

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Terveystenhoitajakoulutus

Sari Laitila
Marjut Lukkarinen

VIRKEYTTÄ JA VOIMAA TERVEELLISESTÄ RAVITSEMUKSESTA
– ohjaustuokio omaishoitajille

Opinnäytetyö
Huhtikuu 2020

Sisältö

1 Johdanto	5
2 Omaishoito Suomessa	6
2.1 Omaishoitajuus.....	6
2.2 Omaishoitajan jaksaminen	8
3 Terveellinen ravitseminen	9
3.1 Lautasmalli	10
3.2 Suositeltavat ruokavaliomuutokset terveyden edistämiseksi	11
4 Terveyden edistäminen.....	13
4.1 Terveyden edistämisen määritelmä.....	13
4.2 Terveydenhoitaja terveyden edistäjänä	13
5 Kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä	14
6 Kehittämistyön toteutus.....	14
6.1 Toiminnallinen kehittäminen	14
6.2 Ohjaustuokion suunnittelu	15
6.3 Ohjaustuokion toteutus.....	17
6.4 Ohjaustuokion arviointi	18
7 Pohdinta.....	19
7.1 Kehittämistyön sisällön tarkastelu	19
7.2 Kehittämistyön luotettavuus, eettisyys ja hyödynnettävyys	20
7.3 Ammatillinen kasvu ja kehitys.....	21
Lähteet.....	23

Liitteet

Liite 1	Ohjaustuokion tuntisuunnitelma
Liite 2	Ohjaustuokion sisältö
Liite 3	Virkistyspäivän ohjelma
Liite 4	Palautelomake



KEHITTÄMISTYÖ
Huhtikuu 2020
Terveydenhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät
Sari Laitila ja Marjut Lukkarinen

Nimeke
Virkeyttä ja voimaa terveellisestä ravitsemuksesta – ohjaustuokio omaishoitajille

Toimeksiantaja
Joensuun seudun omaishoitajat ry

Tiivistelmä

Omaishoito on noussut viimeisten vuosien aikana yhteiskunnallisesti merkittävien asioiden joukkoon. On tärkeää, että omaishoitajan hyvinvointia ja jaksamista tuetaan. Kuntien tarjoamien tukipalvelujen lisäksi omaishoitajille suunnattuja palveluja on tarjolla kolmannen sektorin eri yhdistysten ja seurakuntien järjestäminä. Tällainen toiminta tukee omaishoitajien jaksamista ja mahdollistaa muun muassa omaishoitajien vertaistuen, ohjauksen ja virkistyksen.

Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli edistää omaishoitajien terveyttä ja jaksamista. Tavoitteena oli ravitsemusneuvonnan avulla lisätä tietoa, antaa ideoita ja käytännön vinkkejä, jotka auttaisivat omaishoitajia tekemään ravitsemuksellisesti terveitä valintoja. Kehittämistyön tehtävänä oli toteuttaa terveelliseen ravitsemukseen liittyvä ohjaustuokio omaishoitajille virkistyspäivässä.

Kehittämistyön toiminnallisena osuutena toteutimme ohjaustuokion terveellisestä ravitsemuksesta omaishoitajille. Ryhmäläisten palautteiden mukaan ohjaustuokio oli tarpeellinen. Ohjaustuokiossamme käytimme terveyttä edistävinä menetelminä luento-opetusta, ryhmäkeskustelua ja käytännön toimintaa. Terveydenhoitaja tarvitsee työssään erilaisia terveyden edistämisen menetelmiä, joita soveltaa käytäntöön. Kehittämistyö on hyödynnettävissä erilaisten terveyttä edistävien ryhmien toiminnassa.

Kieli
suomi

Sivuja 24
Liitteet 4
Liitesivumäärä 4

Asiasanat
omaishoitaja, omaishoitajan jaksaminen, terveellinen ravitsemus,
terveyden edistäminen



DEVELOPMENT ASSIGNMENT
April 2020
Degree Programme in Public Health
Nursing

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Authors
Sari Laitila and Marjut Lukkarinen

Title
Recreation and Strength from Healthy Nutrition – A Counseling Session For
Caregivers
Commissioned by
Caregivers' Association in Joensuu Region

Abstract

In recent years, caregiving has become one of the most important issues in our society. It is important to support caregivers' wellbeing and coping. In addition to the support services provided by municipalities, there are services provided by different associations of the third sector and parishes. This kind of activity supports the caregivers' coping, allowing peer support and recreation.

The purpose of this development assignment was to promote caregivers' health and wellbeing. The aim was to provide counseling in health and nutrition with information, ideas and practical tips to help caregivers to make nutritionally healthy choices. The task of the development assignment was to give counseling session of healthy nutrition on caregivers' recreation day.

As a functional part of the development assignment, we conducted a counseling session on healthy nutrition for caregivers. According to feedback from the group, this was needed. We used lecturing, group discussions and hand-on activities as methods of health promotion. A public health nurse needs a variety of health promoting methods that can be applied in practice. This development assignment is repeatable and can be implemented for different health promoting groups.

Language
Finnish

Pages 24
Appendices 4
Pages of Appendices 4

Keywords

caregiver, caregiver's coping, health promotion, healthy nutrition

1 Johdanto

Omaishoito on noussut viimeisten vuosien aikana yhteiskunnallisesti merkittävien asioiden joukkoon. Omaishoidon järjestelyjä, omaishoitajuuteen liittyviä ongelmia, omaishoitajien jaksamista sekä virkistys- ja tukitoimintaa on tutkittu jo laajasti. (Saarenheimo 2003, 3.) Omaishoitajan työkenttä on toisen ihmisen arjesta ja hyvinvoinnista huolehtimista. Kotona selviytyminen edellyttää omaishoitajalta tiivistä ja vaativaa huolenpitoa ja hoitamista. (Omaishoitajaliitto 2014.)

On tärkeää, että omaishoitajan hyvinvointia ja jaksamista tuetaan. Hyvin koordinoitu ja tarpeen mukainen tuki luo pohjan onnistuneelle omaishoitoratkaisulle ja parantaa omaishoitajan ja hoitoa sekä huolenpitoa tarvitsevan ihmisen elämänlaatua. Kunnilla on lain mukaan velvollisuus järjestää omaishoitajille lain vaatimaa tukea ja palveluja. Näiden palvelujen lisäksi omaishoitaja voi hyötyä järjestöjen tarjoamasta vertaistuesta, valmennuksesta ja neuvonnasta. Myös seurakunnat tarjoavat omaishoitajille ja hoidettaville palveluja, joissa usein on myös mukana vapaaehtoisia toimijoita. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Maakunnassamme toimii Joensuun seudun omaishoitajat ry, joka on Omaishoitajaliiton paikallisyhdistys. Yhdistys on omaishoidon asiantuntija ja vaikuttaja. Yhdistyksen tehtävänä on auttaa läheisistään huolehtivia henkilöitä jaksamaan paremmin arjessaan ja huolehtimaan hyvinvoinnistaan. Yhdistys tarjoaa tietoa ja tukea sekä kehittää toimintaa yhdessä omaishoitajien kanssa Joensuun seudulla. Yhdistys on toiminut 20 vuotta omaishoitajien tukemiseksi toiminta-alueellaan Ilomantsi, Joensuu, Kontiolahti, Liperi, Outokumpu ja Polvijärvi. Tavoitteena on turvata omaishoitoperheille mahdollisuus saada ammatillista järjestölähtöistä tukea ja ohjausta sekä kehittää erilaisia omaishoitajien voimavaroja tukevia toimintamuotoja. (Joensuun seudun omaishoitajat 2019.)

Aihe kehittämistyöllemme nousi yhteisissä keskusteluissa toimeksiantajamme, Joensuun seudun omaishoitajat ry:n toiminnanjohtajan ja omaishoijaajan kanssa. Näiden keskustelujen pohjalta lähdimme miettimään, kuinka voisimme yhdistää virkistystä ja terveysvaikutteista ohjausta omaishoitajille ja näin edesauttaa heidän jaksamistaan arjessa. Mahdollisuus tähän tuli omaishoitajien virkis-

tyspäivässä. Olimme mukana Joensuun seudun omaishoitajat ry:n, Liperin, Polvijärven ja Outokummun evankelisluterilaisten seurakuntien järjestämässä omaishoitajien virkistyspäivässä 7.11.2019 Outokummun seurakunnan leirikeskuksessa Pellinmäessä.

Hoitotyössä aiemmin kohtaamamme omaishoitajat ovat tuoneet usein esille omaishoitajuuden raskauden ja oman jaksamisen riittämättömyyden, mutta toisaalta myös vertaistuen ja virkistystoiminnan tärkeyden. Koemme, että virkistyspäivässä omaishoitajien kohtaaminen, yhdessä tekeminen heidän kanssaan sekä ajankohtaisen tiedon välittäminen terveellisestä ravitsemuksesta auttaa omaishoitajia jaksamaan arjessa.

Kehittämistyömme tarkoituksena on edistää omaishoitajien terveyttä ja jaksamista. Tavoitteena on ravitsemusneuvonnan avulla lisätä tietoa, antaa ideoita ja käytännön vinkkejä, jotka auttaisivat omaishoitajia tekemään ravitsemuksellisesti terveitä valintoja. Kehittämistyön tehtävänä on toteuttaa terveelliseen ravitsemukseen liittyvä ohjaustuokio virkistyspäivän aikana omaishoitajille.

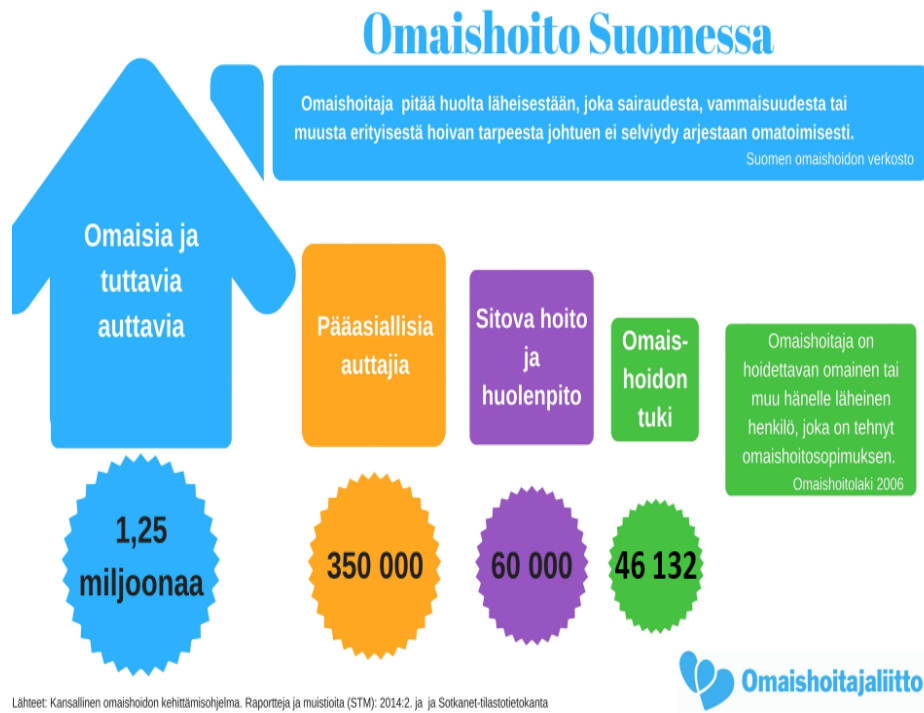
2 Omaishoito Suomessa

2.1 Omaishoitajuus

Lain mukaan omaishoitaja on hoidettavan omainen tai muu hoidettavalle läheinen henkilö, joka on tehnyt omaishoitosopimuksen (Laki omaishoidon tuesta 2.12.2005/937). Omaishoitotilanteen olemassaolo ei kuitenkaan ole riippuvainen virallisesta tuesta (Kaivolainen, M., Kotiranta, T., Mäkinen, E., Purhonen, M. & Salanko - Vuorela, M. 2011, 14).

Terveyskylän Kuntoutumistalossa (2017) omaishoitaja määritellään henkilöksi, joka pitää huolta perheenjäsenestään tai muusta läheisestään, joka ei sairaudesta, vammaisuudesta tai muusta erityisestä syystä johtuen selviydy arjestaan omatoimisesti. Omaishoitajan antaman hoito mahdollistaa avun

tarvitsijan elämisen omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. (Terveyskylä 2017.)



Kuvio 1. Omaishoito Suomessa (Omaishoitajaliitto 2014)

Omaishoitajana voi toimia puoliso, lapsi, vanhempi, sisarus tai joku muu sukulainen. Omaishoito koskettaakin monenikäisiä ihmisiä eri elämänvaiheissa (Kuvio 1). Selvitysten mukaan yli miljoona suomalaista auttaa säännöllisesti läheistään. Tällä hetkellä Suomessa arvioidaan olevan noin 350 000 omaishoitotilannetta, joista 60 000 on sitovia ja vaativia. (Omaishoitajaliitto 2014.)

Omaishoitajaliiton tietopakettissa (2014) kuvataan laajasti omaishoitajan työkenttää: omaishoitaja huolehtii usein läheisensä ruokailusta, peseytymisestä, pukeutumisesta, lääkehoidosta ja moni huolehtii myös sairaanhoidollisista tehtävistä. Omaishoitaja seuraa läheisensä vointia, huolehtii riittävästä unesta, levosta ja liikunnasta. Hän on myös tukena erilaisten käyttäytymiseen liittyvien muutosten keskellä. Kaiken lisäksi omaishoitajan on myös hallittava monimutkainen palvelujärjestelmä. (Omaishoitajaliitto 2014.) Onnettomuuden tai vammaisen lapsen syntymän voi tuoda omaishoitajatilanteen äkillisesti henkilön elämään.

Hitaasti etenevässä sairaudessa hoivan ja hoidon tarve kasvaa yleensä vähitellen ja siirtyminen omaishoitajaksi tapahtuu vähitellen (Kaivolainen ym.2011, 5).

2.2 Omaishoitajan jaksaminen

Perheen kohdatessa omaishoitotilanteen, nousee esille suuria haasteita. Omaishoitajaa kuormittavat monenlaiset vaatimukset, vastuu arjen sujumisesta ja huoli läheisistä. Myös psyykinen väsymys on usein läsnä. Omaishoitajat kuitenkin kokevat läheisen hoitamisen palkitsevana. (Järnstedt, P., Kaivolainen, M., Laakso, T & Salanko – Vuorela, M. 2009, 132 - 133.)

Omaishoitaja kokee usein olevansa yksin elämäntilanteessaan. Elämänpiiri rajoittuu helposti kodin sisäpuolelle, ystäväpiiri pienenee ja omaa aikaa on vain vähän. Vertaistuki ja vertaisryhmätoiminta parhaimmillaan lisäävät omaishoitajan jaksamista, hyvää oloa ja yhteisöllisyyden kokemista. (Kaivolainen ym. 2011, 127.) Toisaalta moni omaishoitaja kokee saavansa voimia läheisyyden, kiintymyksen ja rakkauden tunteista. Yhteiset ilon aiheet saavutukset, edistymiset ja muistot auttavat jaksamaan. (Järnstedt ym. 2009, 132.)

Omaishoitajan hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta on tärkeää, että häntä tuetaan tehtävässään. Tarpeiden mukainen, hyvin koordinoitu tuki luo puitteet onnistuneelle omaishoitoratkaisulle ja kohentaa sekä omaishoitajan että hoidettavan ihmisen elämänlaatua. Taitava eri hoitomuotojen yhteensovittaminen varmistaa hoidettavien tarpeita vastaavat palvelut ja mahdollistaa kotona asumisen. Ystävät ja sosiaalinen elämä, mahdollisuus vastuun jakamiseen, mahdollisuus vapaapäivien pitämiseen ja mahdollisuus käydä ansiotyössä edesauttavat omaishoitajan jaksamisessa. (Kuvio 2. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)



Kuvio 2. Omaishoitajan jaksamisen työkalupakki (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019)

3 Terveellinen ravitsemus

Monipuolinen ruokavalio, ravintoaineiden tasapainoinen ja sopiva saanti on hyvinvoinnin perusta. Terveellinen syöminen ja juominen ovat oleellinen osa hyvinvointia. Hyvällä ravitsemuksella voidaan hidastaa monien sairauksien pahenemista ja siirtää tai ehkäistä uusien puhkeamista. Ruoka ja syöminen tuovat meille nautintoa ja iloa ja ruokailut ovat monille päivän kohokohta. Ruokailu jaksottaa arkipäivää ja siksi säännölliset ateria-ajat ovat tärkeä asia. Ruoanlaittoon voi hoidettavakin osallistua kykyjensä mukaan. (Järnstedt ym. 2009, 13.)

Vanhusten ravitsemukseen vaikuttavat ikääntymisen lisäksi fysiologiset, psykologiset, sosiaaliset ja taloudelliset tekijät ja sairaudet. Hyvä ravitsemus on iäkkäiden toimintakyvyn edellytys. Se turvaa päivittäisen elämän sujumisen ja parantaa elämänlaatua. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014.) Hyvän ravitsemuksen avulla turvataan riittävä energian ja ravintoaineiden saanti. Energiantarve on vanhuksilla pienempi työikäisiin verrattuna ja tarve yleensä myös vähenee edelleen iän myötä. Ravintoaineiden tarve pysyy kuitenkin ennallaan tai se saattaa jopa nousta. Helposti syötävät mieliruoat, ruokaan lisättävä rasva ja

täydennysravintovalmisteet helpottavat energian ja ravintoaineiden saantia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa (2014) sekä Ruokaviraston ”Ravitsemussuosituksia koko väestölle – ikääntyneet” löytyy eri ruoka-aineiden käyttösuositukset. Maitovalmisteet ovat hyviä proteiinin, kalsiumin, jodin ja monien vitamiinien, erityisesti D-vitamiinin lähteitä. Riittävän D-vitamiinin saannin turvaamiseksi 75 vuoden iästä lähtien suositellaan D-vitamiinilisää 20 mikrogrammaa vuorokaudessa ympäri vuoden. Pienempi annos, 10 mikrogrammaa vuorokaudessa riittää, jos käyttää säännöllisesti ja paljon D-vitamiinoituja maitovalmisteita, rasvavitteitä ja/tai kalaa. Viikoittain suositellaan vähintään kaksi kala-ateriaa, vitamiinoituja maitovalmisteita noin puoli litraa päivässä eli viidestä kahdeksaan lasillista juomaa ja vitamiinoituja margariineja leivälle ja ruoanlaittoon. Juustoa kaksi tai kolme viipaletta päivittäin täyttää kalsiumin tarpeen. Kananmunia tulisi syödä enintään kahdesta kolmeen kappaletta viikossa. Lihavalmisteita ja punaista lihaa tulisi syödä enintään 500 grammaa viikossa. (Suomalaiset ravitsemussuosituksiset 2014, Ruokavirasto 2018.) Ateriarytmin säännöllisyys on erittäin tärkeää. Suosituksena on syödä viisi ateriaa päivässä: aamupala, lounas ja päivällinen, sekä näiden lisäksi yksi tai kaksi välipalaa. (Suomalaiset ravitsemussuosituksiset 2014, Ruokavirasto 2018.)

Nesteen tarve on yksilöllistä, mutta ruoan sisältämän nesteen lisäksi ohjeellinen juomien määrä päivässä on litrasta puolentoista litraan. Paras janojuoma on vesi. (Suomalaiset ravitsemussuosituksiset 2014, Ruokavirasto 2018.)

3.1 Lautasmalli

Lautasmalli (Kuvio 3.) auttaa hahmottamaan ruokavalion kokonaisuutta yksittäisellä aterialla. Terveyttä edistävä ruokavalio sisältää runsaasti kasvikkunnan tuotteita eli kasviksia, marjoja, hedelmiä, palkokasveja ja täysjyväviljaa. Se sisältää myös kalaa, kasviöljyjä ja kasviöljypohjaisia levitteitä, pähkinöitä ja siemeniä sekä rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita. (Ravitsemussuosituksiset 2014.)



Kuvio 3. Lautasmalli (Ravitsemussuositukset 2014)

Puolet lautasesta tulisi täyttää kasviksilla, esimerkiksi raasteilla, salaatilla ja lämpimällä kasvislisäkkeellä. Perunan osuus lautasesta on noin neljännes. Perunan sijaan voit syödä riisiä, pastaa tai muita viljavalmisteita. Lautasesta noin neljännes jää kala-, liha- tai munaruoalle, jonka voit korvata palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla. Ruokajuomaksi parhaat vaihtoehdot ovat rasvaton maito, piimä tai vesi. Lisäksi ateriaan kuuluu täysjyväleipää pehmeällä kasvirasvaveititteellä. Marjat tai hedelmät jälkiruokana täydentävät aterian. Maitovalmisteiden ja jälkiruokien voit jättää syötäväksi myös välipalana. (Ruokavirasto 2018.)

3.2 Suositeltavat ruokavaliomuutokset terveyden edistämiseksi

Ruokavirasto suosittelee väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi tiettyjä muutoksia ruokavalioon (Kuvio 4). Kasviksia, erityisesti juureksia ja palkokasveja, marjoja, hedelmiä, kalaa, pähkinöitä ja siemeniä tulisi syödä enemmän. Lihavalmisteita, erityisesti punaista lihaa, sokeria ja sitä sisältäviä juomia ja ruokia, suolaa sekä alkoholia tulisi nauttia vähemmän. Vaaleat viljavalmisteet tulisi vaihtaa täysjyväviljavalmisteisiin. Voin ja sitä sisältävien levitteiden vaihtamista kasvisöljyihin ja kasvisöljypohjaisiin levitteisiin suositellaan. Vähärasvaiset ja rasvattomat maitovalmisteet ovat rasvaisia maitovalmisteita parempia vaihtoehtoja. (Ruokavirasto 2014.)

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset (erityisesti juurekset) Palkokasvit (herneet, pavut, linssit)	Vaaleat viljavalmisteen → täysjyväviljavalmisteen	Lihavalmisteen Punainen liha
Marjat, hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmisteen → vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmisteen	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholijuomat

Kuvio 4. Suositeltavat ruokavaliomuutokset energiatasapainon ja terveyden edistämiseksi (Ruokavirasto 2014)

Suosituksessa on tavoitteina vähentää ruoan energiatiheyttä, lisätä ravintoainetiheyttä ja parantaa hiilihydraattien laatua. Luonnostaan runsaasti kuitua ja kasvikkunnan tuotteita sisältävissä ruokavalioidissa on vähemmän energiaa. Makeisissa, suklaassa, leivonnaisissa ja jäätelössä sekä perunalastuissa ja muissa ”naposteltavissa” on runsaasti rasvaa ja lisättyä sokeria, mikä tekee niistä runsaskalorisia. Myös alkoholijuomat sisältävät paljon energiaa. (Ruokavirasto 2014.)

Täysjyväviljavalmisteeissa on runsaasti kuitua, vähemmän energiaa ja niiden ravintoainetiheys on suurempi kuin valkoisen viljan. Punaisen lihan ja lihavalmisteen käytön vähentäminen ja vähärasvaisen, vaalean lihan eli siipikarjan käytön lisääminen lisäävät ruokavaliion terveellisyyttä. Suolan saantia tulisi vähentää ruoan valmistuksessa. (Ruokavirasto 2014.)

Ruokavaliio, joka sisältää paljon lihavalmisteeita kuten punaista lihaa sekä elintarvikkeita, joissa on vähän vitamiineja, kivennäisaineita, kuitua, runsaasti lisättyä sokeria, tyydyttyntä rasvaa ja suolaa lisää sairastumisriskiä. Näitä sairauksia ovat muun muassa tyyppin 2 diabetes, sydän- ja verisuonisairaudet, kohonut verenpaine ja tietyt syöpätyypit. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.)

4 Terveyden edistäminen

4.1 Terveyden edistämisen määritelmää

Kirjassa Health Promotion and Public Health for Nursing Students määritellään terveyden edistäminen sekä yksilöiden että väestön terveydentilan parantamiseksi. Painotus on terveyden kohentamisella ja edistämällä sekä toimilla, jotka tukevat ja kannustavat ihmisiä ja yhteisöjä tavoittelemaan ja saavuttamaan optimaalisen terveyden. (Evans, D., Coutsaftiki, D., Fathers, P. 2014.)

Suomessa terveyden edistäminen on osa kansanterveystyötä ja siitä säädetään eri laeissa. Vuonna 2001 tuli voimaan Terveys 2015 - kansanterveysohjelma, jossa linjataan terveyspolitiikkaa Suomessa seuraavan 15 vuoden ajan. Ohjelman sisällössä painotetaan terveyden edistämistä. Taustalla on Maailmanterveysjärjestön WHO:n Terveyttä kaikille – ohjelma. ”Terveys 2015 on yhteistyöohjelma, joka pyrkii terveydentukemiseen ja edistämiseen kaikilla yhteiskunnan sektoreilla.” (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017.)

Terveyden edistäminen on terveyden ja toimintakyvyn lisäämistä, sairauksien ja terveysongelmien vähentämistä sekä terveyserojen kaventamista. WHO kuvaa terveyden edistämistä prosessina, joka antaa yksilöille ja yhteisöille entistä paremmat mahdollisuudet hallita terveyttään ja siihen vaikuttavia taustatekijöitä. Tämä määritelmä korostaa yhteisöllisyyttä, yhdessä tekemistä ja elämönhallintaa. (Sairaanhoitaja-lehti 2014.) Arvoja, jotka muun muassa ohjaavat terveyden edistämistä ovat ihmisarvon ja itsenäisyyden kunnioittaminen, voimavaralähtöisyys, oikeudenmukaisuus, osallistaminen, yhteistyö ja asiakasnäkökulma (Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O.- K., Tervaskanto- Mäentausta, T. 2015, 13).

4.2 Terveydenhoitaja terveyden edistäjänä

Terveyden edistäminen on olennainen osa terveydenhoitajan koulutusta ja työtä. Terveydenhoitajan työssä terveyden edistäminen koskee ihmisen elämää kokonaisuutena. Periaatteena on ihmisestä itsestä lähtevä toiminta ja se tukeminen. Terveydenedistämistyössä pyritään tukemaan ja edistämään

asiakkaiden osallisuutta ja omien voimavarojen hyväksi käyttämistä. Terveyden edistäminen on yhteiskunnan rakenteellisiin, sosiaalisiin ja kulttuurisiin tekijöihin vaikuttamista. (Haarala ym. 2015, 36.)

Terveydenhoitaja pystyy ammattilaisena vaikuttamaan eri-ikäisten ja eri elämäntilanteissa olevien ihmisten hyvinvointiin. Hän on hoitotyön ja terveyden edistämisen asiantuntija, joka tunnistaa terveysriskejä. Hänellä on tietämystä sekä taitoa sairauksien ehkäisemiseen, varhaiseen toteamiseen ja puuttumiseen. Terveydenhoitaja edistää työssään myös ympäristön terveyttä. Hän toimii alueellaan väestöä aktivoiden ja osallistaen itsehoitoon. (Karelia ammattikorkeakoulu 2019.)

Terveydenhoitaja tarvitsee työssään erilaisten työmenetelmien osaamista ja niiden soveltamista. Monet terveyden edistämisen työmenetelmät soveltuvat käytettäväksi terveydenhoitajan työn erilaisissa toimintaympäristöissä. (Haarala ym. 2015, 36.)

5 Kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Kehittämistyön tarkoituksena on edistää omaishoitajien terveyttä ja jaksamista. Tavoitteena on ravitsemusneuvonnan avulla lisätä tietoa, antaa ideoita ja käytännön vinkkejä, jotka auttaisivat omaishoitajia tekemään ravitsemuksellisesti terveitä valintoja. Kehittämistyön tehtävänä on toteuttaa ohjaustuokio virkistyspäivässä.

6 Kehittämistyön toteutus

6.1 Toiminnallinen kehittäminen

Toiminnallista kehittämistyötä voidaan pitää vaihtoehtona tutkimukselliselle opinnäytetyölle ammattikorkeakoulussa. Toiminnallinen kehittäminen on käy-

tännön toimien ohjeistamista, opastamista tai toiminnan järjestämistä. Sen tavoitteena on tuotos, joka voi olla esimerkiksi opaslehtinen, ohjekirja tai tapahtuma. Kehittämistyössä yhdistyvät teoria, käytännön toteutus ja sen raportoiminen. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9, 65.)

Toiminnallisessa kehittämistyössä ohjeistus, opastus tai tapahtuma suunnitellaan aina joillekuille tai jonkun hyödynnettäväksi, koska tavoite on ihmisten osallistuminen tapahtumaan tai toimintaan. Tavoitteena voi olla myös selkeyttää toimintaa ohjeistuksen tai oppaan avulla. Toiminnallisia töitä tehdään usein pareittain, koska ne ovat laajoja ja monitasoisia. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38, 55, 65.)

Toiminnallisessa kehittämistyössä kuuluu aina olla toimeksiantaja, jolta saatu aihe tukee opiskelijan ammatillista kasvua. Hyvin toteutettuna se mahdollistaa verkostoitumisen työelämään. Kehittämistyön tulisi olla työelämälähtöistä, käytännönläheistä ja sen tulisi osoittaa riittävää alan tietojen ja taitojen hallintaa. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 10, 16 - 18.)

6.2 Ohjaustuokion suunnittelu

Toteutamme virkistyspäivän aikana omaishoitajille terveelliseen ravitsemukseen liittyvän ohjaustuokion, johon sisältyy ryhmän kanssa yhdessä lounaalle valmistettava jälkiruoka. Ryhmää suunniteltaessa on hyvä pitää mielessä kohderyhmä, mitkä ovat sen tavoitteet ja mitä ryhmän toiminnalla halutaan saada aikaan. Ryhmää varten laaditaan suunnitelma, joka sisältää käytettävän menetelmän, tietoaineksen sekä materiaalit. Pienryhmässä harjoitettavat toiminnalliset menetelmät ja tehtävät tulisi valita siten, että ne tukevat kulloinkin käsillä olevaa aihetta. Näin aihe tulisi jokaiselle ryhmäläiselle omakohtaisemmaksi. (Ståhlberg, L. 2019, 53 - 55.) Ohjaustuokion ajankäytöstä laaditaan tuntisuunnitelma (Liite 1).

Hyvin suunniteltu ryhmäohjelma huomioi ryhmän tarpeet, se on monipuolinen, etenee asteittain ja on joustava. Sisältöä suunniteltaessa voi huomioida osallistujien toiveita. (Ollila & Winell 2011.) Ryhmäohjaus voi olla työmuotona innostava ja palkitseva silloin kun ohjaaja kokee omaavansa riittävät taidot ryhmäohjaamiseen (www.sosiaalikallega.fi).

Pyrimme siihen, että ryhmäläiset osallistuisivat aktiivisesti keskusteluun ohjaustuokion aikana. Ohjaustuokiossamme terveyden edistäminen toteutetaan terveysneuvonnan avulla vuorovaikutuksessa ryhmäläisten kanssa, heitä osallistaen. Ohjaustuokiomme aikana käsiteltävän tietoaineuksen sisältö on liitteenä (Liite 2).

Hyödynnämme toteutuksessa valmiita esitteitä ja julisteita terveellisestä ravitsemuksesta. Käytettävät menetelmät ovat luento-opetus, ryhmäkeskustelu ja käytännön toiminta. Tavoitteen toteutumiseksi tietoaineistoa käydään läpi keskustelujen avulla, havainnollistamalla julisteiden, informatiivisten esitteiden ja konkreettisten esimerkkien ja yhdessä tekemisen avulla.

Ohjaustuokion sisältöä havainnollistavina materiaaleina ovat Maito ja Terveys ry:n julistheet: "Lautasmalli avuksi", "Kohti tasapainoista syömistä" ja "Maitoa kaiken ikää", joissa kuvina ja tekstinä näkyy muun muassa ikääntyneiden kalsiumin ja proteiinin päivätarve. Ohjaustuokion aikana ryhmäläiset saavat täyttää lehtisen "Testaa kalsiumin saantisi" sekä jaamme ryhmäläisille kaksi opaslehtistä D-vitamiinin, kalsiumin ja proteiinin lähteistä ja päivätarpeista.

Omaishoitajien virkistyspäivän osallistujamäärä on tiedossamme ennakoilmoittautumisen perusteella. Omaishoitajia ja hoidettavia on ilmoittautunut ennakoon yhteensä 18 henkilöä. Ohjaustuokio on ensisijaisesti suunnattu omaishoitajille, mutta toteutuksessa otetaan huomioon sekin, että myös hoidettavat ovat ryhmässä mukana ja voivat osallistua vointinsa mukaan yhteisen jälkiruoan valmistukseen.

Virkistyspäivä pidetään Outokummun evankelisluterilaisen seurakunnan leirikeskuksessa to 7.11.2019 klo 10 – 15 (Liite 3). Ohjaustuokiomme toteutetaan klo 11 – 12, ennen lounasta. Fyysinen tila on kirkkosali, jossa on tilaa myös pyörätuolissa liikkuville ja mahdollisuus toteuttaa jälkiruoan valmistaminen pienryhmissä. Valmistelemme ohjaustuokioon käytettävän tilan ja tarvikkeet ennen varsinaisen virkistyspäivän alkua. Elintarvikkeiden etukäteisvalmistelut tehdään leirikeskuksen keittiössä.

Yhdessä valmistettavaksi jälkiruoaksi olemme valinneet Valion verkkosivustoilta kevyen marjarahkan. Ohjeen ravintosisällöt tukevat tietoaineistomme määritelmää terveellisestä ravitsemuksesta. Ryhmäläiset saavat reseptin,

jälkiruoan teko-ohjeen ja sen ravintosisällön kirjallisena ennen varsinaista marjarahkan valmistamista. Tarvitsemamme astiat ja elintarvikkeet saamme Outokummun seurakunnan emännältä etukäteistilauksen perusteella.

6.3 Ohjaustuokion toteutus

Toteutimme kehittämistyömme toiminnallisen osuuden omaishoitajille ja hoidettaville järjestetyssä virkistyspäivässä Pellinmäen leirikeskuksessa Outokummussa. Leirikeskuksessa on huomioitu esteetön liikkuminen, näin myös salissa, jossa toteutimme ohjaustuokiomme. Samassa tilassa oli mahdollista toteuttaa jälkiruoan valmistaminen.

Ryhmään osallistui yhteensä 15 henkilöä, joista kahdeksan omaishoitajaa, viisi hoidettavaa ja kaksi seurakunnan diakoniatyöntekijää. Kaikki varsinaiset ryhmäläiset olivat yli 63-vuotiaita. Valmistelimme ohjaustuokioon käytettävän tilan, materiaalit ja tarvikkeet ennen varsinaisen virkistyspäivän alkua.

Ohjaustuokion aluksi toivotimme kaikki osallistujat tervetulleiksi. Kerroimme taustoistamme sairaanhoitajina ja terveydenhoitajaopinnoistamme sekä opintoihimme liittyvästä kehittämistyöstämme. Esittelimme ryhmälle suunnatun ohjaustuokiomme aiheen ja tavoitteen. Ryhmäläisten motivoimiseksi ja alkujännityksen poistamiseksi esitimme kysymyksiä heidän ravitsemukseen ja ruoanlaittoon liittyen. Lisäksi kerroimme ohjaustuokioon sisältyvästä, yhdessä lounaalle valmistettavasta jälkiruoasta.

Suunnitelmamme mukaisesti kerroimme terveellisestä ja monipuolisesta ruokavaliosta sekä ikääntyneiden ravitsemussuosituksista. Ohjasimme käyttämään lautasmallia ja hyödyntämään ruokakolmiota aterioiden suunnittelussa. Toteutimme ohjauksen luento-osuudet keskustellen, käytimme selkokieltä ja helposti ymmärrettäviä termejä.

Ohjaustuokiossamme oli esillä suunnitelman mukaiset julisteet, joita kävimme läpi ohjauksen aikana asioiden konkretisoimiseksi. Vinkkinä riittävästä kasvisten päivittäisestä saantimäärästä ohjasimme käyttämään mittana omaa "kouraa," yhden kourallisen vastatessa yhtä annosta. Ohjaustuokion aikana ryhmäläiset saivat täyttää lehtisen "Testaa kalsiumin saantisi." Lisäksi jaoimme ryhmäläisille kaksi opaslehtistä D-vitamiinin, kalsiumin ja proteiinin lähteistä sekä niiden

päivätarpeesta. Ohjaustuokiossamme oli esillä puolentoista litran vesikannu ja vesilasit havainnollistamassa kuinka paljon perusterve ihminen tarvitsee nestettä vuorokaudessa. Keskustelimme ryhmäläisten kanssa myös epäterveellisen ravitsemuksen vaikutuksesta terveyteen.

Teoriaosuuden päätteeksi valmistimme yhdessä rahkajälkiruoan. Kerroimme ensin mitä ja miten aiomme jälkiruoan valmistaa. Ryhmäläiset saivat kirjallisen ohjeen annoksen valmistamiseksi sekä annoksen ravintoarvot ohjeeseen liitettyinä. Osa ryhmäläisistä valmisti jälkiruoan pareittain, osa yksin. Jaoimme elintarvikkeet pöytäkunnittain ja avustimme tarvittaessa valmistamisessa.

Ohjaustuokiomme kesti 60 minuuttia ja sen päätteeksi keräsimme kirjallisen palautteen kaikilta osallistujilta. Palautelomakkeiden keräämisen jälkeen nautimme yhdessä lounaan sekä valmistamamme terveellisen jälkiruoan.

6.4 Ohjaustuokion arviointi

Pyysimme kirjallista palautetta nimettömänä ohjaustuokiostamme (Liite 4). Sen avulla pystyimme arvioimaan tavoitteisiin pääsyämme eikä arvio jäänyt näin ollen vain subjektiiviseksi. Saimme palautteita kymmenen kappaletta.

Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että ohjaustuokion toteutus oli onnistunut ja ohjaajat osaavia. Kaikki kokivat saaneensa ohjaustuokiosta hyviä ideoita ja käytännön vinkkejä terveelliseen ravitsemukseen. Yhdeksän vastaajaa koki saaneensa ohjaustuokiosta hyviä ideoita ja käytännön vinkkejä arjessa jaksamiseen. Yksi vastaajista oli eri mieltä. Ohjaustuokion materiaali oli monipuolista yhdeksän vastaajan mielestä ja yksi vastaaja ei osannut sanoa mielipidettään. Pyysimme palautetta myös avoimella kysymyksellä ohjaustuokioon liittyen. Seuraavassa ovat vastaukset avoimeen kysymykseen.

”Ohjaustuokio oli oikein onnistunut. Teoriaosuudessa tuli uutta tietoa ja palautui mieleen tuttuja asioita. Lopun jälkiruoan kokoaminen oli mukavaa ja hyvä malli terveelliselle jälkiruoalle. Kiitokset.”

”Jälkiruoan tekeminen oli ihana idea. Rauhallinen ja selkeä esiintyminen oli molemmilla. Julisteet olivat hyvä havainto materiaali.”

”Hyvää talven ototusta. Kiitos valmiista annoksesta”

”Ohjaustuokio oli neuvoja antava terveelliseen ruokailuun ja elämään. Hyvää jatkoa opiskeluun.”

Saadun palautteen perusteella aihe oli kiinnostava ja auttaa jatkossa omaishoitajia tekemään ravitsemuksellisesti terveellisiä valintoja. Ohjaustuokio koettiin onnistuneeksi ja ideoita antavaksi.

7 Pohdinta

7.1 Kehittämistyön sisällön tarkastelu

Aiheen rajaaminen ja keskeiset käsitteet ohjasivat kehittämistyömme tekemistä (Vilkkä & Airaksinen 2003). Kehittämistyömme keskeiset käsitteet ovat omaishoitaja, omaishoitajan jaksaminen, terveellinen ravitsemus ja terveyden edistäminen. Tietoperusta työssämme pohjautuu näiden keskeisten käsitteiden vaaraan ja työn edetessä sekä toiminnallisen osuuden suunnittelun aikana näiden käsitteiden tärkeys vain vahvistui. Omaishoito - tietoa ja tukea yhteistyöhön – teoksessa (Kaivolainen 2011) kiinnitettiin huomiota vertaistuen ja vertaisryhmien tarpeellisuuteen. Niillä katsottiin olevan suotuisa vaikutus omaishoitajan jaksamiseen ja virkistymiseen. THL:n Omaishoitajien jaksamisen työkalupakin (2019) yksi keskeisimmistä jaksamiseen ja hyvinvointiin vaikuttavista seikoista ovat seuranta ja tuki.

Mielestämme terveysvaikutteiselle ohjaamiselle oli tarvetta ja saavutimme kehittämistyömme tarkoituksen, tavoitteen ja tehtävän. Ohjaustuokiomme tietoaines ja materiaalit olivat monipuolisia ja havainnollistavia. Työn rajaaminen tuntui välillä haastavalta, mutta asiaa nyt arvioitaessa, onnistuimme siinä hyvin. Mielestämme teoreettinen viitekehys tuki onnistuneesti toiminnallista osuutta kehittämistyössämme. Tietoaines oli laaja ja aikataulu tiukka, mikä asetti omat haasteensa ohjauksen toteuttamiselle. Aikataulutus tuli virkistyspäivän järjestäjiltä, joten oman ohjaustuokiomme keston emme voineet vaikuttaa. Toisaalta tiedostimme sen, etteivät kaikki ryhmäläiset välttämättä jaksaisikaan pitempää tuokiota. Joustimme aikataulun puitteissa, huomioimme ryhmäläisten tarpeet, etenimme asteittain ja annoimme heille aikaa kysymysten esittämiselle ja keskustelulle (Ståhlberg 2019, Ollila & Winell 2011). Hyvä ja tarkka suunnittelu se-

kä keskinäinen työnjako onnistuivat mielestämme erittäin hyvin. Ohjaustuokion tuntisuunnitelma toteutui minuutilleen suunnitelman mukaisesti.

Saimme luotua ryhmään luontevan ilmapiirin. Ryhmäläiset kyselivät ja osallistuivat keskusteluun aktiivisesti. He myös tekivät mielellään testin kalsiumin saannista. Ståhlbergin (2019) mukaan pienryhmässä harjoitettavat toiminnalliset menetelmät ja tehtävät tulisi valita siten, että ne tukevat kulloinkin käsillä olevaa aihetta ja aihe tulisi jokaiselle ryhmäläiselle omakohtaisemmaksi. Näin toimien toteutimme toiminnallisen osuuden ja se onnistui huolellisten esivalmistelujen ansiosta hyvin. Yhdessä jälkiruoan tekeminen tuki vahvasti aihettamme ja antoi käytännön tasolla vinkkejä terveellisestä ja helposti valmistettavasta jälkiruoasta. Jälkiruokavalintamme osoittautui onnistuneeksi, sillä ryhmäläiset pitivät siitä. Koimme, että antamamme kirjallinen ohje oli käyttökelpoinen ja uudelleen hyödynnettävissä. Yhteinen toiminta oli helposti toteutettavissa niin, että myös hoidettavat pääsivät oman toimintakykynsä puitteissa siihen osallistumaan.

7.2 Kehittämistyön luotettavuus, eettisyys ja hyödynnettävyys

Hyvät tieteelliset käytännöt ohjaavat tieteellistä tutkimustyötä. Tutkimustyön luotettavuuden ja eettisyyden arvioinnissa ovat tärkeässä osassa muun muassa rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus. Asiaan perehtyneisyys on tärkeää tulosten tallentamisessa, esittämisessä sekä tutkimuksen ja tulosten arvioinnissa. Luotettavuutta voidaan lisätä tarkalla selostuksella työn eri vaiheista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 24, 232.) Aineiston kokoaminen on oltava uskottavaa, lähteiden alkuperäisiä ja tutkimuskirjallisuuden korkeatasoisia (Tuomi & Sarajärvi 2009 141,159).

Kiinnitimme huomiota lähteiden luotettavuuteen ja siihen, että lähteemme olivat mahdollisimman uusia. Käytimme kehittämistyössämme sähköisiä lähteitä sekä uusimpia kirjallisia teoksia mitä saimme käyttöömmekä. Käytimme alkuperäistä lähdeaineistoa, emmekä esittäneet muiden tuotoksia ominamme. (Hirsjärvi ym. 2009, 122.) Laadimme lähdeluetteloita sitä mukaa kun käytimme teosta työssämme. Pyrimme kehittämistyötä tehdessämme huolellisuuteen ja tarkkuuteen. Osallistuimme opinnäytetyön ohjauksiin ja tiedonhaun työpajaan, mitkä osaltaan

lisäsivät tiedonhaun ja kehittämistyömme luotettavuutta. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 138, 142.) Noudatimme tieteellisen tyylin ja kirjoittamisen periaatteita Kareliala ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeiden mukaisesti. Saimme toimeksiantosopimuksen kirjallisena heti opinnäytetyön prosessin alussa. Keskustelut omaishoitajien ja Joensuun seudun omaishoitajat ry:n työntekijöiden kanssa omaishoitajien tuen ja virkistykseen tarpeellisuudesta tukevat työmme eettisyyttä.

Sovelsimme teoriaa ja tietoperustaa ammatilliseen käytäntöön ja pohdimme kriittisesti ohjaustuokiomme sisältöä, toteutusta sekä työhömmme käytettyjä materiaaleja (Vilkkä & Airaksinen 2003). Julisteet, joita käytimme ohjaustuokion aikana, eivät olleet mainoksia tuotteista, vaan tavoitteena oli niiden avulla antaa tietoa terveelliseen ravitsemukseen liittyen sekä havainnollistaa ohjaustuokion sisältöä.

Kehittämistyömme suunnitelma ja ohjaustuokion toteutus on raportoitu yksityiskohtaisesti. Työmme on helposti siirrettävissä erilaisiin toimintaympäristöihin ja monipuolisesti hyödynnettävissä terveyttä edistävissä toiminnoissa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen. 2013, 197 – 198.) Toinen kehittämistyömme tekijöistä toteutti ohjaustuokion käytännön harjoittelunsa aikana Pohjois-Karjalan Muisti ry:n Muistikahvilassa muistisairaille ja heidän läheisilleen. Kehittämistyötä hyödynnetään helmikuun 2020 aikana Joensuussa ikäihmisten hyvinvointitapahtumassa ToriKievarissa sekä Kareliala amk:n opiskelijoille ja työkäisille suunnatuilla hyvinvointimessuilla. Saimme kutsun Joensuun Seudun Hengitysyhdistyksen tapaamiseen maaliskuussa 2020 sekä kahteen Joensuun seudun omaishoitajat ry:n ryhmään, joissa pidämme ohjaustuokion terveellisestä ravitsemuksesta.

7.3 Ammatillinen kasvu ja kehitys

Aiheemme on työelämälähtöinen ja näin ollen myös ammatillista kasvua tukeva. Terveiden edistäminen on yksi terveydenhoitajan työn tärkeistä osaamisalueista. Kehittämistyömme avulla pystyimme edistämään omaishoitajien terveyttä, tukemaan heidän osallisuuttaan ja omien voimavarojensa käyttämistä. Kehittämistyömme toteutus tapahtui meille uudessa ja erilaisessa toimintaympäristössä, mikä vahvistaa ajatustamme siitä, että terveydenhoitajina pääsemme työskentelemään monenlaisissa ympäristöissä, erilaisista lähtökohdista tulevien ih-

misten kanssa. Välitön palaute ryhmäläisiltä vahvisti ajatustamme siitä, että tämän kaltainen tietoa antava ja tietoainekseen liitetty käytäntö on työnä hyödyllistä ja tärkeää.

Kehittämistyömme tekeminen vaati aikataulujen yhteensovittamista, uusien asioiden oppimista ja sisäistämistä sekä joustavuutta meiltä molemmilta. Näitä ominaisuuksia mielestämme vaaditaan myös terveydenhoitajan työssä.

Ryhmäohjaustaitomme kehittyivät, vaikka kumpikin on aiemmin ohjannut erilaisia ryhmiä. Koimme, että tiedonhakuun liittyvissä asioissa opimme paljon uutta. Oma näkökulma sairaanhoitajan työn sairauskeskeisyydestä terveyden edistämiseen ja terveydenhoitajan identiteettiin jatkoi kehittämistyön kautta kasvamistaan.

Lähteet

- Evans, D. 2014. Health promotion and public health for nursing students. 2nd. ed. London: Learning Matters.
- Haarala, P. 2015. Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2. uud. p. Helsinki: Edita.
- Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.). 2013. Gerontologia. 3. uud. p. Saarijärvi: Duodecim.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Joensuunseudun omaishoitajat. 2019.
<http://joensuunseudunomaishoitajat.fi>. 1.10.2019.
- Järnstedt, P., Kaivolainen, M., Laakso, T. & Salanko – Vuorela, M. 2009. Omaishoitajat ja Läheiset – liitto ry. 1. painos. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy
- Kaivolainen, M., Kotiranta, T., Mäkinen, E. Purhonen, M. & Salanko – Vuorela, M. (toim.) Omaishoito - Tietoa ja tukea yhteistyöhön. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 21 - 23.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2019. Koulutus.
<http://www.karelia.fi/fi/koulutus/amk-tutkinnot/terveydenhoitaja>
15.10.2019.
- Kirjallisuuskatsaus omaishoitajien kokemuksista työssä jaksamisesta. 2019.
https://theseus.fi/bitstream/handle/10024/39361/Havukainen_Silva.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 1.10.2019.
- Laki omaishoidon tuesta 2.12.2005/937. Säädös valtion säädöstietopankki Finlexin sivuilla. 1.10.2019.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050937>
- Maito ja terveys. Aineiston tilaus.
<https://www.maitojaterveys.fi/aineiston-tilaus.html>
- Ollila, H. & Winell, K. 2011. Tupakasta vieroittamisen ryhmäohjauksen toteutus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=nix00269.5.1. 2015.
- Omaishoitajat. 2014. Kuka on omaishoitaja.
<https://omaishoitajat.fi/omaishoidon-tietopaketti/mita-on-omaishoito/3>. 10.2019.
- Ravitsemussuositukset. 2014.
https://www.leipatiekostus.fi/media/pdf-tiedostot/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.2.pdf
- Ruokavirasto. Ravitsemus - ja ruokasuositukset. 2018.
<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/aikuiset/27>. 10.2019
- Ruokavirasto. Ravitsemus - ja ruokasuositukset. 2018.
[http://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus- ja ruokasuositukset/ikaantyneet/](http://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/ikaantyneet/)
12.10.2019.
- Ruokavirasto. Ravitsemus - ja ruokasuositukset. 2018.
[https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus- ja ruokasuositukset/lautasmalli/](https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/lautasmalli/)
15.10.2019.

- Saarenheimo, M. 2003. Geriatriksen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke Tutkimusraportti 2, Omaishoidon tukeminen Suomessa: tutkimus- ja kehittämishankkeiden tausta, tulokset ja merkitys. Helsinki. Vanhustyön keskusliitto.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Esitteitä 2001:8.
<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70063/t2015esi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 3.10.2019.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Terveyden edistäminen.
<https://stm.fi/terveyden-edistaminen> 3.10.2019.
- Sosiaalikallega. 2013. Ryhmäohjaus elintapamuutoksen mahdollisuutena 4.10.2013.
<https://sosiaalikallega.fi/poske/tapahtumat/ryhmanohjaus-elintapamuutoksen-mahdollisuutena-4-10-2013>. 27.10.2019
- Ståhlberg, L. 2019. Pienryhmäohjaajan opas. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2014.
https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf
- Terveyden edistäminen käsitteenä ja käytännössä. Näyttöön perustuva hoitotyö. Sairaanhoidaja-lehti 27.8.2014.
<https://sairaanhoitajat.fi/artikkeli/terveyden-edistaminen-kasitteena-ja-kaytannossa/> 3.10.2019
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.2014. Elintavat ja ravitsemus
<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.2014. Elintavat ja ravitsemus iäkkäät
<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/iakkaat>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.2019. Ikääntyminen ja kotona asuminen
<https://thl.fi/web/ikaantyminen/kotona-asuminen-ratkaisuja/omaishoito>. 3.10.2019.
- Terveyskylä. 2017. Kuntoutumistalo. Terveyskylä.fi.
<https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/apua-arkeen/kuka-on-omaishoitaja>. 1.10.2019.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö: Ohjaajan opas. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro.

Ohjaustuokion tuntisuunnitelma

Esittäytyminen ja ryhmän motivointi	10 min.
Opiskelijat esittäytyvät, ohjaustunnin aihe ja sisältö, ryhmäläisten motivointi.	
Ryhmäläisiin tutustuminen ja esittäytyminen	
Tietoaines	20 min.
Lautasmalli ym. julisteet nähtävillä	
Keskustelut, esimerkit	
"Testaa kalsiumin saantisi" – yksilötehtävä ryhmäläisille	5 min.
Ohjeistus jälkiruoan tekoon	5 min.
resepti ja elintarvikkeet	
Jälkiruoan valmistus	15 min.
Ohjaustuokion päätös, palautteiden kerääminen	5min.
<hr/>	
Ohjaustuokion kokonaiskesto	60 min.

Ohjaustuokion sisältö

Ruokaviraston ravitsemussuositusten pohjalta (2018)

Ateria-ajat ja tottumukset ovat pitkälti kulttuurisidonnaisia ja yksilöllisiä. Päivittäin on hyvä syödä säännöllisin väliajoin: aamupala, lounas ja päivällinen, sekä tarvittaessa yksi tai kaksi välipalaa. Säännöllinen ateriarytmi pitää veren glukoosipitoisuuden tasaisena, hillitsee nälän tunnetta, tukee painonhallintaa sekä suojaa hampaita reikiintymiseltä. Säännöllinen ateriarytmi auttaa syömään kohtuullisesti yksittäisillä aterioilla ja vähentää houkutusta naposteluun.

Juureksia, vihanneksia, marjoja ja hedelmiä sekä sieniä tulisi nauttia vähintään 500 grammaa päivässä eli noin viidestä kuuteen annosta. Yksi annos tarkoittaa yhtä keskikokoista hedelmää, yksi desilitraa marjoja tai puolitoista desilitraa salaattia tai raastetta. Tästä määrästä marjoja ja hedelmiä tulisi olla noin puolet ja loput juureksia ja vihanneksia. Näistä osa olisi hyvä nauttia kypsentämättöminä ja osa käyttää ruokien raaka-aineina.

Kalaa kannattaa nauttia eri kalalajeja vaihdellen kahdesta kolmeen kertaa viikossa. Kala on hyvä proteiinin, hyvien rasvojen, D-vitamiinin ja jodin lähde. Kalasta saadaan myös jodia.

Pähkinät ja siemenet ovat hyviä rasvan lähteitä. Suolaamattomia, sokeroimattomia tai muulla tavoin kuorruttamattomia pähkinöitä, manteleita ja siemeniä voi syödä eri lajeja vaihdellen noin 30 grammaa eli kaksi ruokalusikallista päivässä.

Täysjyväviljavalmisteen sisältävät runsaasti kuitua. Täysjyväviljan ravintoainetiheys on suurempi kuin valkoisen viljan. Viljavalmisteen suositeltava päivittäinen käyttömäärä on noin kuusi annosta naisille ja noin yhdeksän annosta miehille. Vähintään puolet käytetystä määrästä tulisi olla täysjyväviljaa. Annos tarkoittaa yhtä desilitraa keitettyä pastaa, ohraa, riisiä tai muuta täysjyvälisäkettä tai yhtä leipäviipaletta.

Lihavalmisteita ja punaista lihaa ei tulisi käyttää enempää kuin 500 grammaa viikossa. Määrä tarkoittaa kypsää lihaa ja vastaa raakapainoltaan 700–750 grammaa. Yksi annos kalaa tai lihaa painaa kypsänä noin 100–150 grammaa. Siipikarjan liha on vähärasvaista ja sen rasva on laadultaan parempaa kuin naudan ja lampaan lihan. Lihassa on erityisen runsaasti hyvin imeytyvää rautaa. Punainen liha olisi hyvä valita vähärasvaisena ja lihavalmisteen mahdollisimman vähäsuolaisina.

Nesteen tarve on yksilöllistä. Siihen vaikuttavat fyysinen aktiivisuus, ympäristön lämpötila ja ikä. Ohjeellinen kaikkien juomien määrä päivässä on yhdestä puoleentoista litraan. Ruokajuomaksi suositellaan vettä, kivennäisvettä, enintään 1 % rasvaa sisältävää maitoa tai piimää. Sokeroituja juomia ei tule käyttää säännöllisesti, sillä sokerialla makeutettujen juomien käyttö on yhteydessä tyypin 2 diabeteksen riskiin ja ylipainoon. Lisäksi runsas sokeroitujen juomien kulutus heikentää suunterveyttä.

Virkistyspäivän ohjelma

VIRKISTYSPÄIVÄ

to 7.11.19 klo 10 – 15

Liperin, Polvijärven ja Outokummun
Omaishoitajille ja hoidettaville
 Pellinmäen leirikeskus
 Pellinmäentie 5, 83500 Outokumpu

Päivän omavastuu on 5 e / henkilö, varaa tasaraha. Kerätään tulon yhteydessä. Päivään osallistumiseen ei edellytetä omaishoidontukea eikä yhdistyksen jäsenyyttä.

Päivän ohjelma:

- | | |
|-------|---|
| 10.00 | Tulokahvi, työntekijät esittäytyvät |
| 10.30 | Hartaus, diakoniatyöntekijät <i>Hanna Ikäläinen, Tuija Rissanen, Piia Karhinen</i> |
| 11.00 | Virkeyttä ja voimaa omaishoitajille terveellisestä ravitsemuksesta
<i>terveydenhoitajaopiskelijat Marjut Lukkarinen ja Sari Laitila</i> |
| 12.00 | Lounas. |
| 13.00 | lääkäreiden lääkityksessä huomioitavia asioita - kaatumisvaaraa lisäävät lääkkeet,
<i>Kirsi Pesonen Proviisori LHKA –erityispätevyys, sairaala apteekki SiunSote</i> |
| 14.00 | Musiikkiliikuntaa, <i>Riitta Turunen päiväkuntoutuksen ohjaajafysioterapeutti /
kuntoutuksen ohjaaja Geriatriinen osaamiskeskus / Päiväkuntoutus</i> |
| 14.30 | Lähtökahvit, <i>Merja Tanskanen omaistoiminnanohjaaja</i> |
| 15.00 | Hyvää kotimatkaa |



TERVETULOA!

Ilmoittautuminen

Ke 23.10 mennessä ruokavalioineen

Liperiläiset Tuijalle 0400 188 813

Outokumpulaiset Hannalle 0400 248 775

Polvijärviläiset Piialle 050 918 2889

Kyyditys:

Invataksikyytiä tarvitsevat tulevat omalla kuljetuspalvelulla ja tilattava kyydin itse. Muut omalle-, kimppa- tai yhteiskyydein, kysy oman srk diakoniatyöntekijältä ilmoittautumisen yhteydessä.

Päivä toteutetaan yhteistyössä:

Liperin, Polvijärven ja Outokummun Ev.Lut srk diakoniatyö, Siun Soten Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymä sekä Joensuun seudun omaishoitajat ry.



Palautelomake

Toivomme saavamme teiltä palautetta pitämästämme ravitsemuksellisesta ohjaustuokiosta omaishoitajien virkistyspäivässä. Merkitkää vastauksenne rastilla(X)mieleisenne vaihtoehdon kohdalle.

	samaa mieltä	eri mieltä	en osaa sanoa
1. Ohjaustuokion toteutus oli onnistunut			
2. Ohjaajat olivat osaavia			
3. Sain ohjaustuokiosta hyviä ideoita ja käytännön vinkkejä terveelliseen ravitsemukseen			
4. Sain ohjaustuokiosta hyviä ideoita ja käytännön vinkkejä arjessa jaksamiseen			
5. Ohjaustuokion materiaali oli monipuolista			

Tähän voit kirjoittaa muut terveiset ohjaustuokioon liittyen:

Kiitos palautteestasi!

T. Marjut ja Sari