

STADIA

HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU

LUUSTOISEN PERHE - PROJEKTI

OSA II

TUTKIMUSTULOSTEN ESITTELY KOULUTUSTILAISUUDESSA
Luento projektin pilottivaiheen osallistujille

Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystieteiden
Opinnäytetyö
30.11.2007

Sanna-Maija Railevirta



Koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto	
Hoitotyö		Terveydenhoitaja	
Tekijä/Tekijät			
Sanna-Maija Railevirta			
Työn nimi			
Tutkimustulosten esittely koulutustilaisuudessa. Luento projektin pilottivaiheen osallistujille.			
Työn laji	Aika	Sivumäärä	
Opinnäytetyö	Syky 2007	18 + 4 liitettä	
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Tässä opinnäytetyössä raportoidaan Luustaisen perhe - projektin tutkimustulosten julkaisutilaisuus. Kyseinen opinnäytetyö oli osa Suomen Osteoporoosiliitto ry:n organisoimaa Luustaisen perhe - projektin arviointia. Työssä arvioitiin projektiin tuotetun materiaalin käyttökelpoisuutta sekä lasten luustoterveyskoulutuksen vaikutusta käytännön työhön. Lisäksi työssä selvitettiin, millaisia luustoterveyttä edistäviä toimintatapoja oli käytetty ja miten moniammatillinen yhteistyö lasten luustoterveyden edistämässä oli toteutunut. Aineisto kerättiin postikyselynä työtä varten laatimallamme kyselylomakkeella.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa opinnäytetyön tulosten esittely Luustaisen perhe - projektin täydennyskoulutustilaisuudessa. Koulutus on tarkoitettu ensisijaisesti pilottikuntien päivähoidon ja neuvolan henkilöstölle.</p> <p>Luustaisen perhe - projektin täydennyskoulutus järjestettiin syyskuussa 2007. Tilaisuuteen osallistui lähes 40 henkilöä pilottikuntien neuvoloista ja päiväkodeista. Oma osuuteni oli koulutuspäivän loppupuolella, aikaa siihen oli varattu 30 minuuttia. Havainnollistin esitystäni PowerPoint-esityksellä, johon olin koonnut esittelyn tekemästämme tutkimuksesta sekä keskeisimmät tutkimustulokset.</p>			
Avainsanat			
Koulutus, tutkimustulosten esittäminen, havainnollistaminen			



Degree Programme in		Degree	
Nursing and Health Care		Public health nurse	
Author/Authors			
Railevirta Sanna-Maija			
Title			
Presenting the Results in the Seminar. A Lecture for the Participants of the Project.			
Type of Work	Date	Pages	
Final Project	Autumn 2007	18 + 4 appendices	
<p>ABSTRACT</p> <p>The publication of the results of the Family Luustoinen project are reported in this study. The study was part of the evaluation of the Family Luustoinen project, which is organized by the Finnish Osteoporosis Association. The practicability of the material which was produced for the Family Luustoinen project was evaluated by the study. Likewise, the purpose was to evaluate the impact of the seminar into the practise and find out what kind of plan was used after the seminar as well as how multiprofessional co-operation was implemented for promoting the bone health of children. The data of the study was gathered with a postal survey questionnaire.</p> <p>The purpose of this study was to plan and carry out the release of the results at the seminar of the Family Luustoinen project. The seminar was meant for the public health nurses and day-care workers of pilot cities.</p> <p>The seminar was organized in September 2007. Nearly 40 persons from the pilot child welfare clinics and day-cares were participated to the seminar. My part was situated to the end of the seminar, and I had 30 minutes for it. I illustrated my presentation with the PowerPoint-presentation, which included facts of our study and the essential results.</p>			
Keywords			
Seminar, presenting the results, illustrating			

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 LASTEN LUUSTOTERVEYDEN EDISTÄMINEN	2
2.1 Osteoporoosi	2
2.2 Liikunnan yhteys luustoterveyteen	3
2.3 Ruokavalion yhteys luustoterveyteen	3
2.4 D-vitamiinin yhteys luustoterveyteen	3
3 KYSELYTUTKIMUKSEN TAUSTA JA TULOKSET	4
3.1 Luustoisien perhe - projekti	4
3.2 Kyselytutkimuksen tarkoitus ja tavoite	4
3.3 Kyselyn toteutus	5
3.4 Tutkimuksen tulokset	5
4 KOULUTUSTILAISUUDEN TOTEUTTAMINEN	7
4.1 Koulutuksen tarkoitus	8
4.2 Koulutuksen sisältö	8
4.3. Esityksessä huomioitavat asiat	8
4.4 Esitykseen valmistautuminen	13
4.5 Esityksen toteutus	13
4.6 Esityksen arviointi	14
4.7 Esityksestä saamani palaute	14
5 POHDINTA	16
LÄHTEET	17
LIITTEET 1 - 4	

1 JOHDANTO

Toteutin opinnäytetyön ensimmäisen osan yhdessä kolmen sairaanhoitajaopiskelijan kanssa. Työn tarkoituksena oli tuottaa tietoa Luustoisen perhe - terveystietousprojektiin tuotetun materiaalin käyttökelpoisuudesta ja projektissa toteutetun luustotietouskoulutuksen vaikutuksesta. Työ toteutettiin kyselytutkimuksena. Kartoitimme kyselylomakkeiden avulla pilottikuntien terveydenhoitajille ja päiväkotien henkilökunnalle suunnatun koulutuksen vaikutusta käytännön työhön ja työtapoihin. Kyselyssä selvitettiin myös, millaisia luustoterveyttä edistäviä toimintatapoja oli käytetty ja miten moniammatillinen yhteistyö lasten luustoterveyden edistämässä oli toteutunut.

Tulokset osoittivat, että sekä terveydenhoitajat että päivähoiton työntekijät kokivat saaneensa koulutuksesta paljon uutta tietoa lasten luustoterveydestä ja, että he myös hyödynsivät saamaansa tietoa melko usein. Projektiin liittyvä materiaali sai positiivisen vastaanoton, enemmistö vastaajista arvioi sen olevan käyttökelpoista. Moniammatillisessa yhteistyössä oli tulosten perusteella vielä parantamisen varaa. Eniten yhteistyötä tehtiin terveydenhuollon ja lasten vanhempien välillä sekä terveydenhuollon ja päivähoiton välillä. Muiden tahojen kanssa yhteistyö oli vähäisempää.

Opinnäytetyöni toinen osa muodostuu Luustoisen perhe- projektin täydennyskoulutuspäivästä, jossa esittelen tekemämme kyselytutkimuksen tulokset. Koulutus on suunnattu ensisijaisesti projektin pilotteina toimineiden kuntien päivähoiton ja neuvolan henkilöstölle.

Työni tavoitteena on välittää tietoa ensimmäisen opinnäytetyön tuloksista sekä herättää kyselyyn vastanneita miettimään moniammatillisen yhteistyön kehittämistä ja saamansa materiaalin parempaa hyödyntämistä työssään.

2 LASTEN LUUSTOTERVEYDEN EDISTÄMINEN

Suomen Osteoporoosiliitto ry:n toteuttama Luustoisien perhe - projekti koettiin tarpeelliseksi, koska osteoporoosista ja siihen liittyvistä luunmurtumista on tullut Suomessa vakava kansanterveysuhka, jonka ennaltaehkäisy tulisi alkaa jo varhaislapsuudessa. Varhaislapsuudessa omaksutut liikunta- ja terveystottumukset luovat pohjan kestäväälle luustolle koko eliniäksi.

2.1 Osteoporoosi

Osteoporoosi eli luukato on luuston yleissairaus, jossa luun määrä ja lujuus vähenevät. Luiden haurastuessa murtuma-alttius lisääntyy. Tyypillisimpiä osteoporoottisia murtumia ovat ranteen ja reisiluun yläosan eli lonkan sekä selkänikamien luhistumamurtumat. Ikääntymiseen kuuluu luuston lievä vähittäinen haurastuminen, mutta tavallista voimakkaampi haurastuminen viittaa sairauteen. Osteoporoosi voi olla primaaria tai sekundaaria riipuen sen syntytavasta. Primaarisessa osteoporoosissa on kyse vanhenemiseen liittyvästä luun heikkenemisestä tai estrogeenihormonin tuotannon vähenemisestä tai loppumisesta. Sekundaarin osteoporoosin aiheuttajana on jokin sairaus tai sen lääkitys tai altistuminen jollekin haitalliselle aineelle. (Kröger 1998: 1; Talvitie - Savola 1997: 7 - 8.)

Pidämme osteoporoosia edelleen keski-ikäen ylittäneiden naisten sairautena, mutta sitä voi esiintyä lapsillakin. Lasten osteoporoosin yleisyydestä ei ole vielä tutkimuksia, koska lasten sairautena se on vielä tuntematon. Kuitenkin tiedetään, että lapsuuden ja nuoruuden aikana saavutetulla luun huippumassalla on suuri merkitys osteoporoosin ehkäisyn kannalta. Lapsuus ja nuoruus ovatkin siten keskeistä aikaa kestävä luuston rakentamisen kannalta. (Kröger 2005 6 - 7.)

Luun huippumassa eli suurin luun määrä saavutetaan noin 20- vuotiaina, tytöillä jopa jo pari vuotta kuukautisten alkamisen jälkeen. Luun huippumassa voi jäädä normaalia matalammaksi, mikäli luuston kehitys häiriintyy lapsuudessa. Tästä on puolestaan seurakseen luun laadun heikkeneminen ja murtumariskin kasvaminen. Perintötekijöillä on merkittävin vaikutus luun tiheyteen. Geneettisten tekijöiden lisäksi luun huippumassaan vaikuttavat olennaisesti myös hormonit, liikunta sekä muut elintavat. Erityisen tärkeää

on saada ravinnosta riittävä määrä luuston rakennusaineita eli kalsiumia ja D-vitamiinia. (Suomen Osteoporoosiliitto; Talvitie - Savola 1997: 14 - 16.)

2.2 Liikunnan yhteys luustoterveyteen

Luusto tarvitsee säännöllistä liikuntaa ja kuormitusta kasvaakseen vahvaksi. Liikuntaär-sykkeet (eli mekaaniset ärsykkeet) saavat luun rakentajasolut rakentamaan luuta. Hyp-pimistä, juoksemista ja nopeita suunnanmuutoksia sisältävät liikuntaleikit kuormittavat lasten luustoa monipuolisesti. (Arikoski - Kröger, L - Kröger, H - Bishop 2002: 1255.)

Liikunta tulisi omaksua osaksi elämäntapaa jo lapsuudessa. Varhaiskasvatuksen liikun-nan suositusten mukaan lapsi tarvitsee päivittäin vähintään kaksi tuntia reipasta ja riittä-vän kuormittavaa (eli hengästyttävää) liikuntaa. Liikunnan ei tarvitse olla yhtämittaista, vaan se voi koostua useista lyhyistä jaksoista päivän aikana. Alle kouluikäisten lasten liikunta on yleensä omaehtoista liikkumista. Omaehtoinen liikkuminen tapahtuu lapsen omasta halusta ja mielenkiinnosta ja se on osa arkipäivän toimintoja ja hoitotilanteita. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005; 10 - 11; Talvitie - Savola 1997: 27.)

2.3 Ruokavalion yhteys luustoterveyteen

Terveellisellä ja monipuolisella ruokavaliolla on tärkeä asema luustoterveyden edistä-misessä. Ruokavalio, joka suojaa luustoa, sisältää runsaasti kasviksia, hedelmiä ja mar-joja sekä täysjyväviljaa, lihaa, kalaa, maitovalmisteita ja pehmeää rasvaa. Erityisesti riittävä kalsiumin saanti on edellytys luun huippumassan saavuttamiselle. Parhaita kal-siumin lähteitä ovat maitovalmisteet sekä kala. Myös kasviksissa, kuten manteleissa, pavuissa ja kaalissa on kalsiumia, mutta se imeytyy heikommin kuin maitovalmisteista. Lisäksi joihinkin tuoremehuihin lisätään nykyään kalsiumia maidon sisältämän kal-siumpitoisuuden verran. Maitovalmisteita välttäville kasvisruokailijoille soijamaito ja muut soijatuotteet ovat hyviä kalsiumin lähteitä. (Talvitie - Savola 1997: 29 - 30.)

2.4 D-vitamiinin yhteys luustoterveyteen

D-vitamiini varmistaa luuston rakennusaineiden, kalsiumin ja fosfaatin imeytymisen, joten sen riittävä saanti on edellytys vahvalle ja terveelle luustolle. D-vitamiinia muo-

dostuu iholla auringonvalon vaikutuksesta. Suomalaisilla D-vitamiinin saanti on niukkaa etenkin talvisin, jolloin ravinnosta saatavan D-vitamiinin merkitys korostuu. Kala sekä D-vitamiinilla täydennetyt ravintorasvat ja maitovalmisteet ovat hyviä D-vitamiinin lähteitä. Lisäksi pienten lasten velleihin ja äidinmaidon korvikkeisiin on lisätty D-vitamiinia, Alle 3-vuotiaiden lasten tulisi saada D-vitamiinivalmistetta päivittäin kasvun turvaamiseksi. Lisäksi niille yli 3-vuotiaille, jotka eivät säännöllisesti käytä vitamiinoituja maitovalmisteita, suositellaan vitamiinivalmistetta lokakuun alusta maaliskuun loppuun. (Lamberg-Allardt - Viljakainen 2006: 11 - 12; Sosiaali- ja terveysministeriö 2005.)

3 KYSELYTUTKIMUKSEN TAUSTA JA TULOKSET

3.1 Luustoisien perhe - projekti

Luustoisien perhe - projekti toteutetaan vuosina 2005 - 2007 ja sen kohderyhminä ovat lastenneuvoloiden terveydenhoitajat, päivähoitohenkilöstö sekä 3-6-vuotiaat lapset ja heidän vanhempansa. Projektin tavoitteena on luoda lastenneuvoloihin ja päivähoitoon toimintamalli lasten luustoterveyden edistämiseksi sekä luoda luustoterveyden edistämisestä pysyvä osa päivähoiton ja esiopetuksen opetus- ja toimintasuunnitelmaa. (Mäki 2005: 1 – 2.)

Syksyllä 2005 projektiin valittiin yhteistyötahoiksi päiväkoteja ja neuvoloita kymmenestä kunnasta eri puolelta Suomea. Jokaisesta kunnasta on mukana yksi neuvola ja yksi päiväkotit. Projektin toteuttaminen aloitettiin keväällä 2006, jolloin järjestettiin projektin yhteistyötahojen koulutustilaisuus liittyen lasten luustoterveyteen. (Mäki 2005: 4.)

3.2 Kyselytutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Kyselyn tarkoituksena oli arvioida Luustoisien perhe - projektiin tuotetun materiaalin käyttökelpoisuutta ja lasten luustoterveyskoulutuksen vaikutusta käytännön työhön. Tarkoituksena oli selvittää myös, millaisia luustoterveyttä edistäviä toimintatapoja oli käytetty ja miten moniammatillinen yhteistyö lasten luustoterveyden edistämiseksi oli

toteutunut. Tavoitteena oli puolestaan se, että projektin pilottivaiheen aikana keräämämme palautteen perusteella luustotietouskoulutukseen sekä koulutus- ja terveystietousmateriaaliin tehdään tarvittavia muutoksia sekä toimintaa kehitetään edelleen. (Pasanen – Peltonen – Railevirta – Rönkkö 2007: 2.)

3.3 Kyselyn toteutus

Kyselytutkimus oli kvantitatiivinen kokonaistutkimus. Aineisto kerättiin postikyselynä tutkimusta varten laaditulla kyselylomakkeella. Kyselylomake koostui pääosin strukturoiduista kysymyksistä, mutta joukossa oli myös yksi avoin kysymys. Lomakkeen kysymykset oli jaoteltu neljään osioon. Ensimmäisessä osiossa selvitettiin vastaajien taustatiedot. Toinen osio koski Luustoisen perhe – projektin koulutusta ja kolmas projektissa jaetun materiaalin herättämiä kokemuksia. Neljännessä osiossa kartoitettiin moniammatillista yhteistyötä ja uusia työtapoja projektin käynnistymisen jälkeen. Sama kysely lähetettiin pilottikuntiin kaksi kertaa, syyskuussa 2006 ja tammikuussa 2007. Työssämme analysoitiin ainoastaan tammikuun kyselyn vastaukset. Tutkimuksen perusjoukkona oli yhteensä 142 terveydenhoitajaa ja päivähoidon työntekijää pilottikunnista. Saatu aineisto analysoitiin tilastollisesti SPSS-ohjelmaa apuna käyttäen.

3.4 Tutkimuksen tulokset

Vastaajien taustatiedot

Kyselylomakkeen alussa kartoitettiin vastaajien taustatiedot kuuden kysymyksen avulla. Tutkimuksen perusjoukkoon kuului yhteensä 111 päivähoiton työntekijää ja 31 terveydenhoitajaa (N=142). Tammikuun kyselyn vastausprosentti oli 52. Kyselyyn vastanneista 74 henkilöstä valtaosa oli päivähoiton työntekijöitä, terveydenhoitajia oli 14. Reilu kolmannes kaikista vastanneista osallistui luustotietouskoulutukseen. Enemmistö vastaajista oli yli 36-vuotiaita. Yli puolet vastaajista oli toiminut ammatissaan yli 10 vuotta ja lähes kaikilla oli kokopäiväinen työsuhde.

Koulutus

Koulutus-osuudessa selvitettiin Luustoisen perhe – projektin koulutuksen vaikutuksia käytännön työhön ja toimintatapoihin. Osion ensimmäinen kysymys, jossa selvitettiin, kuinka paljon uutta tietoa osallistujat saivat lasten luustoterveyteen liittyvistä asioista koulutuksessa, oli tarkoitettu ainoastaan koulutukseen osallistuneille. Kyseisessä osiossa selvitettiin myös, kuinka usein eri tilanteissa vastaajat olivat hyödyntäneet tietojaan lasten luustoterveyden edistämisestä projektin käynnistymisen jälkeen.

Luustoterveyskoulutus lisäsi sekä terveydenhoitajien että päivähoidon työntekijöiden tietoutta luustoterveyden edistämisestä. Enemmistö vastaajista arvioi saaneensa kaikista koulutuksen osa-alueista (perustietoa osteoporoosista sekä liikunnan ja ravitsemuksen merkityksestä) paljon uutta tietoa. Työpaikan suhteen oli nähtävissä pieniä eroja. Terveydenhoitajat saivat eniten uutta tietoa osteoporoosista sekä liikunnan merkityksestä lasten luustoterveyteen. Päivähoidon työntekijät arvioivat puolestaan saaneensa eniten uutta tietoa osteoporoosista.

Työntekijät hyödynsivät koulutuksesta saamaansa tietoa Luustoisen perhe – projektin käynnistymisen jälkeen melko usein, terveydenhoitajat kuitenkin päivähoidon työntekijöitä useammin. Parhaiten lasten luustoterveyden edistämiseen liittyvää tietoa hyödynnettiin lasten opetus- ja ohjaustilanteissa. Vanhempien ohjaustilanteissa tietoa hyödynsi lähes kolmasosa kaikista vastanneista. Heikoiten koulutuksesta saatua tietoa hyödynnettiin ruokahuollon kanssa tehdyssä yhteistyössä sekä opiskelijoiden opetus- ja ohjaustilanteissa.

Materiaali

Materiaali-osiossa selvitettiin, kuinka projektiin liittyvä materiaali on ollut käytettävissä, miten sitä on hyödynnetty ja miten käyttökelpoista se on ollut. Luustoisen perhe – projektiin liittyvä materiaali jaettiin koulutuspäivän yhteydessä kaikille pilottineuvoloille ja -päiväkodeille. Vastauksista kävi ilmi, että materiaali oli ollut hyvin sekä vastaajien että lasten vanhempien saatavilla. Suurin osa vastaajista arvioi kyseisen materiaalin olevan käyttökelpoista, terveydenhoitajat arvioivat materiaalin hieman myönteisemmin kuin päivähoidon henkilöstö.

Materiaalin käyttö eri tilanteissa vaihteli työpaikan suhteen. Terveydenhoitajat käyttivät materiaalia eniten vanhempien opetus- ja ohjaustilanteissa, päivähoidon työntekijät puolestaan lasten opetus- ja ohjaustilanteissa. Myös siinä, mitä osaa materiaalista käytettiin, oli eroja. Terveydenhoitajat käyttivät eniten kirjoja ja oppaita, päivähoidon työntekijät taas liikuntaleikkejä ja askartelutehtäviä.

Moniammatillinen yhteistyö ja uudet työtavat

Kyselykaavakkeen viimeisessä osiossa pyrittiin saamaan selville, millaisia toimintatapoja työntekijät olivat käyttäneet työssään edistääkseen lasten luustoterveyttä ja kuinka paljon moniammatillista yhteistyötä oli tehty lasten luustoterveyden edistämiseksi Luustoisien perhe – projektin käynnistymisen jälkeen.

Lasten luustoterveyttä edistävästä toimintatavoista oli käytetty eniten liikuntaan ja ravitsemukseen liittyvää neuvontaa sekä ohjausta liikuntatuokioiden yhteydessä. Vähiten käytettyjä toimintatapoja olivat vanhempainillat sekä yhteistyö muiden tahojen kanssa.

Yhteistyötä lasten luustoterveyden edistämiseksi tehtiin eniten terveydenhuollon ja lasten vanhempien välillä. Terveydenhuollon ja päivähoidon välillä yhteistyötä oli jonkin verran. Muiden tahojen välillä yhteistyö oli vähäisempää.

4 KOULUTUSTILAISUUDEN TOTEUTTAMINEN

Tieteellinen työ on loppuun saatettu silloin, kun siitä on laadittu selostus tai tulokset on muulla tavoin julkaistu. Ennen tulosten julkaisemista tutkimuksen tekijän tulee ratkaista, mitä, miten, missä, milloin ja kenelle tutkimuksesta on tiedotettava. Tutkimustulokset voidaan julkaista joko suullisesti tai kirjallisesti tai molempia tapoja käyttäen. Esitustavan määräävät kohderyhmä ja julkaisukanava. (Hirsjärvi - Remes - Sajavaara 2007: 231.) Projektipäällikön kanssa käydyn keskustelun pohjalta päätin julkaista saamamme tulokset suullisesti täydennyskoulutuspäivässä, jolloin ne mielestämme tavoittavat parhaiten suurimman osan kohderyhmästä ja mahdollistavat tuloksista heränneen keskustelun. (LIITE 1)

4.1 Koulutuksen tarkoitus

Opinnäytetyöni toinen osa liittyy Suomen Osteoporoosiliitto ry:n Luustoisen perhe – projektiin. Työni tarkoituksena on esitellä ensimmäisen opinnäytetyömme tulokset kyseisen projektin täydennyskoulutustilaisuudessa, joka pidetään syyskuussa 2007 Helsingin Ammattikorkeakoulun Tikkurilan toimipisteessä. Koulutus on tarkoitettu ensisijaisesti projektin pilottikuntien terveydenhoitajille ja päivähoidon henkilökunnalle. Tilaisuuteen on ilmoittautunut lähes 40 henkilöä.

4.2 Koulutuksen sisältö

Esitykseni on varattu aikaa 30 minuuttia. Olen päättänyt jakaa sen Hirsjärven ym. (2007: 233) kirjassaan esittämän mallin mukaisesti. (LIITE 2) Aloitan esittelemällä itseni sekä kertomalla esitykseni tarkoituksen ja taustaa tutkimuksestamme. Tuloksista nostan esiin kaikkein oleellisimmat ja kyselyn perusteella parhaiten esiin tulleet. Näitä ovat muun muassa koulutuksesta saatu tieto ja sen hyödyntäminen eri tilanteissa, materiaalin käyttökelpoisuus ja hyödyntäminen, uusien työtapojen käyttö ja moniammatillisen yhteistyön toteutuminen. Tuon myös esiin eri ammattiryhmien vastauksissa ilmenneet erot. Esityksen loppuosassa kerron tutkimuksen tuloksista tekemistämme johtopäätöksistä sekä annan tilaa keskustelulle.

4.3. Esityksessä huomioitavat asiat

Suullinen esittäminen

Suullisen esitelmän pitäjän tulee muistaa, että kuulijoissa voi olla sekä maallikoita että alan asiantuntijoita. Siksi puhetyylin valintaan tulee kiinnittää huomiota. Liiallista ammattislangin käyttöä tulee välttää etenkin silloin, kun kuulijoina on maallikoita. (Hirsjärvi ym. 2007: 232.)

Suullista esitystä suunnitellessa tulee tarkoin määritellä sen tarkoitus. Kuulijoiden tarpeet tulee ottaa huomioon ja keskittyä vain muutamaani pääkohtiin. Myös esitykseen varattu aika vaikuttaa sen sisältöön. Oleellista on kertoa, miksi tutkimus tehtiin, miten, mitä saatiin tuloksiksi ja mikä on tulosten käytännöllinen merkitys. (Hirsjärvi ym. 2007:

233; Kylänpää - Piirainen - Äikäs-Inha 1995: 43.) Omassa esityksessäni minun tulee huomioida se, ettei tekemämme tutkimus välttämättä ole kaikkien kuulijoiden tiedossa. Tutkimuksen tausta tulee minun esittää siksi mahdollisimman selkeästi ja tiivistetysti.

Suullisessa esityksessä tehokas aloitus ja lopetus ovat avainasemassa. Aloitus herättää kuulijoiden mielenkiinnon ja lopetus jättää heidät miettimään kuulemaansa. Ensimmäisen viiden minuutin aikana kuulija päättää, kannattaako esitystä kuunnella, joten aloitus tulee suunnitella huolellisesti. Esityksen voi aloittaa esimerkiksi viittaamalla aiempaan esitykseen, rinnastamalla ajankohtaiseen tuttuun tapahtumaan, yllättämällä ja hätkähdyttämällä yleisöä tai puhuttelemalla sitä. (Hirsjärvi ym. 2007: 234; Kylänpää ym. 1995: 45 - 46.) Aloitan esitykseni puhuttelemalla yleisöä, sillä aiempaan esitykseen viittaaminen tai ajankohtaiseen tapahtumaan rinnastaminen eivät välttämättä ole mahdollista.

Esityksessä siirtymät asiasta toiseen ovat tavallaan uusia lopetuksia ja aloituksia. Siirtymät osoitetaan yleisön puhuttelulla, tauolla, painotuksella, katseella sekä erilaisilla eleillä ja siirtymäfraaseilla, joita ovat muun muassa sanat toisaalta, ensin, sitten, seuraavaksi, nyt ja lopuksi. (Kylänpää ym. 1995: 46 - 47.)

Esityksen loppuvaiheessa kuulijan tulisi aistia, että tavoitteeseen ollaan pääsemässä. Esityksajan lievä alittaminen ei yleensä haittaa, mutta ylittämistä tulisi välttää. Joissain tapauksissa esitys huipentuu tai kiihtyy loppua kohti. Tällöin kuulijoille esitetään pohdittavaksi avoimia kysymyksiä tai vedotaan muuten heidän tunteisiinsa. Esityksen voi lopettaa myös lyhyellä ydinasioiden kertauksella, katsauksella tulevaisuuteen, arvostetulla lainauksella, viittauksella alussa esitettyyn väitteeseen suoralla vetoomuksella. Lopussa on hyvä myös kiittää yleisöä kiinnostuksesta. (Hirsjärvi ym. 2007: 234; Kylänpää ym. 1995: 47 - 48.) Itse aion omassa esityksessäni käyttää näistä viimeiseksi mainitsemaani tapaa. Kiinnostuksen lisäksi kiitän yleisöä myös kyselyymme vastaamisesta, sillä he ovat omalla panoksellaan osallistuneet opinnäytetyömme valmistumiseen.

Esitykseni jälkeen kuulijoilla on mahdollisuus esittää minulle kysymyksiä. Pyrin vastaamaan niihin avoimesti ja rehellisesti. Mikäli en kyseisessä tilaisuudessa tiedä vastausta johonkin esitettyyn kysymykseen, lupaan ottaa asiasta selvää ja vastata myöhemmin, esimerkiksi sähköpostitse. Mikäli kesken esityksen esitetään kysymys, tulee minun arvioida, vastaanko siihen heti vai tilaisuuden lopussa. Lyhyet, kiinteästi aiheeseen liittyvät vastaukset annan heti. Se helpottaa asian ymmärtämistä ja esityksen seuraamista.

Pitempää vastausta vaativiin kysymyksiin vastaan vasta lopussa. (Kylänpää ym. 1995: 47 - 48.)

Esityksen havainnollistaminen

Havainnollistaminen lisää sanoman ymmärrettävyyttä ja kiinnostavuutta. Lisäksi asiat jäävät havainnollistamisen avulla kuulijan mieleen huomattavasti pidemmäksi aikaa kuin vain kuullut. Koska havainnollistaminen on kiinteä osa esitystä, tulee sen suunnittelu aloittaa yhtä aikaa itse esityksen suunnittelun kanssa. Esityksen luonne, esitystila ja kuulijamäärä vaikuttavat havainnollistamisen valintaan. Myös kohderyhmän ikä ja ammatti ohjaavat valintaa, alan ammattilaiset ja harrastelijat vaativat erilaisen esityksen. Havainnollistamisessa voidaan käyttää apuna erilaisia välineitä. Videot, piirtoheitin, tussi- ja liitutaulut, irtolehtitaulu, nauhuri ja PowerPoint ovat yleisimmin käytettäviä havainnollistamisvälineitä. (Kylänpää ym. 1995: 176 - 177, 181 - 195.) Omassa esityksessäni käytän havainnollistamisessa apuna PowerPoint - esitystä, johon kokoan esimerkiksi tutkimuksen taustatiedot ja tulosten pääkohdat, jotta niitä olisi helpompi seurata. (LIITE 3) Esitän asiat PowerPointissa mahdollisimman lyhyesti ja ytimekkäästi, jotta kuulijoiden aika ei mene tekstin lukemiseen.

PowerPoint-esitysgrafiikkaohjelma on sovellus, jolla voidaan tehdä useasta peräkkäisestä kuvasta tai sivusta koostuvia diaesityksiä. Diaesityksellä tarkoitetaan puolestaan PC:n näytöltä dataprojektorin, siirtoheittimen tai videotykin välityksellä katseltavaa kuvasarjaa. Esitysgrafiikkaohjelmassa on mahdollista käyttää ns. esitys- tai suunnittelumalleja, joiden avulla varmistetaan diaesityksen tai kalvosarjan ulkoasun yhdenmukaisuus. Diaesityksestä saadaan elävämpi, liittämällä siihen valokuvia, videoleikkeitä ja äänitiedosteita sekä lisäämällä kuvan vaihtumiseen erilaisia tehosteita. Esityksen voi tulostaa värikköiksi tai mustavalkoisiksi piirtoheitinkalvoiksi tai siitä voi teettää esimerkiksi 35 mm diakuvia. (Lammi 1997: 6; Ojala 2004: 4.) Esitystäni suunnitellessa käytän apuna suunnittelumalleja, jonka avulla pystyn paremmin hahmottamaan tekstin ja kuvien sijainnin suhteessa toisiinsa. Tehosteita en ole suunnitellut käyttäväni työssäni, mutta esimerkiksi Luustosen perhe - logon aion siihen liittää.

PowerPoint-esityksen ulkoasuun tulee kiinnittää huomiota, sillä sekava esitys saa kuulijat helposti suuntaamaan huomionsa muualle. Pääsääntönä on, että esityksestä tulee tehdä mahdollisimman selkeä. Tekstin tulee erottua taustasta ja käytettävät väriyhdistelmät

tulee valita siten, että niitä on miellyttävä katsella. Lisäksi on syytä muistaa, ettei esitykseen kannata liittää esimerkiksi yksityiskohtaisia taulukoita. Diaesityksen esitetausta on suositeltavaa, sillä se, mikä toimii tietokoneen näytöllä, ei välttämättä toimikaan suuressa tilassa. (Lammi 1997: 96.) Itse en pysty esitetaamaan omaa PowerPoint-esitystäni, mutta pyrin tekemään siitä mahdollisimman selkeän ja yksinkertaisen, jotta sitä olisi miellyttävä seurata. Diaesityksen taustassa käytän valkoista väriä, josta musta teksti erottuu selvästi. Työssämme olleita lukuisia taulukoita en liitä esitykseeni, sillä niitä olisi laajuutensa takia kuulijan hankala tulkita.

PowerPoint-esityksessäni on yhteensä 12 diaa. Jaan esityksen sisällön mahdollisimman tasaisesti dioiden kesken, jotta jokaisessa diassa olisi yhtä paljon asiaa. Siten yhden dian esittämiseen on noin puolitoista minuuttia aikaa. Mikäli jokin dia herättää kuulijoissa kysymyksiä tai kommentteja, voin käydä osan tuloksista nopeammin läpi tai hypätä jopa kokonaan niiden yli. Nopeammin läpikäytäviä tai poisjätettäviä asioita ovat esimerkiksi ammattiryhmien erot tuloksissa.

Käytössä oleva fontti vaikuttaa esityksen yleisilmeeseen ja luettavuuteen. Koristeellista fonttia on hankala lukea jopa lähietäisyydeltä, mutta myös ns. isojen kirjainten liika-käyttöä tulisi välttää. Versaalikirjaimia eli ns. isoja kirjaimia tulisi käyttää ainoastaan erisnimien ja lauseiden alussa sekä kohtuudella otsikoissa. Kursivoinnilla ja erilaisilla tehosteilla sekä väreillä pystytään puolestaan korostamaan yksittäistä sanaa tai asiaa. Myös fonttikoon tulee olla riittävän selkeä, dian tekstin pitäisi olla vähintään 18 pistettä ja otsikoiden vieläkin suurempaa. Yhdessä esityksessä tulisi käyttää korkeintaan kahta eri fonttia ja yhdelle sivulle tuleva teksti tulisi mahtua noin 5-6 riville. (Lammi 1997: 96 - 97.) Esitykseni fonttina olen suunnitellut käyttäväni Arialia, pistekoolla 18. Otsikoissa käytän puolestaan versaalikirjaimia.

Vaikka havainnollistaminen onkin tärkeä osa esitystä, tulee muistaa, ettei se saa olla itsetarkoitus. Se tulee olla perusteltua eikä se saa vaikeuttaa esityksen seuraamista. Mikäli esitystä havainnoi esimerkiksi kuvin, tulee yleisölle antaa aikaa katsoa kutakin kuvaa ja selittää sitä vasta sen jälkeen. Lisäksi erilaisten laitteiden ja välineiden käyttö tulee hallita ennen tilaisuuteen menoa, jotta voisi täysin keskittyä esitykseen ja kuulijoihin. (Hirsjärvi ym. 2007: 233; Kylänpää 1995: 177 - 178.) Olen aiemmissa esityksissäni käyttänyt PowerPointia, joten koen hallitsevani sen käytön. Koska käytössäni olevat laitteet saattavat poiketa hieman aiemmista, menen tutustumaan niihin hyvissä ajoin esityspäivänä.

Suullinen havainnollistaminen on yhtä tärkeää kuin erilaisten välineiden avulla toteutettava havainnollistaminenkin. Suullisessa havainnollistamisessa on kyse siitä, että vaikeasti ymmärrettävät ilmaukset selostetaan, numerotietoja pyöristetään ja verrataan kuulijoille tuttuihin asioihin, ilmiöitä vertaillaan ja rinnastetaan sekä kerrotaan esimerkkejä. Näistä kannattaa suosia etenkin esimerkkien kertomista. Vaikka asiat olisivatkin tuttuja, avartavat uudet esimerkit kuulijan näkemyksiä. Myös outoja termejä selostettaessa lisäävät esimerkit asian ymmärrettävyyttä. (Kylänpää ym. 1995: 178 - 180.) Koska tutkimus sisältää runsaasti prosenttilukuja, aion esittää asiat erilaisilla määrää kuvaavilla termeillä, esimerkiksi suurin osa, enemmistö, lähes kaikki ja vähemmistö.

Äänen käyttö

Puhujan hyvä äänen käyttö tekee puhumisen hänelle itselleen vaivattomaksi ja on lepoa kuulijoiden korville. Tilanteeseen oikein valittu äänen voimakkuus on kaiken lähtökohhta. On eri asia puhua täpötäydelle luentosalille kuin kymmenelle henkilölle. Liian hiljainen puheääni tekee esityksen seuraamisesta hankalaa, turhan voimakasta ääntä on puolestaan epämiellyttävä kuunnella. Mikrofonin käyttöä tulee harkita silloin, kun epäilee äänensä kuulumista. Lisäksi tilaisuuksissa, joissa muutkin puhujat käyttävät mikrofonia, on puhujan itsensäkin sitä syytä käyttää. Näissä tilaisuuksissa kuulijat ovat tottuneet kuulemaan äänen selkeänä kaiuttimista. (Kylänpää ym. 51; Aulanko 1990: 185 - 187.) Itse olen harjoitellut äänen käyttöä suorittaessani liikuntaohjaaja-koulutuksen. Myös mikrofonin käyttö tuli samaisessa koulutuksessa tutuksi. En ole ennakolta saanut tietää, onko koulutustilaisuudessa käytössä mikrofoni, mutta mikäli sellainen on, aion sitä myös käyttää.

Äänen voimakkuuden lisäksi puhujan tulee kiinnittää huomiota myös äänensävyynsä ja puherytimiinsä. Äänensävy paljastaa puhujan suhtautumisen asiaan, tilanteeseen ja kuulijoihin (myönteinen, neutraali, kielteinen jne.) Puhenopecta tulisi vaihdella asian tärkeyden mukaan. Liian nopeasti puhuessaan puhuja ei voi keskittyä siihen, mitä juuri sanoo, vaan joutuu miettimään, mitä seuraavaksi aikoo sanoa. Tautotus ja painotus ovat puheen vaikuttavia tehokeinoja. Tärkeitä asioita kannattaa painottaa ja taukoa käytetään puolestaan joko ennen tai jälkeen tärkeän sanan tai ajatuksen. (Kylänpää ym. 1995: 14 - 15; Aulanko 1990: 187 - 189.)

4.4 Esitykseen valmistautuminen

Lähes jokainen jännittää esiintymistä, siksi se onkin inhimillistä ja luonnollista. Yleensä jännittämisen syynä on unohtamisen pelko. Vaikka unohtamista ei tarvitsekaan pelätä, voi sen riskiä vähentää opettelemalla esityksen sisällön huolella. Muita hyviä keinoja jännityksen vähentämiseksi ovat esitykseen sopivan havainnollistamisen suunnittelu, tukisanalistan laadinta, esityksen harjoittelu, laitteiden käytön harjoittelu ja katsekontaktin ottaminen yleisöön. (Kylänpää 1995: 36 - 37.) Lukuisten esiintymisten jälkeenkin jännitän sitä edelleen. Esityksen sisällön huolellinen opettelu ja sisäistäminen vähentää parhaiten omaa jännitystäni. Kun tiedän osaavani asian, kasvaa myös luottamukseni esityksen onnistumisesta. Lisäksi minulla on aina tilaisuuksissa mukana tukisanalista, jonka avulla pystyn jatkamaan esitystä, mikäli ajatus välillä karkaa.

Valmistautumisen jokaisessa vaiheessa kannattaa miettiä, mikä kyseisen puhe-esityksen ensisijainen tavoite on. Esityksellä voidaan pyrkiä joko viihdyttämään kuulijoita, vaikuttamaan heidän asenteisiinsa, arvoihinsa tai uskomuksiinsa eli saada aikaan muutosta tai antaa puolueetonta informaatiota. (Kylänpää 1995: 40 - 41.) Oman esitykseni tavoitteena on antaa kuulijoille puolueetonta tietoa tutkimuksemme tuloksista. Kerron tulokset luotettavasti, esiin tulleet puutteet mukaan lukien.

4.5 Esityksen toteutus

Toteutin opinnäytetyöni jälkimmäisen osan 6.9.2007 järjestetyssä Luustoisen perhe – projektin täydennyskoulutustilaisuudessa. Koulutus pidettiin Laurean Ammattikorkeakoulun Tikkurilan toimipisteen isossa luentosalissa. Vaikka tila olikin melko suuri, oli minulla mahdollisuus saada katsekontakti lähes jokaiseen kuulijaan. Olin hyvissä ajoin ennen kyseistä päivää saanut projektipäälliköltä, Ritva Ikoselta, koulutuspäivän ohjelman. (LIITE 1) Siitä kävi ilmi, että oma esiintymisvuoroni oli aivan päivän lopussa, juuri ennen projektipäällikön loppupuheenvuoroa.

Saavuin koulutustilaisuuteen sen puolivälissä, joten minulla oli lähes kolme tuntia aikaa rentoutua ja valmistautua omaa esitystäni varten. Siinä ajassa minulla oli mahdollisuus tutustua tilaan ja laitteisiin sekä seurata kuulijoitani sivullisena. Annoin projektipäällikölle myös etukäteen paperiversion PowerPoint-esityksestä.

Etenin esityksessäni suunnittelemani mallin mukaisesti. Alussa esittelin itseni sekä kerroin esitykseni tarkoituksen ja pääkohdat aiemmasta työstämme. Toin myös esiin toiveeni kysymysten esittämisestä sekä esityksen aikana että sen jälkeen. Tulosten esittelyn lomassa kerroin niiden meissä analysoijissa herättämistä ajatuksista ja päätelmistä. Lopuksi tarjosin tilaisuuden kysymyksille ja ajatuksille sekä kiitin kuulijoita läsnäolosta ja kyselyyn vastaamisesta. Yhtään kysymystä ei koko esitykseni aikana esitetty, mutta yksi läsnäolijoista kommentoi tekemäämme kyselyä, tehden hyviä huomioita muun muassa sen lähetysajankohdasta ja sisällöstä. Hän pohti myös ääneen, miten heidän työyksikössään tulisi kehittää moniammatillista yhteistyötä ja materiaalin hyödyntämistä. Kyseinen puheenvuoro sai osakseen sanatonta myötäilyä muilta kuulijoilta.

4.6 Esityksen arviointi

Esityksen arviointi ja palautteen saaminen tulee suunnitella jo etukäteen. Itsearvioinnin lisäksi palautetta voidaan kerätä suoraan kuulijoilta. Ihanteellisin palaute on välitön ja rehellinen. Toisaalta monia asioita esittäjä voi itse arvioida jo esityksen aikana, jolloin myös virheen korjaaminen välittömästi on mahdollista. Esimerkkeinä äänen käyttöön ja valaistukseen liittyvät huomiot. (Aulanko 1990: 119 – 121.) Välittömän, esityksen aikana ja esityksen jälkeen tehtävän itsearvioinnin lisäksi esitystäni arvioi myös tilaisuudessa mukana oleva opettaja. Lisäksi palautetta kerätään kirjallisessa muodossa kaikilta täydennyskoulutukseen osallistuvilta.

Esityksen onnistumista arvioitaessa tulee ottaa huomioon tavoitteet, sisältö, työmenetelmät, ajoitus, materiaali ja järjestelyt. Usein arviointi kohdistuu näistä eniten tavoitteiden saavuttamiseen. Tavoitteiden saavuttamista arvioitaessa tulisi pohtia myös, olivatko tavoitteet oikeat. Arvioinnin ei koskaan tulisi olla itsetarkoitus, vaan sitä tulisi hyödyntää. (Aulanko 1990: 121.) Toivon saavani palautetta esiintymistaidoistani, esityksen sisällöstä sekä sen tarpeellisuudesta ja siitä heränneistä ajatuksista.

4.7 Esityksestä saamani palaute

Olin etukäteen pyytänyt paikalla olleelta opettajaltani palautetta suorituksestani. Tapasimme heti tilaisuuden jälkeen, jolloin hän antoi palautteen suullisesti. Toiveeni mukaan hän arvioi sekä esiintymistaitojani että esitykseni sisältöä ja havainnollistamista.

Kokemani jännitys ei hänen mukaansa näkynyt päällepäin. Lisäksi sain positiivista palautetta äänen käytöstä ja katsekontaktista yleisöön. Opettajani ei tuntenut entuudestaan opinnäytetyömme ensimmäistä osaa, mutta lyhyt esittelyosuus antoi hänen mielestään selkeän kuvan työstämme. Myös pääkohtien poimiminen tulosten suuresta joukosta oli hänen mukaansa onnistunut hyvin.

Opettajani antamaa palautetta vahvisti myös projektipäällikön kuulijoilta keräämä kirjallinen palaute, jonka hän lähetti minulle sähköpostitse. (LIITE 4) Siinä kuulijat olivat arvioineet esityksen asiasisältöä ja esiintyjän asiantuntijuutta sekä käytännön järjestelyjen onnistumista asteikolla 1-5 (1=huonoin, 5=paras). Lisäksi heidän oli mahdollista antaa vapaamuotoista palautetta. Molemmista osa-alueista sain hyvän arvion, lähes kaikki vastanneet antoivat niistä joko parhaimman tai toiseksi parhaimman arvosanan. Lisäksi vapaamuotoisissa palautteissa sain kiitosta hyvästä äänen käytöstä.

5 POHDINTA

Opinnäytetyömme tulosten julkaisu Luustoisen perhe – projektin täydennyskoulutustilaisuudessa oli mielestäni mitä tarkoituksenmukaisin tapa toteuttaa työn jatko-osa. Siten haastava ja mielenkiintoinen työ sai arvoisensa lopun eivätkä tulokset jääneet ainoastaan tutkimuksen tekijöiden tietoon. Lisäksi tällä tavalla tavoitettiin todennäköisesti suurempi osa kohderyhmästä kuin julkaisemalla tutkimuksen tulokset esimerkiksi lehdessä tai Osteoporoosiliiton Internetsivuilla.

Koulutuksen avulla osallistujilla oli mahdollisuus kuulla myös muiden kyselyyn vastanneiden kokemuksista liittyen materiaalin käyttökelpoisuuteen ja luustoterveyskoulutukseen. Siten he pystyivät peilaamaan omia tuntemuksiaan toisten kokemuksiin. Tulosten kuuleminen herätti ihmisiä miettimään muun muassa sitä, miten he voisivat edelleen kehittää moniammatillista yhteistyötä ja ottaa materiaalia paremmin käyttöön työssään. Näin ollen koulutus on päässyt tavoitteisiinsa ja sillä on myös kauas kantoisempia vaikutuksia.

Koulutustilaisuus oli kokonaisuudessaan erittäin positiivinen kokemus. Koulutuksen aikataulussa pysyttiin ja muutenkin järjestelyt onnistuivat kiitettävästi. Tila, jossa oma-kin esitykseni pidettiin, oli käytännöllisen kokoinen ja mallinen sekä käytössä olevat laitteet asianmukaisia. Se, että pystyin etukäteen tutustumaan tilaan ja laitteisiin, laukaisi jännitystäni ja auttoi minua keskittymään omaan osuuteeni.

Vaikka aikataulussa pysyttiin, vaikutti myöhäinen esiintymisvuoroni kuulijoiden keskittymiseen ja kiinnostukseen esitystäni kohtaan. Pitkän ja tiiviin koulutuspäivän lopussa he olivat silminnähden väsyneitä, ja osa heistä lähes nukkui tuoleissaan jo esitellessäni itseni.

LÄHTEET

- Arikoski, Pekka – Kröger, Liisa – Kröger, Heikki – Bishop, Nicholas J 2002: Luuston terveys lapsuus- ja nuoruusiässä. Duodecim 118 (12). 1251-1258.
- Aro, Antti 1997: Osteoporoosi ja elintavat. Teoksessa Impivaara, Olli (toim.): Osteoporoosi ja luun murtumat. Katsaus syntymekanismeihin, vaaratekijöihin, ehkäisyyn, kliiniseen arviointiin ja hoitoon. Turku: Kansaneläkelaitos, Kelan tutkimuskeskus. 17-22.
- Aulanko, Mari 1990: Minäkö luennoimaan. Juva: WSOY.
- Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2007: Tutki ja kirjoita. 13. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Kröger, Heikki (toim.) 1998: Osteoporoosin diagnosointi ja hoito. Kuopio: Kuopion yliopistollisen sairaalan monistamo.
- Kröger, Liisa 2005: Lapsuus ja vanhuuden luusto. Luulehti 2. 6-7.
- Kylänpää, Esa – Piirainen, Eeva – Äikäs-Inha, Leena 1995: Esitystaito. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Lamberg-Allardt, Christel – Viljakainen, Heli 2006: Sosiaali- ja terveysministeriö. D-vitamiinitilanteen seurantatutkimus 2002-2004. Helsinki.
- Lammi, Outi 1998: PowerPoint '97. Jyväskylä.
- Mäki, Päivi 2005: Luustoisien perhe-projekti. Toimintasuunnitelma.
- Ojala, Alice 2004: Esitysgrafiikka. PowerPoint 2003. Jyväskylä.
- Pasala, Maria – Peltonen, Taina – Railevirta, Sanna-Maija – Rönkkö, Sirkka 2007: Luustoisien perhe – projekti. Kysely projektin pilottivaiheen osallistujille. Opinnäytetyö. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2005: Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki.
- Suomen Osteoporoosiliitto: Luuston elinkaari. Verkkodokumentti. Luettu 30.10.2007. [http://www.osteoporoosiliitto.fi/luusto_ja_osteoporoosi/luuston elinkaari](http://www.osteoporoosiliitto.fi/luusto_ja_osteoporoosi/luuston_elinkaari).
- Talvitie, Lasse – Savola, Heikki (toim.) 1997: Osteoporoosi. Terveystieteiden ammattilaisen käsikirja. Espoo: Finnish Bone Society ry. Frenckelin Kirjapaino Oy.
- Väänänen, Kalervo 1997: Osteoporoosin syntymekanismit. Teoksessa Impivaara Olli (toim.): Osteoporoosi ja luun murtumat. Katsaus syntymekanismeihin, vaaratekijöihin,

ehkäisyyn, kliiniseen arviointiin ja hoitoon. Turku: Kansaneläkelaitos. Kelan tutkimuskeskus. 9-16.



Luustoisen perhe –projektin täydennyskoulutuspäivä

Aika:	Torstai 6.9 klo 8.30 -15.30
Paikka:	Laurea Tikkurila, Ratatie 22, 01300 Vantaa
Kohderyhmä:	Luustoisen perhe –projektin pilottineuvoloiden ja –päiväkotien henkilöstö ja kaikki asiasta kiinnostuneet
OHJELMA:	(muutokset mahdollisia)
8.30-9.00	Ilmoittautuminen ja aamukahvi
9.00- 9.15	Tervetuloa Ikonen Ritva, projektipäällikkö, Suomen Osteoporoosiliitto ry
9.15 – 10.15	Luento Osteoporoosin juuret, riskitekijät ja luuliikunta, Toiminnanjohtaja Virpi Koskue, suomen Osteoporoosiliitto ry
10.15 – 10.30	Ohjaus työpajoihin
10.30–11.30	Työpajat; Ravitsemus; Lyytikäinen Arja, ravitsemusterapeutti, Jyväskylän yliopisto Yhteistyö; Hastrup Arja, erityissuunnittelija, Neuvolatyön kehittämis- ja tutkimuskeskus Liikunta; Kokljuschkin Mikael, KM, projektipäällikkö, Edusport
11.30–12.30	Lounas
12.30–13.30	Työpajat; Ravitsemus; Lyytikäinen Arja, Yhteistyö; Hastrup Arja, Liikunta; Kokljuschkin Mikael
13.30–14.00	Kahvi
14.00–14.45	Työpajojen kokemusten kokoaminen ja eväitä arkeen
14.45 – 14.15	Projektista tehdyn opinnäytetyön esittely, Railevirta Sanna-Maija, terveydenhoitajaopiskelija
14.15 – 15.30	Yhteenveto ja koulutuspäivän päättäminen Ikonen Ritva

ESITYKSEN RUNKO

1. ALOITUS: oma esittely, esityksen tarkoitus sekä pääkohdat aiemmasta työstä (esim. työn tarkoitus, tutkimuksen toteutus, tutkimusongelmat, aineiston analyysi) -> 5min
2. TULOSTEN ESITTELY JA NIISTÄ MEISSÄ HERÄÄNNEET AJATUKSET: vastaajien taustatiedot, koulutuksesta saatu tieto, materiaalin käyttökelpoisuus, eri toimintatapojen käyttö lasten luustoterveyden edistämässä -> 15min
3. ESIINTULLEET KYSYMYKSET JA KOMMENTIT ->5min
4. LOPETUS: yleisön kiittäminen sekä esityksen kuuntelemisesta että kyselyyn vastaamisesta ->5min

Suomen Osteoporoosiliitto ry
 Luustoisen perhe -projektin koulutus 6.9.2007
 Tikkurila Laurea



KOULUTUSPALAUTE 29 jätettyä vastausta

Merkitse arvosanasi asteikolle	1= huonoin					5=paras	
	1	2	3/3	4/11	5/8	21	
Asiasisältö ja kouluttajan asiantuntijuus Sanna-Maija Railevirta, opinnäytetyö	1	2	3/3	4/11	5/8	21	
Käytännön järjestelyjen onnistuminen	1	2	3/1	4/13	5/14	28	

Hyvät asiat koulutuspäivässä:

- Eläväiset luennoitsijat, Selkeä ulosanti
- Asiantuntijat luennoimassa
- Paljon tuoretta tutkittua tietoa, hyvin esitettyä. Puhuttiin asioista, jotka ovat todella tärkeitä tämän päivän lapselle, tulevaisuuden aikuiselle
- Työpajaryhmät olivat hyvät ja antoisat, mutta aikaa oli liian vähän
- Työpajat tuli uusia asioita, samasta päiväkodista tulevat voivat jakaa tiedon saantia, kun päästiin eri ryhmiin.
- Tuli uusia ideoita päiväkotiin vietäväksi
- Mahtava hedelmävati, ihana hedelmävati
- Keskustelut
- Vinkit ja toimintamallit + ideat muilta osallistujilta
- Liikunnan työpaja
- Hyvä ruoka
- Hyvät asiantuntijat, mukava lämmin positiivinen ilmapiiri
- Sopivan pituiset luennot, tosin asiaa olisi riittänyt vaikka kuinka pitkälle ajalle
- Mielenkiintoista perustietoa osteoporoosista
- Uusia ajatuksia ja ideoita heräsi
- Arja Lyytikäinen erittäin hyvä
- Koulutuksia vanhemmille ja päivähoitoon, terveydenhuollon ihmisille
- Mielenkiintoista asiaa jokapäiväisestä asiasta, niin kuin ruoka
- Herätti monta uutta ajatusta liikunnasta sen monipuolistamisesta
- Asiantuntija-kouluttajat
- Ravintoluennot parasta
- Paikka hyvä ja toimiva
- Liikuntakoulutus oli hyvä, herättävä. Kouluttajalla oli omakohtaisia kokemuksia pitkältä ajalta, Huippu hyvä
- Liikuntaluento oli monipuolinen (laittoi taas ajattelemaan)
- Uudet ideat, ehkä osa jäi kuulemattakin kun ei kaikki ehtineet kertoa. Ehkä ne tulevat "jakoon" projektin kuluessa tai lopussa.
- Asioiden kertaus ja vahvistuminen
- Paljon mielenkiintoista tietoa. Vanhan tiedon monipuolistamista
- Aivan ihana kansio, piristi päivää heti aamusta

- Koulutuspäivästä sai mitä tuli hakemaan, oli mukava tiivis paketti, KIITOS
- Hyvät luennot ja työpajat, Innostavat ja asiansa takana olevat luennoitsijat
- Hyvä, että oli monen ammatin edustajia – yleisössäkin
- Työpajoissa ei liian paljon osallistujia
- Valmiit luentorungot selkeitä
- Asiantuntevuus luennoitsijoilla
- Uusia ideoita, käytäntöjä liikuntaan, innostus heräsi
- Mielenkiintoiset aiheet, hyviä eväitä taas jälleen kerran arkeen
- Työpajat työskentelytapana hyvä; aikaa olisi voinut olla vähän pitempään/paja

Huonot asiat koulutuspäivässä:

- Liian lyhyet ajat varattu luennoille, vain pintaraapaisu
 - Ravitsemuksen työpajaan olisin halunnut lisää aikaa
 - Ruokailussa oli ruoan odottelua
 - Työpajojen aikataulu liian lyhyt. Asiat jäi vähän keskeneräisiksi, joten aikaa olisi saanut olla vähän enemmän
 - Työpajoissa aika loppui kesken
 - Itsestään selvien asioiden toistoa, joista puhuttiin jo Porissa
 - Ehkä turhan pinnalliset luennot
 - Pitkä päivä, vähän uutta asiaa, uudet asiat liikunta ja ravitsemus. Jouduttiin käymään liian kiireellä läpi, vaikka olivat erittäin mielenkiintoisia.
 - Ruokailu samaan aikaan oppilaiden kanssa, ruokala aivan täynnä, vaikea oli saada paikka ja hirveä meteli oli...
 - Loppuyhteenveto turha, olimme työkavereiden kanssa kaikki eri ryhmissä juuri sen takia, että käymme yhdessä keskenään kokemukset, ideat läpi
 - Liian vähän aikaa tehtävään
 - Liikunta-työpajassa olisin toivonut, että olisi vielä enemmän paneuduttu konkreettisiin esimerkkeihin. Liikaa "projektin" tulosten esittelyä, enempi itse prosessista asiaa
 - Vähän liikaa tuttua asiaa, hiukan enempi herättelyä olisi voinut olla
 - Liikuntavaatteet turhaan mukana
 - Liikuntakamat turhaan mukana
 - Yhteistyöluennossa oli meille kaikki tuttua
- Tuttua asiaa... . Mutta hyvää on kertaus, että jaksaa ja jaksaa perheiden kanssa puhua näistä asioista, perusasiat, ravitsemus, liikunta, riittävä lepo
- Tärkeälle asialle liian vähän aikaa
 - Ruokailu olisi voinut olla ertiaikaan opiskelijoiden kanssa
 - Luennot ja työpajat olivat niin mielenkiintoisia, että niille varattu aika oli liian lyhyt. Siis asiaa olisi riittänyt toisellekin päivälle
 - Työpajoissa aikaa liian vähän
 - Aika rajallinen, tunti aiheeseen ei riitä millään, herättää innostuksen ja lämpenee aiheelle, sitten se onkin jo siirtyminen seuraavaan paikkaan. Ja se, että kun on eri ammattialueilta ihmisiä, jää vähemmälle se mistä eniten itse olisi kiinnostunut, kun ei ehdi yhden tunnin aikana käsitellä esim. neuvola- ja päivähoitönäkökulmasta

Toiveet ja terveiset järjestäjille ja/tai kouluttajille:

- Kiitokset
- Mikrofonin voi ottaa käyttöön jos ääni ei kannu. Tulisi huonokuuloisellekin tieto oikein perille
- Hyvä luento paljon uusia asioita arkeen..
- Ihan hyvä päivä, antoi uutta intoa työhön
- Arja Lyytikäinen erittäin asiantunteva samoin myös Ritva Ikonen Kiitos
- Riku Nikanderin tutkimuksesta tietoa pilottipäiväkoteihin ja neuvoloihin
- Kiitos
- Arja Lyytikäinen, loistava luennoitsija, lisää hänen luentojaan
- Koulutuspäivänjärjestelyt oli hyvät
- Opinnäytetyön opiskelijan ulosanti hyvä
- Arja Lyytikäisen työpajan yhteenveto oli hyvä ja napakka
- Opiskelijalla erittäin hyvä ulosanti
- Toivottavasti projekti saa jatkoa
- Ruokailua olisi toivonut porrastettavan
- Kiitokset hyvästä koulutuksesta
- Tahtoo lisää koulutuksia, Kiitos
- Parkkipaikkaongelma, olisi hyvä jos saisi etukäteen niistä tietoa
- Aivan ihania upeita luentoja, mutta jatkoa on niin aiheille kerrallaan olisi enemmän aikaa.
- Helpompi paikka osata perille kuin keväällä 2006, Kiitos

Ja lopuksi ajatuksia herättävä runo mikä oli kirjattu palautteeksi

"Kukaan ei ole niin köyhä, ettei
jaettavaksi ystävyiden lahjaa,
kukaan ei niin rikas, ettei
sitä tarvitsisi.

I lo on annettu jaettavaksi,
valo vietäväksi eteenpäin."