

LAB-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Sosionomi (AMK)

Silja Korhonen, Inka Tomingas

Raha, ravinto ja rentoutus - työkaluja arkeen

Opinnäytetyö 2020

Tiivistelmä

Silja Korhonen, Inka Tomingas
Raha, ravinto, rentoutus – työkaluja arkeen, 30 sivua, 8 liitettä
LAB-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Sosionomi
Opinnäytetyö 2020
Ohjaaja: lehtori Ulla Huhtalo, LAB-ammattikorkeakoulu

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda toiminnallinen päivä mielenterveys- ja päihdekuntoutujille ja sitä kautta edistää heidän toimintakykyään arjessa. Opinnäytetyön tarkoituksena on vahvistaa psykososiaalisen kuntoutuksen tarpeita ja lisätä asiakkaiden tietoisuutta arjessa toimimiseen. Tavoitteena oli samalla kartoittaa vastaavanlaisen toiminnan tarpeellisuutta Toimintakeskus Veturissa, sekä kiinnostaako toiminta kävijöitä. Yhteistyökumppanina toimi Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden Toimintakeskus Veturi.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys käsittelee mielenterveyttä ilmiönä sekä mielenterveyskuntoutusta. Ryhmätoiminnan kehittämistarpeita selvitettiin haastattelulla sekä yhteisöllisellä ideointimenetelmällä. Haastattelun sekä yhteisöllisen ideointimenetelmän pohjalta järjestettiin toiminnallinen teemapäivä Toimintakeskus Veturin kävijöille esiin nousseisiin tarpeisiin. Aiheina olivat ravinnon merkitys mielenterveyskuntoutuksessa, talouden hallinta sekä mielenterveyskuntoutujan omat voimavarat. Tuokioiden tukena oli julisteet, joihin oli kerätty pääkohdat jokaisesta aiheesta. Osallistujille jaettiin samaiset julisteet pienemmässä koossa, jotta keskustelua olisi helpompi seurata. Päivän päätteeksi osallistujat täyttivät vapaaehtoiset palautelomakkeet. Palautelomakkeet sisälsivät kysymyksiä päivän teemoista.

Palautelomakkeiden tulosten perusteella osallistujat kokivat tällaiselle teemalle olevan tarvetta talouteen, ravintoon ja rentoutumiseen liittyvien haasteiden yleistyessä. Tämän työn pohjalta voisi kehittää jatkotutkimuksena oppaan arkeen mielenterveys- ja päihdekuntoutujille, jossa teemoja käsiteltäisi laajemmin. Vastaavanlaista toimintapäivää voisi soveltaa myös kouluissa nuorten parissa.

Asiasanat: Mielenterveys, psykososiaalinen kuntoutus, talous, ravinto, rentoutus.

Abstract

Silja Korhonen, Inka Tomingas

Money, nutrition and relaxation – tools to help in everyday life, 30 Pages, 8 Appendices

LAB University of Applied Sciences

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Degree programme of Social Services

Bachelor's Thesis 2020

Instructor: Ms Ulla Huhtalo, LAB University of Applied Sciences

The purpose of this thesis was to organize a functional day for mental health and substance rehabilitators. The purpose of this thesis was to educate them to maintain their everyday life and strengthen the needs of their psychosocial rehabilitation. The aim was to learn about the need of similar functional activities in the wellbeing center Veturi and if the customers are interested in these themes. Our cooperation partner was Eksote - South Karelia Social and Health Care District's Wellbeing center Veturi.

The theoretical framework of the thesis covered mental health as a phenomenon and mental health rehabilitation. The developing necessities of group activities were researched by interviews with the personnel and ideation together. Based on the interviews and ideation we organized a functional theme day in the wellbeing center Veturi. The themes were the meaning of a healthy diet in mental health rehabilitation, maintaining the finances and the own assets of the mental health rehabilitator. Main points of every theme were printed on posters to support the lessons. Also, smaller flyers of the posters were given out to the customers so it would be easier to follow the discussion. In the end of the day the customers filled out feedback forms that were voluntary. The feedback forms had questions about the day and the themes.

Based on the feedback forms the customers felt that these themes and learning possibilities would be useful as the challenges of balancing finances, balancing a healthy diet and knowing the importance of relaxing are growing. Further research could develop a guidebook to everyday life for mental health and substance rehabilitators where these themes would be elaborated. Similar theme days could be organized at schools for the youth.

Keywords: mental health, psychosocial rehabilitation, finance, nutrition, relaxation.

Sisällys

1	Johdanto.....	5
2	Mielenterveys ilmiönä	6
2.1	Yleisimmät mielenterveyshäiriöt	6
3	Mielenterveyskuntoutus	8
3.1	Kuntouttava työtoiminta	9
3.2	Kuntouttava päivätoiminta.....	10
3.3	Ryhmätoiminta.....	11
3.4	Psykososiaalinen kuntoutus.....	12
4	Syrjäytyminen	14
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....	14
6	Opinnäytetyön toteutus ja menetelmät	15
6.1	Kehittämistyö	16
7	Opinnäytetyön toteutus.....	17
7.1	Toiminnan teoreettinen sisältö.....	17
7.2	Tapahtuman toteutus ja aikataulu.....	22
8	Eettiset näkökulma ja luotettavuus	25
9	Yhteenveto.....	26
10	Pohdinta.....	28

Liitteet

- Liite 1 Saatekirje
- Liite 2 Palautelomake
- Liite 3 Tietosuojailmoitus
- Liite 4 Tutkimuslupa
- Liite 5 Talousjulistie
- Liite 6 Ravintojulistie
- Liite 7 Rentoutusjulistie
- Liite 8 Rentoutusharjoitus

1 Johdanto

Valitsimme aiheeksi toiminnallisen päivän järjestämisen mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Olemme kiinnostuneet mielenterveys- ja päihdealasta ja koemme molemmat psykososiaalisen kuntoutuksen, sekä avoimen päivätoiminnan olevan olennainen ja tärkeä osa kuntoutumista. Meille molemmille jo ennestään tuttu Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden kuntouttava päivätoiminta järjestävä Toimintakeskus Veturi valikoitui opinnäytetyömme yhteistyökumppaniksi.

Mielenterveys nähdään voimavarana, joka on osa terveyttä yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta. Mielenterveyden edistäminen on sellaista toimintaa, joka tukee hyvän mielenterveyden toteutumista. Mielenterveyden edistämisen tavoitteena on lisätä vahvistavia ja suojaavia tekijöitä. Mielenterveyttä voidaan edistää yksilötasolla esimerkiksi vahvistamalla itsetuntoa ja elämönhallintaa, yhteisötasolla vahvistamalla sosiaalista tukea sekä osallisuutta. Lisäksi voidaan lisätä lähiympäristöjen viihtyisyyttä ja turvallisuutta. Rakenteiden tasolla mielenterveyttä voidaan edistää esimerkiksi taloudellisen toimeentulon turvaamisella ja tekemällä sellaisia yhteiskunnallisia päätöksiä, jotka vähentävät syrjintää ja epätasa-arvoa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020b.)

Aihe on alalle ajankohtainen, sillä nyky maailma digitalisoituu jatkuvasti, eikä kokemuksemme mukaan yksilölle ja ryhmälle ole välttämättä enää niin paljon aikaa, jotta heille voitaisiin antaa neuvoja elämään. Koemme, että jo yksittäinen toiminnallinen päivä voi antaa yksilölle paljon uusia työkaluja elämään ja piristystä omaan arkeen. Olemme myös havainneet, kuinka suuri merkitys arjen hallinnalla on mielenterveyskuntoutuksessa. Tämä lisää mielenterveyden vahvistavia ja suojaavia tekijöitä sekä voi vaikuttaa myös rakenteiden tasolla yhteiskunnallisiin päätöksiin.

Toiminnan tarkoituksena on tukea asiakkaita elämään heidän omannäköistään elämää tuomalla heille tietoa ja taitoa erilaisten toiminnallisten ja teoreettisten näkemysten kautta. Näiden lisäksi toiminnan tarkoitus on tuoda lisää mielekkyyttä asiakkaiden arkeen ja antaa heille konkreettisia neuvoja oman talouden ylläpitoon sekä omaan hyvinvointiin liittyen.

2 Mielen terveys ilmiönä

Erilaisista psykiatrisista häiriöistä käytetään yleisnimitystä mielen terveyden häiriöt (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019). Mielen terveyttä on todella vaikea määritellä, koska monet samat oireet kuuluvat ajoittaisina myös tavalliseen elämään. Jos kuitenkin henkilön mieliala, ajatukset, tunteet tai käytös haittaavat hänen toimintakykyään, ihmissuhteitaan tai aiheuttavat kärsimystä, on silloin kyse mielen terveyden häiriöstä. Joskus vakava mielen terveyden häiriö voi aiheuttaa totaalisen toimintakyvyn menetyksen. (Duodecim Terveyskirjasto, 2020c.)

Mielen terveys on olennainen ja tärkeä osa kun ajatellaan terveyttä kokonaisuutena. Mielen terveys on muutakin kuin sairaus tai invaliditeetti. Hyvä mielen terveys koostuu sosiaalisesta, fyysisestä, sekä psyykkisestä hyvinvoinnista. Kun ihmisen mielen terveys on tasapainossa, tiedostaa hän omat kykynsä, selviää normaalista stressistä, kykenee työskentelemään tulosta tehden ja kykenee toimimaan yhteisön jäsenenä. (World Health Organization, 2018.)

Kun ajatellaan mielen terveyttä lääketieteellisestä näkökulmasta, on käsite ymmärretty usein hyvin negatiivisena. Se on yhdistetty mielen terveyden sijaan mielen sairauksiin. Psykiatrian kehittyessä on myös diagnostiikka, hoito ja sairauskäsitys laajentunut käsittämään myös kulttuurillisia ja yhteisöllisiä tekijöitä. Nykypäivänä mielen terveysongelmia ei pidetä pelkästään sairauksina, vaan eriasteisina häiriöinä. Kuitenkin vakavammissa mielen terveyshäiriöissä, kuten skitsofrenia ja kaksisuuntainen mielialahäiriö, käytetään edelleen sairauskäsitystä. (Vuori-Klemilä, Stengård, Saarelainen & Annala, 2010, 8-9.)

2.1 Yleisimmät mielen terveyshäiriöt

Masennus

Masennustilalle ominaisia oireita on useita. Masentunut henkilö voi kärsiä unettomuudesta tai lisääntyneestä unen tarpeesta, merkittävästä painon noususta tai laskusta, hidastuneista liikkeistä ja mielen hitaudesta tai kiihtyneisyydestä. Henkilöllä voi olla arvottomuuden ja syyllisyyden tunteita sekä vaikeuksia keskittyä.

Masentuneella voi myös olla itsetuhoisia ajatuksia sekä kuolemaan liittyviä ajatuksia ja mielikuvia. Masennuksen oireisiin voi liittyä monesti myös lisääntyntä päihteiden käyttöä. Masennuksessa ei siis ole kyse ainoastaan alentuneesta mielialasta. (Duodecim Terveyskirjasto, 2020b.)

Kuten muissakin mielenterveyden häiriöissä, myös masennuksessa on paljon samoja oireita, jotka kuuluvat yleisesti arkeen. Onkin ratkaisevaa, kuinka pitkään nämä oireet ovat jatkuneet ja kuinka paljon ne kuluttavat kapasiteettia arjesta. Masennustiloja on eri asteisia ja ne ovatkin hyvin yleisiä. 10-15 % aikuisväestöstä kärsii lievistä masennustiloista ja vakavista masennustiloista kärsii noin 5%. Aikuisväestöstä vajaa 1% kärsii psykoottisista depressioista. (Duodecim Terveyskirjasto, 2020b.)

Skitsofrenia

Skitsofrenia on psykiatrinen sairaus, joka alkaa usein nuorella aikuisiällä. Skitsofreniassa on vaikeasti tunnistettavia ennakko-oireita, näitä ovat usein ahdistus, masennus ja toimintakyvyn aleneminen. Ennakko-oireet voivat kestää muutamista päivistä vuosiin, ja joskus ne saattavat kadota. Osa ennakko-oireista saavista sairastuu psykoosiin. (Duodecim Terveyskirjasto, 2020e.)

Skitsofrenian puhkeamiseen vaikuttaa henkilön alttius skitsofrenialle ja sisäinen tai ulkoinen stressi. Alttius saattaa olla perinnöllistä tai syntynyt varhaiskehityksen aikana, se voi myös johtua molemmista. Skitsofrenian puhkeamiseen liittyy myös varhainen keskushermoston kehityksen häiriö. Laukaisevan stressin taustalla voi vaikuttaa normaalin aikuistumisen ja parisuhteen vaikeudet tai esimerkiksi huumausaineiden käyttö. (Duodecim Terveyskirjasto, 2020e.)

Suomessa on noin 50 000 ihmistä, jotka sairastavat skitsofreniaa. Elämänsä aikana joka sadas ihminen sairastuu skitsofreniaan. (Duodecim Terveyskirjasto, 2020e.)

Kaksisuuntainen mielialahäiriö

Kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä käytetään myös nimitystä bipolaarinen mielialahäiriö. Tälle häiriölle on ominaista masennus- ja maniajaksot, jotka seuraavat

toisiaan vaihtelevin välein. Bipolaarisen mielialahäiriön masennusjaksot ovat oireiltaan hyvin samanlaisia, kuin tavallisten masennustilojen, mutta ovat usein lyhytkestoisempia. Masennusjaksoja hoidetaan usein psykoterapeuttisesti, sillä ne eivät ole lääkehoidosta hyötyviä tiloja. Mania- ja hypomania jaksot ovat usein kestoiltaan lyhyempiä, kuin masennusvaihteet. (Duodecim Terveyskirjasto, 2020a.)

Psykoosi

Mikäli henkilön todellisuudentaju on heikentynyt ja hänellä on huomattavia vaikeuksia erottaa mikä on totta ja mikä ei, on tällainen tila psykoosi. Psykoottisia oireita ovat mm. harha-aistimukset, harhaluulot, suhteuttamisharhaluulot ja merkityselämykset. Psykoottiseksi henkilön käytös voidaan määritellä, kun hänen puheensa tai käytöksensä on erikoista, vaikka hänellä ei olisikaan harha-aistimuksia tai harhaluuloja. Monissa psykiatrisissa sairauksissa ilmenee psykoottisia oireita ja kokemuksia. Ohimenevät harha-aistimukset eivät aina ole merkki hoitoa edellyttävästä sairaudesta, mutta hoitoon kannattaa kuitenkin hakeutua. (Duodecim Terveyskirjasto, 2020d.)

3 Mielensterveyskuntoutus

Viime vuosikymmenien aikana mielensterveysongelmat, sekä niiden hoito ovat muuttuneet valtavasti. Silti käsite mielensterveyskuntoutuksesta on edelleen epäselvä. Mitä enemmän opimme ymmärtämään mielensterveysongelmia, muuttuu sitä mukaa myös ymmärryksemme kuntoutuksesta. Käsite mielensterveyskuntoutuksesta on myös vahvasti sidoksissa aikaan, kulttuuriin ja yhteiskuntaan. (Koskisuu, 2004, 10.)

Kun pohditaan kuntoutusta, nousee esille kaksi keskeistä teemaa. Kuntoutusta pohditaan yhteiskunnan kannalta ja nähdään sen hyöty työvoiman ylläpidossa sekä säästöissä. Sen tavoitteena on vähentää yhteiskunnalle aiheutuvia kustannuksia, jotka johtuvat henkilön vammasta tai sairaudesta. Toinen lähtökohta on ylläpitää kuntoutujan elämää ja pyrkiä tukemaan jokaiselle mahdollisimman hyvä ja onnellinen elämä. (Koskisuu, 2004, 10.)

Mielenterveyskuntoutus on yleensä hyvin diagnoosilähtöistä. Silloin puhutaan sairauden kuntoutuksesta, kuten skitsofrenian tai masennuksen kuntoutuksesta. Tällöin palvelun tarpeen perusta pohjautuu psyykkisestä sairaudesta aiheutuneeseen haittaan tai toimintakyvyn alenemiseen. Kuntoutuksella voidaan tarkoittaa myös laajempaa toimintaa, jossa vaikutetaan yksilöön sekä hänen ympäristöönsä. Tällöin pyritään kartoittamaan mahdollisia positiivisia tekijöitä, jotka vaikuttavat yksilön mielenterveyteen, mutta myös sen aiheuttamia ongelmia. Tämä tuottaakin suuren haasteen mielenterveystyölle, kun pyritään yhdistämään nämä kaksi eri näkökulmaa. (Koskisuus, 2004, 11-12.)

Mielenterveyskuntoutuja nähdään nykyään toimijana, joka pyrkii suunnittelemaan omaa elämäänsä ja sen perustaa. Käsitys kuntoutujasta onkin muuttumasta aktiiviseksi toimijaksi sen sijaa, että olisi asiantuntijuuden kohteena. (Koskisuus, 2004, 12-13.)

3.1 Kuntouttava työtoiminta

Palvelujärjestelmäämme kuntouttava toiminta yhdistyi 1960-luvulla. Tällöin eri palveluntarjoajat pystyivät luomaan omia kuntoutusta koskevia säädöksiä. (Järvikoski & Härkäpää 2005, 42.) Nykyään kuntouttava toiminta pyrkii olemaan ennaltaehkäisevää, ja 2000-luvulla tavoitteena on ollut ennenaikaiselle eläkkeelle siirtymisen ehkäiseminen. Syrjäytyneiden määrää ja syrjäytymisen ehkäisyä pyritään vähentämään kuntouttavalla toiminnalla. Kuntouttavalla toiminnalla pyritään lisäämään kuntoutujien omatoimista selviytymistä ja vähentämään varsinaisesta hoitotyöstä hoitokustannuksia. (Kokko 2003, 1.)

Suomessa kuntoutuksessa korostetaan asiakkaan osallistamista, asiakaslähtöisyyttä ja ratkaisukeskeisyyttä. Asiakkaan sekä hänen lähiympäristönsä voimavaroista ja muutostarpeista pyritään löytämään ratkaisuja. Haasteena on valtaväestön työssä jaksaminen ja tukeminen sekä pitkäaikaistyöttömyydestä ja syrjäytymisestä selviämisen tukeminen. (Järvikoski & Härkäpää 2005, 3.)

Kuntouttava toiminta muuntuu moneen tarpeeseen ja se on monitulkintainen käsite (Järvikoski & Härkäpää 2005, 4). Kuntoutus- ja palveluohjauksen kehittäminen mielenterveystyöhön on ollut paljon esillä. Ongelmaksi on koettu ohjauksellisen työtteen puuttuminen avopalveluista. (Koskisuus 2004, 161.)

Yksilön mielenterveyteen vaikuttavat yksilön omien ominaisuuksien lisäksi mm. yhteiskunnan rakenteet ja resurssit sekä yhteiskunnan arvot. Nämä voivat toimia tukevana ja vahvistavana tekijänä yksilön mielenterveyden kannalta, mutta esimerkiksi koettua terveyttä ja hyvinvointia voi heikentää resurssien vähäisyys. (Erkko & Hannukkala 2018, 13.)

Mielenterveyden edistäminen vahvistaa hyvinvointia ja se voidaan suunnata kaikille tai tietyille kohderyhmälle. Yksilötasolla hyvinvointia voidaan lisätä kohdistamalla toiminta niihin tekijöihin, jotka vaikuttavat terveyteen ja hyvinvointiin. (Erkko & Hannukkala 2018, 13.) Kuntoutuksella on erilaisia tehtäviä, näitä ovat ylläpitää työkykyä sekä toimintakykyisyyttä. Tällöin yksilön lisääntyvä työkyky, toimintakyky tai henkilökohtainen itsenäisyys vaikuttaa myös positiivisesti yhteisöön ja yhteiskuntaan. (Koskisuus 2004, 38.)

3.2 Kuntouttava päivätoiminta

Kuntouttava päivätoiminta pitää sisällään ryhmätoimintoja, päivätoimintaa, toiminnallisuuden sekä työkyvyn arviointeja, yksilöllistä toimintaterapiaa, psykofyysistä terapiaa ja neuropsykiatrista valmennusta. Kuntouttavan päivätoiminnan palvelut on tarkoitettu yli 18-vuotiaille psykososiaalisen kuntoutuksen tarpeessa oleville asiakkaille. (Eksote, 2020a.)

Kuntouttavan päivätoiminnan tavoitteena on helpottaa asiakasta tunnistamaan ja voimistaa omia voimavarojaan. Lisäksi pyrkiä tukemaan ja vahvistamaan asiakkaan arjen hallintaa ja selviytymistä tämän omassa elinympäristössä. Tavoitteena on myös tehdä mahdolliseksi asiakkaan kokemuksia onnistumisesta sekä vahvistaa asiakkaan itsetuntoa. Näiden lisäksi pyritään vahvistamaan asiakkaan kykyä tuoda omia ajatuksia, arvoja ja tunteita esille. Kuntouttavan päivätoiminnan tavoitteita ovat myös palvelujen kehittäminen ja suunnittelu vastaamaan asiakkaan tarpeita, moniammatillinen ja verkostotyöskentely. Myös konsultaation ja ohjauksen tarjoaminen asiakkaalle ovat kuntouttavan päivätoiminnan tavoitteita. (Eksote, 2020a.)

Idea avokuntoutuksessa on tukea kuntoutujaa niin, että hän selviytyy arjesta. Tukea asiantuntijalta kuntoutuja voi saada toimintakykyä tukevasta toiminnasta, esimerkiksi ryhmätoiminnasta. Kuntoutuja voi tarvita apua myös raha-asioidensa

hoitoon, esimerkiksi tietoa sosiaaliturvasta ja tukijärjestelmästä. (Suvikas ym. 2013, 296-296.)

Kuntouttava päivätoiminta on käynnistynyt kuntien sekä kolmannen sektorin yhteistyöllä. Yhteisöä käytetään monissa yksiköissä kuntoutumisen tukena. Jotta tavoitteisiin päästäisiin, pyritään käyttämään hyväksi sosiaalista toimintaa yhteisössä sekä vuorovaikutusta ihmisten välillä. (Suvikas ym. 2013, 301-302.)

3.3 Ryhmätoiminta

Iris Sandelin on tehnyt Terveysten- ja hyvinvoinnin laitokselle kirjallisuuskatsauksen, jossa hän käy läpi kuntouttavaa työtoimintaa asiakkaan näkökulmasta. Sandelinin mukaan kuntouttava työtoiminta tuo asiakkaiden elämään rytmiä, sosiaalisen ympäristön ja työyhteisön. Lisäksi se tuo mielekästä työtä ja tekemistä, taloudellisen tilanteen paranemisen, paremman itsetunnon, paremman työ- ja toimintakyvyn sekä oppimiskokemuksia. Lisäksi joidenkin asiakkaiden kohdalla tapahtuu työllisyyspoliittinen siirtymä. (Sandel 2014,14.) Rekola (2012) on todennut, että psykiatriseen kuntoutukseen kuuluu ryhmätoiminta (Iija, 1999, 34).

Ryhmään tai paikkaan kuuluminen on ihmiselle tärkeää. Perhe, suku, ystävät, työtiimi tai kokonainen yhteisö voi olla ryhmä. Ihminen tahtoo kokea yhdessä asioita. Kokemusten jaon halu, eli kaikki, mitä hän näkee ja kuulee, ihmettelee, ajattelee ja tuntee. *Jaetussa naurussa ja ilossa on yhtä paljon voimaa kuin jaetussa surussa.* Tieto siitä, että kuuluu johonkin ryhmään, on erityisen tärkeää silloin, kun ihminen on heikoilla. On tärkeää tavata muita, jotka ovat samassa tilanteessa. (Vilén ym. 2008, 66-67.)

Ryhmiä voi olla erilaisia, ja ryhmissä on erilaisia hoitavia tekijöitä. Tiedon ja kokemusten jakaminen ryhmässä antaa enemmän, kuin kahden ihmisen välinen keskustelu. Tärkeää on kokemusperäinen tieto. Kun pienryhmätilanne on turvallinen, voi henkilökohtaisten asioiden ilmaiseminen olla helpompaa. Tärkeässä roolissa on muiden hyväksyntä ja ymmärrys. Ryhmien jäsenet voivat olla eri vaiheissa kuntoutumisessaan. Toisten kokemukset asioista sekä niistä suoriutumisesta luo muille toivoa. Kun paikalla on muitakin ryhmäläisiä, synnyttää samankaltaisuuden kokeminen tunnetta normaaliudesta. Kun ryhmän jäsen saa autet-

tua toista, voi hänen itsetuntonsa kohota tämän avulla. Se voi myös lisätä tunnetta elämänhallinnasta. Ryhmä auttaa yksilöä miettimään omia näkemyksiään sekä käsittelemään vuorovaikutustaitojaan. Jo pelkkä tieto siitä, että ryhmä on olemassa, ja seuraava tapaaminen tulossa, voi kannustaa ryhmän jäseniä arjessa. (Vilén ym. 2008, 276-278.)

3.4 Psykososiaalinen kuntoutus

Lähtökohtaisesti psykososiaalisella kuntoutuksella pyritään vahvistamaan kuntoutujan omia voimavaroja ja niiden edistämistä. Psykososiaalinen kuntoutus kohdistuu niin yksilöön itseensä, kuin hänen toimintaympäristöönsä. Kuntoutuksessa otetaan aina huomioon kuntoutujan omat tavoitteet ja oma tahto. Perustana kuntoutuksella on kuntoutujan ja työntekijän välinen suhde, jonka tulisi olla joustava, kannustava, vuorovaikutteinen ja kuntoutujan tilanteen mukaan muuttuva. Psykososiaalisen kuntoutumisen keskeisiä näkökulmia ovat arkisen selviytymisen tukeminen, kuntoutujan voimavarojen tunnistaminen ja tukeminen, kuntoutujan sosiaalisten verkostojen aktivoiminen, identiteetin vahvistaminen ja persoonallisen kasvun edistäminen, tukeminen traumaattisissa kriiseissä ja elämänmuutokseen sopeutuessa, sekä tukeminen mielenterveys- ja päihdeongelmien hoidossa ja kuntoutuksessa. (Kettunen ym. 2009, 59.)

Ennen kaikkea psykososiaalinen kuntoutus on hyvin kokonaisvaltaista ja sen pyrkimyksenä on tukea kuntoutujaa mahdollisimman itsenäiseen elämään ja sen sujuvuuteen. Sen tulisi auttaa arkisessa toimintaympäristössä, sekä kannustaa omatoimisuuteen. Omatoimisuudella tarkoitetaan sitä, että kuntoutuja on kykenevä tekemään arkitoiminnot ilman, että kukaan kehottaa tai avustaa häntä. Mikäli omien voimavarojen kehitykseen ei omassa arkiympäristössä ole mahdollisuutta, tai ei ole mahdollisuutta harjaannuttaa omia taitoja, on silloin mahdollisuus, että kuntoutuja jää passiiviseksi. Onkin tärkeä löytää oikea tasapaino tuelle; ei saisi tukea liikaa, muttei myöskään liian vähän. Tukena psykososiaalisessa kuntoutuksessa on toistuva päivärytmi, jolla onkin merkittävä rooli kuntoutumisessa. Sen kautta kuntoutuja oppi hahmottamaan päivän kulkua. Päivä- ja viikko-ohjelma tehdään yhdessä työntekijän kanssa. (Kettunen ym. 2009, 62-63.)

Kuntoutuksen osa-alueet muodostuvat usein arkisista taidoista, jotka voivat kuitenkin olla haastavia psyykkisesti sairaalle. Heidän toimintakykynsä voi olla heikentynyt sairauden vuoksi. Tuettavina askareina voi olla mm. hygieniaan liittyvät asiat, vaatehuolto ja pukeutuminen, ruokailu ja siihen liittyvät tehtävät keittiössä, siivous, kaupassa ja erilaisissa virastoisissa asiointi, liikunta, vuorovaikutus yhteisössä, sekä huolehtiminen omasta lääkehoidosta. (Suvikas ym. 2013, 303.)

Suomalaisessa yhteiskunnassa mielenterveyskuntoutujat näkyvät erityisesti ryhmänä, jossa ilmenee paljon syrjäytymistä. Syrjäytyminen ilmenee muun muassa köyhyytenä, asunnottomuutena, koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jäämisenä, yksinäisyytenä, osattomuutena sekä mieluisan tekemisen puutteena. Työllä, jolla ehkäistään psyykkisiä häiriöitä ja sairauksia voidaan saada aikaan niin taloudellisia kuin yhteiskunnallisia, merkittäviä vaikutuksia. Tukiessa mielenterveyskuntoutujaa tulee selvittää kuntoutujan elämäntilanne kokonaisvaltaisesti. Liikkeelle tulee lähteä arjen hallintaan liittyvistä asioista, joihin kuuluvat muun muassa sosiaaliset, taloudelliset ja käytännölliset asiat. (Suvikas ym. 2013, 306-307.)



Kuva 1. Mielenterveyskuntoutuksen eri tavat

4 Syrjäytyminen

Työttömyys, köyhyys, mielenterveysongelmat, päihdeongelmat ja yhteiskunnan vaikutusmahdollisuuksien ulkopuolelle joutuminen voivat aiheuttaa syrjäytymistä. Sen seurauksena ihminen ei pysty osallistumaan täysin yhteiskunnan normaaleihin toimintoihin. Elämän käännekohdissa on vaara syrjäytyneeksi joutumisesta, tällaisia tilanteita voivat olla koulun, työsuhteen tai parisuhteen päättyminen. Riski syrjäytyä on suurempi, kun elämään ja ympäristöön liittyy useita merkkejä syrjäytymisestä. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020.)

Syrjäytymistä voi aiheuttaa resurssien puute. Puuttuvat resurssit voivat olla aineellisia, psyykkisiä tai sosiaalisia. Sosiaalisiin puutteisiin voi liittyä nykyään tarvittavat tiedot ja taidot, joita tarvitaan yhteiskunnassa. (Kettunen ym, 2009, 53-54.)

Ihmisen syrjäytyessä hän vetäytyy toimeentuloon tilaan, tällöin hän ei ehkä välitä enää asioista eikä huolehdi itsestään. Syrjäytymistä kuvataan monisyiseksi ja vaikeaksi sosiaalisesti ongelmaksi. Syrjäytymistä voidaan ajatella prosessina, se alkaa työttömyydestä mutta sen jatkuessa tulee passiivisuus ja ongelmia alkaa ilmetä lisää. Näitä ongelmia voivat olla haitat mielenterveydessä sekä lisääntynyt päihteiden käyttö, nämä juontavat niin taloudellisiin kuin sosiaalisiin ongelmiin. Mikäli asiakas on syrjäytymisvaarassa, on ennaltaehkäisy tärkeässä asemassa ongelmien ehkäisyssä. (Forss ym, 2014, 138-139.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda toiminnallinen päivä Toimintakeskus Veturin kävijöille ja sitä kautta edistää heidän toimintakykyään arjessa. Toiminnan tavoitteena oli vahvistaa psykososiaalisen kuntoutuksen tarpeita ja lisätä asiakkaiden tietoisuutta arjessa toimimiseen. Tavoitteena oli saada mahdollisimman moni kävijä osallistumaan toimintaan ja kartoittaa samalla vastaavanlaisen toiminnan tarpeellisuutta Toimintakeskus Veturissa, sekä kiinnostaako vastaavanlainen toiminta Veturin kävijöitä.

Kohderyhmänämme oli yhteistyökumppanimme Toimintakeskus Veturin kävijäkunta.

Toimintakeskus Veturi kuuluu Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden aikuisten psykososiaalisiin palveluihin. Sen palvelut on tarkoitettu yli 18-vuotiaille psykososiaalista kuntoutusta tarvitseville asiakkaille. Kuntouttava toiminta tarjoaa laajasti erilaista toimintaa, kuten päivätoimintaa, toiminnallisuuden/työkyvyn arviointia, ryhmätoimintoja, psykofyysistä terapiaa, yksilöllistä toimintaterapiaa ja neuropsykiatrista valmennusta. Psykososiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on mm. tukea ja vahvistaa asiakkaan arjen hallintaa ja selviytymistä omassa elinympäristössään, mahdollistaa onnistumisen kokemuksia ja vahvistaa asiakkaan itsetuntoa ja kykyä tuoda esille omia ajatuksia, arvoja sekä tunteita, auttaa asiakasta tunnistamaan omia voimavaroja, toimia moniammatillisesti ja verkostoyhteistyötä tehden, tarjota konsultaatiota ja ohjausta, sekä suunnitella ja kehittää palveluja vastaamaan asiakkaiden elämänmukaisia tarpeita. (Eksote, 2020b).

Toiminta alkoi yhteisellä suunnittelupalaverilla helmikuussa. Suunnittelupalaveriin osallistui Eksoten psykososiaalisen kuntoutuksen edustajia Nuorten kuntoutusyksikkö Katajapuusta, sekä Toimintakeskus Veturista. Kevään aikana tarkoituksenamme oli käydä tutustumassa Toimintakeskus Veturin tiloihin, esittäytyä kävijöille sekä osallistaa heitä suunnitteluun jo etukäteen. Tämä jouduttiin kuitenkin perumaan ja jättämään kokonaan välistä COVID-19 pandemian aiheuttamien poikkeusolojen takia. Toiminnalliset päivät oli tarkoitus pitää ennen kesäkuuta, mutta poikkeusolojen vuoksi päivä siirtyi heinäkuulle. COVID-19 pandemian johdosta jouduimme myös supistamaan päivän aikataulun alkuperäisen suunnitelman mukaisesta viidestä tunnista kahteen tuntiin.

6 Opinnäytetyön toteutus ja menetelmät

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö. Se on kehittämistyö, jossa käytetään tutkimuksellista otetta. Tutkimuksellisia menetelmiä käytetään osallistavia kehittämismenetelmiä ja niiden analyysijä.

6.1 Kehittämistyö



Kuva 2. Opinnäytetyön prosessi. (Mukaiillen Tuomi & Sarajärvi, 2018.)

Tämä prosessi alkoi etsimällä yhteistyötaho opinnäytetyöllemme. Yhteistyökumppaniksemme saimme Lappeenrannassa sijaitsevan Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiirin Toimintakeskus Veturin. Yhteistyön varmistuessa selvitimme haastattelulla sekä yhteisöllisellä ideointimenetelmällä ryhmätoiminnan kehittämistarpeita ja teimme alustavan suunnitelman toiminnalle.

Yhteydenpito aloitettiin alkuvuodesta vuonna 2020. Tutustuimme ensin teorian kautta mielenterveys- ja päihdekuntoutuksesta sekä siinä käytettävistä menetelmistä.

Pidimme ryhmähaastattelun Toimintakeskus Veturin, sekä Nuorten kuntoutumisyksikkö Katajapuun henkilökunnalle, jossa kartoitimme, millaista toimintaa Toimintakeskus Veturissa tai Nuorten kuntoutumisyksikkö Katajapuussa tarvittiin. Kerroimme myös, millaista toimintaa olimme itse suunnitelleet ja millaista toimintaa pystyisimme tarjoamaan.

Haastattelun jälkeen perehdyimme tietopohjaan haastattelussa esille nousseista asioista. Samalla kartoitimme omaa osaamistamme.

Valitsimme kehittämistyön menetelmäksi toiminnallisen opinnäytetyön. Haastattelun, aivoriihen ja tietopohjaan perehtymisen perusteella saaduista tuloksista aloimme suunnittelemaan toiminnallista päivää ja sen sisältöä.

Haastattelussa ja aivoriihessä pohdimme useita eri aiheita, joita molempien yksiköiden henkilökunta piti ajankohtaisina ja tärkeinä kuntoutujien näkökulmasta. Aiheita ja ideoita oli lukuisia, mm. seksuaalisuuteen liittyvä teemapäivä, ”hyvän olon -päivä”, ammatin valintaan liittyvä teemapäivä ja päivärytmin tärkeyteen liittyvä teemapäivä. Näiden ideoiden pohjalta nousi tarve lisätä asiakkaiden tietoisuutta arjessa toimimiseen. Esille nousi erityisesti ravinnon merkitys, talouden hallinta ja omien voimavarojen tunteminen ja niiden tukeminen. Toimintakeskus Veturi toivoi myös mielen ja kehon rentoutumiseen liittyviä harjoituksia. Lisäksi hyödynsimme teoreettista ja empiiristä tietoa, joita olemme saaneet jo opintojemme aikana.

Tapahtuman aikana havainnoimme kävijöitä, sekä keräsimme päivän päätteeksi palautelomakkeen. Näitä apuna käyttäen pystyimme arvioida vastaavanlaisen toiminnan tarpeellisuutta myös tulevaisuudessa.

7 Opinnäytetyön toteutus

7.1 Toiminnan teoreettinen sisältö

Tietoa ravinnosta

Ravinnolla on suuri merkitys mielenterveyskuntoutuksessa. Kun voi arjessa hyvin, olla sillä suuri merkitys mielen hyvinvointiin. Arjen tavalliset asiat ja päivärytmi edistävät terveyttä. Monipuolinen ravinto on yksi asia, joka ylläpitää toimintakykyä. Ravinto vaikuttaa myös mielialaan suuresti. (Mielenterveystalo, 2020.)

Fyysisten vaikutusten lisäksi terveellisillä elintavoilla on vaikutusta myös psyykkiseen hyvinvointiin. Terveelliset elintavat tukevat myös stressin hallintaa haastavissa elämäntilanteissa. Alentuneeseen mielialaan, josta monet joskus kärsivät, auttavat säännöllinen ruokavalio, liikunta ja savuttomuus. Myös ylipainon tiedetään johtuvat usein huonoista elintavoista, jolloin ruuasta ja juomasta saadaan liikaa energiaa suhteessa siihen, kuinka paljon sitä kulutetaan liikkumalla. Joskus

ylipainoa voi aiheuttaa myös lääkitysten epäedulliset metaboliset vaikutukset. Usein puhutaan lohtusyömisestä, joka tarkoittaa, että nautittu ravinto sisältää nopeita hiilihydraatteja ja rasvaa. Elintapojen muutos terveellisemmiksi vaatii kuitenkin paljon motivaatiota. Ei ole kuitenkaan tarkoitus, että elämä olisi pelkkää tiukkaa kalorien laskemista, vaan on tärkeää muistaa kohtuus herkuttelussa. Nautintoa voi saada myös ystävien tapaamisesta, liikkumisesta ja kulttuurista. (Mielenterveystalo, 2020.)

Kun energiansaannin ja -kulutuksen välillä on tasapaino, pysyy paino tasaisena. Tämän takia elimistö tarvitsee sopivasti energiaa ja riittävästi suojaravinteita. Tasapainoisessa ruokavaliossa huomioidaan myös energiaravintoaineiden tasapaino. Näitä ovat hiilihydraatit, proteiini ja rasva. Laadukkaimpia proteiinin lähteitä ovat kala, siipikarjanliha, kananmuna, palkokasvit ja pähkinät. Punaista lihaa tulisi käyttää kohtuudella ja välttää runsaasti rasvaa sisältäviä lihoja, kuten pekonia ja muita prosessoituja lihavalmisteita. Parhaita lähteitä hiilihydraateiksi on täysjyväviljat, kasvikset, marjat, pähkinät ja siemenet, sekä hedelmät. Nämä sisältävät paljon kivennäisaineita, vitamiineja ja ravintokuitua. Valkoisista jauhoista leivottuja leipiä ja leivonnaisia, valkoista pastaa ja kuorittua riisiä, sekä sokeria tulisi välttää ja nämä olisi hyvä korvata laadukkaammilla hiilihydraateilla. Rasvoista terveellisimpiä ovat niin kutsutut pehmeät rasvat, joita saa kasviöljyistä, siemenistä, pähkinöistä ja kalasta. Kovia rasvoja puolestaan tulisi välttää ja niitä sisältää mm. voi, punainen liha, juustot ja leivonnaiset, sekä punainen liha ja rasvaiset maitovalmisteet. Terveiden edistämiseksi ruokavalioon tulisi lisätä kasviksia monipuolisesti joka aterialle sekä välipalalle. Vaihtelua saa erivärisistä kasviksista. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2020a.)

Terveellisissä ja tasapainoisissa elintavoissa on tärkeä kiinnittää huomio myös juomiin. Janoon tulisi aina juoda vettä. Aikuisen suositus päivittäisestä vedensaannista on n. 2-3 litraa päivässä. Vesi säätelee kehon lämpötilaa, tukee ruansulatusta, ylläpitää nestetasapainoa, poistaa aineenvaihduntatuotteita, sekä kuljettaa ja imeyttää ravintoaineita. Kun kahvin ja teen nauttii ilman makeutusta, jättää sokeroidut juomat, kuten limsat ja mehut pois, säästää tällöin hampaita ja voi välttää turhia tyhjiä kaloreita. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2020c.)

Talousinfo

Talouden hallinta on esimerkiksi ruuanlaittoon verrattavissa oleva taito. Siinä on mahdollista kehittää itseään ja oppia käyttämään rahaa. Erilaiset sijoitus- ja lainapalvelut ovat kasvaneet viime vuosina merkittävästi ja lainojen saanti on helpottunut huomattavasti. On tärkeää ymmärtää mihin rahansa laittaa ja mitä siitä voi seurata. (Thuhén, luku 1.)

Heikko taloudellinen tilanne ja kertyneet velat voivat aiheuttaa ahdistuneisuuden ja epätoivoisuuden tunnetta asiakkaalle. Asiakkaan kokemus siitä, ettei mitään ole tehtävissä voi estää osaltaan asiakkaan kuntoutumista ja kerryttää sosiaalisia ongelmia. Taloussosiaalityön tärkeitä kulmakiviä ovat auttaa asiakasta löytämään omia voimavaroja, vahvuuksia ja keinoja arjessa selviytymiseen. Talousasiat on hyvä ottaa mahdollisimman pian puheeksi, tämä lisää asiakkaan uskoa tilanteesta selviämiseen heti alusta. (Koskinen & Lommi.)

Usein asiakkaat ottavat yhteyttä ja tulevat selvittämään talousasioita vasta sitten, kun ne ovat jo solmussa. Ennaltaehkäisevä työskentely talousasioissa on tärkeää, muun muassa erilaisten etuuksien hakeminen oikeaan aikaan. Usein asiakas on vaarassa lisävelkaantua, ja se tulisi saada pysäytettyä heti alkuun. Asiakkaan itse pystyessä päättämään ja hoitamaan asioita on sosiaaliohjaaja hyvänä tukena ja keskusteluapuna. (Koskinen & Lommi.)

Taloudenhallinnassa on muutamia tärkeitä peruspilareita, jotka tulee ottaa huomioon. Omaa rahankäyttöä voi tutkia esimerkiksi keräämällä talteen kuitteja ja miettiä, voiko jostakin säästää. Tupakointi ja take-away tuotteet kerryttävät vuodessa helposti satojen eurojen kokoisen summan. (Omaan kotiin – opas itsenäistyneelle nuorelle, 2019-2020.)

Omassa taloudenhallinnassa voi käyttää tukena budjettia. Siihen merkataan omat tulot ja menot, sekä mahdolliset velat. Viikoittain voi suunnitella koko viikon ruokalistan ja noudattaa tarkkaa kauppalistaa. Näin välttää turhat heräteostokset ja rahaa säästyy. Ruokaostoksilla kannattaa tehdä myös hintavertailua eri tuotteiden välillä. Hintavertailua kannattaa tehdä myös suurempien hankintojen kohdalla. Tämän lisäksi eri sopimuksia, kuten sähkösopimus ja vakuutukset, kannattaa vertailla ja kilpailuttaa. Sopimusten lisäksi energiankulutusta vähentämällä voi

säästää sekä rahaa, että päästöjä. Esimerkiksi asunnon lämpötilaa laskemalla voi säästää energiankulutusta ja 20 asteen sisälämpötila on usein riittävä. Myös kodinkoneet kuluttavat sähköä ja tarpeettomat laitteet kannattaa aina kytkeä pois päältä. Kodinkoneiden energiatehokkuudessa on myös eroja ja siihen kannattaa ostettaessa kiinnittää huomiota. Laitteiden, kuten pesukoneiden, tehokas täyttö säästää myös energiaa ja kannattaa aina pestä mahdollisimman täysiä koneellisia. Helppo keino säästää energiaa on myös vaihtaa hehkulamput LED-lamppuihin. Valot on suositeltavaa sammuttaa aina, kun poistuu huoneesta. (Omaan kotiin – opas itsenäistyvälle nuorelle, 2019-2020.)

Talouden hallinnassa on tärkeää maksaa laskut aina ajoissa. Erityisesti vuokra. Mikäli rahat kuitenkin loppuvat, on mahdollista ottaa yhteyttä velkoihin ja sopia laskun maksusta joko osissa tai myöhemmin. (Omaan kotiin – opas itsenäistyvälle nuorelle, 2019-2020.)

Mikäli laskuja ja velkoja ei maksa ajoissa, seuraa siitä maksumuistutus. Mikäli sitäkään ei makseta, siirtyy velka perintätoimiston hoidettavaksi. Sen jälkeen velka menee ulosottoon. Tällöin tuomioistuin voi määrätä, että esimerkiksi osa palkasta menee ulosottovelan maksamiseen. Maksuhäiriömerkintä tulee aikaisintaan kahden kuukauden kuluttua laskun eräpäivästä ja se hankaloittaa ja jopa estää useita asioita, kuten puhelinliittymän tai vuokra-asunnon saamista. Velkaongelmiin voi kuitenkin saada apua ja välttää uusia merkintöjä. Velkaneuvojat auttavat raha-asioiden järjestelyssä. Takuusäätiön puhelinneuvonnasta ja chatistä voi myös saada neuvoja talouden hallintaan. (Omaan kotiin – opas itsenäistyvälle nuorelle, 2019-2020.)

Välillä on hyvä tarkastella myös olemassa olevia sopimuksia ja vertailla niitä keskenään. Esimerkiksi sähkösopimuksissa ja vakuutuksissa voi olla suuria eroja eri yhtiöiden välillä. Eri sopimusten vertailun lisäksi, kannattaa aika ajoin pohtia, onko kaikki sopimukset edelleen tarpeellisia (suoratoistopalvelut, kuntosalijäsenyydet, jne.) ja voiko niitä irtisanoa. (Martat, 2020.)

Rentoutus

Rentoutuminen auttaa mielen hoidossa monella eri tavalla. Kun hiljentyy ja rauhoittuu, se auttaa havainnoimaan itseään. Lisäksi oppii kuuntelemaan omia tunteitaan ja ajatuksiaan. (MIELI, 2020.)

Rentoutuminen tukee niin kehon fyysistä palautumista, kuin henkistäkin. Rentoutuessa stressihormonien taso laskee ja korvautuu mielihyvää tuottavilla hormoniyhdisteillä ja levittää rauhoittavaa viestiä läpi koko kehon. Jännityksen kiristessä lihaksia, ääreisverenkierto vähenee. Kehon rentoutuessa taas ääreisverenkierto lisääntyy, verenpaine, hengitystiheys ja sydämenlyöntitiheys laskevat, sekä verisuonet laajenevat. Verenkierron lisääntyessä kudoksissa ja lihaksissa, saavat ne paremmin happea ja ravinteita veren kuljettamina. Näin myös lämmöntunne lihaksissa lisääntyy ja hermot ja lihakset toimivat paremmin yhdessä. Rentoutuessa esimerkiksi kortisolin ja muiden stressihormonien erityys vähenee ja mielihyvähormonien kuten beetaendorfiinin ja oksitosiinin erityys lisääntyy. (MIELI, 2020.)

Jännitystilat ovat kuluttavia ja rentoutuminen edistää kehon voimavarojen palautumista. Rentoutuminen parantaa myös levon ja unen laatua, joka taas rauhoittaa aineenvaihduntaa. Se edistää kokonaisvaltaista terveyttä ja parantaa suorituskykyä. (MIELI, 2020.)

Rentoutuminen auttaa myös lievittämään vaikeita tunteita. Kehon säilöessä ikäviä tunnekokemuksia rentoutuminen vapauttaa niitä. Rentoutuessa voi lievittää hankalia tunteita ja ahdistusta, sekä levottomuutta ja pelkoa. Näiden tunteiden varastoitua kehoon, ne saavat kehon jännittymään ja hengityksen lukkiutumaan. (MIELI, 2020.)

Rentoutusmenetelmät keskittyvät lihasrentoutukseen, sekä hengitykseen. Lihasrentoutuksen menetelminä voidaan käyttää esimerkiksi progressivista lihasrentoutusta. Muita menetelmiä on mm. mielikuvaharjoitukset, hengitysharjoitukset, hypnoosi, meditaatio, liikunta ja mindfulness. (Health Direct, 2020.)

7.2 Tapahtuman toteutus ja aikataulu

Toteutuspäivä oli 9.7.2020 kello 9-11, toiminta järjestettiin Toimintakeskus Veturissa. Yhteyshenkilönä toimi sosiaaliohjaaja Taina Leskinen, hänen kanssaan sovimme aikataulusta ja toteutuksesta. Saatekirje (Liite 1) lähetettiin Veturin sosiaaliohjaajalle, jotta hän pystyi jakamaan sitä Veturin kävijöille. Lisäksi lähetimme hänelle tapahtumaa markkinoivan mainoksen sekä alustavan aikataulun päivästä ja toiminnan tukena käytettävät julisteet.

AIKA	SISÄLTÖ
9:00-9:20	TIETOA RAVINNOSTA
9:40-10:00	TALOUS-INFOA
10:20-11:00	RENTOUTUKSEN TÄRKEYS + RENTOUTUSHARJOITUS

Taulukko 1. Teemapäivän aikataulutus

Paikalle oli saapunut yhdeksän Toimintakeskus Veturin kävijää. Toiminnan alkessa esittelimme itsemme, kerroimme toiminnan tavoitteen ja kerroimme päivän aikataulun. Ennen tuokioiden alkamista kerroimme vielä toivovamme keskustelemaa ja rentoa ilmapiiriä ja että kysymyksiä sai esittää.

Jokaisen tuokion tukena meillä oli julisteet, joihin oli kerätty pääkohdat jokaisesta aiheesta. Jaoimme osallistujille samaiset julisteet pienemmässä koossa, jotta keskustelua olisi helpompi seurata (Liite 2, 3 & 4).

Tietoa ravinnosta

Ravinto-osuuden pääkohdiksi valitsimme viisi kohtaa, joiden ajattelimme olevan osallistujille tarpeellisia. Ensimmäisenä puhuimme siitä, kuinka suuri merkitys elintavoilla on fyysisen hyvinvoinnin lisäksi myös psyykkiseen hyvinvointiin. Kävimme yhdessä keskustelua mm. tunnesyömisestä. Tunnesyöminen oli monelle

kävijälle tuttua ja aihe herätti paljon keskustelua. Monelle oli tuttua syödä rasvaista ja sokerista ruokaa, silloin kun on esimerkiksi ahdistunut. Toisena pääkohtana oli säännöllisen ruokavalion, liikunnan ja savuttomuuden vaikutukset alentuneeseen mielialaan. Keskustelimme kävijöiden kanssa siitä, kuinka tärkeää on pitää verensokerit tasaisena ja harrastaa edes kevyttä liikuntaa. Kolmantena kävimme läpi energiaravintoaineiden kolme pääkohtaa, hiilihydraatit, proteiinin ja rasvan. Yhdessä pohdimme hyviä ravinnonlähteitä jokaiseen kategoriaan ja kuinka mahdollisesti nyt käytössä olevia ravinnonlähteitä voisi korvata terveellisemmiksi. Käytimme esimerkkinä vaalean pastan vaihtamista täysjyväpastaan. Neljäntenä pääkohtana oli ruoan värikkyys, ja kuinka jokaista ateriala tulisi värittää vaihtelemalla erivärisiä kasviksia. Viimeisenä pääkohtana ravinto-osuudessa oli vedenjuonnin tärkeys ja kuinka paljon sitä tulisi päivän aikana juoda. Saimme aikaan hyvää keskustelua näistä aiheista kävijöiden kanssa. Ravinto-osuuden jälkeen pidimme pienen tauon, jonka aikana kävijät ehtivät purkaa äsken kuultuja asioita, esittää vielä kysymyksiä ja valmistautua seuraavaan tuokioon.

Talousinfo

Seuraavassa tuokiossa puhuimme arjen taloudesta ja sen hallinnasta. Olimme nostaneet tähän seitsemän tärkeää pääkohtaa, jotka halusimme käydä erityisesti läpi. Kerroimme kävijöille budjettilaskurista ja sen käytöstä, kun on tarpeen selvittää omia menoja ja tuloja. Avasimme heille, että tulot tarkoittavat rahaa, jonka saa, ja menot taas rahaa, joka kuluu joka kuukausi. Ohjeistimme kävijöitä siitä, kuinka rahankäyttöä voi tutkia keräämällä kuitit talteen ja katsomalla niistä edellisen kuukauden menoja. Keskustelimme yhdessä myös kauppaliistojen tekemisestä ja kuinka niin voi säästää suuria summia rahaa. Kun suunnittelee viikonkin ruokalistan etukäteen, ei synny niin paljon hävikkiruokaa eikä rahaa mene heräteostoksiin. Viidentenä pääkohtana nostimme esiin laskujen maksun ja etenkin niiden maksamisen ajallaan. Mikäli laskut maksaa myöhässä, tulee niihin helposti ylimääräisiä kuluja koroista ja myöhästymismaksuista. Tämän lisäksi halusimme tuoda esille tietoa eri sopimusten vertailusta, kuten sähkösopimukset ja vakuutukset. Lopuksi keskustelimme siitä, että on hyvä pohtia mitä tarvitsee ostaa uutena ja mitä voi mahdollisesti lainata tai ostaa käytettynä. Tämän osuuden jälkeen pidimme jälleen tauon ja valmistauduimme viimeiseen tuokioon.

Rentoutus

Viimeisenä aiheena meillä oli rentoutus ja sen tärkeys. Tästä olimme myös valinneet seitsemän pääkohtaa. Kerroimme ensin, millaisia fyysisiä vaikutuksia rentoutumisella on, kuinka se vaikuttaa autonomiseen ja ääreishermostoon, ääreisverenkiertoon ja laajentaa verisuonia. Rentoutuessa myös kudokset saavat paremmin happea ja ravinteita, sekä verenpainen ja sydämen lyöntitiheys laskevat. Tärkeäksi keskustelunaiheeksi nostimme myös rentoutumisen vaikutuksen stressihormonien ja mielihyvähormonien eritykseen. Viimeisenä pääkohtana nostimme esiin rentoutuksen vaikutuksen vastustuskykyyn. Tämän tuokion päättimme yhdessä rentoutusharjoitukseen (Liite 5). Rentoutusharjoituksessa jokainen osallistuja istui nojatuolissa. Jaoimme heille vilttejä, mikäli he halusivat sellaisen päälleen rentouksen ajaksi. Kaikki osallistujat jaksoivat keskittyä harjoitukseen koko sen ajan. Rentoutusharjoitus löytyi Suomen Mielenterveys Ry:n Youtube-kanavalta, ja se oli nimeltään Rentouttava kehon kuuntelu – mindfulness harjoitus (MIELI, 2020).

Pyrimme pitämään tuokiot lyhyinä, jotta osallistujien mielenkiinto säilyy yllä ja pidimme tuokioiden välissä pitkät tauot. Saimme jokaisesta aiheesta aikaan hyviä osallistavia keskusteluja ja osallistujat esittivät omia näkemyksiään.

Tuokioiden päätteeksi jaoimme osallistujille palautelomakkeet ja kerroimme että se täytetään anonymisti sekä täyttäminen on täysin vapaaehtoista. Päivään osallistui 9 henkilöä ja palautteeseen vastasi 7 henkilöä (Liite 6).

Tunnelma päivässä oli rauhallinen ja kävijät osallistuivat aktiivisesti keskusteluun. Meille jäi tunne, että päivä oli kaikille mieluinen ja aiheista oli heidänkin mielestään tärkeä puhua. Vaikka olimmekin luoneet tietyt pääkohdat tuokioihin, johti keskustelu monesti näitä pääkohtia syvemmälle. Meille ohjaajille päivästä jäi kaiken kaikkiaan hyvä tunne.

8 Eettiset näkökulma ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tehtäessä tulee ottaa huomioon hyvä tieteellinen käytäntö. Tieteelliseen käytäntöön kuuluu muun muassa rehellisyys, yleinen huolellisuus, tarkkuus ja avoimuus. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 150)

Plagiointi, toisten toimijoiden vähättely, harhaanjohtava ja puutteellinen raportointi ovat epärehellisyyttä. Kerätyn tiedon tulee pysyä luottamuksellisena. (Ojasalo ym. 2014, 49.)

Olemme kirjoittaneet saatekirjeen, jossa avaamme opinnäytetyömme toiminnallista osuutta. Saatekirje löytyy opinnäytetyön liitteenä. Haastatteluun sekä opinnäytetyön toiminnalliseen päivään osallistuvilla on täysi anonymiteetti, eikä opinnäytetyöhön osallistuvien henkilötietoja kerätä missään vaiheessa. Tietoja kerätään ainoastaan tätä opinnäytetyötä varten. Kerätty tutkimusaineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Tietosuojailmoitus on tämän opinnäytetyön liitteenä (Liite 7).

Tähän opinnäytetyöhön osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen ja itsemääräämisoikeuteen. Osallistuja voi missä vaiheessa tahansa keskeyttää toimintaan osallistumisen.

Tutkimusluvan opinnäytetyölle myönsi Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Tutkimuslupa on tämän opinnäytetyön liitteenä (Liite 8).

9 Yhteenveto

Palautelomakkeiden perusteella saimme tehtyä yhteenvetoa teemapäivästä ja sen eri osioista.

Oliko teemapäivä mielestäsi hyödyllinen?
<i>"Oli ehdottomasti kyllä"</i>
<i>"On hyvä"</i>
<i>"Oli hyödyllinen, kertaus on muistissa säilymisen isä"</i>
<i>"Oli, kiitos"</i>

Taulukko 2. Teemapäivän hyödyllisyys

Yllä olevaan taulukkoon on kerätty vastauksia kysymykseen "Oliko teemapäivä mielestäsi hyödyllinen?" Vastausten perusteella on nähtävissä, että opinnäyte-työmme aiheet olivat hyödyllisiä ja kävijät kokivat tuokiot tarpeellisina.

Mikä oli mielenkiintoisin aihe?
<i>"Ruoka"</i>
<i>"Kaikki yhdessä"</i>
<i>"Ruoka ja raha"</i>
<i>"Talous-info"</i>

Taulukko 3. Aiheiden arviointi 1

Yllä olevaan taulukkoon on kerätty vastauksia kysymykseen "Mikä oli mielenkiintoisin aihe?" Vastausten perusteella voimme todeta, että olimme osanneet valita mielenkiintoiset aiheet tuokioihimme. Etenkin ravintoon ja rahaan liittyvät tuokiot olivat kävijöiden mielestä mielenkiintoisia.

Mikä oli vähiten mielenkiintoisin aihe?
<i>"Ei mikään"</i>
<i>"Talous haittapuolet"</i>
<i>"Talous"</i>
<i>"Rentoutus"</i>
<i>"Tieto ravinnosta"</i>

Taulukko 4. Aiheiden arviointi 2

Yllä olevaan taulukkoon on kerätty vastauksia kysymykseen “Mikä oli vähiten mielenkiintoisin aihe?” Vaikka muutama kävijä koki keskustelun rahasta mielenkiintoisena, oli useampi kuitenkin sitä mieltä, että taloudesta puhuminen oli vähiten mielenkiintoista.

Opitko jotakin uutta? Jos kyllä, niin mitä?
<i>"Vaikea sanoa, en tiedä"</i>
<i>"Kyllä, lisää aktiivista ylläpitoa"</i>

Taulukko 5. Aiheiden arviointi 3

Yllä olevaan taulukkoon on kerätty vastauksia kysymykseen “Opitko jotakin uutta? Jos kyllä, niin mitä?” Tähän kysymykseen saatujen vastausten perusteella kävijät eivät kokeneet välttämättä oppineensa mitään uutta. Vastauksissa osa kuitenkin totesi oppineensa uusia asioita. Näin ollen voimme päätellä tuokion tuoneen uutta oppia osalle kävijöistä.

Mitä olisit kaivannut lisää?
<i>"Aikaa"</i>
<i>"Ihan hyvä paketti tällaisenaan. Ei tarvetta lisäyksille"</i>

Taulukko 6. Aiheiden arviointi 4

Yllä olevaan taulukkoon on kerätty vastauksia kysymykseen “Mitä olisit kaivannut lisää?” Vastaukset jakautuivat viimeisessä kysymyksessä kahtia. Osa olisi kaivannut lisää aikaa. Tästä voimme tulla siihen lopputulokseen, että nämä kokivat tuokiot tärkeinä ja hyödyllisinä. Aikataulun ollessa kovin tiukka, jouduimme pysymään melko tiukasti suunnitelluissa pääkohdissa, vaikka asiaa olisi riittänyt niiden ulkopuoleltakin. Osa kävijöistä oli kuitenkin sitä mieltä, että paketti oli riittävä sellaisenaan, eikä lisäyksiä olisi tarvinnut.

10 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda toiminnallinen päivä Toimintakeskus Veturin kävijöille ja sitä kautta edistää heidän toimintakykyään arjessa. Toiminnan tavoitteena on vahvistaa psykososiaalisen kuntoutuksen tarpeita ja lisätä asiakkaiden tietoisuutta arjessa toimimiseen. Tavoitteena on saada mahdollisimman moni kävijä osallistumaan toimintaan ja kartoittaa samalla vastaavanlaisen toiminnan tarpeellisuutta Toimintakeskus Veturissa, sekä kiinnostaako toiminta kävijöitä.

Opimme erilaisista menetelmistä opinnäytetyötä tehtäessä. Näitä menetelmiä ovat haastattelu, aivoriihi sekä tietopohjaan perehtyessä luotettavien lähteiden kartoittaminen ja käyttäminen. Kerätessämme materiaalia teemapäivää varten, syvensimme tietouttamme liikunnan, ravinnon ja rentoutuksen merkityksestä mielenterveystyössä, sekä mielen hyvinvoinnissa. Näiden lisäksi opimme paljon uutta talouden hallinnasta sekä talouden käsittelystä sosiaalityössä. Tutustuimme myös syvemmin yleisimpiin mielenterveyshäiriöihin, mikä edesauttaa ymmärrystä mielenterveyskuntoutujia kohtaan tulevassa työssämme. Lisäksi toiminnallisessa päivässä käytetyt tuokioiden järjestäminen ja vetäminen antoivat lisää oppia tulevaa ammatillisuutta ajatellen ja sosionomin työssä tarvittavaa asiakkaan kohtaamisen sekä ohjaamisen taitoa.

Palautelomakkeista saatujen palautteiden perusteella valitsemamme aiheet ovat tärkeitä ja ajankohtaisia. Niistä käy myös ilmi kuinka eri kävijät kokevat eri aiheet mielenkiintoisiksi ja tarpeellisiksi. Pyrimme pitämään tuokiot lyhyinä, jotta keskittyminen asiaan on helpompaa ja mielekkäämpää. Palautelomakkeista saaduista

vastauksista käy ilmi, että aikaa olisi voinut olla enemmän. Toivomaamme keskustelua aiheiden tiimoilta syntyi paljon ja aikaa olisi voinut olla enemmän keskustelun käymiseen.

Koimme tärkeäksi kerätä palautelomakkeet heti tuokioiden päätyttyä, sillä tällöin tapahtumat olivat vielä tuoreessa muistissa ja palautteen antaminen olisi näin helpompaa. Tällöin kävijöillä oli myös mahdollisuus kommentoida antamaansa palautetta sanallisesti, mikäli koki siihen tarvetta.

Palautelomakkeen ja havaintojemme perusteella jäi itsellemme tunne, että aiheet olivat kävijöille ajankohtaisia ja tärkeitä. Vaikka monet asiat olivatkin heille jo ennestään tuttuja, eivät ne silti ole muodostuneet heille käytännöksi. Mielestämme olisi hyvä, jos näitä aiheita olisi mahdollista tuoda enemmän esiin psykososiaalisessa kuntoutuksessa. Taloushuolet ja huono ravinto sekä epäsäännöllinen ateriaritmi aiheuttavat kuntoutujille vain lisää stressiä, eikä se edistä heidän kuntoutumistaan. Arjen ollessa tärkeä osa ihmisen elämää, on sen sujuminen kuntoutumisen kannalta äärimmäisen tärkeää. Ihminen on kokonaisuus ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttaa myös monet sosiaaliset näkökulmat.

Toiminnassa käytetyt julisteet jätimme Toimintakeskus Veturille asiakkaiden ja henkilökunnan luettavaksi. Teimme julisteista selkeät, jotta niistä käy ilmi aiheet ja tietoisikut, vaikkei niitä kukaan tarkemmin avaisikaan. Toimintakeskus Veturi voi hyödyntää materiaaleja myöhemmin omaan tarkoitukseensa, mikäli he ja kuntoutujat kokevat sen tarpeellisena ja kiinnostavana.

Olemme tyytyväisiä palautteeseen, jonka saimme Toimintakeskus Veturin henkilökunnalta sekä kävijöiltä. Teemapäivä oli mielestämme onnistunut ja COVID-19 pandemian aiheuttamista haasteista ja rajoituksista riippumatta paikalle saapui sopiva määrä ihmisiä. COVID-19 pandemian vuoksi avoin päivätoiminta oli supistettua Toimintakeskus Veturissa.

Opinnäytetyömme aihe, sekä toiminnallisessa päivässä käymämme keskustelut herättivät meitä pohtimaan, kuinka tärkeää ennaltaehkäisy ja tiedon jakaminen on jo varhaisessa vaiheessa. Sosiaalialan työssä näkyy usein elämänhallinnan ongelmat, esimerkiksi talousvaikeudet. Pohdimme, onko ihmisillä tarpeeksi tietoa

mistä apua voi hankkia ja milloin. Myös ravintoon liittyvät ongelmat näkyvät yhteiskunnassamme voimakkaasti. Kasvikset, hedelmät, sekä vähärasvainen liha ovat kalliimpia kuin valmiit ainesruoat, jotka eivät taas ole ravintoarvoiltaan yhtä terveellisiä kuin tuore ruoka. Mikäli taloudenhallinnassa on haasteita, saattaa helposti valita edullisempia ainesruokia. Stressaavassa tilanteessa saattaa myös jättää rentoutumisen vähemmälle, jolloin stressihormonit lähtevät nousuun. Hyvän ja toimivan arjen ollessa tärkeä osa kokonaisvaltaista kuntoutusta, tulisi näihin kaikkiin osa-alueisiin pureutua myös osana psykososiaalista kuntoutusta.

Toimintakeskus Veturissa toimintapäivässä käytyjä teemoja voisi syventää jatkossa, sillä saadun palautteen perusteella tällaiselle teemalle on tarvetta. Tämän työn pohjalta voisi kehittää jatkotutkimuksena oppaan arkeen mielenterveys- ja päihdekuntoutujille, jossa teemoja käsiteltäisi laajemmin. Oppaassa voisi olla konkreettisia neuvoja ravintopäiväkirjan pitoon, terveellisimpiin valintoihin ruoka-kaupassa, budjettilaskurin täyttämiseen, sekä erilaisia rentoutuskeinoja. Pohdimme myös, että vastaavanlaista toimintapäivää voisi soveltaa kouluissa nuorten parissa, jolloin tekeminen voisi olla myös toiminnallisempaa.

Kävijöiden poistuessa päivän päätteeksi Toimintakeskus Veturista hymyssä suin ja kiitellen, jäi meille tunne siitä, että tuokiomme olivat onnistuneet ja olimme saavuttaneet sille asettamamme tavoitteet. Olimme onnistuneet lisäämään heidän tietoisuuttaan arkeen liittyvästä hyvinvoinnista ja sen lisäksi tuoneet heille mielekkyyttä päivään.

Lähteet

Duodecim terveyskirjasto 2020a. Kaksisuuntainen mielialahäiriö. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00378. Luettu 7.2.2020.

Duodecim terveyskirjasto 2020b. Masennus. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00389. Luettu 7.2.2020.

Duodecim terveyskirjasto 2020c. Mielenterveydenhäiriöt. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002. Luettu 7.2.2020.

Duodecim terveyskirjasto 2020d. Psykoosi (mielisairaus). https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00411. Luettu 7.2.2020.

Duodecim terveyskirjasto 2020e. Skitsofrenia. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00148. Luettu 7.2.2020.

Eksote 2020a. Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoiminta. Terveyspalvelut. Mielen-terveys- ja päihde- ja psykososiaalinen kuntoutus. <http://www.eksote.fi/terveyspalvelut/mielen-terveys-ja-paihteet/psykososiaalinen-kuntoutus/Sivut/default.aspx>. Luettu 15.8.2020.

Eksote 2020b. Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoiminta. Toimipisteet. Päiväaikainen toiminta. Toimintakeskus Veturi. <http://www.eksote.fi/toimipisteet/paivai- kainen-toiminta/toimintakeskus-veturi/Sivut/default.aspx>. Luettu 13.8.2020

Erkko, A & Hannukkala, M. 2018. Mielenterveys voimaksi. Lahti. Painotalo Plus Digital Oy.

Fors, P. & Vatula-Pimiä, M-L. 2014. Sosiaalinen turva ja hyvinvointi. Helsinki. Edita.

Health Direct 2020. Relaxation and mental health. <https://www.healthdirect.gov.au/relaxation>. Luettu 6.9.2020.

Järvikoski, A & Härkäpää, K. 2005. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki. WSOY.

Kettunen, R. Kähäri-Wiik, K. Vuori-Klemilä, A. Ihalainen, A & J. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki. WSOY.

Kokko, R-L. 2003. Asiakas kuntoutuksen yhteistyöryhmässä. Institutionaalisen kohtaamisen jännitteitä. https://kuntoutussaatio.fi/files/1590/Kokko_tutkimuk- sia_72.pdf. Luettu 7.2.2020.

Koskinen, J. Lommi, L. Talous edellä sosiaalityössä – asiakkaan taloustilanteen selvittäminen. Itä-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus. [https://www.isonet.fi/do- cuments/10510/113103/Talous+edell%C3%A4%20sosiaa- lity%C3%B6ss%C3%A4%202019/f77c14b7-8a9a-499a-be6c-008553a0f87c](https://www.isonet.fi/documents/10510/113103/Talous+edell%C3%A4%20sosiaa- lity%C3%B6ss%C3%A4%202019/f77c14b7-8a9a-499a-be6c-008553a0f87c). Luettu 12.8.2020.

Koskisuus, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki. Edita Prima Oy.

Martat, 2020. Omat rahat. <https://www.martat.fi/marttakoulu/omat-rahats/>. Luettu 15.8.2020.

Mieli, 2020. Suomen Mielenterveys Ry. Mielenterveys. Hyvinvointi. Rentoutuminen. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/rentoutuminen-palauttaa-voimia>. Luettu 26.7.2020.

MIELI Suomen Mielenterveys Ry 2015. Rentouttava kehon kuuntelu – Mindfulness harjoitus. Youtube-video <https://www.youtube.com/watch?v=Mne2iBxQHac>. Haettu 25.7.2020

Mielenterveystalo. Aikuiset. Elintavat ja mielenterveyshäiriöt. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/elintavat_ja_mielenterveyshairiot/Pages/default.aspx. Luettu 25.7.2020.

Nuorisoasuntoliitto Ry. Opas itsenäistyvälle nuorelle 2019-2020. https://nal.fi/wp-content/uploads/2019/09/NAL_opas2020_FI_Final-web.pdf. Luettu 15.8.2020.

Ojasalo K., Moilanen T., Ritalahti J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudella osaamisella liiketoimintaan. Helsinki. Sanoma Pro.

Rekola, H. 2012. Mielenterveyskuntoutujien näkemyksiä kuntouttavasta työtoiminnasta Auroran avokuntoutusyksikössä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. <http://docplayer.fi/34473677-Mielenterveyskuntoutujien-nakemyksia-kuntouttavasta-ryhmatoiminnasta-auroran-avokuntoutusyksikossa.html>. Luettu 7.2.2020.

Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020. Osallisuuden edistäminen. Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäiseminen. <https://stm.fi/syrjaytymisen-ja-koyhyiden-ehkaisy>. Luettu 26.8.2020.

Suvikas, A. Laurell, L. Nordman, P. 2013. Kuntouttava lähihoito. Helsinki. Edita.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Kuntouttava työtoiminta asiakkaiden kokemana. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114912/URN_ISBN_978-952%E2%80%9393302-154-9.pdf?sequence=1. Luettu 6.3.2020.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2020a. Aiheet. Elintavat ja ravitsemus. Ravitsemus. Ravitsemus ja terveys. Terveellinen ruokavalio. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>. Luettu 25.7.2020.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2020b. Aiheet. Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>. Luettu 15.8.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020c. Aiheet. Mielenterveys. Mielenterveyshäiriöt. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot>. Luettu 15.8.2020.

Thurén, Julia. Kaikki Rahasta. ISBN (sähkökirja) 978-951-24-1248-8. Gummerus Kustannus Oy.

Tuomi J., Sarajarvi A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki. Tammi.

Vilén, M. Leppämäki, P. Ekström, L. Oppimateriaali. Helsinki. WSOY.

Vuori- Klemilä, A. Stengård, E. Saarelainen, R. Annala, T. 2010. Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta. Helsinki. WSOYPro Oy.

WHO World Health Organization 2018. Mental Health: Strengthening our response.

**Sosiaali- ja terveysala****Saatekirje**

Olemme Silja ja Inka LAB-ammattikorkeakoulusta ja opiskelemme sosionomeiksi. Järjestämme opinnäytetyönämme toiminnallisen teemapäivän Toimintakeskus Veturin asiakkaille. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda tietoa mm. ravinnosta, taloudenhoidosta, unesta jne. Päivän päätämme rentoutusharjoitukseen. Näin haluamme tuoda yksinkertaisia työkaluja, joilla voi vahvistaa toimintakykyä arjessa.

Olemme molemmat olleet kiinnostuneita jo opintojen alusta saakka päihde- ja mielenterveystyöstä, joten kohderyhmä tuntui meille luontevalta. Toimintakeskus Veturi on tullut molemmille tutuksi opintojen aikana ja se tuntui sopivalta yhteistyötaholta.

Toimintakeskus Veturin toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Näin ollen myös meidän järjestämään toimintaan osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja sen voi keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Emme kerää mitään henkilötietoja osallistujista, tilastoimme ainoastaan osallistujien lukumäärän. Päivän päätteeksi pyydämme teiltä vapaaehtoisen palautteen päivästä valmiiseen palautelomakkeeseen. Palaute annetaan nimettömästi.

Tulemme toimittamaan vielä erillisen mainoksen tapahtumasta, josta näkyy päivämäärä, jolloin toiminta järjestetään sekä kellonajat.

Toivottavasti tapaamme Toimintakeskus Veturissa!

Opinnäytetyön tekijät:

Silja ja Inka
sosionomiopiskelijat



Mukavaa, että osallistuit järjestämäämme päivään! Pyytäisimme sinua vastaamaan seuraaviin kysymyksiin. Palautteita käytetään Toimintakeskus Veturin toiminnan kehittämiseen ja ne tulevat vain työntekijöiden omaan käyttöön. Vastaukset palautetaan nimettömänä.

1. Oliko teemapäivä mielestäsi hyödyllinen?

2. Mikä oli mielenkiintoisin aihe?

3. Mikä oli vähiten mielenkiintoisin aihe?

4. Opitko jotakin uutta? Jos kyllä, niin mitä?

5. Mitä olisit kaivannut lisää?

Kiitos vastauksistasi!

Ystävällisesti,

Silja & Inka

OPINNÄYTETYÖTÄ KOSKEVA TIETOSUOJAILMOITUS

EU:n yleinen tietosuoja-asetus (2016/679)
artiklat 13 ja 14
Laatimispäivämäärä: 14.3.2020

Mitä tarkoitusta varten henkilötietoja kerätään?

Järjestämme opinnäytetyöksemme toiminnallisen päivän Eksoten aikuisten psykososiaalisten palveluiden Toimintakeskus Veturissa, jossa järjestetään kuntouttavaa päivätoimintaa. Toiminnallinen päivämme koostuu useammasta kokonaisuudesta, joissa kaikissa käsitellään arjen hyvinvointia ja sen eri osa-alueita.

Rekisterin tietosisältö

Emme kerää tietoja asiakkaista, tilastoimme vain kävijöiden määrän.

Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste

Emme kerää henkilötietoja.

Tietolähteet

Emme kerää mitään henkilötietoja.

Tietojen siirto tai luovuttaminen ulkopuolelle

Emme kerää henkilötietoja, joten niitä ei siirretä eikä luovuteta ulkopuolelle.

Tietojen siirto tai luovuttaminen EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle

Mitään henkilötietoja ei siirretä EU:n sisällä eikä sen ulkopuolella.

Kerättyjen tietojen turvallinen säilyttäminen

Emme kerää henkilötietoja, joten niitä ei tarvitse säilyttää.

Kuinka kauan kerättyä aineistoa säilytetään?

Ei säilytysaikaa, sillä emme kerää tietoja.

Millaista päätöksentekoa?

Aineistoa käsiteltäessä ei tapahdu päätöksentekoa.

Oikeutesi / Rekisteröidyn oikeudet

Rekisteröidyllä on oikeus peruuttaa antamansa suostumus, milloin henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Tutkimuksen keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoja.

Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus Tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli rekisteröity katsoo, että häntä koskevien henkilötietojen käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietolainsäädäntöä.

Rekisteröidyllä on seuraavat EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen mukaiset oikeudet:

- a) Rekisteröidyn oikeus tarkistaa itseään koskevat tiedot.
- b) Rekisteröidyn oikeus tietojensa oikaisemiseen.
- c) Rekisteröidyn oikeus tietojensa poistamiseen. Oikeutta henkilötietojen poistamiseen ei sovelleta, jos tietojen käsittely on tarpeen yleisen edun mukaisia arkistointitarkoituksia taikka tieteellisiä tai historiallisia tutkimustarkoituksia tai tilastollisia tarkoituksia varten, jos oikeus tietojen poistamiseen estää tai suuresti vaikeuttaa henkilötietojen käsittelyä
- d) Rekisteröidyn oikeus tietojen rajoittamiseen.
- e) Rekisteröidyn oikeus siirtää tiedot toiselle rekisterinpitäjälle.

Tutkimusrekisterin tiedot

Tutkimus toteutetaan LAB Ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä, kyseessä kertatutkimus, tutkimus kestää enintään vuoden 2020 loppuun, tietoja säilytetään tutkimuksen loppuun saakka, jonka jälkeen ne poistetaan.

Rekisterinpitäjän ja yhteyshenkilön tiedot

LAB Ammattikorkeakoulu, Yliopistonkatu 36, 53850 Lpr.

Yhteistyöhankkeena tehtävän tutkimuksen osapuolet ja vastuunjako

Osapuolina ovat opinnäytetyöntekijät Silja Korhonen ja Inka Tomingas LAB Ammattikorkeakoulusta, sekä Eksoten Toimintakeskus Veturi.

Tutkimushankkeen vastuullinen johtaja

Opinnäytetyöryhmä toimii tutkimushankkeen vastuullisena johtajana.

Tutkimuksen suorittajat

Vain opinnäytetyöryhmä pääsee käsittelemään tuloksia.



Päätös

1 (3)

Etelä-Karjalan sosiaali- ja
terveyspiiri19.05.2020
EKS/1220/13.01.05/2020

§ 5 / 2020	Tutkimuslupahakemus: Toiminnallinen teemapäivä Toimintakeskus Veturin asiakkaille/ Korhonen Silja ja Tomingas Inka
Hakija/Vireillepanija	Korhonen Silja
Päätös	Myönnän tutkimusluvan Toiminnallinen teemapäivä Toimintakeskus Veturin asiakkaille -tutkimukselle.
Voimassaolo	19.5.2020 – 30.9.2020 Koronaviruspandemian aiheuttamien poikkeusolojen vuoksi Toimintakeskus Veturi on suljettu 31.5.2020 saakka, jonka vuoksi teemapäivää ei pystytä toukokuun aikana toteuttamaan. Tästä syystä tutkimuslupa myönnetään lupahakemuksesta poiketen 30.9.2020 saakka.
Muutoksenhaku	Tähän päätökseen voi hakea muutosta.Oikaisuvaatimusohje sisältyy päätökseen. Piikki Vesa Palvelupäällikkö, psykososiaalinen kuntoutus Tämä asiakirja on allekirjoitettu digitaalisesti, allekirjoituksen voi tarkistaa Eksoten kirjaamosta
Tiedoksianto	Korhonen Silja Tomingas Inka



Päätös

2 (3)

Etelä-Karjalan sosiaali- ja
terveyspiiri19.05.2020
EKS/1220/13.01.05/2020

OIKAISUVAATIMUSOHJEET

Tähän päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen.
Päätökseen ei saa hakea muutosta valittamalla hallinto-oikeuteen.

Oikaisuvaatimusoikeus

Oikaisuvaatimuksen saa tehdä:

- se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianosainen), sekä
- kunnan jäsen.

Oikaisuvaatimusaika

Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista.

Oikaisuvaatimus on toimitettava Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän kirjaamoon määräajan viimeisenä päivänä ennen kirjaamon aukioloajan päättymistä.

Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, seitsemän päivän kuluttua kirjeen lähettämisestä. Käytettäessä tavallista sähköistä tiedoksiantoa asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, kolmantena päivänä viestin lähettämisestä.

Kunnan jäsenen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon seitsemän päivän kuluttua siitä, kun pöytäkirja on nähtävänä yleisessä tietoverkossa.

Tiedoksisaantipäivää ei lueta oikaisuvaatimusaikaan. Jos oikaisuvaatimusajan viimeinen päivä on pyhäpäivä, itsenäisyyspäivä, vapunpäivä, joului- tai juhannusaatto tai arkilauantai, saa oikaisuvaatimuksen tehdä ensimmäisenä arkipäivänä sen jälkeen.

Oikaisuvaatimusviranomainen

Viranomainen, jolle oikaisuvaatimus tehdään, on:
Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä

Kirjaamon yhteystiedot:
Postiosoite: Valto Käkelän katu 3, 53130 Lappeenranta
Käyntiosoite: Valto Käkelän katu 3
Sähköpostiosoite: kirjaamo@eksote.fi
Faksinumero: 05 352 7800
Puhelinnumero: 040 127 4135, 040 196 3599

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri
Kirjaamo
Valto Käkelän katu 3
53130 Lappeenranta

Vaihde 05 352 000
Faksi 05 352 7800
etunimi.sukunimi@eksote.fi
www.eksote.fi

Y-tunnus 0725937-3



Päätös

3 (3)

Etelä-Karjalan sosiaali- ja
terveyspiiri

19.05.2020
EKS/1220/13.01.05/2020

Kirjaamon aukioloaika on maanantaista perjantaihin klo 9 - 12 ja 13 - 15.

Huom! Sähköpostissa tai telekopiassa tietosuoja ei ole riittävä salassa pidettävän tiedon välittämiseksi. Salassa pidettäviä tietoja sisältäviä asiakirjoja tai viestejä ei tule toimittaa sähköisesti.

Oikaisuvaatimuksen muoto ja sisältö

Oikaisuvaatimus on tehtävä kirjallisesti. Myös sähköinen asiakirja täyttää vaatimuksen kirjallisesta muodosta.

Oikaisuvaatimuksessa on ilmoitettava:

- päätös, johon haetaan oikaisua
- miten päätöstä halutaan oikaistavaksi
- millä perusteella oikaisua vaaditaan.

Oikaisuvaatimuksessa on lisäksi ilmoitettava tekijän nimi, kotikunta, postiosoite ja puhelinnumero.

Jos oikaisuvaatimuspäätös voidaan antaa tiedoksi sähköisenä viestinä, yhteystietona pyydetään ilmoittamaan myös sähköpostiosoite.

Pöytäkirja

Päätöstä koskevia pöytäkirjan otteita ja liitteitä voi pyytää Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän kirjaamosta.



TALOUS:

- BUDEJTTILASKURILLA VOIT LASKEA MITKÄ OVAT TULOSI JA MENOSI
- TULOT TARKOITTAVAT RAHAA JONKA SAAT JA MENOT TARKOITTAVAT RAHAA JOKA SINULTA KULUU JOKA KUUKAUSI
- TUTKI RAHANKÄYTTÖÄSI ESIMERKIKSI KERÄÄMÄLLÄ KUITIT TALTEEN
- KAUPPALISTAN TEKEMINEN JA RUOKIEN SUUNNITTELU SÄÄSTÄÄ AIKAA SEKÄ RAHAA
- MAKSA LASKUT HETI, ETENKIN VUOKRA
- VERTAILE SOPIMUKSIA, KUTEN SÄHKÖSOPIMUSTA JA VAKUUTUKSIA
- MIETI MITÄ TARVITSET UUTENA JA MITÄ VOIT LAINATA TAI OSTAA KÄYTETTYNÄ



RAVINTO:

- **ELINTAVOILLA ON MERKITYSTÄ PAITSI FYYSSISEEN, MYÖS PSYKKISEEN HYVINVOINTIIMME**
- **SÄÄNNÖLLINEN RUOKAVALIO, LIIKUNTA JA SAVUTTOMUUS AUTTAVAT VÄSYMUKSEEN JA ALENTUNEeseen MIELENTILAAN**
- **ENERGIARAVINTOAINEITA OVAT HIILIHYDRAATIT, PROTEIINI JA RASVA**
- **VÄRITÄ JOKAISTA ATERIAA VAIHTELEMALLA TUMMANVIHREITÄ, KELTAISIA, ORANSSEJA, PUNAISIA JA VALKOISIA KASVIKSIA**
- **JUO VETTÄ, KUN JANOTTA**



RENTOUTUS:

- **AUTONOMINEN JA ÄÄREISHERMOSTO RAUHOITTUVAT**
- **ÄÄREISVERENKIERTO PARANEE JA VERISUONET LAAJENEVAT**
- **KUDOKSET SAAVAT PAREMMIN RAVINTEITA JA HAPPEA**
- **VERENPAINEN JA SYDÄMEN LYÖNTITIHEYS LASKEVAT**
- **STRESSIHORMONIEN KUTEN KORTISOLIN ERITYS VÄHENEÄ**
- **MIELIHYVÄHORMOONIEN KUTEN BEETAENDORFIININ JA OKSITOSIININ ERITYS LISÄÄNTYY**
- **VASTUSTUSKYKY PARANEE**

Rentouttava kehonkuuntelu

Tämän harjoituksen voit tehdä joko makuullaan tai tuolilla istuen.

Ota hyvä asento valitsemassasi paikassa, varmista että sinulla on lämmin, mikään ei kiristä, paina tai haittaa huomiosi kiinnittämistä kehon tuntemuksiin.

Ohjaa huomiosi alustaan jolla olet, olipa se sitten matolla tai tuolilla.

Tunne kuinka kehosi on raskas, kuinka se painaa ja kuinka voit hengityksen avulla syventää painon tunnetta hengittämällä sisään ja ulos. Jokaisella uloshengityksellä voit tuntea, kuinka painon tunne syvenee ja kuinka olet yhä enemmän yhtä alustan kanssa.

Suuntaa sitten huomio jalkoihin, jalkapohjiin, päkiöihin, varpasiin. Tunne miten ne koskettavat alustaa ja tarkkaile kaikkia tuntemuksia joita voit havaita.

Voit kokeilla pystytkö tuntemaan varpaat erikseen vai tunnetko ne kaikki yhdessä. Tunnetko lämmön, kylmän tai ehkä tunnottomuuden tunnetta.

Ohjaa sitten hengitys aina sieraimista kehon läpi varpasiin saakka. Sisäänhengitys kulkee varpasiin ja uloshengitys takaisin samaa reittiä.

Voit ottaa pari tällaista hengitystä.

Ja kun olet valmis, ota vielä yksi pitkä hengitys joka kulkee jalkoihin saakka ja uloshengityksellä voit päästää irti ja siirtää huomiosi nilkkoihin ja sääriin.

Tutki samalla tavalla kaikkia tuntemuksia jota voit niissä erotella, sisältä ja ulkoapäin.

Tauko 20sek

Suuntaa taas hengitys nilkkoihin ja sääriin, koko kehon läpi ja samaa reittiä uloshengityksellä takaisin.

Tauko 5sek

Saatat tuntea, kuinka hengityksen liike itsessään rentouttaa.

Jos löydät jännityksiä, kipuja tai epä mukavia tuntemuksia, yritä vain tutkia ja havaita niitä ja suuntaa hengitys niihin ehkä hetken pidemmän aikaa.

Tauko 15sek

Suuntaa taas hengitys nilkkoihin ja sääriin ja sen jälkeen voit uloshengityksellä päästää irti.

Tauko 20sek

Huomio voi siirtyä nyt polviin ja reisiin.

Tunnustele painon, lämmön, ehkä kihelmöinnin ja ehkä tunnottomuudenkin tuntemuksia ja anna hengityksen suuntautua tälle alueelle.

Tauko 20sek

Voit edetä omaa tahtiasi, niin että kun olet valmis, jatka vain eteenpäin takamuksen ja alaselän alueelle.

Tauko 20sek

Voi olla, että ajatukset karkaavat välillä, tai on vaikea muistaa missä huomiosi olikaan menossa. Se ei haittaa, tuo vaan aina huomiosi lempeästi takaisin siihen mitä olit tutkimassa ja anna hengityksen ohjata harjoitusta.

Tauko 20sek

Voit siirtyä pallean ja vatsan alueelle ja tuntea kuinka pallea nousee ja laskee hengityksen tahtiin. Ja voit ehkä siirtää huomion hieman ylemmäs rintakehän, selän, yläselän alueella ja tutkia miten ne liikkuvat yhdessä - omassa tahdissaan ja hengityksen tahtiin.

Tauko 20sek

Ja kun olet valmis, voit tuoda huomion yläselkään, hartioiden alueelle, olkapäihin ja tuntea hengityksen liikkeen.

Voit siirtää huomiosi nyt molempiin käsiin, sormenpäihin. Tunne sormet erikseen ja yhdessä. Anna hengityksen kulkea koko käden läpi, sormenpäihin asti. Tunne ne painavina, sylissä tai kehon vieressä.

Ja ohjaa huomiosi ranteisiin, käsivarsiin, kyynärpäihin ja olkavarsiin.

Tauko 20sek

Kun olet valmis, voit siirtää huomion kaulaan, niskaan ja leukaan. Tunnustele kireyksiä, jännityksiä, painavia tai ehkä tunnottomiakin tunteita. Ja anna hengityksen luoda lisää tilaa tällekin alueelle.

Seuraavaksi voit siirtyä kasvojen alueelle, tunne kaikki pienet tuntemukset, joita voit havaita. Huulissa, suussa, nenässä, sieraimissa, poskissa, kulmakarvoissa, otsassa.

Anna hengityksen suuntautua koko kasvojen alueelle ja anna kasvojen rentoutua.

Voit siirtää huomion vielä pään ja ihan koko pään alueelle, ihan päälakeen asti, johon voit hetken suunnata hengitystä.

Tunne nyt koko keho tässä hetkessä ja suuntaa hengitys sisällyttämään koko kehon.

Tunnustele oletko käynyt tutkimassa kaikkia kehon osia, miltä ne tuntuvat.

Anna hengityksen lämmittää kehoa ja uloshengityksen rentouttaa, tuoda painontunnetta ja tilaa koko kehoon.

Nyt voit kiittää itseäsi harjoituksesta ja venytelle palata taas tähän hetkeen.