumentti. Julkaistu 5.2.2020. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01073/lasten-painoindeksi-iso-bmi> [viitattu 6.6.2022].

E-aineisto opas s.a. Kaakkuri. Xamk kirjastopalvelut. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://libguides.xamk.fi/tiedonhankinta/e-aineisto-opas> [viitattu 6.6.2022].

Finto. 2021. Suomalainen asiasanasto- ja ontologiapalvelu. Päivitetty 28.5.2021. Terveiden ja hyvinvoinnin ontologia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://finto.fi/tero/fi/> [viitattu 1.9.2022].

Forssel, M. 2022. Tilastoraportti 21/2022. Terveiden- ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Julkaistu 3.6.2022. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144513/TR_21_2022_Lasten%20Oja%20nuorten%20mielenterveysperusteiset%20käynnit%202020.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 30.8.2022].

Gao, M., Piernas, C., Astbury, N., Hippisley-Cox, J., O’Rahilly, S., Aveyard, P. & Jebb, S. 2021. Associations between body-mass index and COVID-19 severity in 6,9 million people in England: a prospective, community-based, cohort study. *The Lancet*. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587\(21\)00089-9/fulltext#articleInformation](https://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587(21)00089-9/fulltext#articleInformation) [viitattu 30.8.2022].

Halme, N., Hedman N., Ikonen, R. & Rajala, R. 2018. Lasten ja nuorten hyvinvointi 2017. Kouluterveyskyselyn tuloksia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136748/URN_ISBN_978-952-343-115-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 30.10.2022].

Hammar, A-M., Tervajärvi, L. & Storvik-Sydänmaa, S. 2019. Lapsen ja perheen hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Häkkinen, L. & Raevuori, A. 2022. *Lasten ja nuorten syömishäiriöt lisääntyneet ja oireilu vaikeutunut korona-aikana*. Duodecimlehti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www-duodecimlehti-fi.ezproxy.xamk.fi/xmedia/duo/duo16639.pdf> [viitattu 30.8.2022].

Häkkänen, P. 2022. Duodecim. Terveyskirjasto. Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus. WWW-dokumentti. Julkaistu 10.3.2022. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00443?q=lasten%20ja%20nuorten%20lihavuus> [viitattu 6.6.2022].

Julkari. 2022. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi> [viitattu 30.9.2022].

Jääskeläinen, S., Mäki, P., Peltomäki, H. & Mäntymaa P. 2021. Tilastoraportti 37/2021. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Julkaistu 28.10.2021. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143273/Tilastoraportti_37_2021_s.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 6.6.2022].

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu s.a. Ohje opinnäytetyön tekemisestä kirjallisuuskatsauksena. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://learn.xamk.fi/pluginfile.php/1022106/mod_resource/content/3/Ohje%20opinnäytetyöstä%20kuvailevana%20kirjallisuuskatsauksena.pdf [viitattu 29.10.2022].

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu s.a. Tietoa Xamkista. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/xamk/> [viitattu 10.9.2022].

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu s.a. Sairaanhoidaja (AMK). WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/koulutukset/sairaanhoidaja-amk/> [viitattu 6.5.2022].

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu s.a. Strategia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/xamk/strategia/> [viitattu 6.5.2022].

Kautiainen, S. 2009. Näkökulmia lasten ja nuorten lihavuuteen. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 46(2). PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/sla/article/view/2412> [viitattu 29.8.2022].

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. *Hoitotiede* 4, 291–301. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://elektra-helsinki-fi.ezproxy.xamk.fi/se/h/0786-5686/25/4/kuvailev.pdf> [viitattu 18.11.2022].

Kansalliskirjasto. 2022. Melinda, palvelun kuvaus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kansalliskirjasto.fi/fi/palvelut/melinda> [viitattu 30.9.2022].

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki. WSOY Oppimateriaalit Oy [viitattu 14.7.2022].

Kärkkäinen, U., Mustelin, L., Raevuori, A., Kaprio, J. & Keski-Rahkonen, A. 2018. Successful weight maintainers among young adults– A ten-year prospective population study. *Eating Behaviors* 29, 91-98. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/299896/1_s2.0_S1471015317302295_main.pdf?sequence=1 [viitattu 30.8.2022].

Kärkkäinen, U., Dadi, Y. & Keski-Rahkonen A. 2015. Nuoren naisen ihannepaino – sosiokulttuurisia ja terveydellisiä näkökohtia. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 1, 55-61. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo12029> [viitattu 1.10.2022].

Lihavuus lapsilla ja nuorilla. 2020. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lihavuustutkijat ry:n ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. WWW-dokumentti. Julkaistu 1.6.2020. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/khp00051> [viitattu 1.10.2022].

Lipponen, K. 2014. Potilasohjauksen toimintaedellytykset. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526203720.pdf> [viitattu 14.7.2022].

Lipponen, K., Kanste, O., Kyngäs, H. & Ukkola, L. 2008. Henkilöstön käsitykset potilasohjauksen toimintaedellytyksistä ja toteutuksesta perusterveydenhuollossa. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 46(2). PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/sla/article/view/597> [viitattu 31.8.2022].

Lääkäriliitto. 2014. Nuorisolääketiede. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.laakariliitto.fi/palvelut/koulutukset/erityispatevyydet/nuorisolaakete/ede/> [viitattu 16.5.2022].

Mikkola, M., Lindfors, P., Rimpelä, A. & Lehtinen-Jacks, S. 2013. Yöunen pituuden yhteys suomalaisnuorten lihavuuteen. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 50(1). PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/sla/article/view/8561> [viitattu 30.9.2022].

Mustajoki, P. 2022. Lihavuus. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00042> [viitattu 29.8.2022].

Mäki, P. & Koivumäki, T. 2019. Lasten ylipaino ja lihavuus on huolestuttavan yleistä- uusi opas lihavuuden puheeksiottoon terveydenhuollon ammattilaisille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 22.5.2019. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/-/lasten-ylipaino-ja-lihavuus-on-huolestuttavan-yleista-uusi-opas-lihavuuden-puheeksiottoon-terveydenhuollon-ammattilaisille> [viitattu 8.5.2022].

Mäki, P., Ikonen, R., Hedman, L., Raulio, S. & Laatikainen, T. 2021. Ylipainon ja elintapojen yhteys selittyy osittain nuoren sosioekonomisilla tekijöillä. *Lääkärilehti* 16/2021, 1008–1015. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/ylipainon-ja-elintapojen-yhteys-selittyy-osittain-nuoren-sosioekonomisilla-tekijoilla/> [viitattu 30.10.2022].

Nuorisolaki 1285/2016.

Peura, R. 2019. Olen aina ollut ”se lihava”. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/63404/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201904052079.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 31.8.2022].

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Opetusjulkaisuja 62. Julkisohtaminen 4. Vaasan yliopiston opetusjulkaisuja. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf [viitattu 29.10.2022].

Sundar, T., Lوندal, K., Lagerlov, P., Glavin, K. & Helseth, S. 2018. Overweight adolescents' views on physical activity – experiences of participants in an internet-based intervention: a qualitative study. *BMC Public Health* 18, 448. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-018-5324-x>

Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Painonhallinta. WWW-dokumentti. Päivitetty 18.5.2021. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/lihavuus/painonhallinta> [viitattu 8.5.2022].

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos & Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2019. Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille. Helsinki: PunaMusta Oy. WWW-dokumentti. 2. uudistettu painos 2019. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 30.9.2022].

Terveyskylä. 2020. Ylipaino ja lihavuus. WWW-dokumentti. 21.1.2020. Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/perheille-ja-kasvattajille/ravitsemus/ylipaino-ja-lihavuus> [viitattu 6.6.2022].

Tuomi J. & Sarajärvi A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.7.2021. Saatavilla: <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk> [viitattu 2.9.2022].

UKK-instituutti. 2022. Lasten ja nuorten painonhallinta: kannustavia liikuntakokemuksia ylipainoiselle lapselle. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-painonhallinta/lasten-ja-nuorten-painonhallinta/> [viitattu 8.5.2022].

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Koski, P., Zacheus, T. & Nevalainen, A. 2015. Nuorten terveystietoisuus ja liikunta-aktiivisuus. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 52(2). PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/sla/article/view/52494> [viitattu 29.8.2022].

Vellonen, M. 2013. Nuorten ruutuaika ja siihen yhteydessä olevat terveydelliset tekijät. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö, Hoitotiede. Pro gradu-tutkielma, lisäosa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/94498/GRADU-1383037554.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 30.10.2022].

Ventelä, S. 2016. Hyvää elämää ja tietoista painonhallintaa. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu -tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/55150/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201708223530.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 31.8.2022].

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vuorenmaa, M. & Mäki, P. 2022. Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2020. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 22.9.2022 Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-ylipaino-ja-lihavuus> [viitattu 6.5.2022].

WHO. 2021. Adolescent health. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1 [viitattu 8.5.2022].

WHO. 2022. WHO European regional obesity report 2.5.2022. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289057738> [viitattu 30.8.2022].

Wilenius, T. 2020. Painonhallinnan psykologiaa. WWW-dokumentti. Julkaistu 13.10.2020. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01276/painonhallinnan-psykologiaa#s6> [viitattu 30.8.2022].

Taulukko kirjallisuuskatsauksen julkaisuista

Tekijät, tutkimus, vuosi, maa	Tarkoitus ja tavoite	Aineisto ja menetelmät	Keskeiset tutkimustulokset
<p>Alho, I.</p> <p>Psykologin näkökulma nuoren lihavuuteen: Miten päästä ”ihan sama”- ja ”en tiä” - vastauksia syvemmälle?</p> <p>Artikkeli</p> <p>2020, Suomi</p>	<p>Kuvata nuoren ylipainoon vaikuttavia psykologisia tekijöitä ja mahdollisuuksi a tukea motivaatiota painonhallinnassa psykologisin keinoin.</p>	<p>Tieteellinen artikkeli</p>	<p>Ylipainon puheeksi otto nuoren kanssa</p> <p>Painonhallinnan psykologia</p>
<p>Halme, N., Hedman, L., Ikonen, R. & Rajala, R.</p> <p>Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Lasten ja nuorten hyvinvointi 2017.</p> <p>Kouluterveyskyselyn tuloksia</p> <p>2018, Suomi</p>	<p>Lasten ja nuorten hyvinvoinnin tilanteen tarkastelu kouluterveyskyselyn perusteella.</p>	<p>Tieteellinen julkaisu</p> <p>Kouluterveyskysely vuodelta 2017</p> <p>Kyselyyn osallistui 4. ja 5. luokkien oppilaista n. 95 725, 8. ja 9. luokkien oppilaista n. 73 680, lukioiden 1. ja 2. vuosikurssien opiskelijoista n. 34 961, ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuosikurssien opiskelijoista n. 31 188 sekä 4. ja 5. luokkien oppilaiden huoltajista n. 35 625.</p>	<p>Nuoren ja vanhemman välinen keskustelu yhteys</p> <p>Yksinäisyys</p> <p>Kiusaaminen ja syrjintä</p> <p>Harrastaminen ja harrastusmahdollisuudet</p> <p>Lintsaaminen ja perusopetuksen jälkeisten opintosuunnitelmien puuttuminen</p> <p>Kiinnittyminen kouluun</p> <p>Lasten ja nuorten kokema väkivalta</p> <p>Vanhempien liiallinen ja haittaa aiheuttava alkoholin käyttö</p>

			<p>Vanhempien erojen aiheuttamat haitat lapsille</p> <p>Osallisuus palveluissa</p>
<p>Kärkkäinen, U., Dadi, Y. & Keski-Rahkonen A.</p> <p>Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim</p> <p>Nuoren naisen ihannepaino – sosiokulttuurisia ja terveydellisiä näkökohtia</p> <p>2015, Suomi</p>	<p>Nuoren naisen ihannepainon tavoittelemisen vaikutus painonhallintaa n ja epäterveelliseen laihduttamiseen.</p>	<p>Lääketieteellinen julkaisu</p>	<p>Nuoren käsitys ihannepainosta</p> <p>Sosiokulttuurinen ihannepaino</p> <p>Painonhallintakeinojen jatkumo</p> <p>Painonhallinta käytännössä</p>
<p>Mäki, P., Ikonen, R., Hedman, L., Raulio, S. & Laatikainen, T.</p> <p>Lääkärilehti</p> <p>Ylipainon ja elintapojen yhteys selittyy osittain nuoren sosioekonomisilla tekijöillä</p> <p>2021, Suomi</p>	<p>Tarkastella nuorten terveyttä, hyvinvointia ja terveyskäyttäytymistä kuvaavien tekijöiden, perhetaustan ja ylipainon yhteyksiä.</p>	<p>Tutkimusartikkeli</p> <p>Vuoden 2019 kouluterveyskyselyyn vastanneet 89 570 perusopetuksen 8. ja 9. luokan, 44 636 lukion ja 25 047 ammatillisen oppilaitoksen opiskelijaa</p>	<p>Ylipaino oli yhteydessä useaan nuoren terveyttä, hyvinvointia ja terveyskäyttäytymistä kuvaavaan tekijään</p>
<p>Sundar, T., Londal, K., Lagerlov, P., Glavin, K. & Helseth, S.</p> <p>BMC Public Health</p> <p>Overweight adolescents' views on physical activity – experiences of participants in an</p>	<p>Tutkia ylipainoisten nuorten näkemyksiä fyysisestä aktiivisuudesta</p>	<p>Kvalitatiivinen tutkimus</p> <p>Kaksi tutkimushaastattelua tehtiin yhdeksän kuukauden välein 21 ylipainoiselle nuorelle, 15 tytölle ja 6</p>	<p>Motivaatio liikuntaa kohtaan nousi, kun tekeminen oli mieleistä</p> <p>Liikunnan ollessa epämiellyttävää motivaatio laski</p>

internet-based intervention: a qualitative study 2018, Norja		pojalle. Nuoret olivat iältään 13–14-vuotiaita.	
Tarnanen, K., Komulainen, J. & Kukkonen-Harjula, K. Käypä hoito -suositus Lihavuus lapsilla ja nuorilla 2020, Suomi	Tuoda tietoa lasten ja nuorten lihavuudesta sekä sen hoidosta.	Käypä-hoito suositus	Lasten ja nuorten BMI Lihavuuden tutkiminen lapsilla ja nuorilla Lihavuuden hoito lapsilla ja nuorilla
Mikkola, M., Lindfros, P., Rimpelä, A. & Lehtinen-Jacks, S. Sosiaalilääketieteellinen aikakausilehti Yöunen pituus suomalaisnuorten lihavuuteen	Yöunien vaikutus nuorten terveyteen ja ylipainoon	Tieteellinen artikkeli	Lyhyt yöuni (alle 7h) yhteydessä selvästi suurempaan lihavuuden todennäköisyyteen nuorilla
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos & Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille Teos 2019, Suomi	Kansallinen suositus lasten, lapsiperheiden ja raskaana olevien ja imettävien ruokavaliosta	Teos, ravinto-oppi	Tarkastella lapsiperheiden ruokailua alkaen raskauden suunnittelusta aina lapsen varhaiseen aikuisuuteen saakka. Erilaisia ohjeita terveelliseen ja turvalliseen ravitsemukseen
Vellonen, M. Nuorten ruutuaika ja siihen yhteydessä olevat terveydelliset tekijät	Tarkoituksena kuvata nuorten ruudun ääressä vietettyä aikaa ja siihen yhteydessä olevia	Kirjallisuuskatsaus	Nuorten ruutuaajan yhteys ylipainoon ja lihavuuteen Nuorten ruutuaajan yhteys

Pro gradu- tutkielma 2013, Suomi	terveydellisiä tekijöitä		<p>syömistottumuksiin</p> <p>Nuorten ruutuajan yhteys liikuntatottumuksiin</p> <p>Nuorten ruutuajan yhteydet mielenterveydellisiin ja sosiaalisiin ongelmiin</p> <p>Nuorten ruutuajan yhteydet fyysisiin sairauksiin</p>
-------------------------------------	-----------------------------	--	--