

Autismin kirjoon kuuluvien henkilöiden syömisen ja ruokailutilanteiden erityispiirteet

Kirjallisuuskatsaus

Iida Koivumäki

Sini Laitinen

Opinnäytetyö

Syyskuu 2015

Hoitotyön koulutusohjelma,
Toimintaterapian koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) Koivumäki, Iida Laitinen, Sini	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 7.9.2015
	Sivumäärä 40	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Autismin kirjoon kuuluvien henkilöiden syömisen ja ruokailutilanteiden erityispiirteet. Kirjallisuuskatsaus		
Koulutusohjelma Hoitotyö; Toimintaterapia		
Työn ohjaaja(t) Maaret Rutanen Riikka Sinivuo		
Toimeksiantaja(t) Keski-Suomen vammaispalvelusäätö, Savivuoren asunnot		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää millaisia erityispiirteitä autismin kirjoon kuuluvilla henkilöillä esiintyy syömisessä sekä ruokailutilanteissa ja kuinka heitä voidaan tukea ja huomioida näissä tilanteissa. Tavoitteena oli lisätä tietoa aiheesta yhteistyökumppanille, muille alan ammattilaisille ja alan opiskelijoille. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Keski-Suomen vammaispalvelusäätö, Savivuoren asunnot.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena, jonka aineistona käytettiin yhdeksää tutkimusta tai artikkelia. Tutkimushaut suoritettiin Nelliportaalin kautta CINAHL (EBSCO) ja PubMed -tietokantoihin. Aineiston analyysi toteutettiin induktiivisella sisällönanalyysillä.</p> <p>Tutkimusaineiston mukaan autismin kirjon henkilöillä esiintyy poikkeavaa syömis- ja ruokailutilanne käyttäytymistä. Tutkimustuloksissa korostuivat erityispiirteinä valikoivuus sekä aistiherkkyydet. Tutkimustulosten mukaan ympäristöllä on merkitystä syömisen ja ruokailutilanteiden erityispiirteiden huomioimisessa. Sosiaalisten tarinoiden avulla sekä totuttelemalla uusiin makuihin vähitellen voidaan tukea syömistä ja ruokailutilanteita. Tutkimustuloksista ja teoria-aineistosta löytyi yhteneväisyyksiä erityispiirteissä ja niiden huomioimisessa.</p> <p>Opinnäytetyössä käytetyistä tutkimuksista ja artikkeleista suurimmassa osassa tarkasteltiin autismin kirjon erityispiirteitä lasten kohdalla. Tutkimustietoa aikuisväestön syömiseen ja ruokailutilanteeseen liittyen ei tutkimushauilla löytynyt. Yleisesti ottaen aiheesta tarvitaan lisää suomenkielisiä tutkimuksia, koska niitä on vielä vähän tarjolla.</p>		
Avainsanat (asiasanat) autismin kirjo, autismi, syöminen, ruokailutilanne, kirjallisuuskatsaus		
Muut tiedot		



Author(s) Koivumäki, Iida Laitinen, Sini	Type of publication Bachelor's thesis	Date 7.9.2015
		Language of publication: Finnish
	Number of pages 40	Permission for web publication: x
Title of publication Special features related to eating and mealtime situations with persons suffering from autism spectrum disorders. A literature review		
Degree Programme Nursing; Occupational Therapy		
Tutor(s) Rutanen, Maaret Sinivuo, Riikka		
Assigned by Keski-Suomen vammaispalvelusätiö (Central Finland Disability Service Foundation), Savivuoren asunnot		
Abstract <p>The purpose of this Bachelor's Thesis was to define what kind of special features were present with persons suffering from autism spectrum disorders during eating and at mealtimes and how they could be supported and taken into account in these situations. The aim was to increase the cooperation partner's, other professionals' and students' understanding of the topic. The work was assigned by Keski-Suomen vammaispalvelusätiö (Central Finland Disability Service Foundation), Savivuoren asunnot.</p> <p>The thesis was implemented as a literature review whose material came from 9 studies or research articles. Searches were conducted via the Nelli portal to the CINAHL (EBSCO) and PubMed databases. The analysis of the data was conducted by using inductive content analysis.</p> <p>According to the results, abnormal eating behaviour can be seen with persons suffering from autism spectrum disorders. Selectivity and sensory sensitivity were highlighted in the results. According to the results, environmental factors were important in considering the special features of eating and mealtime situations. Using social stories and slowly familiarising with new tastes can support eating and mealtime situations. Similarities related to the special features and their recognition were found in the study results and theoretical literature.</p> <p>The majority of the studies and articles used in this work reviewed the special features related to the autism spectrum with children. Research concerning adults' eating and mealtime situations could not be found in the search. In general, more research in Finnish on the topic is needed more because the offering is still slight.</p>		
Keywords/tags (<u>subjects</u>) autism spectrum disorder, autism, eating, mealtime, literature review		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	3
2	AUTISMIN KIRJO	4
3	SYÖMISEN JA RUOKAILUTILANTEIDEN ERITYISPIIRTEET	5
3.1	Syöminen ja ruokailutilanne	5
3.2	Tyypilliset erityispiirteet.....	7
4	SYÖMISEN JA RUOKAILUTILANTEIDEN ERITYISPIIRTEIDEN HUOMIOIMINEN JA TUKEMINEN	10
4.1	Toimintakeinoja käytäntöön	10
4.2	Terveystenhoitajan ja toimintaterapeutin rooli	12
5	KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTUS	14
5.1	Tavoite ja tutkimuskysymykset	15
5.2	Aineiston keruu.....	15
5.3	Analysointi.....	21
6	TUTKIMUSTULOKSET	22
6.1	Syömisestä ja ruokailutilanteiden erityispiirteet	23
6.2	Syömisestä ja ruokailutilanteiden erityispiirteiden huomioiminen.....	29
7	POHDINTA	30
7.1	Tutkimustulosten tarkastelu.....	30
7.2	Luotettavuus ja eettisyys	32
7.3	Ammatillinen kasvu.....	34
7.4	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset	35
	LÄHTEET	37

TAULUKOT

TAULUKKO 1. Tutkimusaineiston hakuprosessi	17
TAULUKKO 2. Opinnäytetyöhön valikoidut tutkimukset ja artikkelit	18
TAULUKKO 3. Erityispiirteiden luokittelu	22

KUVIOT

KUVIO 1. Tutkimusten ja artikkeleiden sisäänottokriteerit	16
---	----

1 JOHDANTO

Autismin kirjo koostuu useista erilaista piirteistöistä, joissa henkilön älyllinen sekä toiminnallinen taso ja suorituskkyky ovat vaihtelevia. Autismin kirjon piirteistöt ilmenevät ja niitä arvioidaan henkilöiden käyttäytymisen perusteella, usein niiden taustalta löytyy jokin neurologisen kehityksen häiriö. Piirteistöjä yhdistävinä tekijöinä toimivat haasteet sosiaalisessa vuorovaikutuksessa sekä kommunikoinnissa, erikoiset käyttäytymistavat sekä aistimusten erilainen kokeminen. (Kerola, Kujanpää & Timonen 2009, 23.) Nylander (2010, 44) kirjoittaa, että osalla autismin kirjioon kuuluvista henkilöistä poikkeava syömiskäyttäytyminen voi olla osa autismin kirjon piirteistöä ja sen taustalla voivat olla aistitoiminnan häiriöt, rituaalit, ruokailukäyttäytymiseen liittyvät erikoiset kiinnostuksen kohteet tai ymmärtämättömyys syötävän ruoan määrää kohtaan.

Terveyden ja hyvinvoinnin edellytyksenä toimii ihmisen hyvä ravitsemustila. Lisäksi hyvä ravitsemustila parantaa elämänlaatua sekä toimii kansansairauksien ennaltaehkäisijänä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010, 16.) Tämän hetkisten suomalaisten ravitsemussuositusten pohjana toimivat yleiset pohjoismaiset suositukset (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 5). Suomalaiset ravitsemussuositukset on laadittu koko väestölle, mutta suositukset ja ruokavalio voivat vaihdella terveydentilan ja terveystottumusten, kuten fyysisen aktiivisuuden mukaan. Ravitsemussuositukset toimivat hyvänä pohjana myös monien sairauksien ravitsemushoitoa suunniteltaessa. Ruokavalion kokonaisuus on ratkaisevassa asemassa ja monipuolinen suositusten mukainen ruokavalio riittää tavallisesti kattamaan ravintoaineiden saannin tarpeen. (Mts. 8, 12.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää millaisia erityispiirteitä autismin kirjioon kuuluvilla henkilöillä esiintyy syömisessä sekä ruokailutilanteissa ja kuinka heitä voidaan tukea ja huomioida näissä tilanteissa. Tavoitteena on lisätä tietoa aiheesta yhteistyökumppanillemme, muille alan ammattilaisille ja alan opiskelijoille. Opinnäytetyön aihe muodostui oman kiinnostuksemme pohjalta ja yhteistyökumppaniksi työhömmme mukaan lähti Keski-Suomen vammaispalvelusäätiö, Savivuoren asunnot. Yhteistyökumppanimmekin koki aiheen tärkeäksi, sillä se koskettaa myös heidän asumisyksikköään. Teemme opinnäytetyömme kirjallisuuskatsauksena ja esitämme tutkimustulok-

set yhteistyökumppanillemme. Tässä opinnäytetyössä autismin kirjon kuuluvien henkilöiden erityispiirteitä pyritään tarkastelemaan ilman ikärajausta, mutta suurin osa löydetyistä aineistosta käsittelee erityispiirteitä lasten kohdalla.

Teemme opinnäytetyömme moniammatillisena yhteistyönä terveydenhoitaja-toimintaterapeutti – parina, saaden työhön kahden eri alan näkökulmia. Käytännössä autismin kirjon diagnostiikkaa sekä kuntoutusta tehdään moniammatillisena yhteistyönä. Varhainen tunnistaminen ja aikaisessa vaiheessa aloitettu kuntoutus edesauttavat autismin kirjon kuuluvan lapsen ennustetta. (Moilanen, Mattila, Loukusa, & Kielinen 2012.) Opinnäytetyöprosessimme alkuvaiheessa tapasimme myös autismin kirjon kuuluvien henkilöiden kanssa pitkän aikaa työskennelleen Sari Kujanpään, joka auttoi meitä ymmärtämään tutkimaamme ilmiötä kokonaisuutena yhteisen keskustelun myötä.

2 AUTISMIN KIRJO

Autismin kirjon piirteistöt ovat neurobiologisia poikkeamia, mutta joillakin ympäristötekijöillä ja perintötekijöillä voi lisäksi olla vaikutusta niihin (Nylander 2010, 40). Nylander kirjoittaa ”Kaikki aikuiset, joilla on jokin autismin kirjon piirteistö, ovat olleet lapsia, joilla on ollut autismin kirjon piirteistö”. Tämä kuvaa sitä, että autismin kirjo piirteinen on ominaisuus, mikä säilyy läpi elämän. Kehityksen ja muutosten mukana autismin kirjon piirteistö voi iän mukana muuttua ja piirteet voivat ilmetä eri tavoin eri tilanteissa ja eri ympäristöissä. (Mts. 42.)

Autismin kirjon kuuluvia piirteistöjä esiintyy 0,6-0,7 prosentilla koko maailman väestöstä. Piirteistöihin kuuluvat autismi, Aspergerin oireyhtymä ja laaja-alainen kehityshäiriö, johon kuuluvat Rettin oireyhtymä sekä disintegratiivinen häiriö (Vanhala 2014, 83.) Autismi kirjon piirteistöt ovat yleisempiä pojilla kuin tytöillä (Vanhala 2014, 83; Nylander 2010, 21). Kansainvälinen tautiluokitus ICD-10 liittää autismin kuuluvaksi psykologisen kehityksen pääryhmään sekä laaja-alaisten kehityshäiriöiden alaluokkaan (Kerola ym. 2009, 26). Autismi kirjon diagnostisia kriteerejä ollaan uudistamassa ja Suomessa käytössä olevan ICD-10 tautiluokituksen tilalle on tulossa ICD-11, jossa autismi kirjon diagnoosit korvataan yhdellä diagnoosilla: autismi kirjon häiriöt (Autismi- ja Aspergerliitto ry).

Autismin kirjoon kuuluvilla henkilöillä esiintyy vaikeutta sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja vastavuoroisessa kommunikoinnissa, lisäksi käyttäytymiseen liittyy muitakin erityispiirteitä. (Nylander 2010, 22–23; Vanhala 2014, 83.) Käyttäytymisen erityispiirteet ilmenevät toistuvina ja kaavamaisina rutiineina, rituaaleina, motorisina manereina sekä erityisinä kiinnostuksen kohteina (Vanhala 2014, 83). Autismin kirjoon kuuluvilla henkilöillä esiintyy useasti erinäistä toimintakyvyn heikentymistä. Tämä voi aiheuttaa jokapäiväisessä arjessa haasteita ja joillakin henkilöillä saattaa esiintyä häiriöitä myös tunne-elämän puolella sekä haastavaa käytöstä. Tunne-elämän vaikeudet voivat ilmetä esimerkiksi uniongelmina ja syömishäiriöinä, kun taas haastava käytös voi näyttäytyä esimerkiksi aggressiivisuutena ja itsensä satuttamisena (Koskentausta, Sauna-Aho & Varkila-Saukkola 2013.) Myös vaikeudet sietää muutoksia kuuluvat tyypillisesti autismin kirjon piirteistöön ja voivat johtaa käyttäytymisen joustamattomuuteen (Nylander 2010, 23). Joillakin autismin kirjoon kuuluvilla henkilöillä esiintyy erityislahjakkuuksia. Tämä erittäin harvinainen *savant*-oireyhtymä eli huippulahjakkuus, voi ilmetä esimerkiksi kykynä helppoon ulkoa oppimiseen tai matemaattisena lahjakkuutena. (Autismi ja Aspergerliitto ry 2006, 65).

3 SYÖMISEN JA RUOKAILUTILANTEIDEN ERITYISPIIRTEET

3.1 Syöminen ja ruokailutilanne

Ravitsemussuositusten mukainen hyvä ruokavalio koostuu täysjyvävalmisteista, marjoista, kasviksista ja hedelmistä. Siihen kuuluvat lisäksi peruna, rasvattomat tai vähärasvaiset maitovalmisteet, vähärasvaiset lihavalmisteet sekä kala, kananmuna ja kasviöljyt sekä niitä sisältävät levitteet. Lisäksi suositellaan käytettäväksi pähkinöitä ja siemeniä. Suositusten mukaisella ruokavaliolla on terveyttä edistävä vaikutus ja samalla se pienentää sairastumisriskiä useisiin sairauksiin, lisäksi se on terveellistä, maistuvaa sekä monipuolista. Terveyttä edistävän ruokavalion koostamisen apuna tulisi käyttää ruokakolmiota sekä lautasmallia, mitkä ohjaavat ruoka-aineiden valinnassa antamalla mallia ruoka-aineiden määristä ja suhteista (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11, 19–22.) Ateriointirytmien tulisi olla suositusten mukaan yksilöllinen ja

säännöllinen, jotta se olisi terveyden kannalta edistävää ja auttaisi muun muassa painonhallinnassa (mts. 24). Vaikka sekä ruoasta että ravintoaineista annetaan ravitsemussuosituksia, on terveyttä edistävien valintojen kokonaisuus kuitenkin ratkaiseva (mts. 9, 12). Syömiseen ja ruokailutilanteisiin liittyvät haasteet voivat aiheuttaa ravitsemustilan heikentymistä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010, 181). Yleisten ravitsemussuositusten tunteminen on tärkeää, jotta voidaan tunnistaa mahdolliset henkilöiden ravitsemustilaa heikentävät tekijät ja niihin osataan puuttua terveyttä ja hyvinvointia edistäen.

Opinnäytetyössämme käyttämälläme sanalla **syöminen**, tarkoitamme ruoan käsittelyprosessia suussa. Syöminen on monivaiheinen oraalimotorinen prosessi, joka käsittää ruoan ottamisen suuhun, suussa ruoan käsittelemisen nieltävään muotoon sekä ruoan kuljettamiseen suussa nieluun nielemistä varten. Syömisprosessin vaiheiden tunteminen on tärkeää selvitettäessä siihen liittyviä ongelmia ja niihin sopivia ratkaisuja. (Haapanen & Markkanen-Leppänen 2013.) Aistit ohjaavat syömistä, sillä ne ohjaavat ruoan valinnassa tuomalla tietoa tarjolla olevasta ruoasta ja sen laadusta. Ruoan laadusta saamme tietoa aistimalla ruoan väriä, tuoksua, rakennetta, lämpötilaa ja makua. Aistien lisäksi syömistä ohjaavat myös kylläisyyden-, nälän- ja janontunne, ruokahalu sekä mieliala. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010, 46.)

Ruokailutilanteeseen vaikuttavat henkilön yksilölliset tekijät, joita ovat muun muassa syömistaidot, terveys sekä vuorovaikutustaidot. Syömiseen liittyvät haasteet voivat vaatia enemmän aikaa, erityisvalmisteluita ruokaan liittyen, mukauttamista ja struktuuria. (Schuberth, Amirault & Case-Smith 2010, 448.) Ympäristötekijät tulee ottaa huomioon tarkastellessa syömiseen ja ruokailutilanteeseen liittyviä haasteita, joita ovat fyysiset, sosiaaliset, ajalliset ja kulttuuriset tekijät. Ymmärtämällä ympäristön vaikutuksia ruokailutilanteisiin ja syömiseen voidaan ehkäistä mahdollisia haasteita. (Mts. 457.) Ruokaileminen on ruoan valmistusta ja ruoan viemistä suuhun (mts. 446). **Ruokailutilanteella** opinnäytetyössämme tarkoitamme tilannetta, johon olennaisesti liittyy ympäristö, joka sisältää ruokailun sosiaalisen merkityksen, aistikokemukset sekä yleisesti ruokailutilanteisiin sovitut säännöt.

3.2 Tyypilliset erityispiirteet

Syömiseen liittyvä poikkeava käyttäytyminen liittyy osalla autismin kirjon piirteistöön (Nylander 2010, 44; Wheeler 2004; Kujanpää 2015). Lääketieteelliset sekä käyttäytymiseen ja ympäristöön liittyvät tekijät on otettava huomioon ruokailu ja syömishaasteiden ilmetessä (Wheeler 2004). Poikkeava käytös voi johtua muun muassa aistitoiminnan häiriöistä, rituaaleista, ruokailukäyttäytymiseen liittyvästä erikoisesta kiinnostuksen kohteesta tai ymmärtämättömyydestä syötävän ruoan määrää kohtaan. Joillakin autismin kirjioon kuuluvilla henkilöillä esiintyy myös anoreksiaa ja bulimiaa. (Nylander 2010, 44.) Muita syömiseen ja ruokailutilanteiden erityispiirteitä ovat pica eli ei syötäväksi tarkoitettujen syöminen, valikoivuus sekä aistiherkkyydet (Wheeler 2004; Kujanpää 2015).

Kujanpään (2015) kertoman mukaan osalla autismin kirjioon kuuluvista henkilöistä esiintyy ruokailutilanteissa haasteita liittyen ennakkoluuloihin ja ruokailuun sosiaalisena tilanteena. Autismi kirjioon kuuluvilla henkilöillä voi olla lisäksi rajoittunut kyky sosiaaliseen vuorovaikutukseen, mikä voi aiheuttaa hankaluuksia tulla toimeen toisten ihmisten kanssa. Kyvyttömyys ymmärtää sanattomia viestejä ja kehonkieltä voi aiheuttaa hankaluuksia toimia kontaktissa muiden ihmisten kanssa. (Autismi- ja Aspergerliitto ry 2006, 28.) Osalla autismin kirjioon kuuluvista lapsista ilmenee myös hankaluutta siirtymävaiheissa esimerkiksi siirryttäessä pois pulloruokinnasta ja ruokailuvälineiden käyttöönoton yhteydessä (Wheeler 2004). Kujanpää (2015) kertoo, että autismin kirjioon kuuluvilla henkilöillä ruokailuun liittyvät haasteet alkavat usein lapsuudessa ja osalla ne voivat jatkua aikuisuuteen saakka.

Valikoivuus

Osalla autismin kirjioon kuuluvista lapsista esiintyy äärimmäistä valikoivuutta ruokailtaessa ja sen taustalla on usein ympäristöön sekä aisteihin liittyviä syitä. Valikoivuus voi näkyä ruokailutilanteissa rajaamalla syötävien ruoka-aineiden valikoima hyvin suppeaksi tai rajoittamalla syötävän ruokamäärän kokoa. Äärimmäisen valikoivassa syömisessä usein uudet ruokalajit aiheuttavat ruokailijassa hyvin negatiivisia reaktioita. Lieväasteinen valikoivuus on melko yleistä kaikilla pikkulapsilla. (Wheeler 2004.) Attwood (2012, 275) tuo esille, että syötävät ruoka-aineet voivat rajoittua ainoastaan muutamiin elintarvikkeisiin ja lapsi saattaa syödä samoja ruokia joka aterialla.

Jotkut autismin kirjoon kuuluvat lapset syövät enimmäkseen elintarvikkeita, jotka sopivat vain yhteen seuraavista neljästä ryhmästä; makea, hapan, karvas tai suolainen. On tavallista, että lapsi saattaa syödä enimmäkseen tai ainoastaan ruoka-aineita, mitkä ovat suolaisia, eikä ole ollenkaan kiinnostunut makeista elintarvikkeista. Jotkut lapset tarvitsevat aina esimerkiksi ketsupin tai muun mausteen ruokaansa, jotta se maistuisi. Edellä mainitussa tilanteessa voi miettiä onko parempi, että lapsi saa syödä kaiken kanssa tätä “ketsuppia” vai onko mahdollista, että ilman ketsuppia lapsi kieltäytyisi syömästä useita elintarvikkeita. (Wheeler 2004.)

Aistien merkitys

Autismin kirjoon kuuluvista lapsista noin 40 prosentilla esiintyy poikkeavuutta aistiherkkyydessä (Attwood 2005, 153). Aistiyliherkkyydet ovat usein voimakkaimmillaan autismin kirjoon kuuluvien henkilöiden varhaislapsuudessa ja usein ne hiipuvat nuoruuden aikana. Osalla autismin kirjoon kuuluvista henkilöistä aistiyliherkkyydet voivat kulkea mukana läpi elämän. (Attwood 2012, 266.) Heillä aistien kautta saatu tieto voi jäädä epäselväksi tai se ei jäsenny normaalisti. Ruokailusta saattaa tulla valikoivaa, koska monesti autismin kirjoon kuuluva henkilö pyrkii itse säätelemään aistiärsyksiä ja hallitsemaan poikkeavasti toimivaa aistijärjestelmää tulemalla riippuvaiseksi niistä ärsykkeistä joiden säätelemiseen ja sietämiseen pystyy. Aistipoikkeavuudet voivat ilmetä joko yli- tai alireagoitina aistiärsyksiin. (Kerola ym. 2009, 98, 101–102.) Kun poikkeavuuksia esiintyy **haju- ja makuaistin** alueella, ne voivat olla yhtenä taustatekijänä ruokailuun liittyvissä ongelmissa. Toisilla poikkeavuutta voi ilmetä myös **kuulo-, näkö- ja tuntoaistien** alueella. (Vanhala 2014, 84.) Edellä mainittujen aistimusten lisäksi poikkeavuutta voi esiintyä myös kivun aistimisessa, muuhun fyysiseen epämukavuuteen reagoimisessa tai liikkeen-, asennon- ja tasapainon aistimisessa. (Attwood 2012, 264.) Joillakin lapsilla suun, kielen ja leuan liikkeiden tiedostaminen saattaa olla hankalaa, jos reagoiminen aistimuksiin ei ole tarpeeksi voimakasta. Tämä voi vaikeuttaa imemisen, nielemisen ja hengittämisen vuorottelua (Yack, Sutton, Aquilla 2001, 116.)

Makuaistin avulla voimme tunnistaa neljä perusmakua, jotka ovat makea, hapan, karvas ja suolainen. Näiden makujen avulla voimme tulkita pidämmekö ruuasta sekä osaamme tarvittaessa välttää syömästä vaarallisia aineita. (Ayres 2008, 76.) Makujen

erilainen kokeminen voi aiheuttaa niukan tai hyvin yksipuolisen ruokavalion. Autismin kirjoon kuuluvalla henkilöllä voi tuottaa hankaluuksia esimerkiksi syödä lautaselta missä ruoka-aineet ovat sekaisin. Lisäksi liiallinen ruuan maustaminen tai ruuan mauttomuus voivat aiheuttaa sen, että autismin kirjoon kuuluvan henkilön on vaikea syödä ruokaansa. (Autismi- ja Aspergerliitto ry. 2006, 78–79.)

Hajuaisti tuottaa ihmiselle tietoa tarjottavan ruoan laadusta ja hajut vaikuttavatkin merkittävästi ruokavalintoihimme. Hajuaistimus kulkee suoraan aivojen limbiseen järjestelmään toisin kuin muut aistimukset kulkevat aivorungon reittien kautta. Tämä vaikuttaa siihen, että hajut voivat herättää tunteita. Hajuaistimukset tuovat ihmiselle joko epämiellyttäviä tai miellyttäviä tunteita ja tietynlaiset hajut voivat tuoda myös muistoja mieleen. (Ayres 2008, 77.) Haju- ja makuyliherkkyys voivat näkyä ruuasta kieltäytymisenä tai vain tiettyjen ruoka-aineiden syömisenä, aiheuttaen valikoivaa ruokailukäyttäytymistä. Makuainin aliherkkyys voi puolestaan aiheuttaa, että lapsi syö melkein mitä vain. (Kerola ym. 2009, 102–103.)

Tuntoaistin avulla henkilö kokee aistimuksen muun muassa kylmästä, lämpimästä ja kosketuksesta. Tuntoaistin avulla henkilö saa myös viestejä kehoonsa kohdistuvista vaaratilanteista. Tuntoaistijärjestelmä vaikuttaa voimakkaasti fyysiseen ja psyykkiseen toimintaan ja on aistijärjestelmistä laajin. (Ayres 2008, 77–78.) Ruoan koostumuksen sekä lämpötilan merkitys aistien kautta on tärkeää joillekin autismin kirjoon kuuluvilla lapsille ja saman ruuan hyväksymisessä voikin olla eroja sen lämpötilan mukaan. (Wheeler 2004.) Autismiin kirjoon kuuluvat henkilöt saattavat reagoida hyvin herkästi tietynlaisille tai tiettyjen kehonosien kosketuksille ja poikkeava reagoiminen tuntoaistimukseen voi johtaa sosiaalisten kontaktien välttämiseen (Attwood 2005, 159). Osalla autismin kirjoon kuuluvista henkilöistä meluisa ympäristö voi vaikeuttaa keskittymistä ja toisten on hankala olla ympäristössä, missä on paljon melua ja hälinää. Kuuloaistimusten poikkeava havaitseminen voi autismiin kirjoon kuuluvilla henkilöillä näkyä mm. erilaisena äänen voimakkuuden säätönä ja jotkut äänet voivat tuntua kipuna. (Autismi- ja Aspergerliitto ry 2006, 70, 72.) Lisäksi osa autismiin kirjoon kuuluvista henkilöistä voi kokea näköaistimuksia poikkeavina. Esimerkiksi jos henkilön ympäristössä on liian paljon näköärsykykeitä, niiden erottaminen hankaloituu eikä hän välttämättä pysty kohdistamaan katsettaan kunnolla mihinkään. (Mts. 76.)

4 SYÖMISEN JA RUOKAILUTILANTEIDEN ERITYISPIIRTEIDEN HUOMIOIMINEN JA TUKEMINEN

Autismin kirjoon kuuluvien henkilöiden ruokailutilanteita ja syömistä huomioitaessa tulisi toimia rauhallisesti eikä kontrolloivasti tai heitä huijaten. Uusiin ruokiin tutustuminen tulisi tehdä asteittain ja uudet ruuat olisi hyvä jättää esille, jotta niihin olisi mahdollisuus tutustua. Toistuva altistuminen uusille ruuille helpottaa niiden hyväksymistä. (Wheeler 2004.) Kujanpää (2015) tuo esiin, että ruokailutilanteita tukevat aistiesteetön, selkeä ja turvallinen ympäristö. Lisäksi autismin kirjoon kuuluvia henkilöitä voidaan tukea ruokailutilanteissa antamalla heille tietoa ruuasta konkreettisten esimerkkien avulla, visualisoimalla kuvin esimerkiksi sarjakuvilla tai vapaalla piirtämisellä, sosiaalisten tarinoiden avulla, ennakoimalla, sääntömerkein sekä palkitsemalla onnistumisien jälkeen. (Kujanpää 2015.) Hyvin yksipuoliseen ruokavalioon kannattaa hakea apua ravitsemusterapeutilta (Autismi- ja Aspergerliitto ry. 2006, 80).

4.1 Toimintakeinoja käytäntöön

Ympäristöstä tulevat erilaiset ärsykkeet voivat vaikuttaa ruokailutilanteeseen ja kiinnittämällä huomiota niihin, kuten ääniin, valoihin tai tuntoaistimuksiin, voidaan vaikuttaa epämiellyttävien kokemusten syntymiseen. Esimerkiksi suuri ruokasali, missä on paljon ääniä voi vaikuttaa siihen, että lapsi ei halua syödä ollenkaan. (Kerola ym. 2009, 110.) Korvatulpat tai musiikin kuuntelu kuulokkeilla voivat olla yksi vaihtoehto, kun äänet ovat liian voimakkaita. Sosiaalisten tarinoiden avulla voidaan antaa tietoa siitä, mikä aiheuttaa kovaa ääntä ja näin vähentää äänestä johtuvaa ahdistusta. (Attwood 2012, 270.) Lisäksi sosiaalisten tarinoiden avulla voidaan saada lapsi kiinnostumaan ruuasta, mistä hän muuten ei olisi kiinnostunut. Esimerkiksi jos mieluisa sarjakuvahahmo syö jotain, voi hänkin tahtoa maistaa samaa ruokaa. On tärkeää mukautua yksilöiden tarpeisiin, niin että ympäristö ei estä onnistunutta syömistä aistien ylikuormituksen vuoksi. (Wheeler 2004.)

Istuminen ja syöminen muiden kanssa saman pöydän ääressä voi tuntua joistakin autismin kirjoon kuuluvista lapsista haastavalta, koska se sisältää sosiaalista kanssakäymistä. Toisille aktiivisuuden purkaminen liikkumalla ennen ruokailutilannetta voi olla ruokailutilanteessa paikallapysymistä helpottava asia, kun taas toisilla ajastimen

käyttö on koettu hyödylliseksi keinoksi. Jotkut lapset syövät nopeasti, mutta eivät malta odottaa pöydässä, että toiset ovat saaneet syötyä. Tällaisissa tilanteissa lapselle voidaan järjestää jokin erityinen tilanteeseen tarkoitettu lelu tai jotain muuta aktiiviteettia. (Wheeler 2004.)

Uusiin ruokiin tutustuminen kannattaa aloittaa yksi laji kerrallaan, huomioiden rauhallinen syömistahti. Toisilla uusiin ruokalajeihin totuttelu voi vaatia ennen ruuan syömistä sen haistamisen, sormilla koskettamisen, huulilla koskettamisen, nuolaisemisen, suuhun ottamisen ja vasta näiden totuttelukertojen jälkeen tilanne voi edetä nieläisemiseen asti. (Ozonoff, Dawson & McPartland 2008, 132.) Ylireagoivan makuaistin omaavan henkilön kannattaa aloittaa totuttelu uusiin makuihin mauttomista ruuista kuten makaroni, riisi ja peruna. Myöhemmin näiden edellä mainittujen ruoka-aineiden sekaan voidaan lisätä hitaasti uusia makuja. Makuihin alireagoivan henkilön kohdalla tutustuttavat maust voivat puolestaan olla voimakkaita kuten happamia marjoja, salmiakkia sekä mausteita. Hajuaistiltaan yliherkän henkilön ruoissa kannattaa suosia laimeita makuja, sillä niiden hajutkin ovat mietoja. Myös ruoan lämpötila vaikuttaa hajuvoimakkuuteen, viileät ruoat ovat usein miedomman hajuisia kuin kuumat. (Kerola ym. 2009, 105–106.) Myös ruoan koostumus kannattaa valita mieltymysten mukaan. Esimerkiksi jos kokonaisia perunoita on hankala syödä, kannattaa valmistaa perunoista muusia. (Autismi- ja Aspergerliitto ry. 2006, 81.)

Säännöllinen ateriaritmi on autismin kirjoon kuuluville henkilöillä tärkeää, sillä ennakointi helpottaa päivittäisiä rutiineita ja arkea. Jotkut autismin kirjoon kuuluvat henkilöt hyötyvät ateria-aikatauluista tai viikoittaisesta ruokalistasta, jolloin he tietävät etukäteen mitä on tulossa ja osaavat odottaa sitä. (Ozonoff ym. 2008, 132.) Joillakin autismin kirjoon kuuluvilla henkilöillä esimerkiksi munakellon tai ajastimen käyttö voi tukea säännöllisen ruokailurytmin noudattamisessa. Lisäksi toisilla pöydän kattaminen koreaksi voi tehdä ruokailutilanteesta miellyttävämmän sekä ruokalajien pitäminen erillään saattaa helpottaa syömistä, koska silloin tietää mitä suuhunsa laittaa. (Autismi- ja Aspergerliitto ry. 2006, 80.)

Valikoivan syömistä taustalla voivat vaikuttaa aistiongelmat tai ympäristötekijät, joita voidaan lähteä ratkaisemaan analysoimalla lapsen syömistapoja tarkemmin. Selvittämällä mitä elintarvikkeita lapsi syö onnistuneesti, miten ja kenen kanssa hän syö sekä

milloin ja missä lapsi syö parhaiten, pystytään mahdollisesti laajentamaan lapsen ruokavaliota. Joskus käytetään myös vuorotellen maistamista, missä ensin autismin kirjoon kuuluville henkilölle tarjotaan maistettavaksi jotain hänelle mieleistä ruokaa, seuraavaksi tarjotaan pieni makupala uutta ruokaa, jonka jälkeen hänelle tarjotaan taas mieluista maistettavaa. Tämän vuorottelun avulla pyritään uudesta ruuasta muodostamaan hyvä mielikuva kuitenkin hallinta tilanteesta jää autismin kirjoon kuuluvalla henkilölle itselleen. (Wheeler 2004.)

4.2 Terveydenhoitajan ja toimintaterapeutin rooli

Terveydenhoitajan toimenkuvaan kuuluu muun muassa ravitsemusneuvonta, jonka lähtökohtina toimivat yksilöllisyys, joustavuus ja perhekeskeisyys (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004a.). Ravitsemusneuvonnan tavoitteena on tukea ja turvata väestön terveyttä ja hyvinvointia. Terveydenhoitajan tulee pitää tietonsa ja osaamisensa ajan tasalla erilaisista ruokavalioidista sekä niiden vaikutuksista. Ravitsemusohjausta toteutetaan niin perusterveydenhuollossa kuin erikoissairaanhoidossakin ja työnjako näiden välillä sovitaan paikallisesti. Haastavammissa ja pitkään jatkuneissa ravitsemusongelmissa sekä henkilökunnan koulutuksessa voidaan hyödyntää ja konsultoida myös ravitsemusterapeutteja. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004b.) Ihmisten ruokailukäyttäytymiseen vaikuttavat monet tekijät, kuten esimerkiksi ruoan maku ja nautittavuus, ruoan hinta, ruoan terveellisyys sekä terveyden arvostaminen. Ravitsemusneuvonnassa tulee muistaa kunnioittaa asiakkaiden itsemääräämisoikeutta, tarjoten heille tietoa ja mahdollisuuksia, mutta antaen heidän kuitenkin tehdä lopulliset ratkaisunsa itse. Lisäksi terveydenhoitajan on ravitsemusneuvontaa antaessa huomioitava kokonaisuutena perhe voimavaroineen sekä sen elinolosuhteet ja ympäristö. (Talvia 2007, 203.)

Neuvoiloissa terveydenhoitajaa eniten työllistäviä ravitsemushaasteita ovat lasten lihavuus, allergiat sekä erilaiset syömiseen liittyvät ongelmat. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004a.) Syömiseen liittyvät ongelmat kuten ruokahaluttomuus, valikoivuus, syömisestä kieltäytyminen, salassa syöminen, liiallinen syöminen sekä ruokailutilanteissa häiriköiminen kuuluvat neuvolan arkeen. Noin 10 %:lla kaikista lapsista esiintyy jatkuvia ongelmia ruokailun kanssa ja vähäisempiä ongelmia esiintyy noin 50 %:lla lapsista. Ruokailu- ja syömisongelmien aikainen tunnistaminen ja niihin puuttuminen ehkäisevät suurempien ongelmien syntymistä. Neuvolat tekevät yhteistyötä vanhempien

sekä päiväkotien kanssa lasten ravitsemuspuolia selvitettäessä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004c.)

Toimintaterapeutin toimenkuvaan kuuluvat asiakkaan toimintamahdollisuuksien arviointi ja edistäminen. Esimerkiksi itsestä huolehtimisen osa-alueeseen liittyen toimintaterapeutti arvioi ja edistää ruokailua sekä ruokailutottumuksia. Sensorisia valmiuksia arvioidessaan toimintaterapeutti huomioi asiakkaan valmiuksia ottaa vastaan sensorista tietoa oman kehon ja lähiympäristön olosuhteista ja muutoksista. Sensorisia valmiuksia voidaan edistää harjoittelemalla kuulo-, näkö-, maku-, haju ja tuntoaistimuksia havainnoimiseen ja erotteluun liittyvällä harjoittelulla. Lisäksi toimintaterapeutti voi arvioida ympäristön vaikutusta asiakkaan toimintaan sekä edistää ympäristössä toimimista. Myös toimintamahdollisuuksia edistävä neuvonta ja ohjaus ovat osa toimintaterapeutin toimenkuvaa, kuten esimerkiksi ruokailua helpottava tai ympäristössä selviytymistä edistävä neuvonta ja ohjaus. (Suomen Kuntaliitto & Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry 2003.)

Toimintaterapiassa voidaan vaikuttaa aistitiedon käsittelyn ongelmiin Jean Ayresin kehittämän sensorisen integraation terapian avulla. SI-terapiaa voi antaa erityiskoulutuksen saanut toimintaterapeutti. Terapiassa kehitetään aistitiedon käsittelyä niin, että aivot säätelisivät ja rekisteröisivät aistimuksia tehokkaammin. (Kerola ym. 2009, 98.) Sensorisen integraation terapiassa otetaan kokonaisvaltaisesti huomioon koko keho, aistit sekä aivot kokonaisuudessaan. Ennen terapian aloitusta koulutuksen saanut toimintaterapeutti arvioi lapsen haasteet sensorisen integraation ja praksian testistöllä. (Ayres 2008, 227, 231.)

PEO-malli

Tässä opinnäytetyössä olemme valinneet toimintaterapiassa käytettävän Peo-mallin (The Person-Environment-Occupation Model) tuomaan teoreettista viitekehystä työhömmö ja tutkimustulosten tarkasteluun. Mallin avulla voimme tarkastella syömiseen ja ruokailuun vaikuttavia tekijöitä moniulotteisemmin ottaen huomioon yksilön, ympäristön ja toiminnan. Mallissa yksilö, ympäristö ja toiminta ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja malli kuvaa näiden kolmen tekijän välistä suhdetta ihmisen jokapäiväisessä elämässä. Ajatuksena on, että toimintakykyä ei voida erottaa tilannekohtaisista

vaikutteista, tilapäisistä vaikutteista tai henkilön fyysisistä tai psykologisista ominaisuuksista. Ympäristö, tehtävien vaatimukset, toiminnot ja roolit ovat jatkuvassa muutoksessa. (Law & Baum 2005, 14.)

Yksilö koostuu mielestä, kehosta ja henkisistä ominaisuuksista ja otaksuu erilaisia rooleja samanaikaisesti. Roolit voivat vaihdella eri aikoina. Työssämme yksilö on autismin kirjoon kuuluva henkilö, jolla voi olla tutkimusten ja kirjallisuuden mukaan tiettyjä erityispiirteitä ruokailutilanteissa ja syömisessä. **Ympäristö** jaetaan sosiaaliseen, kulttuuriseen, fyysiseen ja institutionaaliseen ympäristöön. Ympäristö voi, joko tukea tai vaikeuttaa henkilön toiminnallista suoriutumista. Työssämme ympäristöön liittyvät tekijät ruokailutilanteissa ja syömisessä liittyvät ruokailuympäristöön. **Toiminta** sisältää toiminnon ja tehtävän, mitkä ovat välttämättömiä elämän toiminnalle. Syöminen ja ruokaileminen voidaan nähdä työssämme toimintana. **Toiminnallisella suoriutumisella** tarkoitetaan yksilön, ympäristön ja toiminnan välisen suhteen vuorovaikutusta. Toiminnallinen suoriutuminen on parhaimmillaan silloin, kun yksilö, ympäristö ja toiminta ovat keskenään tasapainossa. (Law, Cooper, Strong, Stewart, Rigby & Letts 1996, 15 - 18.)

5 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTUS

Toteutimme opinnäytetyömme kirjallisuuskatsauksena autismin kirjoon kuuluvien henkilöiden erityispiirteistä syömisessä ja ruokailutilanteissa sekä etsimme vastausta siihen miten syömistä ja ruokailutilanteita voidaan huomioida ja tukea. Kirjallisuuskatsaus tehdään yleensä vastauksena tutkimusongelmaan ja tietoa kerätään yhteen valittuun aiheeseen liittyen. Kirjallisuuskatsaukset edellyttävät, että tutkittavasta aiheesta löytyy aiemmin tutkittua tietoa. Nykyään pääosassa kirjallisuuskatsauksista on arvioitu luotettavuutta ja tulokset ovat yksityiskohtaisesti luettavissa ja näin ollen noudattavat tietynlaista systematiikkaa. (Leino-Kilpi 2007, 2.) Olemassa olevan tutkimuksen kokonaisuutta voidaan hahmottaa kokoamalla tutkimuksia yhteen. Kirjallisuuskatsaukset voivat olla laajoja tutkimuskokonaisuuksia tai vastaavasti samanaikaisesti vain kahta tutkimusta käsittelevät kokonaisuudet voivat olla myös nimeltään kirjallisuuskatsauksia. (Johansson 2007, 3.) Kirjallisuuskatsaus kuuluu tutkimustekniikkana kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen metodien yhdistelmään (Salminen 2011, 4).

Kirjallisuuskatsauksen teimme suunnitelmallisesti eri vaiheiden kautta ja sen tarkoituksena on esittää miten ja mistä näkökulmista asiaa on aiemmin tutkittu. Aineiston kerääminen tapahtui järjestelmällisesti sekä kriittisesti ja analysointi tapahtui perustellusti asetettujen tutkimuskysymysten avulla. (Stolt & Routasalo 2007, 58.) Tutkimuksemme suunnitteluvaihe käsitti aiempien tutkimuksien ja artikkeleiden tarkastelun, aiheen tarpeen määrittelyn ja tutkimussuunnitelman laatimisen (Johansson 2007, 6). Keräämällä tutkimuksia aiheeseemme liittyen saimme kokonaiskäsitteen siitä, millaista tutkimustietoa aiheesta on jo olemassa sekä millaisia tutkimukset sisällöllisesti ja menetelmällisesti ovat (mts. 3). Suunnitellun aineistohaun kautta löysimme mahdollisimman kattavasti valittuun aiheeseen liittyvät tutkimukset (Stolt & Routasalo 2007, 58).

5.1 Tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää millaisia erityispiirteitä autismin kirjoon kuuluvilla henkilöillä esiintyy syömisessä sekä ruokailutilanteissa ja kuinka heitä voidaan tukea ja huomioida näissä tilanteissa. Tavoitteenamme on antaa uutta tietoa aiheesta yhteistyökumppanillemme, muille alan ammattilaisille ja alan opiskelijoille. Tähän opinnäytetyöhön muodostimme kaksi tutkimuskysymystä:

1. Millaisia erityispiirteitä autismin kirjoon kuuluvilla henkilöillä esiintyy ruokailutilanteissa ja syömisessä?
2. Millaisin keinoin voidaan huomioida ja tukea autismin kirjoon kuuluvien henkilöiden syömisestä ja ruokailutilanteiden erityispiirteitä?

5.2 Aineiston keruu

Aineistohaun suoritimme Jyväskylän ammattikorkeakoulun kirjaston tarjoaman Nelliportaalin kautta CINAHL with Full Text (EBSCO) ja PubMed tietokantoihin, joista etsimme aihetta käsitteleviä tutkimuksia ja artikkeleita. Olemme työssämme pyrkineet raportoimaan työvaiheet tarkasti, jotta tutkimushaut olisivat toistettavissa ja käytetyt tutkimukset lukijan nähtävissä (Pudas-Tähkä & Axelin 2007, 50). Tutkimukseen analysoitavaksi valikoidut tutkimukset valittiin sisäänottokriteerien mukaisesti lukemalla

huolellisesti otsikot ja abstraktit. Kahden tutkijan yhteistyöllä pyrittiin vähentämään virheitä tutkimuksien seulontavaiheessa. (Mts. 51.)

Sisäänottokriteerit laadittiin tutkimuskysymysten perusteella ja asetettujen kriteerien mukaisesti valittiin vaiheittain hyväksyttävät ja poissuljetavat tutkimukset. Tarkastelu tapahtui otsikko, abstrakti ja koko teksti tasoilla. (Stolt & Routasalo 2007, 59.) Tutkimusaineiston lopullinen hakuprosessi toteutettiin 8.5.2015 ja 12.6.2015. Tutkimusaineistomme sisäänottokriteereinä tässä työssä olivat *free full text, julkaisuaika 2000–2015, julkaisukieli englanti, otikoissa ilmenee sana ”autism” tai ”autism spectrum disorders”, abstrakti saatavilla, abstrakti vastaa toiseen tai molempiin tutkimuskysymyksiin ja tutkimukset/artikkelit ovat löydettävissä Nelliportaalista*. Tutkimushakua tehdessä tutkittavien ikäryhmää ei rajattu. Sisäänottokriteerit on tuotu esille kuviossa yksi.

- free full text
- julkaisuaika 2000–2015
- julkaisukieli englanti
- otsikossa ilmenee sana ”autism” tai ”autism spectrum disorders”
- abstrakti saatavilla ja se vastaa toiseen tai molempiin tutkimuskysymyksiin
- tutkimus/artikkeli on löydettävissä Nelli-portaalista (PubMed, CINAHL)

KUVIO 1. Tutkimusten ja artikkeleiden sisäänottokriteerit

CINAHL tietokannasta hakulausekettä **autism spectrum disorders AND eating** vastaavia tuloksia löytyi 12kpl ja hakulausekettä **autism AND eating** vastaavia 29kpl. Ensimmäisen hakulausekkeen 12 tutkimusta/artikkelia todettiin sisältyvän myös toisen hakulausekkeen 29 hakutulokseen ja tästä syystä päädyimme käyttämään pelkästään kattavampaa hakulausekettä **autism AND eating** PubMed tietokannassa ja sitä vastaavia tuloksia löytyi 67kpl.

Otsikoiden perusteella CINAHL tietokannasta löytyi yhteensä 25 sisäänottokriteerit täyttävää tutkimusta tai artikkelia ja abstraktin perusteella näistä jatkoon päätyi 12 kpl. Koko tekstin perusteella CINAHL:sta päätyi opinnäytetyöhömmme 6 artikkelia tai tutkimusta. PubMed tietokannasta otsikoiden perusteella valitsimme 8 tutkimusta tai artikkelia, joista abstraktin perusteella jatkoon päätyi 6kpl. Opinnäytetyöhömmme PubMedin tutkimuksista tai artikkeleista koko tekstin perusteella päätyi 3 kpl. Taulukkoon 1. olemme koonneet tutkimusaineistomme hakuprosessin.

TAULUKKO 1. Tutkimusaineiston hakuprosessi

Tietokanta	CINAHL		PubMed
	“autism spectrum disorders AND eating”	“autism AND eating”	“autism AND eating”
Hakusanat/hakulauseke	“autism spectrum disorders AND eating”	“autism AND eating”	“autism AND eating”
Hakutulokset	12	29	67
Otsikon perusteella valitut artikkelit/ tutkimukset	7	18	8
Abstraktin perusteella valitut artikkelit/tutkimukset	3	9	6
Koko tekstin perusteella valitut artikkelit/tutkimukset	1	5	3

Tähän tutkimukseen valikoidut alkuperäistutkimukset ja -artikkelit on koottu Taulukkoon 2. Tutkimusaineisto koostui usean eri alan tutkimuksista ja artikkelista. Tutkimusaineisto sisälsi lastenhoitotyön, toimintaterapian ja ravitsemusalan julkaisuja sekä artikkeleita ja tutkimuksia kansainvälisistä autismllehdistä.

TAULUKKO 2. Opinnäytetyöhön valikoidut tutkimukset ja artikkelit

	Tekijä(t), vuosi	Tutkimus / artikkeli	Tarkoitus	Aineisto	Keskeiset- tulokset
1.	Ahearn, WT., Castine, t., Nault, K. & Green G. 2001.	An assessment of food acceptance in children with autism or pervasive developmental disorder -- not otherwise specified.	Tutkia lapsia, joilla on diagnosoitu autismi tai autismin kirjoon kuuluva kehityshäiriö ja selvittää lasten ruuan hyväksymistä, kieltäytymistä ruuasta sekä häiriökäyttäytymistä.	N=30, osallistujat 3-14-vuotiaita, joilla on autismi tai autismin kirjoon kuuluva kehityshäiriö. Lapsille tarjottiin 12 ruokalajia kuuden istunnon aikana.	Autismin kirjoon kuuluvilla lapsilla on poikkeavia malleja ruuan hyväksymisessä. Yli puolet osallistujista osoitti alhaista hyväksymistä ruokia kohtaan ja neljä osallistujaa kieltäytyi kaikista ruuista.
2.	Bandini, LG., Anderson, SE., Curtin, C., Cermak, S., Evans, EW., Scampini, R., Maslin, M. & Must, A. 2010.	Food selectivity in children with autism spectrum disorders and typically developing children.	Tarkoituksena selvittää eroavaisuuksia autismin kirjon lasten ja tyypillisesti kehittyneiden lasten ruuan valikoivuudessa.	N=111, osallistujat 3-11-vuotiaita, joista 53 autismin kirjoon kuuluvia lapsia ja 58 tyypillisesti kehittyneitä lapsia. Aineiston keruu tapahtui ruokapäiväkirjan ja frekvenssikyselyn pohjalta.	Autismin kirjoon kuuluvilla lapsilla esiintyy enemmän kieltäytymistä ruoasta ja heillä oli suppeampi ruokavalio kuin normaalisti kehittyneillä lapsilla. Suppeaan ruokavalikoimaan voi liittyä lisäksi ravinteiden riittämättömyyttä saantia.
3.	Cermak, SA., Curtin, C. & Bandini LG. 2010.	Food selectivity and sensory sensitivity in children with autism spectrum disorders.	Laaja katsaus valikoivasta syömisestä ja ravintoaineiden saannista autismin kirjon kuuluvilla lapsilla.	Aineistona 12 tutkimusta ruoan valikoivuudesta ja 8 tutkimusta ravintoaineiden saannista autismin kirjoon kuuluvilla lapsilla.	Useilla autismin kirjoon kuuluvilla lapsilla esiintyy valikoivuutta syömisessä ja sen taustalta löytyy useita syitä mm. aistiherkkyydet.

4.	Martins, Y., Young, RL. & Robson, DC. 2008.	Feeding and eating behaviors in children with autism and typically developing children.	Tutkii autismin kirjoon kuuluvien lasten ruokailu ja syömiskäyttäytymistä vertailen sitä heidän tyypillisesti kehittyneiden sisarusten ja muiden normaalisti kehittyneiden lasten ruokailu- ja syömistilanteisiin.	N=96, joista autismin kirjoon kuuluvia lapsia 41, tyypillisesti kehittyneitä lapsia 41 ja sisaruksia 14. Kyselytutkimus 2-12 vuotiaiden lasten äideille kuuden eri lomakkeen avulla.	Autismin kirjoon kuuluvat lapset ovat vain hieman valikoivampia syömiskäyttäytymisessään sisaruksiinsa tai tyypillisesti kehittyneisiin lapsiin verrattuna. Syömisrituaalien määrät yhdenmukaisia kaikissa ryhmissä.
5.	Marquenie, K., Rodger, S., Mangohig, K. & Cronin, A. 2011.	Dinnertime and bedtime routines and rituals in families with a young child with an autism spectrum disorder.	Selvittää äitien kokemuksia ateriointi ja nukkumaanmeno rutii-neista ja rituaaleista sekä yleisistä haasteista Australialaisperheissä, joissa on pieniä lapsia, joilla on autismin kirjon häiriö.	N=14 osallistujat äitejä joilla on 2-5vuotias lapsi. Aineisto koottiin haastattelemalla lasten äitejä. Haastattelu koski lasten nukku-maanmeno ja ruokailukäyt-täytymiseen liittyviä rituaaleja ja rutii-neja.	Ruokailutilanteet ovat nuorten autismin kirjoon kuuluvien lasten äitien mielestä suunnittelemattomia ja rutii-nit seka-sortoisia, ruokailutilanteiden vuorovaikutus ja rituaalit eivät olleet mielekkäitä. Nukkumaanmenotilanteet olivat suunnitelmallisempia ja mielekkäämpiä.
6.	Nadon, G., Feldman, DE., Dunn, W. & Gisel, E. 2011.	Association of Sensory Processing and Eating Problems in Children with Autism Spectrum Disorders.	Tutkii autismin kirjoon kuuluvien lasten aistien käsittelyä ja ruokailuongelmia. Selvittää ruokailukäyt-täytymisen ja aistien käsitte-lyn yhteyttä.	N =95, osallistujat 3-10-vuotiaita autismin kirjoon kuuluvien lasten vanhemmat. Vanhemmille lähetettiin Syömisprofiili- ja SSP(lyhyt sensorinen/aisti-profiili) kyse-lylomakkeet täytettäviksi.	Heikko aistitie-don käsittely vai-kuttaa syömison-gelmiin ja autis-min kirjoon kuu-luvilla henkilöillä esiintyy useam-min epätyypillistä reago-intia aistiär-sykkeisiin kuin tyypillisesti kehittyneillä lapsilla.

7.	Schreck, KA., Williams, K. & Smith AF.2004.	A comparison of eating behaviors between children with and without autism.	Tutkimuksessa verrataan autismin kirjoon kuuluvien lasten ja kontrolliryhmään kuuluvien lasten syömiskäyttäytymistä.	N=436, joista 298 kontrolliryhmään kuuluu ja 138 autismi diagnoosin lasta. Kyselytutkimusvanhemmille, joiden lapset olivat 5-12 vuotiaita.	Lapsilla, joilla on autismi esiintyy enemmän ruokailemiseen liittyviä haasteita sekä suppeampaa ruokavalikoimaa kuin lapsilla, joilla ei ole autismia. Haasteet ilmenevät rajoittuneessa elintarvikkeiden hyväksymisessä, ruuan koostumuksessa sekä kieltäytymisenä joistakin elintarvikkeista.
8.	Twachtman-Reilly, J., Amaral, SC. & Zebrowski, PP. 2008.	Addressing feeding disorders in children on the autism spectrum in school-based settings: physiological and behavioral issues.	Katsaus, mikä tuo esiin autismin kirjon lasten ruokailemiseen liittyviä haasteita sekä niihin käytössä olevia huomiointikeinoja.	Tarkemmin määrittelemätön määrä aiempia tutkimuksia aiheesta.	Katsauksessa tuodaan ilmi autismin kirjoon kuuluvien lasten syömiseen vaikuttavia tekijöitä sekä annetaan esimerkkejä kuinka lasta voidaan tukea näissä tilanteissa.
9.	Williams, PG., Dalrymple, N. & Neal, J. 2000.	Eating habits of children with autism.	Kuvaa autismin piirteet omaavien ruokailemista ja syömistä vanhempien näkökulmasta.	N=100, osallistujat 22kk-8v. lapsia. Aineisto koottiin vanhempien kokemuksista kyselylomakkeiden avulla.	Lapsilla joilla on autismi, esiintyy ongelmia syömisessä. Syömisongelmien taustalta löytyi temperamentin, varhaisen ruokailutottumusten sekä sosiaalisten tilanteiden vaikutuksia.

5.3 Analysointi

Käytimme tutkimuksemme analysointiin laadullisen tutkimuksen perusanalysointimenetelmää **sisällönanalyysia**, minkä avulla pyrimme luomaan tutkitusta aiheesta tiivistetyn ja yleisessä muodossa raportoidun kuvauksen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 103; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 165–166). Sisällönanalyysin prosessi voidaan jakaa viiteen osaan, joita ovat analyysiyksikön valinta, tutkimusaineistoon tutustuminen, aineiston pelkistäminen, aineiston luokittelu ja tulkinta sekä analysointiprosessin luotettavuuden arviointi (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 166).

Sisällönanalyysi jaetaan induktiiviseen eli aineistolähtöiseen sekä deduktiiviseen eli teorialähtöiseen analyysimuotoon. Tähän opinnäytetyöhön valittiin **induktiivinen analysointitapa**, jonka mukaan luokittelimme aineistosta esille nousseita sanoja, lauseita ja lausekkeita. Valitsimme aineistolähtöisen analysointitavan, koska tutkimastamme aiheesta löytyi vähän ja melko hajanaista tietoa. Tutkimuskysymyksemme ohjasi analysointiamme ja aineiston luokittelukategoriat muodostuivat tutkimusaineistosta. Induktiivisessa sisällönanalyysissa analysointi etenee aineiston pelkistämisen ryhmittelyyn ja abstrahointiin, myös raportointi on induktiivisessa sisällön analyysissa aineistolähtöistä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 166–167.)

Tutkimuksessamme **analyysiyksiköksi** valikoituivat tutkimuskysymyksiimme vastaava sanat, lauseet sekä lauseiden osat, kerättiin toiseen tiedostoon ylös, erotellen kumpaanko tutkimuskysymykseen ne vastasivat (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109–110). Tutkimusaineiston **redusointi-** eli pelkistämisvaiheessa, rajasimme pois artikkeleista kaiken epäolennaisen eli tutkimuskysymyksiemme ulkopuolisen tiedon. Pelkistäminen voidaan toteuttaa tiivistämällä aineiston informaatio tai pilkkomalla se osiin, tutkimuskysymysten ohjatessa pelkistämistä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109.)

Seuraavaksi **klusteroimme** eli ryhmittelimme tutkimusaineistomme alkuperäisilmaukset. Tulostimme värikoodatut sanat, lauseet sekä lauseiden osat, minkä jälkeen leikkasimme ne ja ryhmittelimme samaa tarkoittavat käsitteet eri luokiksi nimeämällä. Nimesimme luokat niiden sisältöä vastaavilla käsitteillä, kuten esimerkiksi tutkittavan ilmiön ominaisuus, piirre tai käsitys. Ryhmittelyvaiheessa tutkimusaineisto tiivistyi,

kun yksittäiset asiat ryhmiteltiin kuuluvaksi isompiin kokonaisuuksiin. Klusterointivaihe on osa **abstrahointia**, jonka tarkoituksena on käsitteellistää tutkimusaineistoa luokittelun avulla ja luoda kuvaus tutkitusta aiheesta yleiskäsitteiden avulla. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110–112.)

6 TUTKIMUSTULOKSET

Opinnäytetyömme tutkimusaineistosta selvisi, minkälaisia erityispiirteitä autismin kirjoon kuuluvilla henkilöillä esiintyy syömisessä ja ruokailutilanteissa sekä minkälaisin keinoin heitä voidaan yrittää huomioida ja tukea syömisessä ja ruokailutilanteissa. Aineistosta nousseet erityispiirteet syömisessä ja ruokailutilanteissa loivat pohjan tutkimusaineiston luokittelulle alaluokkina ja yläluokkina, joiden pohjalta kokosimme pääluokaksi erityispiirteet syömisessä ja ruokailutilanteissa. Syömisen ja ruokailutilanteiden huomiointi- ja tukikeinot olemme tuoneet ilmi erillisessä kappaleessa. Tutkimusaineistossa korostuivat erityispiirteistä valikoivuus sekä aistiherkkydet. Taulukkoon 3. olemme koonneet sisällönanalyysin mukaisesti aineiston luokittelun erityispiirteistä tässä tutkimuksessa.

TAULUKKO 3. Erityispiirteiden luokittelu

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Syömisjärjestys	Rutiinit ja rituaalit	Syömisen ja ruokailutilanteiden erityispiirteet
Vaatimukset elintarvikkeista, ruokailuvälineistä ja astioista sekä ruokailuympäristöstä		
Ruoka-aika säännöt		
Heikentynyt muutosten sietokyky	Toiminnanohjaus ja muutosten sietokyky	
Haasteet oman toiminnan säätelyssä	Pelko ja huoli	
Ennakkoluulot		
Aiemmat kokemukset	Sosiaaliset ja kielelliset taidot	
Ruualla leikkiminen		
Sylkeminen		
Puutteelliset sosiaaliset taidot	Valikoivuus	
Rajoittunut/suppea elintarvikevalikoima		

Vastenmielisyydet/mielty- mykset	Valikoivuus	Syöminen ja ruokailutilanteiden erityispiirteet
Ruokahalu		
Herkkyudet		
Haluttomuus kokeilla uu- sia ruokalajeja		
Kieltäytyminen		
Imemisen haasteet	Varhaiset ruokailutottumukset	
Ei syötäväksi kelpaavien asioiden syöminen		
Temperamentti		
Pureskelu	Suun motoriikka ja ruuansulatus	
Kielen liikkeet		
Huulten liikkeet		
Kuolaaminen		
Ruuansulatus kanavan häiriöt		
Yliherkkyys	Aistitiedon käsittely	
Aliherkkyys		
Vaihteleva herkkyys		

6.1 Syöminen ja ruokailutilanteiden erityispiirteet

Rutiinit ja rituaalit

Autismin kirjoon kuuluvilla henkilöillä voi esiintyä toistuvaa ja rituaaleihin sidon-
naista ruokailukäyttäytymistä. Lapsilla se voi sisältää muun muassa erityisiä ruoan
valmistamiseen liittyviä tapoja ja ruokatyyppisiä sekä ruokailutilanteisiin liittyviä
sääntöjä. Nämä säännöt voivat olla vaatimuksia siitä, että lautasella olevat ruoat ovat
keskenään samanvärisiä, samoja ruokia syödään joka aterialla tai ruuat eivät saa olla
lautasella kosketuksissa keskenään. Myös syömis- ja juomisjärjestys voivat olla toi-
sille merkityksellisiä. (Twachtman-Reilly, Amaral, Zebrowski 2008, 264.) Lisäksi
Shreck, Williams & Smith (2004, 436) tuovat tutkimuksessaan esille vanhempien ra-
portoimien syömisongelmien liittyvän muun muassa erityisten ruokailuvälineiden ja
ruuan esillepanon vaatimuksiin.

Myös Marquenie, Rodger, Mangohig & Cronin (2011, 150) raportoivat tutkimukses-
saan ruokailuajan rutiineista ja rituaaleista, jotka tässä tutkimuksessa kuvattiin äitien
kokemusten kautta. Yleisimpinä rutiineina ja rituaaleina esiintyivät ruuan valikoivuus,

mieluisat ruokailuvälineet ja astiat sekä vaatimus, että paikan ja tuolin oli oltava samoja pöydässä istuessa. Äideistä 92 % toi esiin, että ruokailuajan rutiineihin osallistuminen oli vaikeaa ja lapset olivat usein vapautettuja säännöistä. Äidit toivat tutkimuksessa lisäksi esille, että autismin kirjoon kuuluvat lapset rajoittivat myös muiden perheenjäsenten valintoja. 82 % äideistä ilmoitti lapsilla esiintyvän haastavaa käyttäytymistä, jos erityispiirteiden mukaista syömistä kyseenalaistettiin tai sitä ei huomioitu.

Toiminnanohjaus ja muutosten sietokyky

Autismin kirjoon kuuluvilla lapsilla esiintyy haasteita oman toimintansa suunnittelussa sekä peräkkäin toistettavissa toimissa ja tämä voi näkyä myös ruokailu- ja syömistilanteissa. Edellä mainitut vaikeudet voivat aiheuttaa sen, että lapsen kyky ennustaa tulevia tilanteita vähenee ja se voi aiheuttaa hänelle ahdistusta sekä stressiä. Ennustettavuudesta voi toimia esimerkkinä se, että lapsi syö aina samaa ruokaa, jotta säilyttäisi aterialla ennustettavuuden tunteen. Vaikeudet oman toiminnan säätelyssä aterioissa voivat vaikuttaa lapsen ruokailun päättämiseen ja lapsi voi luulla olevansa valmis jo enneaikaisesti. Vaikeutta voi aiheuttaa myös se, jos lapsi ei ymmärrä syömänsä ruuan määrää verrattuna siihen mikä ylläpitää hänen terveyttään. (Twachtman-Reilly ym. 2008, 264.)

Martinsin, Youngin ja Robsonin (2008, 1884–885) tutkimuksessa todetaan, että autismin kirjoon kuuluvilla lapsilla on heikommat omatoimisen ruokailun taidot verrattuna heidän ei autismin kirjoon kuuluviin sisaruksiinsa. Myös Marquenien ym. (2011, 150) tutkimuksessa äitien kertoman mukaan lapsilla oli vaikeuksia syödä itse ja lapset saattoivat lähteä pöydästä kesken ruokailun.

Martinsin ym. (2008, 1884–1885) tutkimuksesta nousee esiin, että heikentyneen muutostensietokyvyn, lisääntyneen elintarvikkeiden valikoivuuden, rituaalisen syömis-käyttäytymisen ja ”nirson” syömiskäyttäytymisen välillä on yhteys. Heikentynyt kyky sietää muutoksia ja sopeutua uusiin tilanteisiin autismin kirjoon kuuluvilla lapsilla näkyy myös haasteina ruokailtaessa. Muutoksiin sopeutumisen vaikeus voi aiheuttaa sen, että autismin kirjoon kuuluvilla lapsilla jo todettujen syömistilanteiden voittaminen vie tavallista pidempään. Ruokailemaan siirryttäessä esiintyvät haasteet saattavat vaikuttaa niin, että liian pitkä istuminen tai liian suuri ärsykkeiden määrä voivat johtaa siihen, että lapsi jättää ruokansa syömättä (Williams, Dalrymple & Neal 2000).

Pelko ja huoli

Pelko kuvataan Twachtman-Reillyn (2008, 265) katsauksessa tunnetuksi lasten nielemis- ja syömisvaikeuksia aiheuttavaksi osatekijäksi. Lapset, jotka ovat joutuneet kokemaan useita erilaisia lääkkeellisiä menettelyitä ja haastavaa ruokailua, voivat jatkossa reagoida vastustavasti uusiin ruokiin. He voivat aiempien kokemustensa perusteella pelätä tukehtumista, kipua, muita häiriötekijöitä tai epämukavuutta, vaikka se enää ei olisi perusteltua. Lisäksi autismin kirjoon kuuluvilla lapsilla esiintyvät pelot, fobiat ja huolet voivat aiheuttaa haasteellista käyttäytymistä. Haasteellinen käyttäytyminen voi näkyä pelkona ruokaa tai muuta ruokailutilanteeseen liittyvää seikkaa kohtaan ja se voi aiheuttaa ennalta odotettua vahvemman negatiivisen reaktion lapsessa.

Sosiaaliset ja kielelliset taidot

Sosiaaliset ja kielelliset taidot voivat vaikuttaa autismin kirjoon kuuluvien henkilöiden ruokailutilanteisiin. Autismiin kirjoon kuuluville henkilöille sosiaaliset säännöt voivat olla vaikeita ja sääntöjen noudattamisen hankaluus voi johtaa hyväksyttävän sosiaalisen käytöksen rikkomiseen, mikä voi heillä ilmetä esimerkiksi ruualla leikkimisenä ja sylkemisenä. Autismiin kirjoon kuuluvat henkilöt voivat kokea sosiaalisen ympäristön stressaavana ja tämän vuoksi kieltäytyä ruoasta. (Twachtman-Reilly 2008, 265.) Myös Williamsin ym. (2000) tutkimuksessa yli kolmasosa vanhemmista koki syömiseen liittyvien sosiaalisten näkökohtien kuten tilanteiden sekä muiden ihmisten vaikuttavan lastensa syömisomalleihin. Tutkimuksessa vanhemmat kuvasivat lastensa syövän eri tavoin erilaisissa tilanteissa. Marqueniin ym. (2011, 151) tutkimuksesta käy ilmi, että autismiin kirjoon kuuluvien lasten perheissä ruokailutilanteista puuttui heidän vanhempiensa kertoman mukaan mielekäs vuorovaikutus.

Valikoivuus

Useat tutkimukset osoittavat että autismiin kirjoon kuuluvilla henkilöillä esiintyy valikoivuutta ruokailussa. (Schreck ym. 2004, 436; Cermak, Curtin & Bandini 2010; Ahearn, Castine, Nault & Green 2001, 505; Bandini, Anderson, Curtin, Cermak, Evans, Scampini, Maslin & Must 2010; Martins ym. 2008, 1884, Williams ym. 2000; Nadon, Feldman, Dunn & Gisel 2011; Marquenie ym. 2011, 150). Cermakin ym. (2010) katsauksesta ja Nadonin ym. (2011) tutkimuksesta ilmenee, että ruokavalikoivuus on merkittävä haaste monille autismiin kirjoon kuluville lapsille. Autismiin kir-

joon kuuluvilla lapsilla esiintyy ruuasta kieltäytymistä sekä rajoittunutta ruokavalikoimaa (Bandini ym. 2010). Williamsin ym. (2000) tutkimuksessa todettiin, että autismin kirjoon kuuluvilla lapsilla esiintyy lisäksi myös haluttomuutta kokeilla uusia ruokia.

Cermakin ym. (2010) katsauksessa ilmenee, että osa autismin kirjoon kuuluvista lapsista käyttää ruokavalikoimassaan vähempää kuin 20 eri ruokalajia. Bandinin ym. (2010) tutkimuksessa tuodaan esille, että osa autismin kirjoon kuuluvista lapsista käyttää lähes yksinomaan tiettyjä ruokia. Neljä tutkimukseen osallistuneista lapsista oli syönyt jotain tiettyä elintarviketta useammin kuin 4-5 kertaa päivässä ja kaksi tutkituista lapsista söi vanhempiensa kertoman mukaan samaa ruokaa useammin kuin 6 kertaa päivässä. Myös Shreckin ym. (2004, 436) tutkimuksesta nousee esiin elintarvikkeiden kapea-alainen valikoima, verrattuna tyypillisesti kehittyneisiin verrokkilapsiin. Autismi kirjoon kuuluvat lapset valikoivat vanhempien kokemuksen mukaan elintarvikkeita muun muassa rakenteen, ulkonäön, maun, hajun sekä lämpötilan perusteella (Nadon ym. 2011; Williams 2000). Lisäksi elintarvikkeiden valikoinnin perustana voivat toimia esimerkiksi brändi, tuotteen nimi, tuotepakkaus tai – kääre (Cermak ym. 2010). Rajoittunut ruokavalikoima voi olla yhteydessä puutteelliseen ravitsemustilaan (Bandini ym. 2010).

Autismin kirjoon kuuluvien lasten ruokahalun kuvataan Williamsin ym. (2000) tutkimuksessa vanhempien mielestä olevan yli 70 %:lla tutkituista lapsista hyvä heidän mieltymyksiään vastaavia ruokia kohtaan. Ahearn, Castine, Nault & Green (2001, 510) kirjoittavat tutkimuksessaan, että enemmän kuin puolet tutkimukseen osallistuneista lapsista hyväksyivät huonosti esille laitettuja ruokia ja neljä osallistujaa kieltäytyi kokonaan syömästä. Myös tässä tutkimuksessa ruuan valikoivuus perustui useilla lapsilla ruuan koostumukseen tai ruokatyyppeihin. Ruuasta kieltäytymistä esiintyy Schreckin ym. (2004, 436) tutkimuksen mukaan enemmän lapsilla, joilla oli autismi kuin verrokkilapsilla. Elintarvikkeista kieltäytyminen voi autismin kirjoon kuuluvilla lapsilla perustua mm. aistien käsittelyn vaikeuksiin ja haluun pitäytyä samanlaisuudessa (Williams, Dalrymple & Neal 2000). Myös Bandinin ym. (2010) tutkimuksessa ilmeni, että autismin kirjoon kuuluvilla lapsilla esiintyy enemmän ruuasta kieltäytymistä ja nimenomaan kieltäytymistä kasviksista. Lisäksi myös Martinsin ym. (2008, 1884) tutkimuksessa todettiin kasvien sekä niiden lisäksi myös hedelmien olleen

yleisimmin vältettyjä elintarvikkeita. Schreckin ym. (2004, 436) tutkimuksessa tuodaan lisäksi ilmi, että autismin kirjoon kuuluvat lapset hyväksyivät useammin pehmeärakenteista ja koostumukseltaan hienojakoista ruokaa kuten soseutettuja ruokia.

Varhaiset ruokailutottumukset

Williamsin ym. (2000) tutkimuksessa käy ilmi, että vajaalla viidesosalla tutkimukseen osallistuneista autismin kirjoon kuuluvista lapsista oli varhaislapsuudessa esiintynyt jonkinasteista imemisen vaikeutta ja vajaalla neljäsosalla vaikeuksia pureskelussa. Lisäksi viidesosalla tutkimuksen lapsista oli esiintynyt myös vaikeuksia siirryttäessä kuppiin ja lusikkaan. Tutkimuksessa todettiin, että varhaiset imemisvaikeudet ovat tilastollisesti merkittävästi yhteydessä mahdollisesti myöhemmin ilmeneviin syömisen haasteisiin kuten rituaaleissa pitäytymiseen sekä syömäkelvottomien esineiden syömiseen. Ei syötäväksi tarkoitettujen esineiden syömisen syyksi tutkimuksessa ehdotettiin riittämätöntä suunalueen stimulaation kokemusta vauvaiässä. Tutkimuksesta ilmeni, että vuoden ikään asti rintaruokitut lapset olivat myöhemmin vähemmän kiinni rituaaleissa. Varhaisilla ruokailumalleilla ja lapsen temperamentilla voi tämän tutkimuksen mukaan olla vaikutuksia myöhempisiin syömisongelmiin.

Aistitiedon käsittely

Twachtman-Reillyn ym. (2008, 263) katsauksessa aistien käsittelyn herkkyys jaetaan yliherkäksi, aliherkäksi sekä vaihtelevan herkäksi ja kuvataan, että toimintahäiriö aistien käsittelyssä voi aiheuttaa väärinkäsityksiä aistimusten tulkinnassa. Tämä voi johtaa aistimuksia välttelevään käytökseen. Nadonin ym. (2011) tutkimus osoitti aistiherkkyyksien vaikuttavan syömiseen autismin kirjoon kuuluvilla lapsilla. Tuntoherkkyydellä havaittiin olevan suuri merkitys erityisiin ruokamieltymyksiin. Tutkijat tuovat esille, että aistiherkkyydet tuntoaistin alueella voivat näkyä ruokailutilanteessa muun muassa kuolaamisena, epätavallisina mieltymyksinä ruuan valmistusohjeen, väriin, koostumuksen ja lämpötilan suhteen. Tuntoherkkyys voi vaikuttaa myös taipumukseen koskettaa ruokaa käsillään sekä istumiseen muiden vieressä. Merkittävä yhteys todettiin myös visuaalisen ja auditiivisen herkkyyden välillä. Aterian valmistukseen liittyvät äänet, aterimien äänet, keskustelu ja ruuan pureskelu voivat häiritä herkkää lasta. Ruuan ulkonäkö voi herättää myös epämiellyttäviä muistoja koostumuksesta ja mausta lapsilla, jotka reagoivat enemmän visuaalisiin ärsykkeisiin.

Myös Cermak ym. (2010) tuovat katsauksessaan ilmi, että ruuan valikoivuus voi joutua useista syistä, mutta aistiherkkyuden on osoitettu olevan yksi mahdollinen tekijä. Ruuan koostumus voi vaikuttaa siihen, että ruokailutilanteissa esiintyy valikoivuutta. Katsauksesta ilmenee myös, että aliherkkyys aistitiedon käsittelyssä voi aiheuttaa sen, että autismin kirjoon kuuluva lapsi täyttää suunsa liian täyteen, kun taas aistimuksiin ylireagointi liittyy usein juurikin valikoivuuteen ruuan rakenteen perusteella. Aistien käsittelyn haaste voi aiheuttaa sen, että lapsi tutkii esineitä suunsa avulla jolloin lapsi saattaa laittaa mitä vain suuhunsa. Lisäksi heillä voi esiintyä yökkäämistä sekä posken sisäpintojen ja huulten pureskelua.

Kuuloaistin yliherkkyys voi näkyä herkkyytenä ympäristön äänille ruokailutilanteessa tai vastaavasti aliherkkyutenä, jolloin henkilö on tietämätön ympäristön äänistä ja ateriatilat voivat kestää pitkään. Yliherkkyys näköaistin alueella näkyy herkkyytenä valoille ja liikkeelle ympäristössä. Tämä voi aiheuttaa silmien siristelyä ja peittämistä. Puolestaan aliherkkyys voi ilmetä keskittymisenä asiaankuulumattomiin visuaalisiin ärsykkeisiin. Maku ja hajuaistin yliherkkyys voi ilmetä herkkyytenä erilaisille hajuille ja mauille ja henkilö saattaa huomata hajuja, joita muut eivät huomaa. Aliherkkyys maku – ja hajuaistin alueella voi näkyä makujen heikkona erotteluna tai syömäkelvottomien asioiden maistamisena sekä tietämättömyytenä vahvoista hajuista ympäristössä. (Twachtman-Reilly ym. 2008, 263.)

Tuntoaistin yliherkkyys voi ilmetä herkkyytenä kosketukselle tai suun alueella voi ilmetä herkkyyttä, jolloin neutraalit lämpötilat ovat mieluisampia. Aliherkkyys tuntoaistin alueella voi vastaavasti näkyä tietämättömyytenä kosketuksesta tai ruuan koostumuksen erilaisuudesta. Yliherkkyys vestibulaarisella ja proprioseptiivisellä aistijärjestelmän alueella voi näkyä heikkona kehotietoisuutena, heikkona koordinaationa tai pelokkuutena istua tukemattomassa tuolissa. Aliherkkyys tällä alueella voi ilmetä voimakkaiden liikekokemusten hakemisena ja korkeana aktiivisuustasona. Yliherkkyys eri aistien alueella voi aiheuttaa ruokailutilanteessa lisäksi levottomuutta, hermostumista, sulkeutumista tai ruuasta kieltäytymistä. (Twachtman-Reilly ym. 2008, 263.)

Suun motoriikka ja ruuansulatus

Suun motoriikan vaikeudet kuten huulten ja kielen liikkeet voivat vaikuttaa syömiseen ja ruokailutilanteisiin autismin kirjoon kuuluvilla lapsilla. Lisäksi myös kuolaamiseen

ja pureskeluun liittyvillä haasteilla voi olla vaikutuksia ruokailuun, mutta kuitenkin huulten ja kielen liikkeiden vaikeuksiin verrattuna vähemmän. Ruuansulatuskanavan häiriöt kuten refluksitauti, ummetus, ripuli sekä ruoka-aineallergioista johtuvat oireet voivat johtaa siihen, että lapsilla on käytössä joku erityinen ruokavalio. Lisäksi ruuansulatuskanavan häiriöt voivat aiheuttaa epämukavaa oloa. Tämä voi joissakin tapauksissa vaikuttaa siihen, että lapsi kieltäytyy useista ruuista vaikka vain yksi ruoka aiheuttaisi epämukavaa oloa. Lapsi saattaa myös käyttäytyä epämukavasta olostajohdun ei-toivotulla tavalla. (Twachtman-Reilly ym. 2008, 262–263.)

6.2 Syömisen ja ruokailutilanteiden erityispiirteiden huomioiminen

Sosiaaliset tarinat, ateria-ajan tarinat tai kirjoitetut tarinat voivat auttaa lasta valmistautumaan ja ennakoimaan erilaisten ruokien syömisessä. Toimintaterapeutti voi käyttää sensorisen integraation lähestymistapaa aistitiedon käsittelyn ongelmissa sekä tehdä ehdotuksia ympäristön muuttamiseen. (Cermak ym. 2010.) Myös Twachtman-Reilly ym. (2008, 265–266, 269) tuo esille sosiaalisten tarinoiden käyttämisen hyödyn ruokailutilanteiden haasteissa, sillä niiden avulla voidaan kertoa mitä odotuksia tilanne vaatii. Tehtävien odotusten määrittelyn tukena voidaan käyttää ajastinta, kelloa, visuaalisia kortteja tai numerolautaa, josta voidaan yliviivata suoritettavat tehtävät. Lisäksi ympäristön tulisi olla sellainen, jota lapsi ei kokisi häiritseväksi. Valot, hajut, äänet, aktiivisuustaso ja ennakoitavien rutiinien puuttuminen tai niiden läsnäolo voivat vaikuttaa lapsen osallistumiseen syömistilanteissa. Autismin kirjoon kuuluvat lapset luovat rutiineja ja pitävät niissä, joten ruokailutilanteisiin liittyvät rutiinit ja säännöt tulisi muokata yhdessä lapsen kanssa hyödyllisiksi. Tuolin korkeuden tarkastaminen on yksi tekijä fyysisistä tilaa huomioidessa. Se, että lapsen jalat ylettävät tukevasti maahan voi tehdä ruokailutilanteesta lapselle mukavamman.

Martinsin ym. (2008, 1885) tutkimuksessa tuodaan esille maistamisen harjoittelu, jonka avulla autismin kirjoon kuuluvalla lapsella voidaan tuoda tutuksi ennestään tuntematon ruokalaji. Ensimmäisessä vaiheessa uusi ruoka tuodaan ruokapöytään tai aterioinnin läheisyyteen. Ensimmäinen vaihe voi olla tarpeen toteuttaa useaan otteeseen, jotta lapsi tottuu ruokaan. Toisessa vaiheessa lapsi yritetään saada katsomaan uutta ruokaa, kun taas kolmannessa vaiheessa tarkoituksena on saada lapsi lähelle ruokaa sekä haistamaan tai koskettamaan sitä. Myös jälkimmäisiä vaiheita saatetaan joutua

toistaman useaan kertaan ja maistamisvaiheeseen pääsy voi viedä pitkään riippuen lapsen kyvystä sopeutua muutoksiin. Williamsin ym. (2000) tutkimuksessa tuodaan ilmi, että systemaattinen uusien ruokien esittely, yhden henkilön läsnäolo aterian aikana, yhtenäiset rutiinit ja vähäiset ärsykkeet saattavat olla eduksi ja tukevat lasta parempaan sosiaaliseen käyttäytymiseen ruokailutilanteessa.

7 POHDINTA

7.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Tulosten perusteella autismin kirjoon kuuluvilla henkilöillä esiintyy erityispiirteitä ruokailutilanteissa sekä syömisessä. Erityispiirteinä esiin nousivat rutiinit ja rituaalit, toiminnanohjauksen ja muutoksen sietokyvyn haasteet, pelot ja huolenaiheet syömistä kohtaan, sosiaaliset ja kielelliset taidot, valikoivuus, varhaiset ruokailutottumukset, aistitiedon käsittelyn haasteet sekä suun motoriiikan ja ruuansulatukseen liittyvät haasteet. Tuki- ja huomioimiskeinoina syömisessä ja ruokailutilanteissa tuloksista esille nousivat sosiaaliset tarinat, ympäristön vaikutusten ja aistiherkkyyksien huomioiminen sekä erilaiset maistamisen harjoittelukeinot.

Aihetta koskevia artikkeleita ja tutkimuksia löytyy suomenkielellä hyvin niukasti, joten kotimaisia tutkimuksia tästä aiheesta tarvittaisiin lisää. Suurimmassa osassa läpikäymämme tutkimuksia tarkasteltiin autismin kirjon piirteitä liittyen ruokailutilanteisiin ja syömiseen lasten kohdalla ja osa tutkimuksista oli tehty haastattelemalla vanhempia heidän näkemyksistään ja kokemuksistaan.

Tutkimustuloksista ja käyttämästämme teoria-aineistosta löytyi yhteneväisyyksiä erityispiirteissä ja niiden huomioimisessa. Aistiherkkyyksistä ja valikoivuudesta sekä niiden yhteydestä syömiseen ja ruokailutilanteisiin löytyi tietoa myös eri teorialähteistä. Tutkimustuloksista ilmenneistä erityispiirteistä rutiineissa, rituaalisissa, suun motorii-kassa, varhaisissa ruokailutottumuksissa ja ruuan sulatuksessa löytyi vain vähän mainintaa teoria-aineistosta. Huomiointi- ja tukikeinoista teoria-aineistossa sekä tutkimustuloksissa tuli ilmi ympäristön huomioimisen tarve, rauhallinen uusiin makuihin totuttelu, sosiaalisten tarinoiden käyttäminen sekä sensorisen integraation terapia.

Tutkimusten mukaan autismin kirjoon kuuluvilla henkilöillä voi esiintyä aistiherkkyyksiä, joten ympäristöstä tulevilla ärsykkeillä voi olla vaikutusta ruokailutilanteeseen ja syömiseen (Cermak ym. 2010; Nadon ym. 2011; Twachtman-Reilly ym. 2008). Opinnäytetyöhön valitun Peo - mallin mukaan toimimme aiemmin ilmi, että toiminnallinen suoriutuminen on parhaimmillaan silloin, kun yksilö, ympäristö ja toiminta ovat keskenään tasapainossa. Malli tuo myös esiin sen, että ympäristö voi joko heikentää tai edistää toiminnallista suoriutumista (Law ym. 1996.) Tämä malli tuo mielestämme hyvin esiin sen, että huomioimalla nämä kolme tekijää voidaan paremmin ymmärtää ja tukea autismin kirjon henkilöä ruokailutilanteissa ja syömisessä. Esimerkiksi ympäristön muutoksien huomioinnilla voidaan tehdä ruokailutilanteesta miellyttävämpi. Williamsin ym. (2000) sekä Marqueniin ym. (2011) tutkimuksista sekä Twachtman-Reillyn ym. (2008) katsauksesta esille nousseet sosiaalisten ja kielellisten vaikeuksien mukanaan tuomat syömisestä ja ruokailutilanteiden haasteet tulisi huomioida vaikuttamalla sosiaaliseen ympäristöön. Sosiaalinen vuorovaikutus ja ympäristö tulisi luoda sellaiseksi, ettei autismin kirjoon kuuluva lapsi kokisi ruokailutilannetta stressaavana tekijänä.

Twachtman-Reillyn, ym. (2008) katsauksessa, Marqueniin ym. (2011) ja Shreckin ym. (2004) tutkimuksissa esille nousseiden rutiinien ja rituaalien osalta voidaan päätellä ennakoitavuuden olevan tärkeä osa ruokailutilanteita. Ennakoitavuus tukee myös siirtymävaiheiden ja muutosten sietokyvyn haasteissa, joita esiintyi Twachtman-Reillyn ym. (2008) katsauksessa sekä Martinsin ym. (2008) tutkimuksessa mukana olleilla lapsilla.

Schreckin ym. (2004) tutkimuksesta tulee ilmi elintarvikkeiden hienojakoisen rakenteen parempi hyväksyminen. Tämän vuoksi yksi huomioimiskeino voisi olla ruokaa valmistettaessa ruuan koostumuksen huomioiminen. Ruuan rakenteen muuttaminen luo ruuan valmistajalle haasteen, mutta huomioimalla autismin kirjon henkilön erityispiirre ruuan koostumusta kohtaan, voidaan mahdollisesti vaikuttaa positiivisesti henkilön ruokarepertuaariin.

Williamsin ym. (2000) tutkimuksessa tuotiin esille, että osalla autismin kirjoon kuuluvista lapsista esiintyy varhaisiin ruokailutottumuksiin liittyvää imemisen vaikeutta ja

riittämätöntä suun alueen stimulaation saamista. Mielestämme varhaisten ruokailutottumusten tunnistaminen ja huomioiminen neuvoloissa on tärkeää, sillä varhaiset ruokailutottumukset olivat tutkimuksen mukaan yhteydessä myöhemmin ilmenneisiin syömisongelmiin. Tutkimuksesta ilmeni myös, että vuoden ikään asti rintaruokitut lapset olivat myöhemmin vähemmän kiinni rituaaleissa, joten neuvoloissa tulisi muistaa kannustaa äitejä rintaruokintaan haasteista huolimatta.

7.2 Luotettavuus ja eettisyys

Luotettavuus

Opinnäytetyön tekemisen alkuvaiheessa tutustuimme kirjallisuuden kautta kirjallisuuskatsaukseen tutkimusmenetelmänä, koska meistä kumpikaan ei ole sellaista aiemmin tehnyt. Tutkimusaineiston valinnan luotettavuutta lisäämään teimme tutkimusaineistohaut ensin itseksemme ja vertasimme valintojamme keskenään ja näistä valitsimme lopullisen aineiston yhdessä, sillä vähintään kahden tutkijan yhteistyö lisää kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta. Lisäksi tutkimustiedon läpikäyminen yhdessä kehittää ajattelua ja omia argumentointitaitoja. (Pudas-Tähkä & Axelin 2007, 46.)

Hirsijärvi ym. (2007, 226) tuovat esille, että tulosten luotettavuus ja pätevyys saattavat vaihdella vaikka tutkimusta tehtäessä pyritäänkin välttämään virheiden syntymistä. Arvioidessa tutkimushaun onnistumista tulee pohtia kuinka edustavasti aihetta koskeva tieto on pystytty kartoittamaan. Lisäksi on hyvä muistaa, että positiiviset tutkimustulokset tulevat suuremmalla todennäköisyydellä julkaistuiksi. Ainoastaan englanninkielisiä tutkimuksia käytettäessä voi syntyä kieliharha. Tämän vuoksi relevantin tiedon takaamiseksi olisi suositeltavaa huomioida myös muilla kielillä tehdyt tutkimukset. Pyrimme tutkimushakua tehdessämme saamaan mahdollisimman laajan ja monipuolisen otoksen työhömmä. Rajallisen kielitaidon sekä suomenkielisen tutkimustiedon puuttumisen vuoksi tutkimusaineistomme koostui vain englanninkielisistä tutkimuksista ja artikkeleista, joten kieliharhan mahdollisuus tutkimuksessamme on olemassa. (Pudas-Tähkä & Axelin 2007, 53.)

Molemmille opinnäytetyöntekijöille kirjallisuuskatsauksen tekeminen oli uutta, mikä on voinut vaikuttaa tutkimusten löytämiseen hakuprosessin aikana. Luotettavia tutkimuksia ja artikkeleita löytääksemme teimme tutkimushaun tiedonhakuportaali Nellin

kautta CINAHL ja PubMed tietokantoihin. Tässä opinnäytetyössä on otettu huomioon vain ilmaiset kokotekstin tutkimukset ja artikkelit, joka on voinut vaikuttaa siihen, että joitain katsaukseen soveltuvia tutkimuksia on voinut jäädä tämän vuoksi haun ulkopuolelle. Toiseen kysymykseen vastausten löytäminen oli vaikeampaa. Mahdollinen syy tähän oli se, että emme tehneet hakuja kumpaankin kysymykseen eri hakusanoilla. Hakusanat ja termit on hyvä valita kuhunkin kysymykseen erikseen (Stolt & Routasalo 2007, 58).

Kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta voidaan parantaa hakemalla apua kirjastoalan asiantuntijalta tutkimushaun suorittamisessa (Pudas-Tähkä & Axelin 2007, 49).

Opinnäytetyömme ja tutkimustulosten luotettavuutta parantaaksemme hyödynsimme Jyväskylän ammattikorkeakoulun kirjaston informaattikon tarjoamaa apua. Alustavasti tutkimuksia selattuamme kävimme informaattikon kanssa yhdessä läpi alustavasti löytämiämme tutkimuksia varmistaen niiden luotettavuutta.

Tässä kirjallisuuskatsauksessa käytetyt tutkimukset ja artikkelit olivat pääsääntöisesti vanhemmille tehtyjä haastatteluita tai katsauksia aiemmista aiheen tutkimuksista, joten kuvaamamme autismin kirjjon henkilöiden syömisen ja ruokailutilanteiden erityispiirteet on kuvattu vanhempien ja sivullisten näkökulmasta lasten kohdalla. Lisäksi kaikki käyttämämme tutkimukset ja artikkelit olivat kansainvälisiä, joten tuloksiin ovat mahdollisesti vaikuttaneet myös kulttuuriset seikat esimerkiksi ruoka- ja perhekulttuuri.

Eettisyys

Tieteellisen toiminnan ytimenä toimii tutkimuksen eettisyys ja tutkimusetiikka luokitellaan usein normatiiviseksi etiikaksi, tarkoittaen että se pyrkii vastaamaan kysymykseen tutkimuksessa noudatettavista oikeista säännöistä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 211). Eettisesti hyväksyttävä ja luotettava tutkimus vaatii, että tutkimus on tehty hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Tutkimusta tehdessämme noudatimme tiedeyhteisöissä hyväksyttäviä toimintamalleja, joihin kuuluvat rehellisyys ja huolellisuus sekä tarkkuus tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Tutkimusta tehdessä tutkijat eli opinnäytetyössämme me tekijät pyrimme tarkastelemaan tutkimuksia sekä tutkimustuloksia mahdollisimman tarkasti ja rehellisesti. Samoin toimimme tuloksia esittäessämme ja niitä arvioidessamme. Lisäksi olemme kunnioittaneet muiden

tutkijoiden työtä ja raportoineet tutkimustuloksista asianmukaisilla viittauksilla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 6.)

Autismin kirjoa siihen liittyvine erityispiirteineen on lähteistä riippuen kuvattu autismin kirjon oireyhtymänä, autismin kirjon piirteistönä tai autismin kirjon häiriönä. Nylander (2010, 10) käyttää kirjassaan piirteistö sanaa, kun taas Kerola ym. (2009, 23) puhuvat oireyhtymistä ja Vanhala (2014, 83) puhuu häiriöistä. Tässä opinnäytetyössä käytetyissä englanninkielisissä Bandinin ym. (2010), Cermakin ym. (2010), Marquien ym. (2011) ja Nadonin ym. (2011) tutkimuksissa tai artikkeleissa autismin kirjo kuvataan sanoilla Autism Spectrum Disorder (ASD), mikä suomeksi käännettynä on autismin kirjon häiriö. Me valitsimme opinnäytetyössämme käytettäväksi autismin kirjon piirteistö sanan ja henkilöistä puhuessamme muodon autismin kirjon kuuluva henkilö, jotka ovat mielestämme neutraalisti kuvailevia sanoja.

Tutkimuksen tekijöiden käytännön kokemuksen puute autismin kirjon kuuluvien henkilöiden parissa työskentelystä saattaa näkyä tässä kirjallisuuskatsauksessa. Aihetta paremmin ymmärtääksemme kävimme tutkimusprosessin alkuvaiheessa tapaamassa keskustelun merkeissä Sari Kujanpäättä, joka on työskennellyt pitkään autismin kirjon henkilöiden kanssa ja kirjoittanut aiheesta myös kirjallisuutta. Hän sai meidät ymmärtämään aiheen paremmin kokonaisuutena ja saimme hyviä hänen työkokemuksensa kautta opittuja vinkkejä ja esimerkkejä erityispiirteistä sekä erilaisista toimintamalleista.

7.3 Ammatillinen kasvu

Teimme opinnäytetyömme moniammatillisena yhteistyönä, terveydenhoitaja – toimintaterapeutti opiskelijaparina ja saimme näin työhömmme laajemman näkökulman. Moniammatillinen yhteistyö on toimintaa, jossa eri alojen asiantuntijat työskentelevät yhdessä yhteisen päämäärän eteen. Moniammatillisessa yhteistyössä asiantuntijat yhdistävät omien alojensa tiedot sekä osaamisensa saaden työhön erilaisia näkökulmia. Asiantuntijoiden eri tiedeperustat sekä koulutus saavat aikaan sen, että ihminen nähdään ja käsitteellistetään eri tavoin. (Isoherranen 2008, 32–33.) Moniammatillinen oppiminen ja yhteistyö mahdollistavat asioiden tarkastelun oman ammattialan lisäksi myös toisen ammatin näkökulmasta (Nurminen 2008, 174).

Opinnäytetyöprosessi kahden eri ammattialan opiskelijan yhteistyönä on ollut opetta-
vaista ja mielenkiintoista. Tutkimusaineistoa valitessamme lähestymistapamme olivat
erilaisia, koska katsoimme aihetta kumpikin oman ammattialamme näkökulmasta ja
näin ollen koimme valinneemme monipuolisemman otoksen tutkimuksia opinnäyte-
työhömmme. Mielestämme valitsemamme moniammatillinen toteutustapa oli onnistu-
nut ja saimme työhömmme sen avulla aiheesta kattavamman kokonaisuuden. Lisäksi
yhteistyö opetti toisen ammatin tuntemista, mistä tulevassa työelämässä on varmasti
hyötyä tulevien yhteistyökuvioiden merkeissä. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme
oppineet paljon uutta tiedon hankinnasta ja tutkimusten tarkastelusta. Mielestämme tu-
levassa työelämässä tiedonhankintataidot ovat tärkeässä osassa ammatillisen kehitty-
misen ja oman ammattitaidon ylläpitämisen kannalta.

7.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Tutkimusaineiston mukaan autismin kirjoon kuuluvilla henkilöillä esiintyy poikkeaa-
vaa syömis- ja ruokailutilannekäyttäytymistä, joista vahvimpina nousevat esiin aisti-
herkkyydet sekä valikoivuus. Erityispiirteet tulisi tutkimusaineiston mukaan huomi-
oida järjestämällä ympäristö autismin kirjoon kuuluville henkilölle mahdollisimman
miellyttäväksi ja antamalla aikaa totuttautua uusiin asioihin ja tilanteisiin. Tämän tut-
kimuksen tuloksia pystytään varmasti hyödyntämään soveltaen myös laajemmin kuin
vain autismin kirjoon kuuluvien henkilöiden kohdalla.

Terveydenhoitajatyön kannalta on tärkeää tietää, että valikoivuuteen liittyvä suppea
ruokavalikoima saattaa olla yhteydessä huonoon ravitsemustilaan. Aikaisella syömi-
sen ja ruokailutilanteiden erityispiirteiden huomioimisella ja tukemisella, voidaan näin
ollen ehkäistä huonoa ravitsemustilaa ja vaikuttaa terveyttä edistävästi yksilöiden hy-
vinvointiin. Terveydenhoitajatyössä myös varhaisten ruokailutottumusten ja niissä
esiintyvien erityispiirteiden tunnistaminen on tärkeää, jotta voidaan ennaltaehkäistä
niistä mahdollisesti myöhemmin aiheutuvia haasteita. Aistiherkkydet nousevat toi-
sena erityispiirteenä vahvimpana esille ja toimintaterapian näkökulmasta on tärkeää
tietää ja ottaa huomioon tämä tekijä. Ympäristön huomiointi on osa toimintaterapeutin
osaamisaluetta ja sitä muokkaamalla voidaan edistää syömis- ja ruokailutilanteita.

Attwood (2012, 277) tuo esiin, että joillakin autismin kirjon kuuluvilla henkilöillä voi olla vielä aikuisenakin hyvin rajoittunut ruokavalio. Tutkimuksia tekemämme haun pohjalta emme aiheesta löytäneet koskien aikuisväestöä, mutta tätä voisi lähteä selvittämään esimerkiksi haastattelun kautta tai havainnoimalla ammattilaisen näkökulmasta. Olisi tärkeää saada selville minkä verran ja millaisia erityispiirteitä ruokailutilanteissa ja syömisessä esiintyy nimenomaan autismin kirjon aikuisikäisillä henkilöillä.

Hakuprosessin aikana otsikko ja tiivistelmä tasoilla löysimme tutkimuksia erilaisista interventioista, joita oli tehty autismin kirjon henkilöiden ruokailutilanteisiin ja syömiseen liittyen. Tästä tutkimuksesta rajasimme ne pois, mutta näiden selvittäminen voisi olla yksi uuden tutkimuksen aihe. Lisäksi aihetta tarkastellessa ja tutkimushakua tehdessä huomasimme muutamia tutkimuksia autismin kirjon ja syömishäiriöiden, kuten esimerkiksi anoreksian mahdollisesta yhteydestä.

Tutkimushaussa ei etsitty tietoa syömisestä ja ruokailutilanteiden erityispiirteiden vaikutuksesta henkilöiden ravitsemustilaan. Aiheesta on tehty Pro gradu tutkielma, Ylitalo (2014): Ruokavalio 9–10-vuotiailla pojilla, joilla on Aspergerin oireyhtymä. Tutkielmassaan Ylitalo vertaili kahdeksan Aspergerin oireyhtymän omaavan pojan sekä kahdeksan tyypillisesti kehittyneen pojan ruokavalioiden eroja. Tutkimustulokset osoittivat, etteivät verrokkiryhmien ravintoaineiden saanti, ruoankäyttö tai ateriarvot juurikaan eroa keskenään. Tutkimusaineistonsa pienen koon vuoksi Ylitalo kirjoittaa tarvittavan lisää ja laajempia tutkimuksia aiheesta. (Ylitalo 2014, 1, 6, 43.)

Martinsin ym. (2008) tutkimustulokset osoittivat, että vain pienellä osalla autismin kirjon kuuluvista lapsista esiintyi enemmän nirsoa syömistä, kuin heidän sisaruksillaan sekä verrokkiryhmällä. Vastaavasti Bandinin ym. (2010) ja Shreckin ym. (2004) tutkimusten mukaan ruokavalikoivuus on yleisempää autismin kirjon kuuluvilla lapsilla kuin normaalisti kehittyneillä lapsilla. Jatkotutkimuksena voisi lähteä selvittämään kuinka paljon eroavaisuutta todella esiintyy autismin kirjon kuuluvilla lapsilla suhteessa tyypillisesti kehittyneisiin lapsiin valikoivan syömiskäyttäytymisen osalta.

LÄHTEET

- Ahearn, WT., Castine, T., Nault, K. & Green G. 2001. An assessment of food acceptance in children with autism or pervasive developmental disorder -- not otherwise specified. *Journal of Autism and Developmental Disorders* 31(5):505-511. Viitattu 4.7.2015. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli –portaali, CINAHL.
- Attwood, T. 2012. Aspergerin oireyhtymä lapsuudesta aikuisuuteen. Kouvola: Solver palvelut Oy.
- Attwood, T. 2005. Aspergerin oireyhtymä. Opas vanhemmille ja asiantuntijoille. Jyväskylä: Kopijyvä.
- Autismi- ja Aspergerliitto ry. 2006. Autismi ja Aspergerin oireyhtymä. Toimintarojoite - Miten se vaikuttaa elämääsi. Vantaa: Keili Oy.
- Autismi- ja Aspergerliitto ry. Nd. Julkilausuma: Diagnoosiin liittyvä tieto lisää arjen esteettömyyttä. Viitattu 23.4.2015. http://www.autismiliitto.fi/ajankohtaista/julkilausuma_diagnoosiin_liittyva_tieto_lisaa_arjen_esteettomytta.1928.news
- Ayres, J. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Juva: Ws Bookwell Oy.
- Bandini, LG., Anderson, SE., Curtin, C., Cermak, S., Evans, EW., Scampini, R., Maslin, M. & Must, A. 2010. Food selectivity in children with autism spectrum disorders and typically developing children. *The Journal of Pediatrics* 157(2): 259–264. Viitattu 4.7.2015. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli –portaali, PubMed.
- Cermak, SA., Curtin, C. & Bandini LG. 2010. Food selectivity and sensory sensitivity in children with autism spectrum disorders. *Journal of American Dietetic Association* 110(2): 238–246. Viitattu 27.06.2015. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli –portaali, PubMed.
- Haapanen M-L. & Markkanen-Leppänen, M. 2013. Lapsen syömisen kehitys ja ime-misen tarve. *Lääkätieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 129, 5, 473-9. Viitattu 2.4.2015. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli – portaali, Terveysportti.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. p. osin uud. p. Helsinki: Tammi.
- Isoherranen, K. 2008. Yhteistyön uusi haaste – moniammatillinen yhteistyö. Teoksessa *Enemmän yhdessä – moniammatillinen yhteistyö*. Toim. Isoherranen, K., Rekola, L. & Nurminen, R. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy. 26–48.
- Johansson, K. 2007. Kirjallisuuskatsaukset – huomio systemaattiseen kirjallisuuskat-saukseen. Teoksessa *Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen*. Turun yli-opisto. Hoitotieteen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. A:51/2007. Toim. Johans-son, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. Turku: Digipaino-Turun Yliopisto, 3-9.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

- Kerola, K., Kujanpää, S & Timonen, T. 2009. Autismin kirjo ja kuntoutus. Juva: WS Bookwell.
- Koskentausta, T., Sauna-Aho, O. & ja Varkila-Saukkola, L. 2013. Autististen lasten ja nuorten hoito ja kuntoutus. Suomen lääkirilehti 68, 8, 587–592. Viitattu 13.3.2015. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli – portaali, Terveysportti.
- Kujanpää, S. 2015. psykologi ja psykoterapeutti. Ajatuskuja. Asiantuntijatapaaminen 10.4.2015.
- Law, M., Cooper, B., Strong, S., Stewart, D., Rigby P & Letts, L. 1996. The Person-Environment-Occupational Model: A transactive approach to occupational performance. Canadian journal of occupational therapy, 63, 1, 9-23.
- Law, M & Baum, C. 2005. Measurement in occupational therapy. Teoksessa Measuring occupational performance. Supporting best practice in occupational therapy. Toim. Law, M., Baum, C & Dunn, W. USA: SLACK Incorporated. 3-20.
- Leino-Kilpi, H. 2007. Kirjallisuuskatsaus – tärkeää tiedon siirtoa. Teoksessa Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. A:51/2007. Toim. Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. Turku: Digipaino-Turun Yliopisto, 2.
- Martins, Y., Young, RL. & Robson, DC. 2008. Feeding and eating behaviors in children with autism and typically developing children. Journal of Autism & Developmental Disorders 38 (10): 1878-1887. Viitattu 4.7.2015. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli –portaali, CINAHL.
- Marquenie, K., Rodger, S., Mangohig, K. & Cronin, A. 2011. Dinnertime and bedtime routines and rituals in families with a young child with an autism spectrum disorder. Australian Occupational Therapy Journal 58(3):145–154. Viitattu 27.6.2015. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli – portaali, CINAHL.
- Moilanen, I., Mattila, M-L., Loukusa, S. & Kielinen, M. 2012. Autismikirjon häiriöt lapsilla ja nuorilla. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 128(14):1453–1462. Viitattu 16.4.2015. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli – portaali, Terveysportti.
- Nadon, G., Feldman, DE., Dunn, W. & Gisel, E. 2011. Association of Sensory Processing and Eating Problems in Children with Autism Spectrum Disorders. Autism Research and Treatment 2011:541926. Viitattu 27.06.2015. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli –portaali, PubMed.
- Nurminen, R. 2008. Erilaisia näkökulmia moniammatilliseen yhteistyöhön: Koulutus kehityksen tukena. Teoksessa Enemmän yhdessä – moniammatillinen yhteistyö. Toim. Isoherranen, K., Rekola, L. & Nurminen, R. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 173–186.
- Nylander, L. 2010. Autismin kirjo aikuisikäisillä – kysymyksiä ja vastuksia. Vantaa: Keili oy.

Ozonoff, S., Dawson, G. & McPartland, J. 2008. Aspergerin syndrooma ja hyvätao-
nen autismi - opas vanhemmille. Suomi: UNIPress Suomi.

Pudas-Tähkä, S-M. & Axelin, A. 2007. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen aiheen
rajaus, hakutermit ja abstraktien arviointi. Teoksessa Systemaattinen kirjallisuuskat-
saus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteen julkaisuja. Tutkimuksia ja raport-
teja. A:51/2007. Toim. Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. Turku: Digi-
paino-Turun Yliopisto, 46–57.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppi-
ihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopisto.

Schreck, KA., Williams, K. & Smith AF.2004. A comparison of eating behaviors bet-
ween children with and without autism. Journal of Autism & Developmental Disor-
ders 34 (4): 433-438. Viitattu 4.7.2015. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli –portaali,
CINAHL.

Schuberth, LM., Amirault, LM. & Case-Smith, J. 2010. Feeding intervention. Teo-
ksessa Occupational therapy for children. 6 th edition. Toim. Case-Smith, J. &
O'Brien, JC. Missouri: Mosby Elsevier. 446–473.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004a. Ravitseminen ja ravitsemusohjaus. Lastenneuvola-
opas. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 7.6.2015. <http://www.jamk.fi/kirjasto>,
Nelli – portaali, Terveysportti.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004b. Ravitsemusohjaus neuvolassa. Lastenneuvola-
opas. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 7.6.2015. <http://www.jamk.fi/kirjasto>,
Nelli – portaali, Terveysportti.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004c. Ruokaan ja ruokailuun liittyvät pulmat. Lasten-
neuvolaopas. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 7.6.2015. [http://www.jamk.fi/kir-
jasto](http://www.jamk.fi/kirjasto), Nelli – portaali, Terveysportti.

Stolt, M. & Routasalo, P. 2007. Tutkimusartikkelien valinta ja käsittely. Teoksessa
Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteen lai-
toksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. A:51/2007. Toim. Johansson, K., Axelin,
A., Stolt, M. & Ääri, R-L. Turku: Digipaino Turun Yliopisto. 58–70.

Suomen Kuntaliitto & Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry. 2003. Toimintaterapiamik-
keistö. Viitattu 28.4.2015.
[http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/nimikkeistot-luokitukset/kuntou-
tus-erityistyontekijoiden-nimikkeistot/Documents/Toimintaterapianimik-
keist%C3%B6_2003.pdf](http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/nimikkeistot-luokitukset/kuntou-
tus-erityistyontekijoiden-nimikkeistot/Documents/Toimintaterapianimik-
keist%C3%B6_2003.pdf)

Talvia, S. 2007. Ravitsemuskasvatus neuvolassa. Neuvolatyön käsikirja. Toim. Ar-
manto, A. & Koistinen, P. Helsinki: Tammi. 202–214.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä:
Gummerus Kirjapaino Oy.

- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkauspäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki. Viitattu 23.5.2015. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Twachtman-Reilly, J., Amaral, SC. & Zebrowski, PP. 2008. Addressing feeding disorders in children on the autism spectrum in school-based settings: physiological and behavioral issues. *Language, Speech & Hearing Services in Schools* 39 (2): 261-72. Viitattu 4.7.2015. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli –portaali, CINAHL.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2010. Ravitsemushoito. Suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. Helsinki: Edita. Viitattu 3.4.2015. http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemushoito_netti_2.painos.pdf
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 2. korjattu painos. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Viitattu 7.6.2015. http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3.pdf.
- Vanhala, R. 2014. Autismikirjon häiriöt. Teoksessa *Lastenneurologia*. Toim. Pihko, H., Haataja, L. & Rantala, H. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy. 83-90.
- Wheeler, M. 2004. Mealtime and children on the autism spectrum: Beyond picky, fussy, and fads. *The Reporter* 9, 2, 13–19. Viitattu 17.3.2015. <http://www.iidc.indiana.edu/?pageId=476>
- Williams, PG., Dalrymple, N. & Neal, J. 2000. Eating habits of children with autism. *Pediatric Nursing*. 26(3):259–264. Viitattu 27.6.2015. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli – portaali CINAHL.
- Yack, E., Sutton, S. & Aquilla P. 2001. Leikki linkkinä lapsen: Toimintaterapiaa sensorisen integraation keinoin. Juva: Ws Boowell Oy.
- Ylitalo, M. 2014. Ruokavalio 9–10-vuotiailla pojilla, joilla on Aspergerin oireyhtymä. Pro gradu-tutkielma, Itä-Suomen yliopisto, ravitsemustiede, terveystieteiden tiedekunta. Viitattu 20.8.2015. http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20141027/urn_nbn_fi_uef-20141027.pdf