

HYVINVOINTIA RUOASTA JA RYTMISTÄ
Toiminnallinen opinnäytetyö Vamoksen
starttivalmennusryhmälle

Maria Suviniemi
Opinnäytetyö, syksy 2015
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja (AMK)

TIIVISTELMÄ

Suviniemi, Maria. Hyvinvointia ruoasta ja rytmistä – Toiminnallinen opinnäytetyö Vamoksen starttivalmennusryhmälle. Diak Helsinki, syksy 2015, 69 s., 8 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma, Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto, sairaanhoitaja (AMK).

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa neljä toiminnallista päivää Helsingin Diakonissalaitoksen Vamos-nuorille. Päivien keskeiset sisällöt käsittelivät ravitsemusta ja vuorokausirytmistä. Kohderyhmä oli starttivalmennusryhmä, jossa yhdistyy yksilö- ja ryhmämuotoinen valmennus 16–29-vuotiaille nuorille. Valmennuksen tavoitteena on löytää nuorelle yksilöllinen polku koulutukseen tai työelämään.

Opinnäytetyön tavoitteena oli nuorten tiedon lisääminen ravitsemuksen ja vuorokausirytmien vaikutuksesta hyvinvointiin. Tavoitteena oli, että asianmukaisen tiedon avulla nuoret voisivat jatkossa tehdä omaan hyvinvointiinsa vaikuttavia ratkaisuja ja päätöksiä. Tarkoitus oli antaa käytännönläheistä tietoa, jota nuoret voisivat soveltaa omaan elämäänsä. Osallistavan ja toiminnallisen työskentelyn tarkoitus oli saada nuoret mukaan toiminnallisten päivien suunnitteluun ja havainnollistaa käsiteltyjä aiheita. Neljä toiminnallista päivää toteutettiin toukokuussa 2015. Päiviin kuuluivat teoriaosuudet ja toiminnalliset osuudet. Toiminnallisena ja osallistavana työtapana oli ruoan tai välipalan valmistus, rentoutuminen ja ryhmäkeskustelut. Mukana toiminnallisissa päivissä oli ryhmän kaksi omaa valmentajaa sekä ammattikokki. Sekä nuoret että ryhmän valmentajat antoivat toiminnallisista päivistä positiivista palautetta. Palautetta kerättiin toiminnallisella menetelmällä, suullisesti ja kirjallisesti. Suurin osa nuorista kertoi palautteessa saaneensa pohdittavaa omiin terveystottumuksiinsa liittyen.

Tulevana sairaanhoitajana tavoitteinani oli saada kokemusta nuorten kanssa työskentelystä, ryhmänohjauksesta ja terveyden edistämisestä. Näiltä osalta sain tärkeää käytännön kokemusta. Itsenäinen työskentely kasvatti myös ammatillista itsevarmuutta. Projektin itsenäinen suunnittelu, toteutus ja arviointi antoivat hyödyllistä kokemusta projektityöskentelystä.

Toiminnallisen opinnäytetyön kirjallinen raportti käsittelee teoriaa aiheen taustalla: terveyden edistämistä, terveyden tasa-arvoa sekä syrjäytymisen terveysvaikutuksia. Lisäksi raportissa kuvataan koko projekti: toiminnallisten päivien suunnittelu, toteutus ja arviointi.

Asiasanat: nuoret, syrjäytyminen, terveyden edistäminen, osallisuus

ABSTRACT

Suviniemi, Maria

Welfare with Nutrition and Daily Rhythm – Functional Thesis for Vamos Youth Group.

69 p., 8 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Autumn 2015.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing, Option in Nursing. Degree: Nurse.

The aim of the thesis was to plan and implement four functional days that focused on nutrition and regular daily rhythm as a part of wellbeing. The thesis was made together with Helsinki Deaconess Institute's Vamos youth work. Vamos offers low threshold services to support 16–29 year old youngsters facing the risk of social exclusion. The aim is to find an individual path into education or working life. The target group was a part of Vamos: a rehabilitative group that also offers individual support.

The cooperational partners were the director of Vamos, two coaches of the group and a professional chef who was recruited for the project. Four functional days were implemented in May 2015. The days consisted of educational parts and functional parts. One of the youth involving methods was cooking a meal or a snack as a part of the day's programme. Other functional methods were relaxation exercises and group discussions.

The aim of the functional days was to increase participant's knowledge about health and its determinants and that way increase their control over their own health. The youth and the coaches gave verbal and written feedback of the days. The feedback was positive. The coaches assessed the content of the days appropriate and important for the youth and the implementation of the functional days as a successful process. The most of the youth experienced that the given knowledge was useful for them and it made them consider their own habits.

As a future nurse my aim was to gain experience in working with youngsters, group leading and health promotion. The whole process of the functional thesis: planning and implementing the functional days supported in reaching these aims. Also the process gave valuable knowledge and experience of project management.

The written report demonstrates the knowledge on which the functional days were based on: health promotion and health equity and how social exclusion results in one's health and how to prevent it. Also it demonstrates the whole process of the functional thesis from developing the idea to the evaluation of the professional growth.

Keywords: youth, social exclusion, health promotion, social inclusion

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 VAMOS – TEHTÄVÄNÄ TUKEA NUORIA.....	8
2.1 Vamos-palvelut.....	8
2.2 Yhteistyö Vamoksen kanssa	9
3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ JA TYÖN TAVOITTEET	10
4 NUORET JA HYVINVOINTI.....	11
4.1 Hyvinvointi ja terveys.....	11
4.2 Nuorten hyvinvointi	11
4.3 Nuorten terveyden edistäminen.....	12
4.4 Terveyden tasa-arvo	13
5 NUORET JA PAHOINVOINTI	15
5.1 Syrjäytyminen	15
5.2 Nuorten syrjäytyminen.....	15
5.3 Syrjäytymisen terveysvaikutukset.....	16
5.4 Syrjäytymisen ehkäisy	17
6 TOIMINNALLISTEN PÄIVIEN AIHEET	19
6.1 Ravitsemus.....	19
6.2 Vuorokausirytmä.....	20
6.2.1 Ateriarytmi.....	21
6.2.2 Unirytmä.....	21
6.2.3 Liikunta	22
7 RYHMÄ JA RYHMÄN OHJAUSTA OHJAAVAT PERIAATTEET	23
7.1 Erilaiset ryhmät.....	23
7.2 Ryhmän ohjaus	24
7.3 Osallisuuden edistäminen ryhmässä	25

8 TOIMINNALLISTEN PÄIVIEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	27
8.1 Suunnittelu	27
8.2 Toiminnallisten päivien toteutus	29
8.2.1 Ensimmäinen toiminnallinen päivä 4.5.....	31
8.2.2 Toinen toiminnallinen päivä 7.5.	32
8.2.3 Kolmas toiminnallinen päivä 11.5.	34
8.2.4 Neljäs toiminnallinen päivä 18.5.	36
9 PALAUTE JA ITSEARVIOINTI.....	39
9.1 Nuorten antama palaute	39
9.2 Ryhmän valmentajien antama palaute	41
9.2 Itsearviointi	43
10 POHDINTA	46
10.1 Projektin hyödyt.....	46
10.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	46
10.3 Ammatillinen kasvu	47
LÄHTEET	50
LIITTEET	57
Liite 1 Tiedote- ja suostumuslomake osallistujalle	57
Liite 2 Tiedote- ja suostumuslomake Mun Startin työntekijälle.....	59
Liite 3 Power point 4.5. ja 11.5.....	61
Liite 4 Power point 7.5.	63
Liite 5 Vuorokausirytmien seuranta -lomake	65
Liite 6 Power point 18.5.	66
Liite 7 Palautelomake nuorille	68
Liite 8 Palautelomake valmentajille	69

1 JOHDANTO

Nuoruuden ajanjaksoon kuuluu siirtyminen lapsuuden riippuvaisuudesta aikuisuuden itsenäisyyteen. Elämänkulun kannalta tapahtuu merkittäviä muutoksia kuten irtaantuminen vanhemmista ja lapsuudenkodista, koulutuksen ja ammatillisen polun valinta sekä oman paikan löytäminen ympäröivästä yhteiskunnasta. (Berg, Huurre, Kiviruusu & Aro 2011, 169.)

Nuoruuden itsenäistymisvaiheissa osa nuorista tarvitsee tukea. Koulutuksen tai työelämän ulkopuolelle jääminen kasvattaa nuoren syrjäytymisriskiä. Syrjäytymistä ehkäiseviä ja osallisuutta edistäviä toimenpiteitä voidaan pitää yhdenmukaisina terveyttä edistävien ja sairauksia ehkäisevien toimenpiteiden kanssa. (Notkola ym. 2013, 64.) Syrjäytymisen ehkäisylle ja terveyden edistämiselle on tarvetta, sillä yksittäisen syrjäytyneen nuoren terveyspalveluiden kokonaiskustannukset nousevat korkeimmillaan 170 000 euroon vuodessa (Ikäheimo 2015, 26).

Vamos on Helsingin Diakonissalaitoksen nuorille suunnattu palvelumalli, joka tukee nuoria itsenäistymisen vaiheissa. Vamos-palveluiden tärkein tehtävä on nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn lisääminen. Tarkoitus on löytää toimintaan osallistuville nuorille omanlainen polku opiskeluun tai työelämään. Vamoksessa tuetaan ja kehitetään opiskelussa tai työelämässä tarvittavia valmiuksia, voimavaroja ja taitoja. (Alanen, Kainulainen & Saari 2014, 9-10; Helsingin Diakonissalaitos i.a.)

Tämä opinnäytetyöprosessi alkoi omasta halustani tehdä toiminnallinen opinnäytetyö mielenkiintoisen yhteistyötahon kanssa. Vahvuuksieni pohtimisen jälkeen kehittyi idea ruokaan ja hyvinvointiin keskittyvästä teemasta. Opinnäytetyön toteutukseen sain mukaan tuntemani ammattikokin. Ehdotin alustavaa ideaa Vamokseen helmikuussa 2015. Vamoksessa suhtauduttiin myönteisesti opinnäytetyöideaan ja toteutukselle löytyi kohderyhmä, yksi Vamoksen starttivalmennusryhmistä. Aiheeksi rajautui ravitsemus ja vuorokausirytmä ja opinnäytetyön toteutus sovittiin toukokuulle 2015.

Opinnäytetyön toteutus piti sisällään neljä toiminnallista päivää, joiden aiheina olivat ravitsemus ja vuorokausirytm. Toiminnallisten päivien suunnittelussa minua ohjasi tieto terveyden edistämisestä, terveyden tasa-arvosta, nuorten terveystottumuksista, syrjäytymisen terveysvaikutuksista ja syrjäytymisen ehkäisystä. Opinnäytetyöprosessia aloittaessa minulla ei ollut juurikaan kokemusta nuorten kanssa työskentelystä tai toiminnallisten menetelmien käytöstä. Alustavana ideana oli valmistaa ruokaa yhdessä nuorten kanssa. Ruoanvalmistuksen ja sovittujen aiheiden ympärille aloin rakentaa teoriaa ja toimintaa yhdistävää kokonaisuutta.

Luvuissa 2 ja 3 esittelen työelämän yhteistyökumppanin ja opinnäytetyön tavoitteet. Seuraavaksi kirjallinen raportti johdattaa lukijan opinnäytetyöprosessin läpi: teoriaan nuorten hyvinvoinnin taustalla, toiminnallisten päivien suunnitteluun ja toteutukseen, toteutuksen arviointiin, onnistumisiin ja haasteisiin. Pohdinnassa kuvailen työn hyödyllisyyttä kohderyhmän nuorille ja työelämän yhteistyökumppanille, työn eettisyyttä ja luotettavuutta sekä ammatillista kasvuani.

2 VAMOS – TEHTÄVÄNÄ TUKEA NUORIA

2.1 Vamos-palvelut

Helsingin Diakonissalaitoksen Vamos-palvelut toimivat palvelu- ja tukijärjestelmien ulkopuolella olevien pääkaupunkiseudulla asuvien 16–29-vuotiaiden nuorten kanssa. Palvelut saivat alkunsa vuonna 2008 pyrkimyksestä vastata yhteiskunnassa havaittuihin ongelmiin. Huonossa asemassa ja heikossa psyykkisessä kunnossa olevien helsinkiläisnuorten määrä kasvoi. Vuosittain noin 700 nuorta jäi ilman jatkokoulutuspaikkaa ja alle 25-vuotiaiden toimeentulotukea saavien määrä kasvoi kaupungissa. Sen hetkinen palvelujärjestelmä vaikutti kyvyttömältä vastaamaan näiden nuorten tarpeisiin. Palvelujärjestelmä ei löytänyt nuoria, jotka tarvitsivat eniten tukea. Palvelujärjestelmästä ei löytynyt sellaista matalan kynnyksen palvelua, jonka tuella nuoret voisivat vahvistaa voimavarojaan siinä määrin, että siirtyminen koulu- tai työelämään olisi mahdollista. (Alanen ym. 2014, 8.)

Vamos-palveluiden tärkein tehtävä on nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn lisääminen. Palveluihin pääsee ilman lähetettä tai diagnoosia ja nuorta tuetaan kokonaisvaltaisesti. Vamoksen toiminta koostuu yksilöllisestä tukea tarjoavista etsivästä nuorisotyöstä ja urapalveluista sekä eri kohderyhmille tarkoitetuista ryhmätoiminnoista, kuten harrastus- ja vertaistukiryhmistä. Yksi ryhmätoiminnan muoto Vamoksessa on starttivalmennus, jonka tarkoitus on löytää toimintaan osallistuville nuorille omanlainen polku opiskeluun tai työelämään. Starttivalmennusryhmässä tuetaan ja kehitetään siirtymiseen tarvittavia valmiuksia. (Alanen ym. 2014, 9–10.)

Vamoksesta on muodostunut palveluiden hybridimalli: yksiköihin on integroitunut kunnan tuottamia terveys- ja sosiaalipalveluja, kuten psykiatrinen sairaanhoitaja ja sosiaalityöntekijä (Alanen ym. 2014, 7–8). Vuonna 2015 Vamos toimii Helsingin lisäksi Espoossa, Kuopiossa ja Turussa (Helsingin Diakonissalaitos i.a.).

2.2 Yhteistyö Vamoksen kanssa

Otin yhteyttä Vamos-yksikön esimieheen helmikuussa 2015 ehdottaakseni toiminnallista opinnäytetyötä, joka käsittelisi terveysteemoja ja johon kuuluisi ruoanlaitto toiminnallisena osuutena. Sovimme tapaamisen, jossa ideaan suhtauduttiin myönteisesti ja opinnäytetyön suunnitteluvaihe käynnistyi.

Opinnäytetyöni kohderyhmäksi valikoitui Vamoksen henkilökunnan toimesta starttivalmennusryhmä, jossa yhdistyy yksilö- ja ryhmämuotoinen valmennus. Ryhmää ohjaa kaksi valmentajaa ja ryhmätoimintaa on maanantaista torstaihin kello 10–14. Starttivalmennusryhmässä käsitellään eri päivinä erilaisia teemoja, jotka ovat hyvinvointi, työ- ja opiskelutaidot, sosiaaliset taidot ja vuorovaikutustaidot, yhteiskunnallisuus ja osallisuus, vapaa-aika ja omat mielenkiinnon kohteet, asuminen, talous ja koti sekä itsetuntemus ja minäkuva (Sipilä 2015, 14–15).

Vamoksen puolelta käsiteltäviksi aiheiksi toivottiin terveellistä ravintoa ja vuorokausirytmää. Aiheen rajautumisen jälkeen sain melko itsenäisesti suunnitella toiminnalliset päivät. Ennen toteutusta tapasin toisen ryhmän valmentajista, jolta sain tietoa ryhmästä. Kävin myös tutustumassa ryhmän nuoriin ja toimintaan yhden päivän ajan 2 viikkoa ennen toteutusta.

3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ JA TYÖN TAVOITTEET

Toiminnallinen opinnäytetyö jakautuu kahteen osaan: toiminnalliseen osuuteen eli tuotteeseen ja opinnäytetyöraporttiin, jossa näkyy prosessin dokumentointi ja arviointi (Airaksinen 2009). Opinnäytetyössäni tuote eli tuotos oli neljä suunnittelemani ja toteuttamani toiminnallista päivää starttivalmennusryhmälle.

Raportti toiminnallisesta opinnäytetyöstä on teksti, josta käy ilmi mitä, miksi ja miten on tehty, työprosessin kuvaus ja millaisia tuloksia tai johtopäätöksiä on tehty. Raporttiin sisältyy itsearviointi, miten tekijä itse arvioi tuotosta ja oppimista. (Vilka & Airaksinen 2003, 65–69.) Opinnäytetyöraportin kirjoittamisen tukena pidin oppimispäiväkirjaa prosessin ajan.

Opinnäytetyön tarkoitus oli suunnitella ja toteuttaa neljä toiminnallista päivää, joissa nuoret saivat asianmukaista tietoa ravitsemuksesta ja vuorokausirytmistä. Opinnäytetyön tavoitteena oli nuorten tiedon lisääminen ravitsemuksen ja vuorokausirytmin vaikutuksesta hyvinvointiin. Tavoitteena oli, että asianmukaisen tiedon avulla nuoret voisivat jatkossa tehdä omaan hyvinvointiinsa vaikuttavia ratkaisuja ja päätöksiä. Tarkoitus oli antaa käytännönläheistä tietoa, jota nuoret voisivat soveltaa omaan elämäänsä. Osallistavan ja toiminnallisen työskentelyn tarkoitus oli saada nuoret mukaan toiminnallisten päivien suunnitteluun ja havainnollistaa käsiteltyjä aiheita. Osallistavana ja toiminnallisena työtapana oli ruoan tai välipalan valmistus, rentoutuminen ja ryhmäkeskustelut.

Tulevana sairaanhoitajana tavoitteinani oli saada kokemusta nuorten kanssa työskentelystä, ryhmänohjauksesta ja terveyden edistämisestä. Lisäksi tavoitteenani oli saada kokemusta projektityöskentelystä. Toiminnan järjestämisestä löytyy elementit hyvään oppimistilanteeseen. Projektityöskentelyyn kuuluu kasvu, motivaatio, työprosessit ja kehittyminen. (Sirola & Salminen 2002, 262.)

4 NUORET JA HYVINVOINTI

4.1 Hyvinvointi ja terveys

Hyvinvointi on laaja käsite, johon kuuluu fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Ihminen on kokonaisuus, jossa nämä ulottuvuudet heijastuvat toisiinsa. Hyvinvointi-käsitteeseen liittyy tiiviisti terveys, mielenterveys ja henkinen hyvinvointi. (Ruuhonen 2010, 100.) Usein terveys kuvataan yhdeksi elämän tärkeimmistä arvoista ja hyvinvoinnin osatekijäksi (Pietilä 2012, 10). Lisäksi hyvinvointiin vaikuttavat yksilön subjektiivinen kokemus ja aineelliset olosuhteet (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014a).

Kuten hyvinvointi, myös terveys on moniulotteinen käsite. Maailman terveysjärjestö WHO (2003) määritteli terveyden ”täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi” vuonna 1948. Määritelmää on arvosteltu muun muassa mahdottomaksi saavuttaa. Fyysinen terveys on usein dominoiva terveyskäsitteys terveysalan ammattilaisille. Psyykkinen ulottuvuus tuo terveyden määrittelyyn subjektiivisuutta ja sosiaalinen ulottuvuus kyvyn solmia ja ylläpitää ihmissuhteita. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 10–11; Vertio 2003, 26.)

4.2 Nuorten hyvinvointi

Nuoruuteen kuuluva fyysinen, psyykkinen ja seksuaalinen kehitys tapahtuu enimmäkseen ikävuosina 12–22. Kehityksen tavoitteena on valmistautua aikuisiän haasteisiin ja saavuttaa kyky siirtyä aikuisuuteen. Myöhemmän terveyden kannalta nuoruus on merkittävä, sillä nuorena omaksuttu elämäntapa ja koulutus- ja uravalinta luovat perustan myöhemmälle terveydelle. (Laukkanen 2010, 60; Rimpelä 2010, 14.)

Suomalaisnuorten hyvinvointia ja sen kehitystä kartoitetaan kahden vuoden välein toteutettavilla kouluterveyskyselyillä. Kysely on suunnattu 14–20-

vuotiaille peruskoulujen 8.- ja 9.-luokkalaisille sekä ammatillisten oppilaitosten ja lukioden 1. ja 2. vuoden opiskelijoille. Vuosina 2000/2001–2013 suomalaisnuorten hyvinvoinnissa on tapahtunut paljon myönteistä kehitystä. Suhteet vanhempiin ovat parantuneet. Koulujen työilmapiiri on parantunut. Nuorten kokemus terveydentilastaan on parantunut. Ylipainoisuuden lisääntyminen on pysähtynyt 2000-luvun puolivälin jälkeen. (Luopa ym. 2014, 3.)

Vaikka myönteistä kehitystä on tapahtunut paljon, on kouluterveyskyselyn tuloksissa myös parantamisen varaa. Korkeintaan tunnin hengästyttävää liikuntaa viikossa harrastavia nuoria on kouluasteesta riippuen 27–50 prosenttia. Alle kahdeksan tunnin yöunia nukkui joka ryhmästä vähintään kolmasosa. Ruutuajan käyttö on kasvanut ja väsymys tai heikotus sekä niska- ja hartiasseudun kivut ovat yleisiä. Ylipainoiseksi itsensä arvioi pojista 18–26 prosenttia ja tytöistä 11–17 prosenttia. (Luopa ym. 2014, 19–43.)

Kouluterveyskyselyt eivät tavoita nuoria, jotka ovat syystä tai toisesta jääneet koulutuksen ulkopuolelle. Koulutuksen ulkopuolelle jääminen on suuri syrjäytymisen riskitekijä (Berg ym. 2011).

4.3 Nuorten terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen on poikkitieteellistä toimintaa yksilö-, yhteisö- ja yhteiskuntatasoilla (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 24). Vertio (2003, 29) kuvaa terveyden edistämisen toiminnaksi, joka pyrkii parantamaan ihmisten mahdollisuuksia huolehtia omasta ja ympäristönsä terveydestä. Kaikilla tasoilla terveyden edistäminen on terveyden edellytyksiä parantavaa toimintaa (Vertio 2003, 29).

Lähtökohtana terveyden edistämisessä on, että nuori toimii elämässään aktiivisena subjektina (Lindström & Eriksson 2012, 35). Terveyden edistämisen ydin on voimavaralähtöisyys (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011). Terveyttä edistettäessä voimavaralähtöisyys tarkoittaa nuorten ohjaamista tunnistamaan

omia voimavarojaan. Voimavaroja hyödyntäen nuori voi ylläpitää hyvinvointiaan ja terveyttään. (Lindström & Eriksson 2012, 36–37.)

Terveyden edistäminen voidaan jakaa promootioon ja preventioon. Promootio perustuu positiiviseen terveystietoon. Promootiolla pyritään luomaan elinoloja ja mahdollisuuksia, jotka ylläpitävät ja vahvistavat terveyttä suojaavia sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä. Sisäisiin tekijöihin kuuluu yksilölliset ja sosiaaliset tekijät kuten terveelliset elämäntavat ja hyvät vuorovaikutustaidot. Ulkoiset tekijät voivat olla yksilöllisiä, sosiaalisia ja ympäristöllisiä kuten perustoimeentulo, vahva sosiaalinen tukiverkosto ja turvallinen ympäristö. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 13–14.)

Preventionäkökulmasta terveyden edistäminen keskittyy sairauden kehittymisen ehkäisyyn. Preventio on ongelmälähtöistä, kun taas promootio on voimavaralähtöistä. Preventiota tapahtuu primaari-, sekundaari- ja tertiaaritasoilla. Primaaripreventio on sairauden ehkäisyä, esimerkiksi rokottaminen tiettyä sairautta vastaan. Sekundaaripreventio on olemassa olevan sairauden hoitoa tai sen pahenemisen estoa. Tertiaariprevention tarkoituksena on ylläpitää toimintakykyä ja vähentää olemassa olevan sairauden haittoja. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 14–15.)

Terveyden edistämisessä promootio ja primaaripreventio ovat osittain päällekkäisiä (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 15) ja niitä yhdistyy myös opinnäytetyössäni. Promootiota on esimerkiksi tiedon antaminen, jolla ylläpitää hyvinvointia. Preventiota on esimerkiksi terveellisen ruokavalion vaikutus sairauksien ehkäisyssä.

4.4 Terveyden tasa-arvo

Terveyden edistäminen on arvopohjaista toimintaa. Terveys tavoitteena on eettinen arvo, jossa päämääränä on yksilön ja yhteiskunnan yhteinen hyvä. (Pietilä; Halkoaho; Matveinen; Länsimies-Antikainen; Häggman-Laitila & Kangasniemi 2013, 35.) Siihen vahvasti liittyviä arvoja ovat ihmisarvon ja

itsenäisyyden kunnioittaminen, voimaannuttaminen, kestävä kehitys, oikeudenmukaisuus, osallistaminen ja asiakaslähtöisyys (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 25–26).

Terveyden tasa-arvon perustan luovat yhdenvertaisuus ja oikeudenmukaisuus (Pietilä ym. 2013, 36). Yhdenvertaisuus tarkoittaa yhdenmukaisia ihmisoikeuksia kaikille ihmisille: mahdollisuutta kouluttautua, vaikuttaa yhteiskunnassa ja saada työtä ja terveyttä tukevia palveluita (Oikeusministeriö 2015). Terveyden tasa-arvoa käsiteltäessä voidaan puhua eritoten sosiaalisesta oikeudenmukaisuudesta, jonka keskiössä ovat esimerkiksi vallan ja resurssien tasa-arvoinen jakaantuminen, riittävä hyvinvointi ja kestävä kehitys. (Pietilä ym. 2013)

Terveyden epätasainen jakautuminen on suuri eettinen ongelma (Pietilä ym. 2013). Vaikka suomalaisen väestön terveydentila kohentui 2000-luvulla, väestöryhmien välillä havaittiin kuitenkin terveyseroja (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010). Sosiaalisen aseman mukaisia eroja terveydessä, sairastavuudessa ja kuolleisuudessa kutsutaan sosioekonomisiksi terveyseroiksi. Mitä korkeampi sosiaalinen asema, sitä parempi terveydentila. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014a.)

5 NUORET JA PAHOINVOINTI

5.1 Syrjäytyminen

Syrjäytyminen on moniulotteinen ilmiö, jolla kuvataan köyhyyttä ja huono-osaisuutta. Syrjäytymistä aiheuttaa erilaisten huono-osaisuuden tekijöiden epäsuotuisat yhdistelmät eli huono-osaisuuden kasautuminen. Huono-osaisuuden tekijöitä voivat olla esimerkiksi epävaka työura, heikko osaamistaso, huono asuinalue ja heikko terveys. Syrjäytyneillä voidaan kuvata väestön valtaosaan verrattuna huonommissa olosuhteissa eläviä tai poikkeavasti tavanomaiseksi määritellystä elämästä elävät. Syrjäytyminen rajoittaa mahdollisuuksia osallistua yhteiskunnan toimintoihin ja nähdään vieraantumisenä ja etäisyytenä valtavirtaa edustavan yhteiskunnan arvoista. Yhteiskuntatasolla syrjäytymiseen vaikuttavat yhteiskunnan rakenteet kuten työ- ja koulutusmarkkinat, hyvän asumisen ja terveydenhuollon saatavuus ja perhepolitiikka. (Notkola ym. 2013, 56.)

5.2 Nuorten syrjäytyminen

Suurin osa nuorista pystyy kehittämään voimavaroja, jotka tukevat nuoruuden kehitystehtävissä selviämistä (Ruohonen 2010, 100). Huono-osaisuuden kasautuminen alkaa kuitenkin osalla jo lapsuus- tai nuoruusiässä. Syrjäytymiseen johtavaan huono-osaisuuden kasautumiseen vaikuttaa perhetausta. Heikoissa kotiololoissa lapsi jää ilman taloudellista ja muuta tukea. Syrjäytyminen onkin voimakkaasti periytyvää, syrjäytyneiden nuorten vanhemmista noin puolet ovat ulkopuolisia tai työttömiä. Vanhempien sosioekonominen asema ja koulutustaso vaikuttavat syrjäytymiseen. Yksinasuminen ja asunnottomuus lisäävät syrjäytymisen riskiä. Yksinasuvaan verrattuna nuoren, jolla on yksi vanhempi tukena, syrjäytymisriski putoaa kolmannekseen. Syrjäytymisen uhka on suurempi huostaanotetuilla nuorilla: vain 10 prosenttia heistä suorittaa lukion ja ulkopuolisuus sekä asunnottomuus vaivaavat heitä enemmän kuin muita nuoria. (Myrskylä 2012, 6–9.)

Usein syrjäytyneeksi luokitellaan nuori, jolla ei ole peruskoulun jälkeistä tutkintoa ja joka on työelämän ja opiskelun ulkopuolella (esim. Myrskylä 2012). Näiden 15–29-vuotiaiden nuorten määrä vuonna 2010 oli 51 300 eli noin 5 % kaikista ikäluokan nuorista. Näistä nuorista noin 60 % siirtyy viiden vuoden kuluessa töihin tai opiskelemaan, mutta noin 40 % pysyy syrjäytyneenä. (Myrskylä 2012, 2–3.)

Täytyy huomioida, että syrjäytyneet nuoret eivät ole yhtenäinen ryhmä ja syrjäytyminen voi olla myös väliaikainen tila. Ikäheimo (2015, 18) luokittelee tutkimuksessaan syrjäytyneet nuoret syrjäytymisen keston mukaan kroonisesti syrjäytyneisiin, syrjäytyneisiin ja syrjäytymisvaarassa oleviin. Jaossa otetaan huomioon, että syrjäytymisvaarasta siirrytään esimerkiksi työelämään tai opiskelemaan. Toisaalta syrjäytyminen on etenevä prosessi: syrjäytymisvaarasta siirrytään edelleen myös syrjäytyneisiin ja siitä edelleen kroonisesti syrjäytyneisiin. Syrjäytyneiden joukossa on myös nuoria, jotka valitsevat itse koulutuksen tai työn ulkopuolelle jäämisen. (Ikäheimo 2015, 17–21.)

5.3 Syrjäytymisen terveysvaikutukset

Sosioekonomiset erot näkyvät sairastavuuteen vaikuttavissa biologisissa tekijöissä, pitkäaikaissairastavuudessa ja kuolleisuudessa. Lisäksi erot näkyvät koetussa terveydessä, mielenterveydessä ja terveystottumuksissa. Tärkeitä syitä terveyserojen taustalla ovat elinolot ja elintavat kuten alkoholinkäyttö, tupakointi, ravitsemus ja liikunta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010.)

Tutkimusten mukaan syrjäytymiseen liittyvät terveysvaikutukset ovat synkkiä. Haitalliset terveystottumukset ja terveysongelmat ovat yhteydessä huonoon koulumenestykseen peruskoulussa ja peruskoulun jälkeiseen heikkoon etenemiseen koulu-uralla. Huono terveys näkyy erityisesti niissä nuorissa, joiden perheolot ovat heikot, koulumenestys huonoa ja kokemukset koulusta kielteisiä. (Rimpelä 2010, 22–23.)

Nuorten aikuisten kokemassa terveydessä on havaittu selviä eroja koulutusryhmien välillä. Alimmasta koulutusluokasta selvästi suurempi osa kertoo terveytensä olevan joko keskitasoinen tai sitä huonompi. Lapsuuden elinolojen ja ongelmien lisäksi terveyseroja selittää päivittäinen tupakointi ja alkoholin suurkulutus. (Kestilä 2008.)

Nuoruusiän useat yksittäiset huono-osaisuuden tekijät ja huono-osaisuuden kasautuminen ovat yhteydessä kuolleisuuteen. Yksittäisistä tekijöistä vahvin kuolleisuutta selittävä tekijä on jatkokoulutussuunnitelmien puuttuminen tai niihin liittyvä epävarmuus. (Berg ym. 2011.)

Vamos-nuorten hyvinvointia kartoittanut tutkimus (Alanen, Kainulainen & Saari 2014) osoittaa, että neljännes tutkimukseen osallistuneista ovat melko tyytymättömiä fyysiseen terveyteensä ja yli neljäsosa aika tyytyväisiä. Neljäsosa osoittautui tyytymättömäksi henkiseen terveyteensä. Vamoksen työntekijöiden mielestä useampi kuin joka neljäs nuori palvelussa kärsii huonosta fyysisestä kunnosta. Toimintaan osallistuvat nuoret ovat palvelu- ja tukijärjestelmien ulkopuolelle jääneitä. (Alanen ym. 2014.)

Ikäheimon (2015) tutkimuksessa syrjäytyneiden nuorten terveyspalvelujen käytöstä ja kustannuksista ilmeni, että syrjäytyneet nuoret ovat vertailuryhmiä sairaampia. Syrjäytyneet nuoret käyttävät selvästi enemmän terveydenhuollon palveluita ja lääkkeitä. Kroonisesti syrjäytyneiden nuorten terveydenhuollon kokonaiskustannukset olivat 7-kertaiset vertailuryhmään verrattaessa. Syrjäytyminen saattaa aiheuttaa terveysongelmia, jotka johtavat kustannusten nousuun, mutta toisaalta heikko terveydentila saattaa johtaa syrjäytymiseen. (Ikäheimo 2015.)

5.4 Syrjäytymisen ehkäisy

Toimia syrjäytymisen ehkäisemiseksi ovat ihmisten osallisuuden ja työkyvyn vahvistaminen, työttömyyden, köyhyyden, ihmisten näköalattomuuden ja osattomuuden vähentäminen sekä sosiaaliturvasta ja peruspalveluista

huolehtiminen (Sosiaali- ja terveysministeriö i.a.). Syrjäytymisen ehkäisyyn keskittyvien toimien tulisi alkaa yksilötasolta, yksilön ja perheen tukemisesta, ja päätyä syrjäytymistä aiheuttavien rakenteiden purkamiseen yhteiskunnassa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014b).

Eräs lähestymistapa terveyserojen kaventamiseen on toiminnan kohdistaminen heikoimmissa asemissa oleviin ryhmiin (Pietilä ym. 2013, 37), kuten opinnäytetyössäni starttivalmennusryhmän nuoriin.

6 TOIMINNALLISTEN PÄIVIEN AIHEET

6.1 Ravitsemus

Koulutus- ja tulotasolla on ratkaiseva merkitys suositusten mukaisissa ruokavalinnoissa. Suositeltavia ruokavalintoja tekevät enemmän koulutetut. Matala tulotaso ja lyhyt koulutus liittyvät vähäisempään kasvisten ja ruisleivän päivittäiskäyttöön sekä naisilla että miehillä. Vähäisempää on myös hedelmien ja marjojen nauttiminen ja yleisempää sokeroitujen virvoitusjuomien päivittäiskäyttö. (Ovaskainen, Paturi, Harald, Laatikainen & Männistö 2012, 134-136.)

Toiminnallisten päivien tietoperustana käytin uusimpia suomalaisia ravitsemussuosituksia vuodelta 2014. Suomessa on julkaistu ravitsemussuosituksia vuodesta 1987. Ravitsemussuositusten lähtökohdat ovat terveys sekä kansallinen ruokakulttuuri. Ravitsemussuosituksissa esitetään lukuina tärkeimpien ravintoaineiden, kuten rasvojen ja proteiinien, suositeltavaa saantia. Ravintoaineiden suositusluvut on laskettu niin että ne vastaavat terveen, kohtalaisesti liikkuvan väestön tarpeita. Ravintoainesuositukset on tarkoitettu ravitsemusopetuksen ja -kasvatuksen perusaineistoksi. Ruokataso suosituksissa korostetaan terveyttä edistävää ruokavaliota kokonaisuutena. Hyvä ruoka on maukasta ja monipuolista ja sitä syödään sopivasti kulutuksen mukaan. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta i.a.)

Ravitsemuskasvatuksen tarkoitus on vahvistaa ihmisen omia edellytyksiä hallita elämänsä ja terveyttään. Ravitsemuskasvatuksen tulee perustua tutkittuun tietoon ravinnon terveysvaikutuksista. Ravinnon ja terveyden yhteydet ovat biologisen ja lääketieteellisen lisäksi sosiaalisia ja psykologisia. Tästä syystä on tärkeä tietää, mitä tietoa ja minkälaista opastusta erilaiset ryhmät tarvitsevat. Lisäksi tarvitaan tietoa, millaisessa muodossa annettua tiedosta on hyötyä heille. (Nupponen 2003, 16–17.)

Ravitsemuskasvatuksen muodoista opinnäytetyöni yhdistää ravitsemusneuvontaa ja -opetusta. Ravitsemusneuvonta perustuu asiakkaan tarpeiden kartoittamiseen ja vuorovaikutus on neuvottelumaista, vastavuoroista viestintää. Ravitsemusopetus on tiedon antoa, jonka pohjalta kohde voi kehittyä omien päätelmien tekijäksi. Ravitsemusopetuksen tavoite on jäsentyneiden ja soveltamiskelpoisten tietorakenteiden muodostuminen oppijalle. (Nupponen 2003, 21–22.)

Halusin ryhmässä korostaa ruokavalion merkitystä kokonaisuutena ja antaa nuorille tietoa, mistä hyvä kokonaisuus muodostuu. Jos kokonaisuus on kunnossa, yksittäisillä ravintoaineilla ei ole juurikaan merkitystä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta i.a.), joten tarkoitus ei ollut syventyä erillisiin ravintoaineisiin. Sisältöön kuului esimerkiksi kasvisten syönnin tärkeys ja täysjyvätuotteen ja kuoritusta viljasta valmistetun tuotteen ero. Halusin pitää annettavan tiedon käytännönläheisellä tasolla ja esimerkiksi ravitsemuksen sijasta käytin sanaa ruoka ja esittelin erilaisia tapoja maustaa arkista puuroa.

6.2 Vuorokausirytmä

Vuorokauden aikana ihmisen vireystila vaihtelee. Vireystilan päämuodot ovat valve ja uni. (Työterveyslaitos 2014.) Vuorokausirytmä on elimistön sanelema, keskushermosto pyrkii säännölliseen rytmiin. Myös useat elintoiminnot noudattavat vuorokausirytmä. (Laitinen & Porkka-Heiskanen 1999.) Rutiinit rytmittävät arkea ja vuorokautta ja edesauttavat elämänhallintaa (Lindfors 2011, 21–22). Vuorokausirytmäin keskittyvän toiminnallisen päivän sisältö muodostui suurimmaksi osaksi ateria- ja unirytmien tärkeydestä sekä niihin vaikuttamisesta. Säännöllistä vuorokausirytmä tukee myös starttivalmennusryhmään osallistuminen.

6.2.1 Ateriarytmi

Säännöllinen ateriarytmi tukee hyvinvointia. Säännölliseen ateriarytmiin kuuluu esimerkiksi aamiainen, lounas ja päivällinen sekä 1–2 välipalaa. Ateriarytmi ehkäisee hampaiden reikiintymistä, hillitsee näläntunnetta ja napostelua sekä edistää painonhallintaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Hyvän yhteisen pohdinnan aiheen nuorille sain jo suunnitteluvaiheessa, sillä ryhmän päiväohjelmaan kuuluu aamiainen ja välipala, muttei lounasta.

6.2.2 Unirytm

Väsymysoireet sekä niska-hartia- ja alaselkäoireet ovat lisääntyneet nuorilla 1990-luvulta asti. Väsymysoiretta selittää nuorten myöhäinen nukkumaanmeno, noin 35 prosenttia lukiolaisista ja ammattikoululaisista menee nukkumaan 23.30 tai myöhemmin. Selkäoireita selittää ainakin osin tietokoneen ja digitaalisen median käytön yleistyminen. Kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2009 väsymysoireita oli 27 prosentilla pojista ja 43 prosentilla tytöistä. (Rimpelä 2010, 18; Luopa ym. 2014.) Nuorilla, jotka eivät ole työelämässä tai koulutuksessa, voisi ajatella vuorokausirytmien olevan epäsäännöllisempää ja myös väsymyksen tunteen jopa yleisempää.

Unen tehtäviin kuuluu fyysinen lepo, jolloin elimistön voimat palautuvat. Toinen unen tehtävä on psyykinen lepo, jolloin tapahtuu henkistä palautumista ja joka ylläpitää psyykkistä vireystasoa. Unen aikana ihminen käsittelee tunteitaan. Uni tukee opittujen asioiden mieleenpainumista sekä fyysistä terveyttä kuten tulehdussairauksien torjuntaa ja normaalipainon ylläpitoa. Uniongelmat ja vähäinen uni vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti. Usein uniongelmistä aiheutuvat sosiaaliset haitat ovat suurempia kuin fyysiset haitat. (Pihl & Aronen 2012, 19–20, 28.)

Unirytmiosuuteen toiminnallisessa päivässä kuului unen tehtävien ja tärkeyden lisäksi unen vaiheet, kevyt uni, syvä uni ja REM-uni (Kajaste & Markkula 2011, 21–22). Lisäksi keräsin nuorille käytännön neuvoja rentoutumiseen ja

unensaamiseen, kuten nukkumisympäristön tuulettaminen ennen nukkumaanmenoa ja elektroniikan käytön vähentäminen ilta-aikaan. Univaikeuksista puhuttaessa on tärkeää korostaa, että kaikki ihmiset kärsivät unettomuudesta silloin tällöin. Unettomuuden haittojen liika pohdinta voi aiheuttaa ahdistusta ja lisätä unettomuutta. (Pihl & Aronen 2012, 28–29, 104–105).

Toiminnalliseen päivään kuului myös rentoutumisharjoitus, jota voi tehdä ennen nukkumaanmenoa ja joka saattaa ehkäistä selkäongelmia. Niska-, hartia ja alaselkäoireiden taustalla saattaa olla myös vähäinen liikunta (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2014).

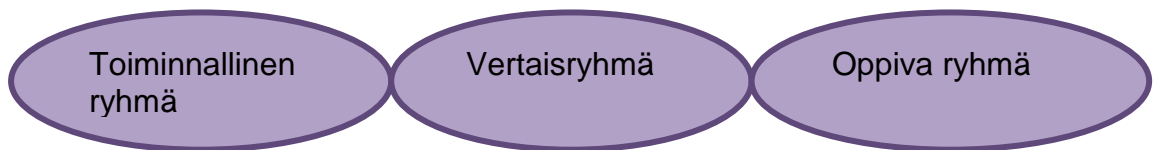
6.2.3 Liikunta

Liikunnan merkitys hyvinvointiin oli pienemmässä osassa toiminnallisessa päivässä. Ajattelin, että ainakin osalle nuorista on ollut iso kynnyks ja saavutus sitoutua ryhmätoimintaan ja liikuntaharrastus ei ole vielä seuraava askel. Sisältöön kuului kuitenkin esimerkkejä arkisesta hyötyliikunnasta ja suositeltu fyysisen aktiivisuuden määrä. Useampana päivänä viikossa tulisi liikkua reippaasti 2,5 tuntia tai 1,25 tuntia rasittavasti kestävyyskunnon parantamiseksi. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi kehittää ainakin 2 kertaa viikossa. Jo yksi liikkumiskerta saa aikaan myönteisiä vaikutuksia kehossa ja säännöllinen liikunta edistää hyvinvointia ja toimintakykyä. (UKK-instituutti 2015.)

7 RYHMÄ JA RYHMÄN OHJAUSTA OHJAAVAT PERIAATTEET

7.1 Erilaiset ryhmät

Ihminen kuuluu elämänsä aikana useisiin eri ryhmiin. Ensimmäinen ryhmä on usein oma lapsuuden perhe. Ihmisellä on tarve hakeutua ryhmiin tavataksaan muita ihmisiä ja kokeakseen yhteyttä heihin. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 14.) Satunnainen ihmisjoukko ei automaattisesti muodosta ryhmää, vaan ryhmä muodostuu, kun sillä on tavoite tai tehtävä, joka ohjaa ryhmän toimintaa (Laine, Ruishalme, Salervo, Siven & Välimäki 2009, 60). Erilaiset ryhmät eroavat toisistaan rakenteen, tarkoituksen ja tavoitteiden osalta (Kauppila 2005, 85–86). Starttivalmennusryhmässä yhdistyy erilaisten ryhmien piirteitä seuraavan kuvion mukaisesti.



Kuvio 1. Erilaisten ryhmien piirteet

Konkreettinen toiminta on pääosassa toiminnallisessa ryhmässä. Tavoitteena voi olla itsetuntemuksen tai vuorovaikutustaitojen kehittäminen. Toiminnan avulla voi myös herättää keskustelua ja toiminta voi helpottaa vaikeiden aiheiden käsittelyä. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 18.) Opinnäytetyössä toiminnallisena osuutena oli kaikilla neljällä kerralla ruoan tai välipalan valmistus yhdessä.

Vertaisryhmä kokoaa yhteen ihmisiä, joilla on esimerkiksi samankaltainen ongelma, kokemus tai elämäntilanne. Vertaisryhmässä korostuu samankaltaisessa tilanteessa olevien kokemusten jako ja keskinäinen tuki. Vertaistoiminnan tavoitteena on löytää omia voimavaroja, ottaa vastuuta omasta elämästä ja sen ohjaamisesta toivottuun suuntaan. (Laimio & Karnell 2010, 11–13.) Vertaistuen hyödyntäminen oli osa suunnitelmaani; nuoret saivat

esimerkiksi miettiä yhdessä ratkaisuja univaikeuksiin ja jakaa hyväksi kokemiaan neuvoja.

Oppiessaan nuori kehittää taitoaan hallita omaa toimintaansa ja huomaa oman toiminnan vaikutuksia itseensä ja ympäristöönsä. Opetuksen tavoitteena on oppiminen, nuoren käsitysten tarkentuminen tai muuttuminen ja ymmärryksen lisääntyminen. Oppiminen saattaa johtaa pysyvään käyttäytymisen muutokseen tai vaikuttaa käyttäytymisen taustalla olevien tiedon, asenteiden tai tunteiden muuttumiseen. (Laine ym. 2009, 9.)

7.2 Ryhmän ohjaus

Ryhmän ohjaus alkaa ohjaajan valmistautumisesta. Ohjaaja perehtyy käsiteltävään aiheeseen ja rajaa sen tarvittaessa. Ohjaaja miettii tavoitteet ryhmälle ja suunnittelee käytettävät ohjausmenetelmät. (Brotherus ym. 2006, 87.)

Ryhmätilanteessa ohjausta aloittaessa on tärkeää keskittyä turvallisen ja miellyttävän ilmapiirin luomiseen. Kiinnostus ryhmään ja ohjaamiseen näkyvät läsnäolona ja jäsenten aitona kohtaamisena. Innostus käsiteltävään aiheeseen luo luottamusta ja parhaimmillaan innostaa myös ryhmän jäseniä. (Laine ym. 2009, 228–229.)

Yksilön käyttäytymiseen ryhmässä vaikuttaa yksilö itse sekä tilanteesta ja ympäristöstä saatavat vaikutteet. Tätä kokonaisuutta kutsutaan ryhmädynamiikaksi. Vuorovaikutus on ryhmädynamiikan peruspilari. Vuorovaikutusta on muun muassa puhuminen, hiljaa oleminen, ilmeet ja eleet sekä katsominen ja kuunteleminen. (Laine ym. 2009, 71, 230.)

Otin tavoitteekseni vuorovaikutuksessa ryhmän kanssa tasavertaisen lähestymisen. En halunnut antaa nuorille valmiita vastauksia, vaan herätellä heitä itse oivaltamaan ja miettimään hyvinvointiinsa liittyviä tekijöitä. Tätä kutsutaan osallistujakeskeiseksi ohjaustavaksi. Avoimet kysymykset antavat

vastaajalle mahdollisuuden kertoa vapaasti ajatuksensa. Puheenvuoron jälkeinen läpikäydyn asian toisto ja varmistus, että on ymmärtänyt oikein luo puhujalle olon, että häntä on kuunneltu ja hänen ajatuksensa on hyväksytty. (Laine ym. 2009, 230–239.) Ryhmänohjaajan oma osallistuminen keskusteluun saattaa toimia kannustavana tekijänä. Usein nuorten näkökulmasta aikuiset eivät tuo esiin omia kokemuksia, mutta odottavat nuoren kertovan itsestään. (Rytönen, Tanninen, Varjoranta & Pirskanen 2014, 37–38.) Ajattelin omien kokemusten tuomisen keskusteluun tukevan tasavertaista vuorovaikutusta. Tarkoitus oli kuitenkin toimia aiheen asiantuntijana toiminnallisten päivien teoriaosuuksissa ja ottaa vastuu ryhmänohjaamisesta.

7.3 Osallisuuden edistäminen ryhmässä

Jokaiseen toiminnalliseen päivään kuului pitämäni teoriaosuus, jonka aikana nuoret olivat ainakin osin passiivisen kuuntelijan roolissa. Halusin sisällyttää toiminnallisiin päiviin lisäksi osallistujakeskeisyyttä ja osallistaa nuoria.

Tavoitteena oli osallistaa nuoria toiminnan suunnitteluun sekä toimintaan. Suunnitelmana oli osallistaa nuoria ruoanlaiton ja ryhmäkeskustelun keinoin. Toiminnan ja aiheen suhteen nuoret saivat esittää omia toiveita tai kiinnostavia aiheita käsiteltäviksi. Rajauksena toimi kuitenkin ravitsemus ja vuorokausirytmä.

Osallisuus on subjektiivinen kokemus ja merkittävä voimavara. Osallistumalla ihminen voi kokea onnistumisia. (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2012, 13.) Parhaiten osallisuus ilmenee, kun ihminen tuntee kuuluvansa yhteisöön, jossa tuetaan oman identiteetin rakentumista ja jossa kokee tulevaisuutta kuulluksi (Rouvinen-Wilenius, Aalto-Kallio, Koskinen-Ollonqvist & Nikula 2012, 50–51).

Osallisuus jakautuu erilaisiin tasoihin. Tieto-osallisuus koskee oikeutta tiedon saamiseen ja tuottamiseen. Ihmisellä on oikeus saada tietoa häntä itseään koskevista asioista ja hänelle kuuluvista palveluista. Tieto-osallisuus on osallisuuden muodoista helpoin toteuttaa ja lievin osallisuuden muoto.

(Kohonen & Tiala 2002, 5.) Starttivalmennusryhmän nuorilla oli esimerkiksi oikeus saada tietoa opinnäytetyöstäni ja heidän tietojen käytöstä.

Suunnitteluosallisuus tapahtuu jo valmisteluvaiheessa. Yksilöllä on mahdollisuus kertoa mielipiteensä ja osallistua toiminnan suunnitteluun. Suunnitteluosallisuus on tieto-osallisuutta kiinteämpi osallisuuden muoto. (Kohonen & Tiala 2002, 5.) Vaikka aihe oli jo rajattu ravitsemukseen ja vuorokausirytmiiin, toiminnallisissa päivissä nuorilla oli mahdollisuus toivoa aiheita käsiteltäväksi, ehdottaa ruokia valmistettavaksi ja antaa palautetta päivistä.

Toimintaosallisuus on konkreettista osallistumista jonkinlaiseen toimintaan (Kohonen & Tiala 2002, 5). Toiminnallisissa päivissä nuoret osallistuivat esimerkiksi ruoanlaittoon ja rentoutukseen.

Päätösosallisuus on näistä osallisuuden muodoista sitovin ja osallistavin. Päätösosallisuuteen kuuluu mahdollisuus osallistua itseä koskeviin päätöksiin ja asioihin. (Kohonen & Tiala 2002, 5; Rouvinen-Wilenius ym. 2012, 52–53.) Päätösosallisuuden mahdollistaminen oli yksi opinnäytetyöni tavoitteista: nuori tunnistaa hyvinvointiinsa liittyviä tekijöitä ja mahdollisuutensa vaikuttaa niihin.

8 TOIMINNALLISTEN PÄIVIEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

8.1 Suunnittelu

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi helmikuussa 2015. Vamoksella oli otettu opinnäytetyöideani vastaan ja olin esitellyt idean koulussa. Suunnitteluvaiheeseen kuului tutkimusluvan hakeminen Helsingin Diakonissalaitokselta, opinnäytetyösuunnitelman laatiminen, tiedon hakeminen kohderyhmästä ja siihen perehtyminen sekä toiminnallisten päivien sisällön ja toiminnan suunnittelu.

Tutkimusluvan hakeminen, opinnäytetyösuunnitelma ja tiedon haku tukivat toisiaan, sillä tutkimuslupahakemuksessa perustellaan opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja työskentelytavat. Lisäksi hakemusta varten piti valmistella muun muassa suostumus- ja palautelomakkeet ryhmän nuorille ja valmentajille. Tietoa kerätessä tutkimusluvan hakemista varten, keräsin samalla tietopohjaa kirjallista opinnäytetyötä varten. Sain huhtikuussa Helsingin Diakonissalaitoksen eettisen toimikunnan päätöksen opinnäytetyön puollosta.

Suunnitteluvaiheeseen kuului myös yhteistyö Vamoksen yhteyshenkilöiden kanssa. Toisessa tapaamisessa maaliskuussa 2015 Vamoksen esimiehen ja ryhmän valmentajan kanssa varmistui kohderyhmäksi tietty starttivalmennusryhmä ja sovimme toiminnallisille päiville toteutusaikataulun toukokuulle. Tästä eteenpäin olin sähköpostin välityksellä yhteydessä ryhmän valmentajan kanssa toiminnallisten päivien sisällöstä ja esimerkiksi kauppalistoista ruokahankintoja varten.

Osana suunnittelua käytin hankkimaani teorian tietoa syrjäytymisestä ja nuorista. Näiden tietojen ja Vamoksen yhteyshenkilöiltä saamieni tietojen pohjalta muodostin ennakkokäsityksen ryhmässä huomioitavista todennäköisistä asioista. Syrjäytyneistä lähes neljäsosa (23 %) on vieraskielisiä (Myrskylä 2012). Suunnitelmani oli huomioida tämä esimerkiksi selkeällä puheella, varmistuksella että kaikki ymmärtävät ja erilaisten ruokakulttuurien

huomioimisella. Vamos-nuorten hyvinvointia kartoittaneessa tutkimuksessa (Alanen ym. 2014, 19) todetaan, että Vamos-nuorilla on usein oppimis- ja keskittymisvaikeuksia. Suunnittelin päiviin useampia taukoja ja selkeät ohjeistukset toiminnalle.

Ryhmän valmentajalta sain tiedon, että osallistujat ovat noin 18–23-vuotiaita. Valmentaja kertoi myös, että osalle nuorista on vaikea sitoutua säännölliseen ryhmätoimintaan, joten ryhmän kokoa on vaikea arvioida etukäteen, mutta voisin varautua 5–10 nuoreen per toiminnallinen päivä.

Kaksi viikkoa ennen toteutuksen alkua kävin tutustumassa starttivalmennusryhmän toimintaan yhden päivän ajan. Tutustumisessa hahmotin ryhmän päivärytmiä, tutustuin ryhmän nuoriin sekä valmentajiin ja kerroin tulevista toiminnallisista päivistä. Lisäksi tilojen näkeminen helpotti suunnittelua.

Toiminnallisena menetelmänä oli idean alusta asti ollut ruoanlaitto yhdessä nuorten kanssa. Teoriaosuuksien suunnittelu aiheutti enemmän pohdintaa. Ensimmäisen päivän aiheeksi valitsin ravitsemuksen, sillä toiminnallisena osuutena oli ruoanlaitto. Se oli toinen kerroista, kun kokki olisi mukana. Toisen toiminnallisen päivän aiheeksi valitsin vuorokausirytmien, sillä toisella kerralla kokki ei ollut paikalla. Kahteen jälkimmäiseen toiminnalliseen päivään en suunnitellut valmista ohjelmaa, sillä halusin jättää tilaa nuorten toiveille.

Suunniteltaessa ryhmän opetustilannetta on tärkeää valita opetusmenetelmä. Erilaisia opetusmenetelmiä voi soveltaa, mikään ei ole suoraan huono tai hyvä. Menetelmän valintaan ja toimivuuteen vaikuttavat tavoitteet, osallistujat, käsiteltävä aihe, ympäristö ja opettajan opetustyyli. (Mykrä & Hätönen 2008, 9.) Valitsin opetusmenetelmäksi Power Point -pohjaiset teoriaosuudet. Power Point tuntui itselleni luontaiselta ja helpolta. Koska nuorten kanssa työskentely ja toiminnallinen ohjaus oli itselleni uutta, ajattelin että kokonaisuus pysyy hallinnassa, kun joku menetelmistä ja työtavoista on ennestään tuttua.

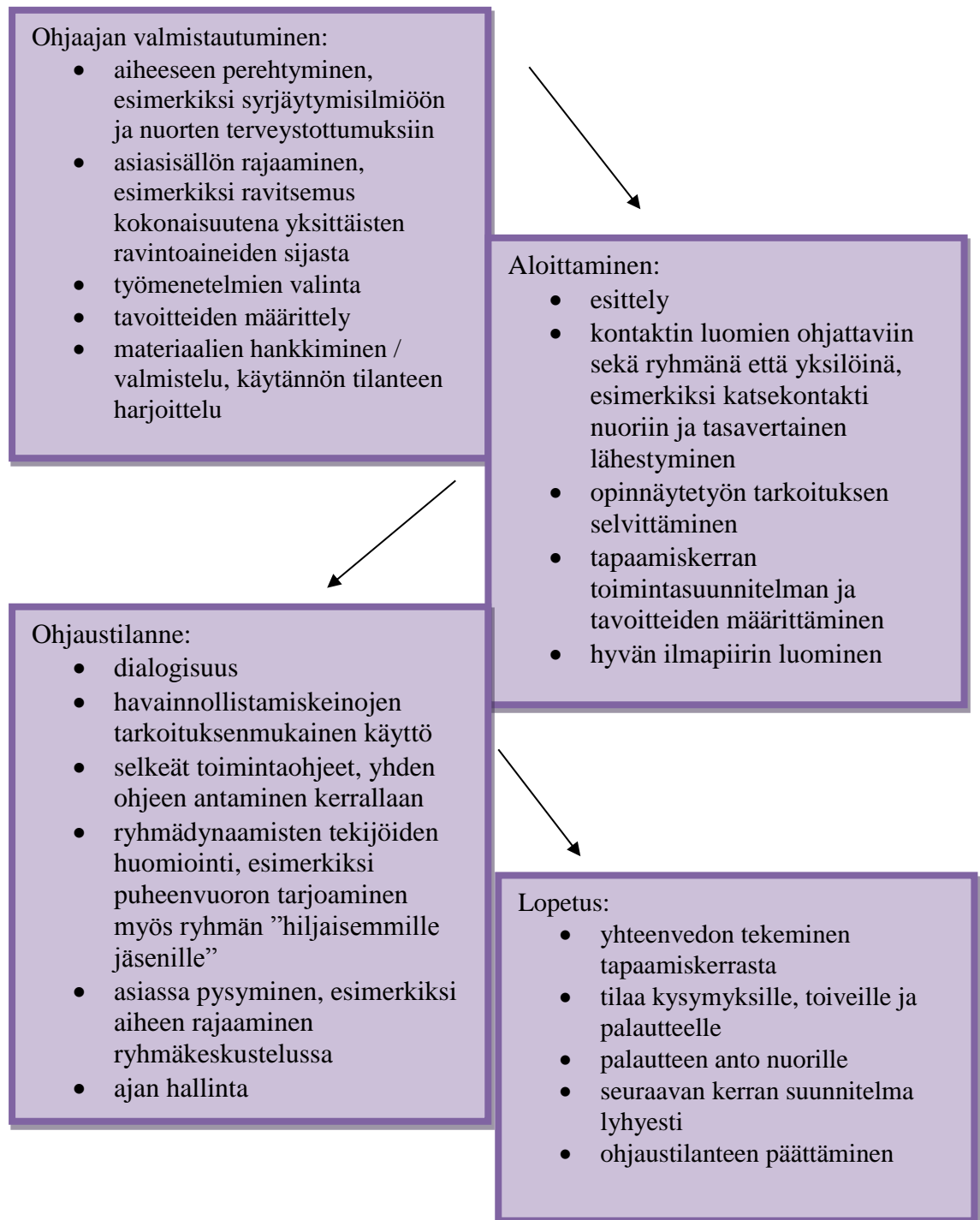
Ennen toteutuksen alkua laadin Power Point -esitykset kahta ensimmäistä toiminnallista päivää varten. En yrittänyt sisällyttää kaikkea teoriaosuuksiin tarkoitettua tietoa esityksiin, vaan käytin niissä termejä, joita minun oli tarkoitus avata opetuksessa ja virittää keskustelua aiheeseen liittyen. Valmiiksi mietityillä keskustelun avauksilla ja kevennyksillä varauduin siihen, että nuoret eivät olisi aktiivisia keskustelijoita.

Sisällön kävimme toiminnallisiin päiviin osallistuvan kokin kanssa läpi ennen toteutusta. Hänen osuutensa kuului ruoanlaiton ohjauksen lisäksi tuoda ryhmäkeskusteluun tietoa esimerkiksi sesonkikasviksista ja pakkausmerkinnöistä. Lisäksi tarkensin, että tarkoituksena on keskittyä terveelliseen ruokaan, toisin kuin usein ravintolamaailmassa. Selvensin myös työhön liittyvän nuorten yksityisyyden suojan ja salassapitovelvollisuuden.

Aikataulun suunnittelu oli haastavaa, sillä ryhmän koosta ei ollut varmuutta, nuorten osallistumista ryhmäkeskusteluun oli mahdoton arvioida ja ruoan valmistukseen kuluva aika oli myös vaikea arvioida. Ryhmän valmentajalta sain neuvoja aikatauluihin liittyen: runsaasti aikaa ruoan valmistukseen ja useampi tauko päivän aikana. Aikataulun suunnittelua helpotti kuitenkin toiminnallisten päivien määrä: jos käsiteltävä aihe jäisi kesken, sitä voisi jatkaa seuraavalla kerralla.

8.2 Toiminnallisten päivien toteutus

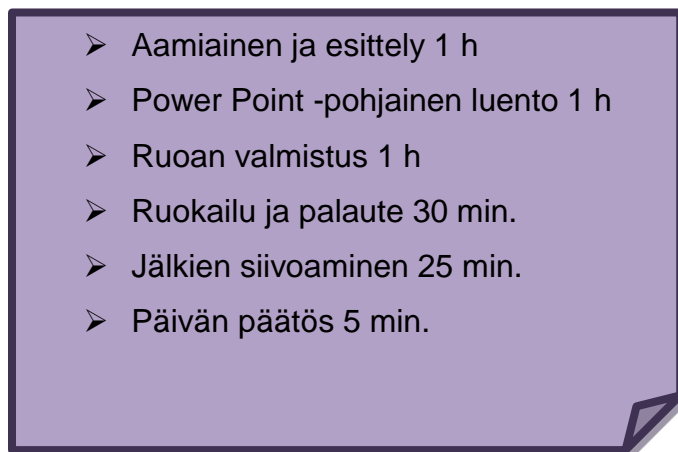
Toiminnalliset päivät noudattivat melko samanlaista kaavaa jokaisella neljällä kerralla. Kuviossa 2 on tiivistetty ryhmänohjaukseen valmistautuminen sekä ryhmänohjauksessa huomioimani asiat ja ryhmänohjaustilanteen kulku.



Kuvio 2. Ryhmänohjaukseen valmistautuminen ja ryhmänohjaus (Brotherus ym. 2006, 91, muokattu).

8.2.1 Ensimmäinen toiminnallinen päivä 4.5.

Ensimmäisen toiminnallisen päivän tarkoitus oli perehtyä ravitsemuksen perusasioihin, tutustua nuoriin ja luoda hyvää ilmapiiriä ryhmään. Ensimmäisen päivän ohjelma ja suunniteltu aikataulu näkyvät kuviossa 3.



Kuvio 3. Toiminnallinen päivä I

Ensimmäinen toiminnallinen päivä alkoi ryhmän rutiinien mukaisesti aamiaisella, jonka yhteydessä pidimme esittelykierroksen. Mukana olivat 10 nuorta, 2 ryhmän valmentajaa, minä itse ja kokki Tommi Simpanen. Aamiaisen yhteydessä ryhmässä käytiin vapaamuotoista keskustelua ja pidettiin yhteinen 10 kysymystä -tietovisa päivän lehdestä.

Aamiaisen jälkeen esittelin opinnäytetyöni tarkoituksen ja tavoitteet sekä päivän ohjelman. Nuoret saivat suostumuslomakkeet (Liite 1) allekirjoitettaviksi. Kaikki 10 nuorta osallistuivat. Ryhmän valmentajille oli omat suostumuslomakkeet (Liite 2). Suostumusten keräämisen jälkeen oli pieni tauko, jonka jälkeen aloitin päivän teoriaosuuden.

Ensimmäisen päivän teoriaosuus käsitteli ravitsemuksen perusasioita. Toinen valmentajista jäi seuraamaan teoriaosuutta. Tarkoitus oli havainnollistaa ruokakolmion avulla hyvää ruokavaliota ja käydä läpi termit kuten hiilihydraatit, kuidut ja proteiinit. Alustin teoriaosuutta puhumalla ruoan ja terveellisen ravitsemuksen näkymisestä eri medioissa. Terveellisestä ravitsemuksesta löytyy nykypäivänä lukuisia erilaisia näkemyksiä ja lukijan voi olla vaikea tietää,

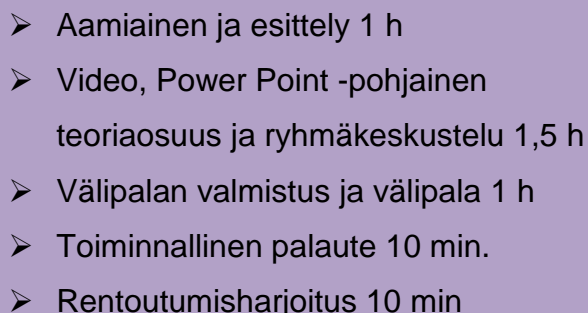
mihin luottaa. Monet näistä ”terveysuutisista” ovat kuitenkin suomalaisten ravitsemussuositusten vastaisia tai ristiriidassa niiden kanssa. Teoriaosuuden olin suunnitellut melko lyhyeksi. Ensimmäisellä kerralla oli haastavaa ennakoida, kuinka paljon toiminnalliselle osuudelle, ruoanlaitolle, kannatti varata aikaa. Keskustelua ja kysymyksiä aiheesta heräsi kuitenkin melko paljon, joten en ehtinyt käydä koko laatimaani esitystä läpi. Teoriaosuuden ja keskustelun jälkeen pidimme tauon ja siirryimme ruoan valmistukseen hieman aikataulusta myöhässä.

Ruoanlaitto-osuuden alusti mukana ollut kokki Tommi. Tommi kävi läpi ruoanvalmistusvaiheet. Seuraavaksi kysyimme vapaaehtoisia nuoria eri tehtäviin. Tämä vaati tehtävien jakamista, sillä kaikki nuoret eivät lähteneet valitsemaan tehtäviä. 10 nuorta oli melko suuri määrä valmistamaan ruokaa, joten monet suorittivat osuutensa nopeasti ja ruoan valmistumista odotellessa jäi ylimääräistä aikaa. Tämän ajan sain kuitenkin hyödynnettyä kyselemällä nuorilta palautetta teoriaosuudesta ja mahdollisia toiveita ravitsemus- tai vuorokausirytmiiin liittyen.

Nuoret huolehtivat ohjeistuksen saatuaan pöydän kattamisesta. Ruoan valmistuttua söimme yhdessä ja pöydässä kävimme läpi, mitä ravintoaineita yhdessä valmistettuun ruokaan oli tullut. Lisäksi nuorilla oli mahdollisuus antaa suullista palautetta päivästä keskustelun lomassa. Kerroin samassa yhteydessä seuraavan toiminnallisen päivän aiheesta. Jälkien siivoamisessa nuoret tarvitsivat selkeää ohjausta ja tässä ryhmän valmentajat toimivat aktiivisesti apuna. Jälkien siivoamisen jälkeen päivä päättyi yhteiseen lopetukseen.

8.2.2 Toinen toiminnallinen päivä 7.5.

Toisen toiminnallisen päivän tarkoitus oli käsitellä vuorokausirytmiiä ja unta. Tarkoitus oli antaa nuorille tietoa säännöllisen vuorokausirytmiiin hyödyistä ja pohtia yhdessä käytännöllisiä neuvoja vuorokausirytmiiin ylläpitoon ja unen saamiseen. Päivän ohjelma ja suunniteltu aikataulu näkyvät kuviossa 4.

- 
- Aamiainen ja esittely 1 h
 - Video, Power Point -pohjainen teoriaosuus ja ryhmäkeskustelu 1,5 h
 - Välipalan valmistus ja välipala 1 h
 - Toiminnallinen palaute 10 min.
 - Rentoutumisharjoitus 10 min

Kuvio 4. Toiminnallinen päivä II

Toinen toiminnallinen päivä alkoi yhteisellä aamiaisella, jonka aikana huomioin kaksi uutta osallistujaa. Esittäydyin heille, kerroin opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteet ja he antoivat kirjalliset suostumukset. Yhteensä nuoria oli kuusi. Aamiaisella kerroin ryhmälle päivän ohjelmasta. Aamiaisen aikana ryhmän valmentajilla oli myös läpikäytäviä asioita nuorten kanssa.

Aamiaisen ja tauon jälkeistä teoriaosuutta oli seuraamassa toinen ryhmän valmentajista. Alustuksena aiheeseen näytin videoblogin, jossa nuori vloggaaja kertoo unirytmien heittäytymisestä loman aikana ja vaikeudesta sopeutua takaisin arkirytmiiin. Kaikki nuoret myönsivät kokemuksen tutuksi.

Teoriaosuus käsitteli vireyttä ja väsymystä, hyvinvointia tukevaa arkirytmiiä, johon kuuluu tietty määrä aktiviteettia, säännöllinen ateriarhythmi ja lepo. Lisäksi aiheena oli uni, univaikeudet ja unensaamista helpottavat keinot. Useat nuoret myönsivät kärsivänsä univaikeuksista ainakin satunnaisesti. Nuoret osallistuivat keskusteluun aktiivisesti ja kertoivat omia keinojaan helpottamaan unensaantia. Unesta keskusteltaessa jouduin myös rajaamaan keskustelua, kun nuoret intoutuivat muun muassa puhumaan unista ja niiden mahdollisista tarkoituksista. Lisäksi yhdessä mietittiin ateriarhythmiiä, sillä nuorille on tarjolla ryhmässä aamiainen ja välipala, muttei lounasta. Ratkaisuksi löytyi lounaan syöminen ryhmän jälkeen, välipalan, esimerkiksi hedelmän mukana pitäminen, ja lounaan väliinjättäminen.

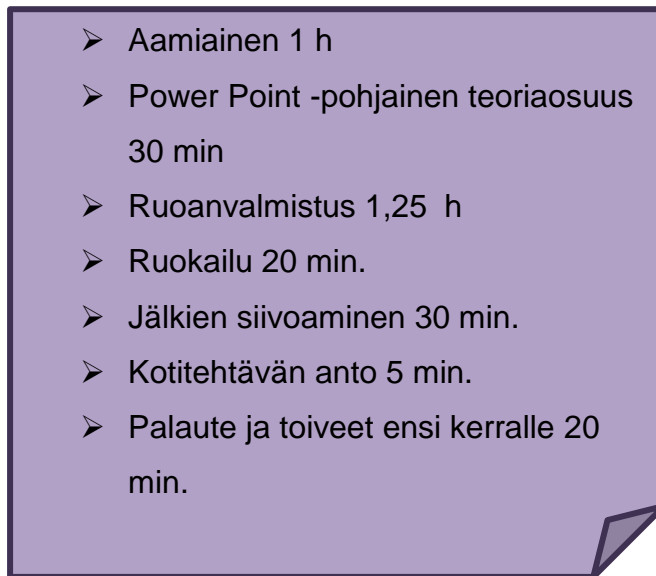
Teoriaosuuden jälkeen valmistimme yhdessä välipalaksi smoothien. Tällä kertaa olin itse ohjaamassa valmistusta ja nuoria oli sopiva määrä valmistukseen ja pöydän kattamiseen. Välipalan yhteydessä esittelin nuorille ”kotiläksyn”, kaavakkeen oman vireystason ja ateriarhythmin seurantaan yhden vuorokauden ajaksi (Liite 5). Nuoret esittivät itse toiveen, että tehtävä siirtyisi seuraavalle kerralle, jotta seuranta osuisi arkipäivälle, joten siirsimme tehtävää.

Ryhmän valmentajilla oli ryhmän sisäisiä asioita selvitettävänä välipalan jälkeen, joten jälkien siivoamisen jälkeen ryhmä kävi niitä läpi. Päivän päätökseksi nuoret ja mukana ollut valmentaja antoivat palautetta toiminnallisella menetelmällä. Matto edusti asteikkoa 4–10 ja matolle sai sijoittua antamaan kouluarvosanan päivälle. Nuorista kaksi oli lähtenyt kesken päivän omien menojen vuoksi, joten jäljellä oli neljä nuorta ja valmentaja. Arvosanat vaihtelivat 7,5 ja 10 välillä.

Päivän päätteeksi pidin ryhmälle 10 minuutin jännitys-rentous-harjoituksen, jossa käydään vartaloa läpi lihasryhmä kerrallaan vuorotellen jännittäen ja rentouttaen. Tämän oli tarkoitus havainnollistaa teoriaosuudessa käsiteltyä rentoutumista. Harjoitus on melko yksinkertainen ja suosittelin nuoria kokeilemaan sitä myös kotona, jos rentoutuminen on hankalaa.

8.2.3 Kolmas toiminnallinen päivä 11.5.

Kolmannen toiminnallisen päivän tarkoitus oli jatkaa ravitsemuksen perusteista, mikä ensimmäisellä kerralla jäi kesken. Tavoitteena oli myös saada nuorilta ideoita tai toiveita viimeistä toiminnallista päivää varten. Kolmannen päivän ohjelma ja suunniteltu aikataulu näkyvät kuviossa 5.



Kuvio 5. Toiminnallinen päivä III

Kolmas toiminnallinen päivä alkoi jälleen aamiaisella. Olimme etukäteen sopineet ryhmän valmentajien kanssa, että he pitävät aamiaisen yhteydessä tutustumiskierroksen, sillä ryhmään oli tullut uusi nuori. Huomioin uuden nuoren esittelemällä itseni ja opinnäytetyön. Ryhmässä oli selvitettävänä ryhmän sisäisiä asioita, joten pääsin aloittamaan teoriaosuuden tavallista myöhempään. Tarkoituksena oli jatkaa siitä, mihin ensimmäisenä toiminnallisena päivänä oli jääty ja syventyä aiheeseen. Koska ohjelmassa oli myös ruoanlaitto, jouduin tiivistämään teoriaosuutta, eikä aikaa ryhmäkeskustelulle jäänyt paljoa.

Ruoanlaitto alkoi jälleen aikataulusta myöhässä, mutta sujui aikaisempaan tapaan kokki-Tommin johdolla ja 2 nuorta oli aktiivisesti mukana koko prosessissa. Muut nuoret hoitivat heille annetut tehtävät. Minulla oli mahdollisuus jo valmiiden nuorten kanssa avoimeen keskusteluun ja kävimme pienemmässä ryhmässä läpi terveellisiä välipaloja ja helppoja ruoanlaittoideoita. Lisäksi eräs nuori esitti toiveena aiheeksi viimeiselle kerralle ”ruoan ja vitamiinien vaikutuksen mielialaan”. Myönsin, että aihe ei itselleni ole tutuimmasta päästä, mutta lupasin selvittää asiaa viimeistä kertaa varten.

Yhteisen ruokailuhetken jälkeen nuoret tarvitsivat selkeitä ohjeita jälkien siivoamiseen, jossa auttoivat taas ryhmän valmentajat. Aikataulu oli venynyt melko pitkäksi, joten päivä päättyi heti siivoamisen jälkeen. Päivän päätyttyä

muistin, etten ollut antanut nuorille ohjeistusta ja lomaketta oman vuorokausirytmin seurantaan. Osa nuorista oli kuitenkin saanut ohjeistuksen jo edellisellä kerralla ja sovimme valmentajien kanssa, että he antavat nuorille lomakkeet ja ohjeet seuraavaa toiminnallista päivää varten.

8.2.4 Neljäs toiminnallinen päivä 18.5.

Neljännän toiminnallisen päivän tavoitteena oli syventyä ravitsemus-aiheeseen. Tarkoitus oli käsitellä etenkin ruoan positiivisia vaikutuksia terveyteen. Tavoitteena oli myös ryhmän hyvä lopetus. Halusin selventää nuorille, että oma osuuteni ryhmässä päättyy. Neljännän päivän ohjelma ja suunniteltu aikataulu näkyvät kuviossa 6.



Kuvio 6. Toiminnallinen päivä IV

Neljäs ja viimeinen toiminnallinen päivä alkoi totuttuun tapaan aamiaisella ja vapaamuotoisella keskustelulla. Tällä kertaa ryhmässä oli kaksi uutta jäsentä ja ryhmän valmentajat pitivät tutustumiskierroksen aamiaisen yhteydessä. Esittelin jälleen opinnäytetyöni ja nuoret antoivat suostumuksensa. Yhteensä paikalla oli 9 nuorta. Aamiaisen jälkeen oli tarkoitus käydä läpi kotitehtävää, millaisia havaintoja nuoret olivat mahdollisesti tehneet. Nuorista kuitenkin vain yksi kertoi tehneensä tehtävän. Kysyin nuorelta, oliko hän tehnyt huomioita, jotka tahtoisi

jakaa ryhmässä ja hän vastasi kieltävästi. Myöhemmin varmistin rauhallisella hetkellä kahden kesken, jos nuorella oli herännyt kysymyksiä tai muuta kotitehtävään liittyen, muttei ollut.

Olin suunnitellut päivälle väljän aikataulun, sillä edellisillä kerroilla ruokien ja välipalan valmistukseen oli kulunut suunniteltua enemmän aikaa ja ryhmän normaalitoimintaan kuuluvat asiat olivat myös vaatineet oman aikansa. Ryhmän valmentajat olivat kuitenkin myös huomioineet tämän ja varanneet koko päivän laatimalleni ohjelmalle, mikä oli mukavasti huomioitu.

Aamiaisen ja kotitehtävän nopean läpikäymisen jälkeen oli teoriaosuuden vuoro. Teoriaosuus käsitteli ruoan terveysvaikutuksia. Koska toiveena oli ollut tieto vitamiinien vaikutuksesta mielialaan, josta löytyy melko vähän varmoja tutkimustuloksia, kävin läpi eri kasvien sisältämiä vitamiineja ja hivenaineita. Valitsin lähestymistavaksi kasvien läpikäymisen väri kerrallaan, sillä ajattelin värien olevan mieleenpainuva tapa hahmottaa asiaa. Kävin myös läpi ruoan positiivisia terveysvaikutuksia ja mielialaa laskevia ruokia, painottaen kuitenkin kokonaisuutta.

Viimeisen toiminnallisen päivän kehittämistehtäväksi olimme päättäneet ryhmän valmentajien kanssa, että minä ohjaan ryhmää kokonaisvaltaisemmin. Aikaisemmilla kerroilla teoriaosuuksia seurannut valmentaja oli huolehtinut esimerkiksi kännyköiden poislaitosta ja hiljaisuudesta muiden puhuessa. Tällä kertaa se oli minun tehtäväni.

Teoriaosuuden jälkeen nuoret valmistivat ohjauksellani välipalaksi hedelmäsalaattia ja välipala syötiin yhdessä. Ryhmässä oli tapana joka aamu pitää yhdessä tietovisa päivän lehdestä ja yhdessä miettiä vastaukset kysymyksiin. Tästä olin saanut idean samanlaiseen tietovisaan toiminnallisissa päivissä käsitellyistä aiheista, jonka pidin välipalan jälkeen. Yhdessä vastauksia miettien nuoret saivat 9 kymmenestä kysymyksestä oikein.

Viimeisellä kerralla annoin nuorille kirjallisen palautelomakkeen täytettäväksi, jonka kaikki täyttivät. Nuorista yksi oli joutunut poistumaan oman menon vuoksi,

joten paikalla oli 8 nuorta. Päivän päätökseksi kiitin kaikkia nuoria yhteistyöstä ja osallistumisesta. Lopuksi pidin vielä samanlaisen jännitys-rentous-harjoituksen kuin aiemmalla kerralla. Rentoutukseen aiemmin osallistuneet nuoret olivat pitäneet harjoituksesta. Rentoutuksen jälkeen kiitin vielä nuoria mukavasta yhteistyöstä ja toivotin hyvää loppukevättä.

9 PALAUTE JA ITSEARVIOINTI

9.1 Nuorten antama palaute

Palautteen pyytäminen nuorilta asetti omat haasteensa. Ensimmäisen päivän jälkeen tulin tulokseen, että suullinen palaute ei ole paras tapa nuorten kanssa. Sain ensimmäisellä kerralla seuraavaa suullista palautetta:

Hyvää vanhan kertausta.

Jo tuttua tietoa.

Ihan hyvä.

Osittain uutta tietoa.

Huomasin kuitenkin ryhmäkeskustelun aikana, että osalle nuorista tieto tuli tarpeeseen. Aiheesta heräsi kysymyksiä kuten:

Mikä on rasvattoman ja täysmaidon ero?

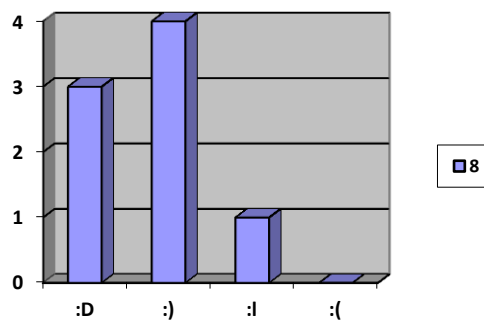
Paljonko suola- tai chilipähkinöitä saa syödä päivittäin?

Toisella kerralla käytin toiminnallista menetelmää palautteen antoon. Nuoret asettuivat matolle antamaan kouluarvosanan 4–10. Yksi nuori antoi 7,5, kaksi arvosanan 8 ja yksi 9. Ryhmässä mukana ollut valmentaja antoi arvosanaksi 10. Nuoret kuvasivat uniaihetta mielenkiintoiseksi ja päivä oli ollut kokonaisuudessa mukava.

Kolmannella kerralla tiiviin aikataulun vuoksi palautteen pyytämiseksi ei valitettavasti jäänyt aikaa. Ehdin yhteisesti kysyä, olivatko nuoret saaneet uutta tietoa, johon vastauksena oli pientä nyökkäilyä ja myöntävää hyminää.

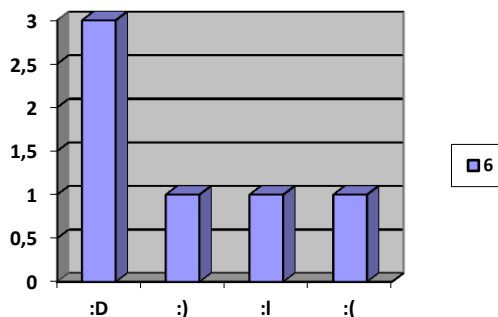
Neljännellä kerralla käytin kirjallista palautelomaketta (Liite 7). Osa nuorista ei vastannut kaikkiin kysymyksiin, koska eivät olleet paikalla kaikilla kerroilla.

Seuraavissa kuvioissa tulokset käyttämälläni hymiöasteikolla:



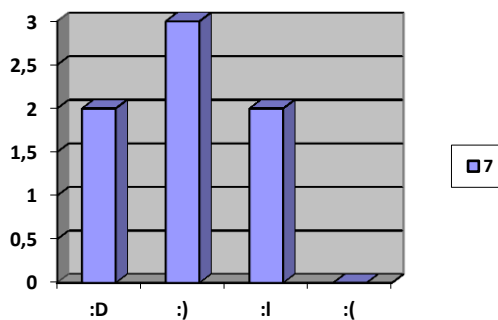
Kuvio 6. Saitko hyödyllistä tietoa terveellisestä ruoasta?

Seitsemän kahdeksasta nuoresta koki saaneensa hyödyllistä tietoa terveellisestä ruoasta.



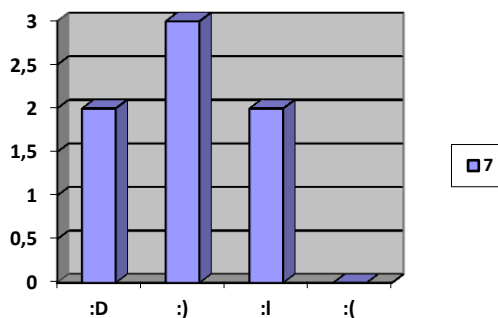
Kuvio 7. Saitko hyödyllistä tietoa vuorokausirytmistä?

Kolme nuorta kuudesta olivat todella tyytyväisiä saamaansa vuorokausirytmistä koskevaan tietoon.



Kuvio 8. Saivatko ryhmässä käsitellyt aiheet sinut miettimään omia tapojasi?

Viittä nuorta seitsemästä koskettivat toiminnallisissa päivissä käsitellyt aiheet niin, että he pystyivät soveltamaan sitä omaan elämäänsä.



Kuvio 9. Saivatko ne sinut suunnittelemaan muutosta omissa tavoissa?

Suurin osa nuorista sai pohdittavaa liittyen omiin tapoihinsa ja alkoi suunnittelemaan muutosta niissä. Lisäksi yksi nuori kyseli toisella tapaamiskerralla käytännön neuvoja ruoan valmistukseen ja kolmannella kerralla kertoi laittaneensa ruokaa ensimmäistä kertaa itse.

9.2 Ryhmän valmentajien antama palaute

Ryhmän valmentajilta sain jokaisen toiminnallisen päivän jälkeen suullista palautetta. Kävimme jokaisen päivän jälkeen yhdessä läpi, miten päivä oli mennyt. Minulle oli hyvin tärkeää purkaa päivä osiin ja vaihtaa näkemyksiä päivän kulusta. Lisäksi koko toteutuksen jälkeen sain kirjallisen palautteen laatimallani lomakkeella (Liite 8). Palautteessa tulivat ilmi seuraavat asiat:

Valmentajat kokivat opinnäytetyön esittelyn selkeäksi: siitä tuli ilmi työn tarkoitus. Uudet nuoret tulivat huomioiduksi joka kerta. Toiminnalliset päivät oli suunniteltu huolella. Osallistujien näkökulmasta kiireen tuntua ei syntynyt, vaikka aikataulut joskus muuttuivat.

Positiivista palautetta tuli molemmilta valmentajilta vuorovaikutuksesta. Vuorovaikutus ryhmän kanssa oli heidän mielestä toimiva ja tapa olla nuorten kanssa luonteva, rauhallinen ja arvostava. Keskustelun ohjaaminen onnistui hyvin. Tarvittaessa rajaaminen tapahtui palauttamalla keskustelu käsiteltävään aiheeseen tai jatkamalla seuraavaan aiheeseen.

Kyseinen ryhmä on yhteistyöhaluinen ja toimelias, joten sitä on melko helppo ohjata. Haasteellisemmat tilanteet olisivat tarjonneet enemmän oppimisen paikkoja. Oli muutamia tilanteita, joihin olisi voinut puuttua rohkeammin, kuten kännykän käyttö, huomioi toinen valmentajista.

Valmentajat havainnoivat teorian ja toiminnan suhdetta. Teoria- ja toimintaosuuksien suhde oli hyvä. Luentotyyppinen toteutustapa toimi nuorille yllättävän hyvin. Keskusteleva tyyli oli hyvä ja keskustelua aiheista heräsi. Lisäksi sitä olisi voinut herätellä esimerkiksi parikeskusteluilla. Nuoret, jotka tietävät aiheesta enemmän, saivat jakaa tietoa muille.

Valmentajien mukaan toiminnallinen ohjaus oli suurimmaksi osaksi selkeää. Ruoanlaiton ohjeistus oli pääosin selkeää. Pari kertaa ohjeita tuli enemmän kuin yksi kerrallaan. Osalla nuorista on keskittymiseen tai toiminnan ohjaamiseen liittyviä haasteita, joten selkeät ohjeet ovat tärkeitä. Kokonaistilanteen tarkkailuun kannattaa kiinnittää jatkuvasti huomiota, että kaikilla on tekemistä ja yrittääkö joku päästä mahdollisimman vähällä työmäärällä. Haastavaa oli, että keittiötilat ovat pienet ryhmälle ja osa jää helposti toimeettomaksi, kun kaikille ei riitä tekemistä. Ilmapiiri oli kuitenkin hyvä ja kaikki pääsivät tekemään jotain.

Kotitehtävä oli haastava nuorille. Molemmat ryhmän valmentajista arvioivat osasyysksi, että Vamoksessa ei yleensä ole kotitehtäviä, joten nuoret eivät ole tottuneet tekemään niitä. Toinen valmentaja ideoi, että tehtävän olisi voinut

aloittaa yhdessä ryhmässä, mikä olisi voinut kannustaa nuoria tehtävän tekoon kotona.

Valmentajat huomasivat myös nuorten käytöksessä muutoksia. Nuori, joka ei ole jaksanut itse laittaa ruokaa ja on ollut todella epävarma ruoanlaitossa, vaikutti innostuvan helpoista ruoista, osallistui ruoanlaittoon ja kyseli ohjeita. Neljännen ja viimeisen toiminnallisen päivän jälkeen usea nuori kiitti kivoista päivistä suullisesti, mitä ryhmän valmentajat kuvasivat todella positiiviseksi palautteeksi.

Sisällön tasoa valmentajat pitivät nuorille sopivana. Informatiivisesti sisältö oli hyvä ja nuorille sopivan tasoista. Nuoret saivat uutta tietoa hyvinvoinnin tueksi. Sisällössä ja osaamisessa näkyi sairaanhoitajan ammatillisuus. Kokonaisuus oli toimiva ja hyvä lisä ryhmän normaalitoimintaan.

9.2 Itsearviointi

Toiminnalliset päivät onnistuivat kokonaisuudessaan hyvin. Vuorovaikutus ryhmän kanssa oli toimivaa ja onnistuin mielestäni luomaan yhdessä nuorten kanssa tavoittelemaani turvallista ja tasavertaista ilmapiiriä. Suunnitteluvaiheessa tekemäni arvio ryhmän rakenteesta piti osin paikkansa, paitsi vieraskielisyyden osalta. Ensimmäiseen toiminnalliseen päivään osallistui yksi vieraskielinen nuori, muuten nuoret olivat suomenkielisiä. Jo yksi vieraskielinen nuori asetti haastetta esimerkiksi ruoka-aineallergioiden selvityksessä. Kaikki saivat kuitenkin syödäkseen, eikä allergisia reaktioita tietääkseni tullut.

Aikataulutusta oli haastavaa. Oli vaikea ennakoida esimerkiksi teoriaosuuksien kestoa, sillä en tiennyt, herättävätkö aiheet keskustelua ja kysymyksiä. Ruoanlaitto vei joka kerta yllättävän paljon aikaa. Kolmantena toiminnallisena päivänä ei loppupalautteelle jäänyt harmikseni lainkaan aikaa. Haastavaa ajankäytöllisesti, vaikka ymmärrettävää olikin, oli myös ryhmän omien asioiden selvittely, joka vei päivistä aina osan. Onnistuin melko hyvin mielestäni

pitämään ilmapiirin kiireettömänä, vaikka aikataulut eivät aina noudattaneet suunnitelmaani.

Ryhmänohjauksessa olisin voinut puuttua rohkeammin nuorten käytökseen, kuten kännykän käyttöön, hälinään muiden puhuessa ja nukahteluun. Mukana oleva ryhmän valmentaja joutui huolehtimaan näistä asioista. Viimeisellä kerralla sovimme, että otan vastuulleni myös ”ryhmäkurin”, mutta tämä ei onnistunut minulta kovinkaan hyvin ja ryhmän valmentaja joutui edelleen puuttumaan nuorten käyttäytymiseen. Koin vaikeaksi keskeyttää teoriaosuuden kieltääkseni nuoria tai varmistaakseni, että he ovat kuulolla, sillä esityksestä olisi tullut katkonainen. Keskustelimme ryhmän valmentajien kanssa aiheesta ja he kertoivat yleensä käyttävänsä ohjaustapaa, jossa toinen keskittyy käsiteltävään aiheeseen ja toinen siihen, että nuoret käyttäytyvät sääntöjen mukaan. Tärkeintä kuitenkin, että ryhmässä säilyi joka kerta hyvä ilmapiiri.

Kotitehtävää, jonka lähes kaikki nuoret jättivät tekemättä, olisin voinut alustaa paremmin. Aloitus jo toiminnallisen päivän aikana olisi voinut kannustaa nuoria jatkamaan tekemistä. Tehtävän unohtuminen kokonaan minun osalta ei ainakaan kannustanut nuoria aloittamaan, vaikka ryhmän valmentajat sen vielä nuorille kertoivat.

Power Point -pohjaiset teoriaosuudet toimivat mielestäni hyvin ja nuoret osallistuivat ryhmäkeskusteluihin aktiivisesti. Keskustelun aiheesta pitäminen ja aiheesta seuraavaan siirtyminen onnistuivat minulta ohjaajana hyvin. Nuorilta tuli vain vähän omia toiveita toiminnallisiin päiviin ja käsiteltäviin aiheisiin liittyen. Jonkinlainen toiminnallinen menetelmä olisi voinut toimia paremmin nuorilla kuin suora idean tai aiheen pyytäminen.

Ruoanlaitto-osuudessa haasteita asettivat pienet tilat ja iso joukko nuoria. Tehtäviä oli vaikea jakaa tasaisesti. Kun osa nuorista osallistui ruoanlaittoon ja osa olivat jo valmiita, oli näihin hetkiin vaikea suunnitella ohjelmaa, sillä kaikki eivät pääsisi osallisiksi. Toisaalta pystyin käyttämään näitä hetkiä hyväksi ja esimerkiksi kartoittamaan nuorten tiedon tasoa ja terveystottumuksia.

Kokonaisuus oli mielestäni onnistunut ja nuorista sain vaikutelman, että tiedon taso oli heille sopiva.

10 POHDINTA

10.1 Projektin hyödyt

Opinnäytetyön tavoitteena oli nuorten tiedon lisääminen ravitsemuksen ja vuorokausirytmien vaikutuksesta hyvinvointiin. Tavoitteena oli, että asianmukaisen tiedon avulla nuoret voisivat jatkossa tehdä omaan hyvinvointiinsa vaikuttavia ratkaisuja ja päätöksiä. Tarkoitus oli antaa käytännönläheistä tietoa, jota nuoret voisivat soveltaa omaan elämäänsä. Nuorten palaute oli pääosin todella positiivista, suuri osa koki saamansa tiedon hyödylliseksi. Muutosta omiin terveystottumuksiin alkoi suunnittelemaan useampi nuori. Nuorten palautteen perusteella tavoitteet täyttyivät hyvin. Lyhyiden terveyden edistämishankkeiden, kuten opinnäytetyöni, ongelma on kuitenkin usein, että hyödyt eivät jää elämään projektin päättyessä. Tätä on mahdotonta arvioida ilman myöhempää seuranta-aikaa aiheesta. Pysyvämpää muutosta terveystottumuksiin tukee kuitenkin kohderyhmälle tyypillisten sosiaalisten ja elämänlaadun ongelmien kartoittaminen terveysongelmien lisäksi. (Räsänen 2012, 104–106.) Tähän kiinnitin paljon huomiota suunnitteluvaiheessa ja toivon sen näkyvän tuloksissa.

Toiminnallisiin päiviin osallistuneet valmentajat kertoivat saaneensa hyviä ideoita tulevaisuutta varten käsittelemistäni aiheista. Toimitin heidän pyynnöstä käyttämäni lähteet myös heille. Tammikuussa 2016 järjestämme Vamoksen henkilökunnan kanssa tapaamisen, jossa esittelen työni. Tarkoitus on pohtia, miten opinnäytetyötäni ja esimerkiksi laatimiani Power Point -esityksiä voidaan hyödyntää jatkossa.

10.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Kerroin nuorille opinnäytetyön tarkoituksesta ja tulevasta julkaisusta. Selvensin, ettei heidän henkilökohtaisia tietoja käytetä missään työn vaiheessa. Jokainen

nuori allekirjoitti suostumuslomakkeen. Jälkeenpäin olen hävittänyt suostumuslomakkeet asianmukaisesti.

Pidin oppimispäiväkirjaa muistini tukena ja olen kuvannut opinnäytetyön suunnittelun ja toteutuksen totuudenmukaisesti ja mahdollisimman kattavasti. Liitteenä olevat Power Point -esitykset (Liitteet 3, 4 ja 6) tukevat kirjallisen opinnäytetyön luotettavuutta.

Vamoksen esimies on käynyt läpi kirjallisen työni ja olen tehnyt työhön hänen pyytämänsä korjaukset. Opinnäytetyöni toteutuksen aikana starttivalmennusryhmästä käytettiin virheellisesti vanhentunutta nimeä. Tämän nimen olen muuttanut työssä oikeaan muotoon ja poistanut sen liitteistä.

Työn lähteet olen valinnut huolellisesti ja harjoittanut lähdekriittisyyttä. Terveyden edistämisen lähtökohtana on useiden tieteenalojen hyödyntäminen (Pietilä 2012, 10). Opinnäytetyössä hyödynsin laajalti tietoa myös muilta kuin hoitotieteen ja terveystieteiden aloilta, kuten sosiaalipolitiikan ja nuorisotutkimuksen aloilta.

Kiinnitin paljon huomiota terveyden edistämisen etiikkaan. Itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen on ihmisarvon kunnioittamisen ohella terveyden edistämisen keskeinen periaate. Terveyden edistämisen lähtökohta on tiedon, mahdollisuuksien ja haasteiden tarjoaminen nuorelle, mutta nuori päätyy ratkaisuihinsa terveyden suhteen omien arvojensa perusteella. (Pietilä; Länsimies-Antikainen; Vähäkangas & Pirttilä 2012, 18.) Huomioin tämän toiminnallisten päivien toteutuksessa, enkä yrittänyt antaa nuorille valmiita vastauksia ja ratkaisuja, vaan tietoa, jonka perusteella he itse voisivat toimia parhaalla näkemällään tavalla.

10.3 Ammatillinen kasvu

Tavoitteinani oli saada kokemusta nuorten kanssa työskentelyssä, ryhmänohjauksesta ja terveyden edistämisestä. Aloittaessani

opinnäytetyöprosessia kokemukseni nuorten kanssa työskentelystä ja ryhmänohjaamisesta olivat vähäisiä. Toiminnallisten päivien määrä ja pituus tukivat käytännön kokemuksen saamista. Ensimmäinen toiminnallinen päivä jännitti kovasti, mutta jokaisen toteutuskerran jälkeen seuraava kerta jännitti hiukan vähemmän. Positiivinen palaute ja onnistumisen kokemukset lisäsivät ammatillista itsevarmuutta.

Toiminnallisten menetelmien käyttö oli melko vierasta aloittaessani työtä. Toiminnallisten päivien toteutuksessa huomasin, että toiminnallisten menetelmien oppimisessa tärkeintä on käyttää niitä ja oppia niin sanotusti yrityksen ja erehdyksen kautta. Opinnäytetyössäni saamaani kokemusta nuorten kanssa työskentelystä ja ryhmänohjauksesta olen päässyt hyödyntämään heti seuraavassa harjoittelussa syksyllä 2015 nuorisopsykiatrian yksikössä, jossa keskeisessä osassa ovat toiminnalliset menetelmät ja ryhmätoiminta.

Terveystieteiden tutkimuksen tehokkuudesta puhutaan paljon nykypäivänä. Hoitojaksojen lyhentyessä ja avohoitopainotteisuuden myötä ryhmämuotoisen terveystieteiden tutkimuksen merkitys korostuu. Ryhmätoiminta on monissa tilanteissa taloudellista ja tehokasta. Ryhmässä työskentely on terveystieteiden tutkimuksen näkökulmasta erittäin tehokasta, sillä jäsenillä on mahdollisuus jakaa kokemuksia toisten samassa tilanteissa olevien kanssa ja vahvistaa itsetuntoaan. (Brotherus ym. 2006, 85–85.) Tulevaisuudessa sairaanhoitaja saattaa siis tarvita entistä enemmän ryhmänohjaustaitoja.

Terveystieteiden edistäminen oli työssä keskeisessä osassa. Mielestäni onnistuin hyvin tuomaan juuri tämän kohderyhmän tarvitsemaa tietoa esiin. Työskentely herätti myös ajattelemaan terveystieteiden edistämisen vaikuttavuutta, sovelletaanko opittua tietoa myös arjessa ja kuinka pitkään.

Sairaanhoitajan ammatilliseen kasvuun kuuluu ammatti-identiteetin muodostuminen, ammatillisten arvojen mukaan toimiminen, tietotaidon lisääntyminen, ajattelun ja toimintatapojen syventyminen (Lonkainen 2008). Opinnäytetyössäni ammatillista kasvua tapahtui jokaisella näistä mittareista.

Terveysten edistäminen on vahvasti arvosidonnaista toimintaa. Sain suunnitella itse työni mielenkiintoiselle yhteistyökumppanille. Työssä pystyin toimimaan myös omien arvojeni mukaisesti, jotka ovat yhtenäisiä terveyden edistämisen arvojen kanssa. Itselleni tärkeiden arvojen mukaisen työskentelyn koin vahvistavan ammatti-identiteettiäni.

Tavoitteeni oli saada kokemusta projektityöskentelystä. Opinnäytetyö täyttikin kaikki projektin vaiheet: suunnittelu, toteutus, arviointi ja raportointi. Etenkin suunnittelu- ja toteutusvaiheisiin kuului itselleni uusia haasteita: tutkimusluvan hakeminen, yhteistyö uuden työelämäkumppanin kanssa, ryhmänohjaus ja toiminnallisten menetelmien käyttö. Tässä vaiheessa projektia lienee kohtuullista sanoa, että selvisin haasteista hyvin. Itsenäinen projektin suunnittelu tuki etenkin ajattelun ja toimintatapojen syventymistä. Työstä oli vastuu vain itsellä, eri tavalla kuin esimerkiksi harjoitteluissa, joissa toimitaan ohjaajan kanssa tai valvonnassa. Arviointi- ja raportointivaihetta on tukenut tähänastinen sairaanhoitajakoulutus ja aikaisemmat oppimistehtävät. Opinnäytetyöraporttia kirjoittaessa on kehittynyt taito tarkastella omaa toimintaa kriittisesti. Omaa toimintaa tarkastellessani olen huomannut kehityskohtia, mutta myös usko omiin taitoihin on vahvistunut.

Oman kokemukseni mukaan etenkin työelämän kanssa toteutettava toiminnallinen opinnäytetyö tukee ammatillista kasvua ja itsenäistymistä valmistumisvaiheessa. Näkemykseni ja palautteen mukaan myös kohderyhmä hyötyi siitä. Mielestäni tällaisena hyvinvointiin kohdistuvien leikkausten aikakautena ammattikorkeakoulujen toiminnallisten opinnäytetöiden tarjoama potentiaali, esimerkiksi osana järjestötoimintaa tai kehityshankkeita, kannattaisi huomioida sekä työelämässä että koulumaailmassa nykyistä paremmin.

LÄHTEET

- Airaksinen, Tiina 2009. Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen. Viitattu 20.10.2015. <http://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-ont-tekstina-2010>
- Alanen, Olli; Kainulainen, Sakari & Saari, Juho, 2014. Vamos tekee vaikutuksen. Vamos-nuorten hyvinvointikokemukset ja tulevaisuuden odotukset. HDL-raportti 1/2014. Viitattu 21.9.2015. https://www.hdl.fi/images/stories/liitteet/VAMOS_ISBN_lowres.pdf
- Berg, Noora; Huurre, Taina; Kiviruusu, Olli & Aro, Hillevi 2011. Nuoruusiän huono-osaisuus ja sen kasautumisen yhteys kuolleisuuteen. Seurantatutkimus 16-vuotiaista nuorista. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2011: 48, 168–181.
- Brotherus, Riitta; Hänninen, Kristiina; Illikainen, Leila; Kamula, Johanna; Kerälä, Kirsi; Leinonen, Raija; Nisula-Tauriainen, Marjut & Teirikangas, Tiina 2006. Ohjausta ryhmässä. Teoksessa Kaija Lipponen, Helvi Kyngäs ja Maria Kääriäinen (toim.) Potilasohjauksen haasteet. Käytännön hoitotyöhön sopivat ohjausmallit. Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin julkaisu 4/2006. Oulu: Oulun yliopistollinen sairaala, Oulun yliopisto, Hoitotieteen ja terveyshallinnon laitos, 85–91.
- Helsingin Diakonissalaitos i.a. Tehtävämme on tukea nuoria. Viitattu 20.10.2015. <http://www.vamosnuoret.fi/>
- Ikäheimo, Salla 2015. Syrjäytyneiksi luokiteltujen nuorten terveystalvelujen käyttö ja kustannukset. Teoksessa Sanna Aaltonen, Päivi Berg ja Salla Ikäheimo Nuoret luukulla. Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, Verkkojulkaisu 84, 12–40. Viitattu 20.10.2015. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisu/nuoretluukulla.pdf>
- Kajaste, Soili & Markkula, Juha 2011. Hyvää yötä – Apua univaikeuksiin. Helsinki: Kirjapaja.

- Kaukkila, Veli & Lehtonen, Elisa 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Suomen Mielenterveysseura ja Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön -hanke. Helsinki: SMS-tuotanto Oy.
- Kauppara, Reijo A. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kestilä, Laura 2008. Pathways to Health. Determinants of health, health behaviour and health inequalities in early adulthood. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja A23. Helsinki: Kansanterveyslaitos.
- Kohonen, Kirsi & Tiala, Toni 2002. Johdanto. Teoksessa Kirsi Kohonen ja Toni Tiala (toim.) Kuntalaiset ja hyvä osallisuus: lupaavia käytäntöjä kuntalaisten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien edistämiseksi. Helsinki: Sisäministeriö, 5–8.
- Laimio, Anne & Karnell, Sonja 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Tanja Laatikainen (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA, 9–20. Viitattu 12.10.2015.
http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf
- Laine, Anne; Ruishalme, Outi; Salervo, Pirjo; Siven, Tuula & Välimäki, Päivi 2009. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Laitinen, Jarmo & Porkka-Heiskanen, Tarja 1999. Biologisen kellon fysiologia ja vuorokausirytmien häiriöiden yhteys sairauksiin. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 1999; 115 (5): 565. Viitattu 19.10.2015.
http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&viewType=viewArticle&tunnus=duo90152&_dlehtiha ku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_auth=
- Laukkanen, Eila 2010. Nuoruusiän psyykinen kehitys. Konsensuslausumassa Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. Konsensuskokous 2010. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Suomen Akatemia, 60–64.

- Lindfors, Eila 2011. Hyvä arki lasten ja nuorten arvioimana. Teoksessa Päivi Marjanen ja Eila Lindfors (toim.) Lapsen ja nuoren hyvä arki. Laurea-ammattikorkeakoulun julkaisusarja B 41, 18–37. Viitattu 19.10.2015.
<http://www.lapsenjanuorenhyvaarki.fi/Materiaalipankkiin/paatosjulkaisu.pdf>
- Lindström, Bengt & Eriksson, Monica 2012. Salutogeeninen lähestymistapa terveyteen. Teoksessa Anna Maija Pietilä (toim.) Terveyden edistäminen. Teorioista toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 32–52.
- Lonkainen, Anna-Riikka 2008. Hoitotyön opiskelijoiden ammatillinen kasvu ja siihen saatava tuki. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 25.10.2015.
https://www.utu.fi/fi/yksikot/med/yksikot/hoitotiede/julkaisut/Documents/abstraktit_2008/lonkainen.pdf
- Luopa, Pauliina; Kivimäki, Hanne; Matikka, Anni; Vilkki, Suvi; Jokela, Jukka; Laukkarinen, Essi & Paananen, Reija 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000–2013. Kouluterveyskyselyn tulokset. Raportti 25/2014. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Mykrä, Tarja & Hätönen, Heljä 2008. Opetusmenetelmät oppimisen edistämässä. Teoksessa Tarja Mykrä ja Heljä Hätönen (toim.) Opas opetusmenetelmistä. Helsinki: Editra Prima Oy, 9–10.
- Myrskylä, Pekka 2012. HUKASSA – Keitä ovat syrjäytyneet nuoret? Eva-analyysi No 19 1.2.2012. Viitattu 21.9.2015. <http://www.eva.fi/wp-content/uploads/2012/02/Syrjaytyminen.pdf>
- Notkola, Veijo; Pitkänen, Sari; Tuusa, Matti; Ala-Kauhaluoma, Mika; Harkko, Jaakko; Korkeamäki, Johanna; Lehikoinen, Tuula; Lehtoranta, Pirjo; Puumalainen, Jouni; Ehrling, Leena; Hämäläinen, Juha; Kankaanpää, Eila; Rimpelä, Matti & Vornanen, Riitta, 2013. Nuorten syrjäytyminen. Tietoa, toimintaa ja tuloksia? Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisu 1/2013. Viitattu 13.5.2015.
https://www.eduskunta.fi/FI/tietoaeduskunnasta/julkaisut/Documents/trvj_1+2013.pdf 55–76.

- Nupponen, Ritva 2003. Ravitsemuskasvatus terveyden edistämässä. Teoksessa Mikael Fogelholm (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämäankaari. Helsingin yliopiston Tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia, Palmenia-kustannus, 15–32.
- Oikeusministeriö 2015. Yhdenvertaisuus. Viitattu 24.10.2015.
<http://www.yhdenvertaisuus.fi/yhdenvertaisuus/>
- Ovaskainen, Marja-Leena; Paturi, Merja; Harald, Kennet; Laatikainen, Tiina & Männistö, Satu 2012. Aikuisten ruokavalinnat ja sosioekonomiset erot Suomessa. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2012: 49, 132–139.
- Pietilä, Anna-Maija 2012. Terveyden edistämisen lähtökohtia – katsaus kirjan ydinsisältöihin. Teoksessa Anna Maija Pietilä (toim.) Terveyden edistäminen. Teorioista toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 10–14.
- Pietilä, Anna-Maija; Halkoaho, Arja; Matveinen, Mari; Länsimies-Antikainen, Helena; Häggman-Laitila, Arja & Kangasniemi, Mari 2013. Terveyden tasa-arvo ohjaavana periaatteena: arvotyöskentelystä toimintojen suuntaamiseen terveyden edistämässä. Tutkiva Hoitotyö Vol. 11 (1), 2013, 35–43.
- Pietilä, Anna-Maija; Länsimies-Antikainen, Helena; Vähäkangas, Kirsi & Pirttilä, Tuula 2012. Terveyden edistämisen eettinen perusta. Teoksessa Anna Maija Pietilä (toim.) Terveyden edistäminen. Teorioista toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 15–31.
- Pihl, Susan & Aronen, Anna-Mari 2012. Unen taidot. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Rimpelä, Arja 2010. Suomalaisnuorten terveys. Konsensuslausumassa Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. Konsensuskokous 2010. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Suomen Akatemia, 14–24.
- Rouvinen-Wilenius, Päivi & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2011. Osa 1. Terveyden epätasa-arvosta tasa-arvoon. Teoksessa Päivi Rouvinen-Wilenius ja Pirjo Koskinen-Ollonqvist (toim.) Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen. Järjestöt suunnan näyttäjinä. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja 9/2011. Helsinki: Terveyden edistämisen keskus, 9–47.

- Rouvinen-Wilenius, Päivi; Aalto-Kallio, Mervi; Koskinen-Ollonqvist, Pirjo & Nikula, Tuuli 2011. Osa 2. Osallisuus osana tasa-arvoa. Teoksessa Päivi Rouvinen-Wilenius ja Pirjo Koskinen-Ollonqvist (toim.) Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen. Järjestöt suunnan näyttäjinä. Terveysten edistämisen keskuksen julkaisuja 9/2011. Helsinki: Terveysten edistämisen keskus, 49–76.
- Ruohonen, Marita 2010. Miten järjestösektori tukee nuoren hyvinvointia. Konsensuslausumassa Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. Konsensuskokous 2010. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Suomen Akatemia, 100–103.
- Rytkönen, Minna; Tanninen, Hanna-Mari; Varjoranta, Pirjo & Pirskanen, Marjatta 2014. Voimavaralähtöinen ryhmäkeskustelu terveyden edistämisen menetelmänä kouluterveydenhuollossa: nuorten näkemyksiä. Tutkiva Hoitotyö Vol. 12 (4), 2014, 33–41.
- Räsänen, Jorma 2012. Terveysten edistämisen suunnittelua ja arviointia: Precede-Proceed-malli. Teoksessa Anna Maija Pietilä (toim.) Terveysten edistäminen. Teorioista toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 100–116.
- Savola, Elina & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2005. Terveysten edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Terveysten edistämisen keskuksen julkaisuja -sarja 3/2005. Helsinki: Terveysten edistämisen keskus, 10–38.
- Sipilä, Karoliina 2015. Yksilöohjaus osana starttivalmennusta. Helsingin Diakonissalaitos Vamos Mun Startti. Mikkelin Ammattikorkeakoulu. Järjestö- ja nuorisotyön koulutusohjelma Yamk. Opinnäytetyö. Viitattu 21.9.2015.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/93066/Sipila_Karoliina.pdf?sequence=1
- Sirola, Kirsi & Salminen, Eeva-Maija 2002. Projekti-, verkosto- ja tiimityöskentely terveyden edistämässä. Teoksessa Anna-Maija Pietilä, Tuovi Hakulinen, Eila Hirvonen, Päivikki Koponen, Eeva-Maija Salminen ja Kirsi Sirola (toim.) Terveysten edistäminen – Uudistuvat työmenetelmät. Helsinki: WSOY, 262–280.

- Sosiaali- ja terveysministeriö 2010. Sosiaali- ja terveystietokirja 2010. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2010:1. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 16.10.2015.
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/112203/URN%3aBNB%3afi-fe201504223341.pdf?sequence=1>
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2011. Lapset ja nuoret terveiksi ja hyvinvoiviksi. Lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin neuvottelukunnan toimenpide-ehdotukset. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:26. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 15.10.2015.
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/111957/URN%3aBNB%3afi-fe201504225477.pdf?sequence=1>
- Sosiaali- ja terveysministeriö i.a. Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäiseminen. Viitattu 25.10.2015. <http://stm.fi/syrjaytymisen-ja-koyhyiden-ehkaisy>
- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2014. Alaselkäkipu: Käypä Hoito-suositus. Viitattu 24.10.2015.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00002>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014a. Keskeisiä käsitteitä. Hyvinvointi- ja terveyserot. Viitattu 16.10.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014b. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. Viitattu 25.10.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointipolitiikka/elinolot-ja-hyvinvointi/syrjaytyminen-ja-osallisuus/nuorten-syrjaytyminen/nuorten-syrjaytymisen-ehkaisy>
- Työterveyslaitos 2014. Uni ja vireys. Viitattu 19.10.2015.
http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyoaika/uni_ja_vireys/Sivut/default.aspx
- UKK-instituutti 2015. Terveydenhuollon ja liikunta-alan ammattilaisille. Viitattu 24.10.2015. <http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveystietä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Viitattu 24.10.2015.
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.pdf

Valtion ravitsemusneuvottelukunta i.a. Suomalaiset ravitsemussuositukset.

Viitattu 16.10.2015.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/suomalaiset+ravitsemussuositukset/>

Vertio, Harri 2003. Terveiden edistäminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilkkä, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

World Health Organization 2003. WHO Definition of Health. Viitattu 15.10.2015.
<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>

LIITTEET

Liite 1 Tiedote- ja suostumuslomake osallistujalle

Hei

Olen ammattikorkeakoulu Diakonian ensi syksynä valmistuva sairaanhoitajaopiskelija. Teen opinnäytetyötäni, Hyvinvointia ruoasta ja rytmistä – Toiminnallinen opinnäytetyö , yhteistyössä ryhmän kanssa. Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus käsittää neljä tapaamiskertaa, jotka käsittelevät ruokaa ja vuorokausirytmä ja niiden vaikutusta hyvinvointiin. Tarkoituksena on antaa osallistujille tietoa ja työkaluja, joilla kehittää omaa hyvinvointiaan. Tapaamiskertoihin kuuluu teoriaa ja toimintaa aiheeseen liittyen, esimerkiksi ruoanlaittoa ja ryhmätyöskentelyä. Tapaamiskerrat ovat 4.5., 7.5., 11.5. ja 18.5. ja noudattavat ryhmän normaalia aikataulua eli klo 10-14.

Opinnäytetyön toteutukseen osallistuvat minun lisäksi työntekijät ja kokki Tommi Simpanen. Opinnäytetyöhön voivat halutessaan osallistua kaikki toimintaan osallistuvat, osallistuminen on vapaaehtoista, eikä osallistumisesta kieltäytyminen ei vaikuta asiakassuhteeseen .

Valmis kirjallinen opinnäytetyö on raportti ryhmätapaamisten toteutuksesta, jossa käytetään osallistujien antamaa suullista ja kirjallista palautetta toiminnasta. Valmiissa työssä ei käytetä osallistujien henkilötietoja tai muita tietoja, joista osallistujan voisi tunnistaa. Valmis työ toimitetaan Vamos-toimintakeskukseen sekä julkaistaan opinnäytetyötietokannassa internetissä. Lisätietoja saa tarvittaessa minulta tapaamisissa tai sähköpostilla: maria.suviniemi@student.diak.fi

Minulle on selvitetty yllämainitun opinnäytetyön tarkoitus ja työssä käytettävät toimintamenetelmät. Olen tietoinen siitä, että opinnäytetyöhön osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoinen siitä, että opinnäytetyöhön osallistuminen ei aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia, henkilöllisyyteni jää vain tekijän tietoon, minua koskevaa aineistoa käytetään vain kyseiseen opinnäytetyöhön ja aineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Suostun siihen, että annan palautetta toiminnasta ja antamiani tietoja käytetään kyseisen työn tarpeisiin. Voin halutessani keskeyttää opinnäytetyöhön osallistumisen milloin tahansa ilman, että minun täytyy perustella keskeyttämistäni tai että se vaikuttaa asiakassuhteeseeni Vamoksessa.

Päiväys

Osallistujan allekirjoitus ja nimenselvennys

Liite 2 Tiedote- ja suostumuslomake

työntekijälle

Hei

Olen Diakonia-ammattikorkeakoulun ensi syksynä valmistuva sairaanhoitajaopiskelija. Teen opinnäytetyötäni, Hyvinvointia ruoasta ja rytmistä – Toiminnallinen opinnäytetyö , yhteistyössä ryhmän kanssa. Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus käsittää neljä tapaamiskertaa, jotka käsittelevät ruokaa ja vuorokausirytmisiä ja niiden vaikutusta hyvinvointiin. Tarkoituksena on antaa osallistujille tietoa ja työkaluja, joilla kehittää omaa hyvinvointiaan. Tapaamiskertoihin kuuluu teoriaa ja toimintaa aiheeseen liittyen, esimerkiksi ruoanlaittoa ja ryhmätyöskentelyä. Tapaamiskerrat ovat 4.5., 7.5., 11.5. ja 18.5. ja noudattavat ryhmän normaalia aikataulua eli klo 10-14.

Opinnäytetyön toteutukseen osallistuvat minun lisäksi työntekijät ja kokki Tommi Simpanen. Opinnäytetyöhön voivat halutessaan osallistua kaikki toimintaan osallistuvat, osallistuminen on ryhmän jäsenille vapaaehtoista, eikä osallistumisesta kieltäytyminen ei vaikuta asiakassuhteeseen . Valmis kirjallinen opinnäytetyö on raportti ryhmätapaamisten toteutuksesta, jossa käytetään osallistujien ja henkilökunnan antamaa suullista ja kirjallista palautetta toiminnasta. Valmiissa työssä ei käytetä osallistujien tai henkilökunnan henkilötietoja tai muita tunnistettavia tietoja. Valmis työ toimitetaan Vamos-toimintakeskukseen sekä julkaistaan opinnäytetyötietokannassa internetissä.

Toivon, että Vamoksen työntekijänä voisit olla mukana ryhmätapaamisissa, osallistua toimintaan tilanteen mukaan ja antaa palautetta toiminnasta.

Lisätietoja saat tarvittaessa minulta tapaamisissa tai sähköpostilla:

maria.suviniemi@student.diak.fi

Minulle on selvitetty yllämainitun opinnäytetyön tarkoitus ja työssä käytettävät toimintamenetelmät. Sitoudun olemaan mukana toiminnassa / seuraamaan toimintaa ja antamaan suullista tai kirjallista palautetta toiminnasta.

Päiväys

Osallistujan allekirjoitus ja nimenselvennys

Liite 3 Power point 4.5. ja 11.5.



RUOKA
Uhka vai mahdollisuus?
Maria Suvinen toukokuu 2015

RUOAN VAIKUTUKSET





LEIPÄ, PUURO JA LISUKKEET

- Täysjyvätuotteissa = kaikki arvokas mukana
- > kuituja
- > b-vitamiineja
- > kivennäisaineita esim. rautaa
- > terveyttä edistäviä bioaktiivisia aineita

LEIPÄ, PASTA, RIISI, PUURO, MYSLI...

MAITO JA RASVAT

- Rasvaton / vähärasvainen maito tai piimä = kalsium, d-vitamiini, b-vitamiineja ja proteiineja
- Rasva: pehmeä vs. kova
- Kasviöljy (oliivi tai rypsi) & kasvimargariini
- Voi & sipsit, suklaa ja juusto
- Pähkinät ja siemenet: pehmeää rasvaa ja proteiineja



Siis mitä: Voi ehkä terveellisempää kuin oliiviöljy!
(IltaSanomat 22.2.2010)

MITÄ TARVITAAN

- Energiaa ja ravintoaineita eli:
 - Hilihydraatteja
 - Proteiineja
 - Rasvoja
 - Vitamiineja
 - Kivennäisaineita

KASVIKSET, MARJAT JA HEDELMÄT

- Kivennäisaineita
- Kuituja
- Vitamiineja

Joka aterialle kourallinen

Suomalaiset superfoodit

Kausikasvikset + peruna & juurekset

PARANNA PUUROA

- Maapähkinävoi ja banaani
- Mustikka
- Maitorahka
- Voisilmä
- Hunaja, vanilja, kardemumma
- Neljä viljaa, kaura, riisi...

KALA JA LIHA

- Kala-ateria: päivän d-vitamiinit
- Hyviä rasvoja
- Liha: rautaa ja proteiineja
- Vaaleassa lihassa pehmeää rasvaa
- Huom. Ympäristövaikutukset -> kohtuus
- Kananmuna: proteiinia, kivennäis- ja hivenaineita, vitamiineja
- 2-3 x viikossa

SATTUMAT

- Karkit ja suklaa
- Sipsit ja dippi
- Kakut ja keksit
- Limut ja energiajuomat

LÄHTEET

- Hyvinvointipolku.fi
- Ruokatieto Yhdistys ry 2015.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.
- Kuvat:
© Valtion ravitsemusneuvottelukunta
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/julkaisut/kuva-arkisto/>
© Syö hyvää –hanke
<http://syohyvaa.fi/materiaalipankki/>



Liite 4 Power point 7.5.



VUOROKAUSIRYTM

- Valo ja pimeä
- Melatoniinihormoni erittyy pimeällä
- Aamupäivä ja ilta yleensä vireintä aikaa
- Klo 13-16 vireystaso laskee
- Klo 1-6 väsyneintä aikaa

VUOROKAUSIRYTM

Sopiva määrä:

- Työtä
- Virkistystä
- Joutenoloa
- Unta

ATERIARYTM

- Aamupala
- Lounas
- Välipala
- Päivällinen
- Iltapala

UNI

- Välttämätöntä terveyden ja hyvinvoinnin kannalta
- Aivot käsittelevät päivän tapahtumat ja tallentavat asioita muistiin
- Elimistö korjaa ja rakentaa itseään
- Uni edistää oppimista

UNEN VAIHEET

- 4 non-REM-vaihetta S1-S4
- REM-vaihe
- REM-vaihe alkaa noin 90 minuuttia nukahtamisen jälkeen
- Vaiheet toistuvat noin 5 kertaa yön aikana
- 5-15 minuutin nukahtamisviiveen jälkeen ihminen vaipuu kevyempien univaiheiden kautta syvään uneen.
- Syvän unen määrä lisääntyy voimakkaan rasituksen jälkeen
- Syvä unen ja REM-unen aikana aivot käsittelevät opittua tietoa ja tallentavat asioita muistiin
- REM-univaihe tukee psyykkistä tasapainoa

UNENPUUTE

- Laskee suorituskykyä
- Heikentää oppimistuloksia
- Alentaa keskittymiskykyä
- Lisää rauhattomuutta
- Voi altistaa masennukselle ja ahdistukselle
- Muutaman vuorokauden aikana kertynyt univaje korjaantuu nukkumalla pidempään, kun siihen on mahdollisuus

UNETTOMUUS

- nukahtamisvaikeudet
- levottomasti nukkuminen
- herääminen hyvin aikaisin, vaikeus nukahtaa uudelleen

Kaikilla unettomuutta silloin tällöin

APUA UNETTOMUUTEEN

- Viileä tuuletettu makuuhuone
- Iltarutiinit
- Sänky vain nukkumiseen
- Nukkumaan vasta kun väsyttää
- Iltakävely
- Vältä alkoholia, kofeiinia ja nikotiinia

LÄHTEET

- Nyyti ry 2014. Tietoa - Elämä haltuun ja eväitä opiskeluun. Viitattu 6.5.2015
<https://www.nyyti.fi/tietoa/>
- Ojala, Anna; Jussila, Anne-Mari & Oksanen, Raija i.a. Lepo ja uni. Viitattu 6.5.2015
<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/ujalepo>
- Partinen, Markku & Huovinen, Maarit 2011. Unikoulu aikuisille . Opi selättämään uniongelmat. Helsinki: WSOY.
- Pihl, Susan & Aronen, Anna-Mari 2012. Unen taidot. Helsinki: Duodecim Kustannus Oy.

RENTOUTUMINEN

- Lukeminen, musiikin kuuntelu, rentoutumisharjoitukset
- Ei: kännykkää, tietokonetta, tv:tä...

Mitä tapahtuu:

- aivojen sähkömagneettinen toiminta hidastuu
- autonomisen hermoston toiminnot tasapainottuvat
- kehon omaa mielihyvähormoni, endorfiini, erittyy ja tuottaa hyvää oloa

Liite 5 Vuorokausirytmien seuranta -lomake

[illegible]

(Lähde: Hyvinvointipolku.fi i.a. Nuoret – Ravitsemus. Viitattu 18.11.2015.
https://www.hyvinvointipolku.fi/c/document_library/get_file?uuid=d9411f8c-786a-4e67-9d7c-fb5e1243ddcf&groupId=10136)

Liite 6 Power point 18.5.

Ruoka ja terveysvaikutukset

18.5.2015
Maria Suvinen toukokuu 2015

Vaikutukset

- Fyysiset: nälkä, terveyden ylläpito, vastustuskyky...
- Psyykkiset: mielihyvä, tunnesyöminen...
- Sosiaaliset: ruoanlaitto, syöminen yhdessä, perinteet...

Kasvikset

- 5 väriä
- 6 kourallista
- Puoli kiloa

Vihreä

- Rautaa
- C-vitamiinia
- K-vitamiinia
- Folaatteja
- Syöpäriski laskee




Punainen

- Lykopeeni
- C-vitamiini
- Puute: sydän- ja verisuonisairaudet, miesten eturauhassyöpä




Purppura

- Antioksidantteja
- Flavonoideja
- Muisti paraneeko?
- Vanhemmeneminen hidastuu?





Valkoinen & ruskea

- Flavonoidit kversetiini ja allisiini vs. virukset ja bakteerit



Keltainen & oranssi

- Virkistävät
- Vitamiineja
- Beetakaroteeni -> A-vitamiini: iho, limakalvot ja näkö



Ruoka ja mieliala

- Folaatit & B12-vitamiini -> serotoniini -> mieliala
- Omega3-rasvahapot ja masennus ?
- Herkuttelu iloon ja suruun

Mielialaa laskevia ruoka-aineita

1. sokeriherkut (suurina määrinä)
2. sokeriset juomat
3. sokeriset jälkiruuat (suurina määrinä)
4. valmisruoat
5. pikaruokat
6. valkoinen vehnä
7. prosessoidut lihat

Ratkaisevaa

- Kokonaisuus
- Monipuolisuus
- Kasvikset
- Täysjyväviljat
- Kala
- Ruoan ja kulutuksen tasapaino
- Liikunta ja riittävä lepo ja uni
- Sallivuus, nautittavuus, terveys, stressittömyys ja painonhallinta
- Oman kehon kuuntelu

Lähteet

- Arffman, Seija; Partanen, Raija; Peltonen, Heidi & Sinisalo, Laura 2009. Ravitsemus hoitotyössä. Helsinki: Edita, 19-28.
- Kotimaiset kasvikset ry i.a. Viitattu 16.5.2015 <http://www.kasvikset.fi/>
- Ruusunen, Anu 2013. Diet and Depression - An Epidemiological Study
- Seppälä, Jussi; Koponen, Hannu; Kautiainen, Hannu; Eriksson, Johan; Kampman, Olli; Leiviskä, Jaana; Männistö, Satu; Mäntyselkä, Pekka; Oksa, Heikki; Ovaskainen, Yrjö; Viikki, Merja & Vanhala, Mauno 2013. Association between vitamin b12 levels and melancholic depressive symptoms: a Finnish population-based study
- Suomen mielenterveysseura i.a. Millainen ruoka on hyväksi? Viitattu 18.5.2015 <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/millainen-ruoka-hyva%C3%A4ksi>

Liite 7 Palautelomake nuorille

Montako kertaa osallistuit ryhmään? 1 2 3 4

Saitko hyödyllistä tietoa terveellisestä ruoasta?



Saitko hyödyllistä tietoa vuorokausirytmistä?



Saivatko ryhmässä käsitellyt aiheet sinut miettimään omia tapojasi?



Saivatko ne sinut suunnittelemaan muutosta omissa tavoissa?



Kiitos palautteesta ja kiitos että olit mukana!

Liite 8 Palautelomake valmentajille

PALAUTELOMAKE -OHJAAJILLE

Miten esittely sujui? Tuliko työn tarkoitus selkeästi esiin?

Miten yhteistyö nuorten kanssa toimi?

Oliko aikataulutus toimiva?

Oliko asiasisältö nuorille sopivan tasoinen?

Miten ruoanlaiton / keskustelujen / tehtävien alustus sujui? Olivatko tehtävänannot selkeitä?

Olivatko työskentelytavat toimivia? Mitkä erityisesti?