

NUORTEN KOKEMUKSIA INTERAKTIIVISESTA RYHMÄOHJAUksesta YLIPAINON HOIDOSSA

Vilma Portti, toimintaterapeuttiopiskelija;
Mari Punna, lehtori;
Maaret Rutanen, lehtori

TAUSTA

Nuorten ylipaino ja interaktiivinen etäohjaus sosiaali- ja terveystalvissa ovat ajankohtaisia aiheita. Nuorten ylipaino on ollut runsaasti esillä mediassa ja lasten ylipainosta on kehittymässä suuri kansanterveydellinen ongelma (WHO 2012). Interaktiivinen vertaistukea hyödyntävä ryhmäohjaus tulee olemaan yksi tulevaisuuden avohoidon käyttämistä keinoista (Richards & Viganò 2013). Vertaistuen ja verkkotyöskentelyn hyödyntäminen on kustannustehokasta sekä tavoittaa helpommin avuntarpeessa olevia (Neve, Jones, Morgan & Collins 2009). Tutkimus toteutettiin osana Jyväskylän ammattikokreakoulun Interaktiivinen ryhmäohjaus nuorten ylipainon hoidossa ja lihavuuden ennaltaehkäisyssä (IIRO) – projektia.

TAVOITE

Tavoitteena oli kuvata interaktiivisiin elämäntapamuutosryhmiin osallistuneiden nuorten kokemuksia. Ryhmät toteutettiin yhteistyössä Seututerveyskeskuksen kouluterveydenhuollon kanssa. Tutkimuksen tuloksia hyödynnetään interaktiivisuutta hyödyntävän nuorten elämäntapaohjauksen toimintamallin kehittämisessä.

AINEISTO JA ANALYYSI

Opinnäytetyön aineisto koostuu IIRO –projektin elämäntapamuutosryhmien päätösvaiheen kontaktitapaamisissa kerätystä ryhmähaastatteluaineistosta, johon osallistui 7 nuorta kahdessa eri ryhmässä. Ryhmähaastattelut litteroitiin kokonaisuudessaan ja analysoitiin teorialähtöisen sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysiä ohjasi Inhimillisen toiminnan malli, joka tarjoaa kokonaisvaltaisen näkemyksen toimintaan. (Kielhofner 2008)

TULOKSET

Nuorten kokemuksia interaktiiviseen elämäntaparyhmään osallistumisesta

TOTTUMUS

- Ruutu aika väheni (n=4)
- Fyysinen aktiivisuus lisääntyi (n=6)
- Ruokailutottumukset muuttuivat (n=5)

TAHTO

- Interaktiivisuus innosti osallistumaan (n=3)
- Mahdollisuus vaikuttaa ryhmän sisältöön oli tärkeää

SUORITUSKYKY

- Kotitehtävät koettiin ajoittain raskaiksi
- Osallistuminen ryhmään pidensi koulupäivää

TOIMINNALLINEN IDENTITEETTI

- Kaikki arvioivat saavuttaneensa vähintään yhden asettamansa tavoitteen
- Aikomus jatkossa liikkuu enemmän (n=4)
- Yksi nuorista muisti lopussa asettamansa tavoitteet

TOIMINNAN MUODOT

- Verkkotapaamisten tyyli ja sisältö koettiin selkeäksi
- Kaikki tekivät kotitehtäviä
- Kontaktitapaamisiin suhtauduttiin myönteisesti
- Kontaktitapaamiset koettiin hyväksi mahdollisuudeksi tutustua toisiin
- Verkkotapaamisten aiheet tuttuja (n=2)
- Verkkotapaamisten aiheet tukivat elämäntapamuutosta (n=3)

FYYSINEN YMPÄRISTÖ

- Useimmilla ongelmia verkkoneuvotteluohjelman toimivuudessa (n=6)
- Osalla ei tietoa nettisivuista (n=3)

SOSIAALINEN YMPÄRISTÖ

- Yksi keskusteli kotitehtävistä kotona
- Yleinen tunnelma tapaamisissa hyvä
- Suurin osa tyytyväisiä ryhmään ja sen kokoon (n=5)
- Kaikki ohjautuivat ryhmään kouluterveydenhuollon kautta

JOHTOPÄÄTÖKSET

- Nuoret kokivat IIRO –ryhmään osallistumisen tukevan elämäntapamuutoksen toteuttamista
- Interaktiivinen etäohjaus on nuoria kiinnostava ja motivoiva ylipainon hoitomenetelmä.
- Jatkossa kiinnitettävä huomiota verkkoneuvotteluyhteyden toimintavarmuuteen.

LÄHTEET

Neve, M., Morgan, P., Jones, P. & Collins, C. 2009. Effectiveness of web-based interventions in achieving weight loss and weight loss maintenance in

overweight and obese adults: a systematic review with meta-analysis. International Association for the Study of Obesity, obesity reviews 11, 306–321.

Kielhofner, G. 2008. Model of Human Occupation: Theory and Application. 4. painos. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.

Richards, D. & Viganò, N. 2013. Online Counseling: A Narrative and Critical Review of the Literature. Journal of clinical psychology, Vol. 69(9), 994–1011 (2013)

WHO. 2012. Population-based approaches to childhood obesity prevention. World Health Organization 2012.

Lisätietoja

Vilma Portti, g3070@student.jamk.fi

Maaret Rutanen, maaret.rutanen@jamk.fi