

RAVITSEMUSOHJAUKSEN MAHDOLLISUUDET KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN OPISKELUTERVEYDENHUOLLOSSA

20.4.2021

Jonna Kekäläinen, terveydenhoitaja YAMK



Y • T • H • S

YLIOPPILAIKEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

Korkeakouluopiskelijoiden ravitsemusohjauksen taustalla vaikuttavat tekijät

- Opiskeluterveydenhuollon tavoitteena on edistää opiskelijoiden terveyttä, hyvinvointia ja opiskelukykyä
- Ja tehtävänä perusterveydenhuollon terveyden- ja sairaanhoitopalvelujen järjestäminen
- Opiskeluterveydenhuollon tehtävät on toiminnallisesti ryhmitelty kolmeen toimintamuotoon:
 - opiskeluympäristöön ja -yhteisöön kohdistuva työ
 - terveydenhoitopalvelujen järjestäminen
 - sairaanhoitopalvelujen järjestäminen.



Korkeakouluopiskelijoiden ravitsemusohjauksen toteutuksessa huomioitavia tekijöitä



Yhdenvertaisuus kaikille opiskelijoille (~270000)



Opiskelijan näkökulmasta, opiskelijaväestölle suunnattu sisältö



Asiaosaamisen tärkeyden huomiointi



Ravitsemusohjauksen painopisteet:

1. ennaltaehkäisy terveydenedistäminen
2. terveyden- ja sairaanhoito-



Digitaalisten mahdollisuuksien hyödyntäminen (esim. videot, verkkokurssit, virtuaaliryhmät)

Näkökulmia siihen, että ravitsemusohjauksen painopiste on ennaltaehkäisyssä

- Opintojen aikana opiskelijalla on mahdollisuus muokata omaa terveyskäyttäytymistä suuntaan tai toiseen
- Halutaan tarjota tukea, ohjausta ja tietoa terveellisen, hyvän ravitsemuksen vaikutuksista opiskelukykyyn ja terveyteen, kysyttäessä ja tuupaten 😊
- Voidaan ja halutaan tarjota sekä yleistä ravitsemusohjausta ja -neuvontaa yhdenvertaisesti kaikille opiskelijoille että kohdennettu ohjausta ja neuvontaa sitä tarvitseville
- Kansanterveydellinen näkökulma



Milloin erityisesti nähdään tarve ravitsemusneuvonnalle opiskeluterveyden- huollossa



Lihavuus

Vatsavaivat

Väsymys/anemia/opiskelu-uupumus

Raskaudenehkäisyn aloituskäynnit

Masennus

Syömishäiriöt

Terveystapaamiset

YTHS Ravitsemus

- kaikkien korkeakouluopiskelijoiden saatavilla

- Korkeakouluopiskelijoille suunnattu ravitsemusohjauksen kokonaisuus
- Kaikkien opiskelijoiden saavutettavissa
- Sisältää kuvallisen ruokapäiväkirjan + automaattisia valmennuksia tyypillisten opiskeluterveydenhuollossa esiintyvien ravitsemuksen pulmien ohjaukseen
 - Valmennuksissa hyödynnetään mm. podcasteja, artikkeleita sekä erilaisia tehtäviä. Lisäksi palvelun kautta voidaan toteuttaa erilaisia webinaarisarjoja sekä yksilö- ja ryhmäohjausta. Osa sisällöistä toteutetaan yhteistyökumppaneiden kanssa.



Riittävän hyvä syöminen
-opiskelukykyä ylläpitävä ravitseminen



Irti laihduttamisesta
-kohti pysyvää painonhallintaa



Ravitsemustietoutta syömishäiriötä
sairastavalle



Paljon liikkuvan/urheilevan opiskelijan
ravitseminen



Hyvinvoiva vatsa
-ravitsemustietoutta toiminnallisista
vatsavaivoista kärsiville

Mikä on **YTHS Ravitsemus**, mistä on kyse?

- YTHS on alkanut käyttää portaittain vuoden 2021 alusta Wellness Foundryn tarjoamaa uudenlaista digitaalisen ravitsemusohjauksen mallia, joka koostuu useasta toisiaan täydentävästä kokonaisuudesta.
- Ensisijaisesti tarkoituksena on jakaa opiskelijoille tietoa hyvinvointia, jaksamista ja opiskelukykyä tukevasta ravinnosta.
- **YTHS Ravitsemus** on jatkumoa vuodesta 2013 alkaen käytössä olleelle MealLogger-palvelulle. Meallogger on kuviin perustuva ruokapäiväkirjasovellus ja sen avulla toteutetaan terveydenhoitajien ohjaamia hyvään ravitsemukseen ja syömistottumuksiin ohjaavia ryhmiä sekä ravitsemuksen yksilöohjausta.
- YTHS:n ammattihenkilöillä on **YTHS Ravitsemus** -kokonaisuudessa tulevaisuudessa mahdollisuus osallistua ravitsemusaiheisiin koulutuksiin. YTHS Ravitsemus kokonaisuuteen on myös suunnitteilla ravitsemusterapeutin konsultaatiomahdollisuus opiskeluterveydenhuollon vastaanottotyötä tekeväälle henkilökunnalle.

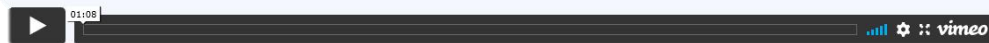
YTHS Ravitsemus



ALOITA

YTHS Ravitsemus -palvelun
käyttö nyt!

yths.fi/ythsravitsemus



Jo toteutuneet webinaari+ryhmä kokonaisuudet

Riittävän hyvä syöminen -opiskelukykyä tukeva ravitseemus

- Ryhmän aloitus osallistavasta webinaarista. Webinaarin painopiste riittävän hyvän syömisen teemoissa ja ryhmäytymisessä.
- Opiskelijoilla oli mahdollisuus osallistua joko pelkkään webinaariin tai sekä webinaariin että ryhmään. Toteutui 2-3/2021. Osallistujia kokonaisuuteen n.100 opiskelijaa.
- Ryhmässä keskityttiin olemassa olevan hyvän lisäämiseen, vahvuuksien löytämiseen ja kannustamiseen.
- Ohjaajan rooli määritetty, paikalla ryhmässä 3 x viikossa. Kaikki keskustelu tapahtuu avoimesti ryhmässä. Ei erillistä henkilökohtaista palautetta opiskelijalle. (ohjaajana 2 x YTHS terveydenhoitaja)
- Ryhmän kesto 6 viikkoa
 - vk 1-2 ateriarytmi, vk 3, kasvikset, vk 4 lautasmalli, vk 5-6 joustava syöminen (uni, liikunta, stressi, tunnesyömien, miten tästä eteenpäin)
- Ryhmässä opiskelijoita ohjattiin tarkastelemaan omia syömistottumuksia, tunnistamaan mahdollisia muutostarpeita ja tekemään konkreettisia muutuskokeiluja kussakin teemassa.

Irti laihduttamisesta -kohti pysyvää painonhallintaa

- Ryhmän aloitus osallistavasta webinaarista. Webinaarin painopiste painonhallinnan kulmakivissä, ateriarytmi, annoskoot, sallivuus, laihdutuksen lopettaminen.
- Opiskelijoilla oli mahdollisuus osallistua joko pelkkään webinaariin tai sekä webinaariin että ryhmään. Toteutui 3-4 /2021, Osallistujia kokonaisuuteen n.50 opiskelijaa.
- Ryhmän kesto 6 viikkoa
 - vk 1-2 ateriarytmi, vk 3, kasvikset, vk 4 lautasmalli, vk 5-6 joustava syöminen (uni, liikunta, stressi, tunnesyömien, miten tästä eteenpäin)
- Edellisestä kokonaisuudesta poiketen ryhmät kokoontui Teams:n avulla lounastreffeille 1 x vko

UPEA KOKEMUS ☺
- Ryhmässä ja lounastreffeillä vaihdettiin ajatuksia ja kokemuksia painonhallinnasta ja ohjattiin opiskelijoita tarkastelemaan omia syömistottumuksia, tunnistamaan mahdollisia muutostarpeita ja tekemään konkreettisia muutuskokeiluja kussakin teemassa.

Rytmiä ruokailuun -tueksi opiskelijan arkeen

- Arkirytmien ja opiskelun tukemiseksi opiskelijoille tarjotaan mahdollisuus omien syömistottumusten tarkasteluun ja ateriarytmien ylläpitämiseen Meallogger- sovelluksen avulla.
- Kokonaisuudessaan vertaistukeen perustuva ryhmä, johon opiskelijat voivat vapaasti liittyä.
- Ryhmän kesto 3 viikkoa ja kullekin viikolle on oma hyvään syömiseen ohjaava teema:
 - Vk 1 ateriarytmi
 - Vk 2 lautasmalli annoskoko sekä nälän ja kylläisyyden tunnistaminen
 - Vk 3 syömisen psykologia ja liikunta
- Tavoitteena tarjota opiskelijoille työkalu, jonka avulla he voivat rakentaa hyvää arkirytmää päivän ateriakertojen ympärille.
- Keväällä 2021 on näitä on suunniteltu toteutettavaksi kolme. Ryhmiä suunnitteilla myös syksyllä 😊

**Syö säännöllisesti
3-4 tunnin välein!**



Opiskelijoiden kokemuksia

"Ruokien kuvaaminen on todella tehokas työkalu. Kuvista näkee konkreettisesti mitä syö ja se ohjaa omaa toimintaa"

"Ryhmässä sai olla oma itsensä ja rehellinen oman syömisensä suhteen. Muiden ryhmäläisten tykkäykset ja kommentit kannustivat parempiin valintoihin"

"Koronan aikana liikuntaharrastukset peruttiin ja jäi liikaa aikaa napostelulle. Ryhmä tuli minulle juuri oikeaan aikaan. Sen ansiosta opin hyödyntämään ylimääräisen ajan terveellisen syömisessä suunnitteluun ja ruoanlaittoon ja onnistuin ylläpitämään säännöllisen ateriarytmin siinä poikkeuksellisessa tilanteessa"

Meneillään nyt

- **YTHS Ravitsemus**
ensimmäisten palvelun käyttäjien käsissä
- Palvelu laajenee portaittain-> syyslukukauden alussa kaikkien korkeakouluopiskelijoiden saatavilla
- Palvelun sisältöä täydennetään jatkuvasti-> digitaalisen alustan vahvuutena sen helppokäyttöisyys ja muokattavuus
- Palautetta kerätään aktiivisella, jatkuvalla mallilla

Terveellinen ravitseminen on kokonaisuus, jossa jokapäiväiset valinnat pitkällä aikavälillä ratkaisevat. Muutoksia varten sinun tulisi olla ymmärtäväinen itseäsi kohtaan.



Mitä YTHS Ravitsemus tarjoaa enemmän kuin ennen?

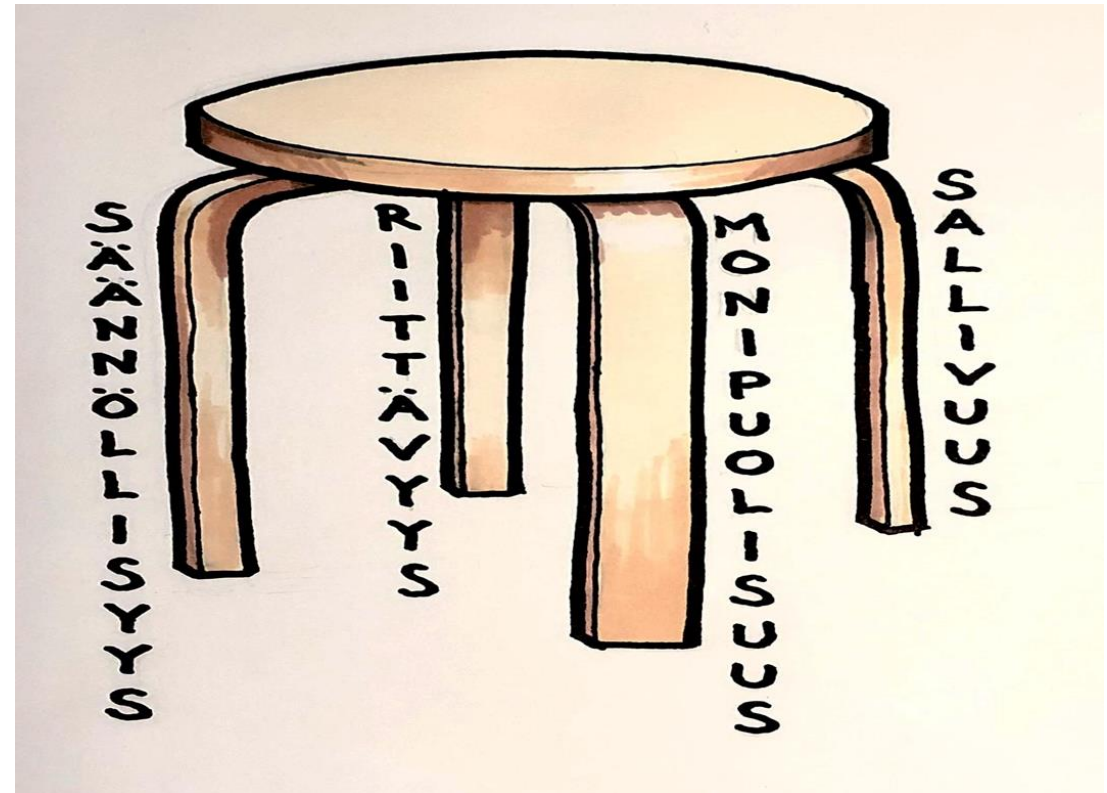


Hyvään ravitsemukseen liittyvän tiedon lisäksi tukea tekemiseen ja muutoksen toteutukseen. Tietoa opiskelijoille on kyllä kanavat pullollaan.

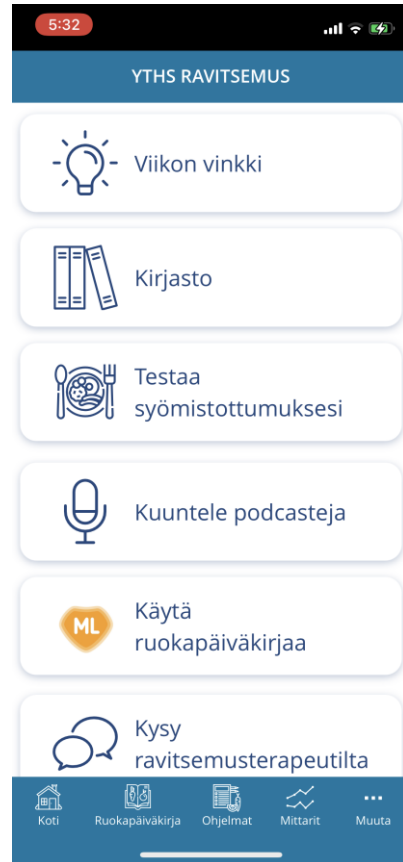
YTHS Ravitsemus haluaa kurotella tiedollisesta ohjauksesta jo kohti seuraavaa askelelta.

Hyvän ravitsemuksen jakkara

- Säännöllinen ateriarytmi varmistaa paremman jaksamisen ja mielialan
- Riittävä energiansaanti on välttämätöntä
- Monipuolinen ruokavalio tukee sekä kehon että mielen hyvinvointia
- 80%:sti terveellinen ruokavalio tuo tutkitusti kaikki samat terveyshyödyt kuin 100%:sti terveellinen. Ja on jopa parempi, kun otetaan huomioon myös mielenterveyden näkökulma!



Tulevaisuuden ravitsemusneuvonta -yhteistyötä terveydenhuollon ammattilaisten, digitalisaation ja robotiikan kesken



Kiitos!
jonna.kekalainen@yths.fi