



samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

MARI-ELINA VENE

Pienin askelin kohti terveellisiä elintapoja

Toimintamalli ja opas
elintapaohjausten toteuttamiseen
sosioekonomisesti
huono-osaisessa asemassa oleville

TERVEYDEN EDISTÄMISEN TUTKINTO-OHJELMA
YLEMPI AMK
2023

| | | |
|--|--|---------------------------------|
| Tekijä Vene, Mari-Elina | Julkaisun laji Opinnäytetyö, ylempi AMK | Kuukausi Vuosi Toukokuu 2023 |
| | Sivumäärä:57 Liitteet: 95 | Julkaisun kieli Suomi |
| Julkaisun nimi Pienin askelin kohti terveellisiä elintapoja – toimintamalli ja opas elintapaohjausten toteuttamiseen sosioekonomisesti huono-osaaisessa asemassa oleville | | |
| Tutkinto-ohjelma Terveyden edistäminen, Ylempi AMK | | |
| <p>Tiivistelmä</p> <p>Terveyserot, terveyden eriarvoisuus ja epäterveelliset elintavat ovat maailmanlaajuinen ongelma. Parantamalla sosioekonomisesti huono-osaisten elintapoja, voidaan vähentää edellä mainittuja ongelmia sekä hillitä terveydenhuollon kustannuksia.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää sosioekonomisesti huono-osaisten elintapaohjausta pilotointiryhmän avulla. Tarkoituksena oli tuottaa elintapaohjausryhmälle suunniteltu toimintamalli ja ohjaajan opas, jotka soveltuvat sosioekonomisesti huono-osaisten elintapaohjauksiin. Opinnäytetyön tavoitteena oli, että toimintamallia ja ohjaajan opasta hyödyntämällä voitaisiin erityisesti kolmannella sektorilla toteuttaa sosioekonomisesti huono-osaisten matalan kynnyksen elintapaohjauksia.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistutkimuksena. Opinnäytetyön kehittämistehtävinä oli suunnitella sosioekonomisesti huono-osaisten elintapaohjausryhmän toteutusta varten toimintamalli sekä testata sen toimivuutta käytännössä. Yhteistyötoimijoiden teema-haastattelu nosti esiin kohderyhmän elintapaohjauksen mahdollisuuksia ja haasteita. Elintapaohjausryhmän osallistujien kyselyiden tuloksissa elintapamuutokset olivat positiivisia ja ohjauksista oli hyötyä osallistujille. Toteutetun ryhmän tulosten perusteella kehitettiin lopullinen toimintamalli, joka sisältää aikataulu- ja suunnitelmarunгон, ohjaajan muistilistan ja oppaan sekä tukimateriaaleja.</p> <p>Kehittämisprosessi arvioitiin sekä toteutusvaiheessa että lopullisten tuotosten osalta yhteistyötoimijoiden, ryhmään osallistuneiden sekä ohjaajan toimesta. Kehitetty toimintamalli ja ohjaajan opas lähetettiin yhteistyötoimijoille käytännön toteutusta varten.</p> <p>Jatkotutkimuksissa tulisi arvioida toimintamallin ja ohjaajan oppaan toimivuutta ja vaikutuksia käytännön toteutuksessa sekä suunnitella lisäksi osallistujan opas, jossa hyödynnettäisiin ohjaajan oppaassa olevia tukimateriaaleja ohjattavien käyttöön.</p> | | |
| Avainsanat Elintapaohjaus, ryhmäohjaus, elintavat, terveyserot, sosioekonominen asema, opas, toimintamalli | | |

| | | |
|--|--|---|
| <p>Author Vene, Mari-Elina</p> | <p>Type of Publication Master's thesis</p> | <p>Date May 2023</p> |
| | <p>Number of pages 57 Appendices 95</p> | <p>Language of publication: Finnish</p> |
| <p>Title of publication Small steps towards healthy lifestyles – Operating model and guide for the implementation of lifestyle guidance for the socioeconomically disadvantaged individuals</p> | | |
| <p>Degree programme Degree program in Healthcare promotion</p> | | |
| <p>Abstract Health disparities, health inequality and unhealthy lifestyle habits are global issues. By improving the lifestyles of socioeconomically disadvantaged individuals, it is possible to reduce these problems and control healthcare costs.</p> <p>The purpose of this thesis was to develop lifestyle guidance for the socioeconomically disadvantaged with the help of a pilot group. The purpose was to produce an operating model and instructor's guide for the lifestyle guidance group, specifically tailored to socioeconomically disadvantaged individuals. The aim of the thesis was to utilize the operating model and instructor's guide to implement socioeconomically disadvantaged individuals lifestyle interventions, particularly within the third sector.</p> <p>The thesis was conducted as a developmental study. The development tasks of the thesis were to design an operating model for the implementation of a lifestyle guidance group for the socioeconomically disadvantaged and to test its functionality in practice. The thematic interview of the collaborators highlighted the opportunities and challenges of the lifestyle guidance of the target group.</p> <p>Survey results from participants in the lifestyle guidance group showed positive lifestyle changes and the interventions were beneficial for the participants. Based on the results of the pilot group, the final operating model was developed, including framework for the schedule and planning, the instructor's checklist and guide and supplementary material. The development process was evaluated already in the implementation phase, as well as the final products, both by the collaborators and the participants in the pilot group, as well as by the research advisor. The developed operating model and instructor's guide were sent to collaborators for practical implementation.</p> <p>Further study should evaluate the functionality and impact of the operating model and instructor's guide in practical implementation. Additionally, it would be beneficial to design a participant's guide which would have all the necessary guidance supplementary material included.</p> | | |
| <p>Keywords Lifestyle guidance, group counseling, lifestyle habits, health disparities, socioeconomic status, guide, operational model</p> | | |

ALKUSANAT

Täydellistä ei ole se, kun ei ole mitään lisättävää,
vaan se,
kun ei ole enää mitään
poistettavaa.

- Antoine de Saint-Exupéry

SISÄLLYS

| | |
|--|----|
| 1 JOHDANTO | 1 |
| 2 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN VIITEKEHYS | 2 |
| 2.1 Elintapaohjaus ja ryhmäohjaus..... | 2 |
| 2.2 Elintavat | 5 |
| 2.2.1 Ravitseminen..... | 5 |
| 2.2.2 Liikunta..... | 7 |
| 2.2.3 Uni | 11 |
| 2.2.4 Stressi..... | 12 |
| 2.3 Sosioekonomisesti huonommassa asemassa olevat ja terveyden eriarvoisuus | 13 |
| 2.4 Terveyden edistäminen | 16 |
| 2.5 Kirjallisuuskatsaus sosioekonomisesti huono-osaisten elintapaohjauksesta.... | 18 |
| 2.5.1 Elintapaohjausten menetelmät | 19 |
| 2.5.2 Elintapaohjausten tulokset..... | 20 |
| 2.5.3 Elintapaohjausten suunnittelussa huomioitavaa | 21 |
| 3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET | 23 |
| 4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN | 24 |
| 4.1 Kehittämistutkimus | 24 |
| 4.2 Yhteistyötoimijoiden teemahaastattelu | 28 |
| 4.2.1 Toteutus | 29 |
| 4.2.2 Aineiston käsittely, analysointi ja tulokset | 30 |
| 4.3 Toimintamalli..... | 32 |
| 4.3.1 Toimintamallin suunnittelu ja luominen..... | 33 |
| 4.3.2 Elintapaohjausryhmän toteuttaminen interventiokokeiluna | 34 |
| 4.3.3 Kyselyiden tulokset ja arviointi toteutuksesta | 39 |
| 5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET | 46 |
| 5.1 Elintapaohjausryhmän toimintamalli | 46 |
| 5.2 Ohjaajan opas..... | 50 |
| 5.3 Toimintamallin ja oppaan arviointi..... | 51 |
| 6 OPINNÄYTETYÖN POHDINTA | 52 |
| 6.1 Opinnäytetyön tulosten tarkastelu..... | 52 |
| 6.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys..... | 53 |
| 6.3 Johtopäätökset..... | 56 |
| 6.4 Opinnäytetyön jatkotutkimusaiheet..... | 57 |

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Elintavoilla on merkittävän iso vaikutus yksilön terveyteen. Epäterveellisiin elintapoihin liittyvät ongelmat saattavat heikentää yksilön elämänlaatua sekä työkykyä, ja lisäksi niiden hoito kuormittaa terveydenhuollon palveluja huomattavasti ja vaikuttaa kansantalouteen suuresti. Jo pelkästään liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannukset ovat vuosittain Suomessa kolme miljardia, kansantaudeista puhumattakaan. On äärimmäisen tärkeää, että yksilölle ja yhteiskunnalle aiheutuvien haittojen vuoksi kansantautien kehittymistä tulee pyrkiä ehkäisemään kaikin tavoin, ja elintapaohjaus on siinä merkittävässä roolissa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2019; Palveluvalikoimaneuvoston suositus 2020, 3.)

Vaikkei terveyserot ole eettisesti hyväksyttäviä, on eriarvoisuus edelleen maailmanlaajuinen ongelma. Suomen valtio ja kunnat ovat sitoutuneet vähentämään hyvinvointi- ja terveyseroja; vaikuttamalla hyvinvointi- ja terveyserojen taustatekijöihin ja eriarvoisuuteen, voidaan kaventaa terveyseroja. Elintapaohjauksella tavoitellaan pysyviä muutoksia elintapoihin ja terveyden edistämisen toimenpiteenä ohjausten tulokset voivat olla erittäin kustannusvaikuttavia. Sosioekonomisesti huono-osaisten elintavat ovat epäterveellisempiä ja ohjauksia tulisi kohdistaa erityisesti heille. (Asbetz & Hankonen 2017; Patja 2022, 14-15; Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2022.)

Opinnäytetyön aiheen valinta linkittyi vahvasti tekijän omaan työhön terveyden edistäjänä ja elämänkaariliikuttajana, sekä palavasta halusta löytää keinoja kehittää ja toteuttaa elintapaohjausta, joka tavoittaa myös sosioekonomisesti huono-osaiset. Opinnäytetyö toteutettiin Rauman Naisvoimistelijoille yhdessä kolmannen sektorin yhteistyötoimijoiden kanssa.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää sosioekonomisesti huono-osaisten elintapaohjausta pilotointiryhmän avulla. Tarkoituksena oli tuottaa

elintapaohjausryhmälle suunniteltu toimintamalli ja ohjaajan opas, jotka soveltuvat sosioekonomisesti huono-osaisten elintapaohjauksiin.

Opinnäytetyön tavoitteena oli, että toimintamallia ja ohjaajan opasta hyödyntämällä voitaisiin erityisesti kolmannella sektorilla toteuttaa sosioekonomisesti huono-osaisten matalan kynnyksen elintapaohjauksia.

2 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN VIITEKEHYS

2.1 Elintapaohjaus ja ryhmäohjaus

Elintavoilla on merkittävän iso vaikutus yksilön terveyteen. Elintapaohjauksessa pyritään omaksumaan uusia elämäntapoja muuttamalla opittuja käyttäytymismalleja, jolloin monista pienistä teoista ja tottumuksista syntyy terveellisiä elintapoja. Elintapaohjauksen tavoitteena on tukea ohjattavaa tekemään sekä terveyttä ja hyvinvointia edistäviä, että pysyviä elintapamuutoksia. Ohjaus on asiakaslähtöistä, jota voidaan toteuttaa yksilö- tai ryhmäohjauksena ja laaja-alaisena toimintana se huomioi muun muassa ravitsemuksen, fyysisen aktiivisuuden ja unen osa-alueet. Elintapaohjausta voidaan toteuttaa kolmella eri tapaa: perustason ohjauksena, kohdennettuna tai vaativana ohjauksena. Perustason ohjaus sisältää neuvontaa ja voi olla esimerkiksi kunnan tai järjestön tarjoamaa palvelua, kun taas vaativa ohjaus toteutuu terveydenhuollossa ja sisältää moniammatillista erityisosaamista. (Asbetz & Hankonen 2017; Vuorijärvi, Hietaranta-Luoma, Liljamo & Kuoppala, 2019, 9-10.)

Elintapaohjauksen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin panostetaan tänä päivänä huomattavasti, koska sillä on todettu olevan iso merkitys väestön terveydelle ja hyvinvoinnille jo ennaltaehkäisevässä vaiheessa. Lisäksi esimerkiksi liikkumattomuuden ja paikallaanoloista aiheutuvien kansansairauksien kustannukset kertovat kolmen miljardin karun totuuden. Asiantuntijaryhmiä on perustettu laatimaan elintapaohjausten muun muassa tarkistuslistaa sekä erilaisia liikuntaneuvonnan ja ravitsemusterveyden suosituksia uusien hyvinvointialueiden käyttöön. (Valtioneuvoston www-sivut 2022;

UKK-instituutin www-sivut 2023.) Opetus- ja kulttuuriministeriö antoi esimerkiksi vuonna 2022 ohjeistuksen sote-uudistuksen toimeenpanossa liikuntaneuvonnan koordinointiin ja korosti, että paikallisyhdistysten, kuten kansanterveysjärjestöjen ja liikunta- ja urheiluseurojen, keskeinen rooli palveluketjussa on olla osa yhdyspintaa, kun järjestetään matalan kynnyksen toimintaa liikuntaneuvonnan asiakkaille. (Opetus- ja kulttuuriministeriön www-sivut 2022.) VESOTE-hankkeen (Vaikuttavaa elintapaohjausta sosiaali- terveydenhuoltoon poikkihallinnollisesti) tavoitteena oli vuosina 2017-2018 kehittää vaikuttavaa ja tavoitteellista elintapaohjausta laajasti Suomessa. Koska monipuolisella liikunnalla, terveellisellä ruokavaliolla sekä riittävällä ja laadukkaalla unella voidaan tutkitusti vaikuttaa terveyteen ja ehkäistä sairauksia, oli hankkeen tavoitteena, että suomalaiset liikkuisivat riittävästi, istuisivat vähemmän, söisivät enemmän ravitsemussuosituksen mukaisesti ja nukkuisivat enemmän ja paremmin ilman lääkkeitä. Kaikkiin edellä mainittuihin parannuksiin elintavoissa voidaan vaikuttaa elintapaohjauksilla merkittävästi. (Jussila, 2018, 4-5.)

Liikkumattomuudesta ja paikallaanolosta

aiheutuvat kansansairauksien kustannukset vuosittain Suomessa



Kuva 1. Liikkumattomuuden ja paikallaanolon vuosittaiset kustannukset (UKK-instituutti 2023).

Vuorijärvi ym. (2019) toteavat VESOTE-hankkeen loppuraportin johtopäätöksissä, että elintapaohjausten palveluketjujen rakentamisessa tärkeimmät tekijät ovat yhteistyö ja verkostoituminen. Muita elementtejä ovat selkeä toimintamalli, riittävä palvelutarjonta sekä kohderyhmien ja kriteerien määrittäminen. Terveyden edistämisen toimenpiteistä monet ovat erittäin kustannusvaikuttavia, ja esimerkiksi liikunnan palveluketju, joka sisältäisi neuvontaa ja ohjausta omatoimiseen liikuntaan sekä kontrolleja, olisi yksi tällainen. Tällaisia liikuntaan, ravitsemukseen ja uneen liittyviä

palveluketjuja voidaan organisaatorajat ylittävänä toteuttaa myös perustason ohjauksina, esimerkiksi muiden yhteistyötoimijoiden kanssa, terveydenhuollon huolehtien edelleen vaativamman tason ohjauksista. VESOTE-hankkeessa Etelä-Pohjanmaalla pilotoitu, erinomaisesti toteutunut elintapaohjaus Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n kanssa on tästä hyvä esimerkki. (Vuorijärvi, Hietaranta-Luoma, Liljamo & Kuoppala, 2019, 62.)

Elintapaohjauksia voidaan toteuttaa yksilöllisesti tai ryhmissä. Usein ryhmäohjausten suosittelun ensisijaisena syynä on taloudellinen syy; onhan ryhmäohjaus kustannustehokkaampaa kuin yksilöohjaus. Ohjaajan vastuulla on huolehtia ryhmän toimivuudesta ja dynamiikasta sekä luoda turvallinen ilmapiiri. Ryhmäohjaus saattaa olla osallistujalleen tärkeä vertaistuen ja keskustelun hetki: aika, jolloin voi kohdata kaltaisiaan ja kokea voimaantumista. Ryhmäkoon on hyvä olla 12 (± 3) osallistujaa, tällöin saadaan useita näkökulmia ja kaikille jää aikaa saada puheenvuoro ja oma näkökulmansa esiin. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 87; Kangasniemi & Kauravaara 2016, 136.)

Toki ryhmäohjauksella on etujen lisäksi haasteitakin. On tärkeää luoda mahdollisimman positiivinen ilmapiiri ja luottamus sekä avoimuus, koska ilman niitä ei ryhmä toimi tarkoituksenmukaisen tehokkaasti eikä välttämättä lisääkään osallistujien hyvinvointia. On tärkeää, että jokainen kokee ryhmässä tulevansa kuulluksi ja nähdyksi. Ohjaajan vastuulla on kohdella kaikkia tasavertaisesti ja antaa kaikille osallistujille tasapuolisesti puheenvuoroja, jotta ketään ei ole pelkästään äänessä. Teoriatiedolla sekä omalla vuorovaikutuksellaan ryhmän ohjaaja voi tukea autonomisen ryhmän muodostumista sekä ohjata puheenvuoroja ja kysyä keskusteluiden yhteydessä motivoivia kysymyksiä, muttei hänen tarvitse olla ryhmässä käsiteltävän aiheen asiantuntija. Esimerkiksi elämäntapamuutosryhmissä tarvitaan asiantuntemusta nimenomaan eniten muutosten viemisessä teoriasta jokaisen omaan arkeen, ja se asiantuntemus löytyy ryhmän jäseniltä itseltään. Elämäntapaohjauksessa ryhmän tärkeä anti on sen voima autonomian synnyttämisessä. Ohjaaja on vastuussa ryhmän toiminnasta ja tavoitteista, muttei osallistujien elämäntavoista tai niiden muuttamisesta. Suurin hyöty ryhmässä tulee osallistujille osaamisesta ja kokemuksesta, joita he ryhmässä jakavat. (Vänskä ym. 2011, 92-97; Kangasniemi & Kauravaara 2016, 136.)

Tässä opinnäytetyössä työssä käytetään jatkossa käsitettä elintapaohjaus synonyyminä elämäntapaohjaukselle, johon katsotaan sisältyvän liikuntaneuvonta, ravitsemusneuvonta, uneen ja stressiin liittyvä neuvonta sekä käyttäytymisen muutokseen liittyvä ohjaus.

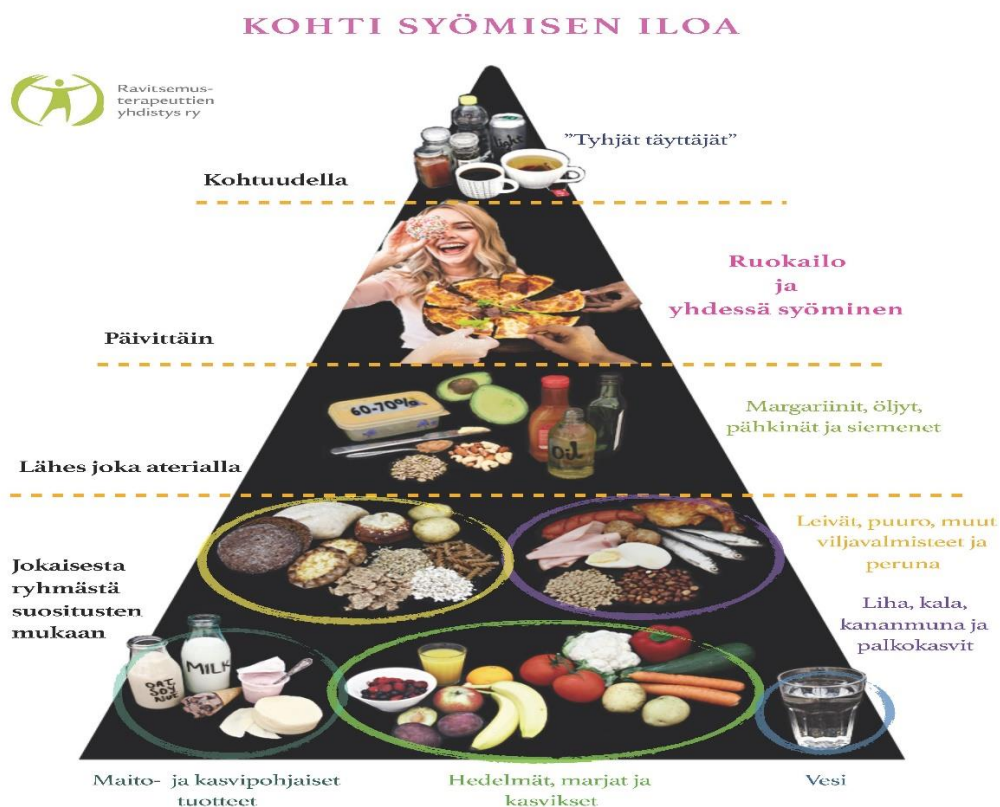
2.2 Elintavat

Opinnäytetyössä keskitytään neljään työn kannalta merkittävimpään elintapoihin: ravitsemus, liikunta, uni ja stressi. Työstä on tarkoituksella rajattu ulkopuolelle päihteet ja niihin liittyvä ohjaus.

2.2.1 Ravitsemus

”Hyvän ravitsemuksen voi toteuttaa lukemattomin eri tavoin, erilaisilla ruokavalioilla” (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen [www-sivut](#) 2021). Kansanterveyteen pyritään vaikuttamaan ravitsemussuosituksilla ja ne ovat ruoka- ja ravitsemuspolitiikan perusta. Suomessa on ollut ravitsemussuosituksia jo seitsemän vuosikymmenen ajan ne perustuvat laajaan tutkimustietoon ravintoaineiden vaikutuksista terveyden edistämässä ja sairauksien ehkäisyssä. Ravitsemussuositusten tavoitteena on saavuttaa elintoimintojen optimoinnin lisäksi hyvä terveys koko elämän ajaksi. (Mutanen, Niinikoski, Schwab & Uusitupa, 2021, 16-18.)

Terveellinen ravitsemus voidaan ajatella kokonaisuutena, jossa jokapäiväiset valinnat ratkaisevat pitkällä aikavälillä. Ruokavalion kokonaisuus on ratkaisevassa avainasemassa. Elimistö tarvitsee sopivasti energiaa ja riittävästi suojaravintoaineita pysyäkseen terveenä ja toimintakykyisenä, ja kun energiankulutuksen ja -saannin välillä on tasapaino, pysyy useimmiten painokin vakiona. On tärkeää muistaa, että jokapäiväiset valinnat ratkaisevat ruokavalion terveellisyyden eikä yksittäinen elintarvike tai ravintotekijä, vaan nimenomaan ruokavalion kokonaisuus ratkaisee. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 8-11; Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen [www-sivut](#) 2021.)



Kuva 2. Ruokapyramidi (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2023).

Suomalaisessa ravitsemussuosituksessa uutena on ruokavalion kokonaisuuden ja terveyden välisen yhteyden esille tuominen, ja ruokavalintojen tukena toimivat ruokakolmio ja lautasmalli. Jotta yksilö voi edistää terveyttään ravitsemuksen avulla, tulee syödä runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä suosia täysjyväviljaa. Puhdistettua viljaa sekä sokeria tulee välttää, ja rajoittaa kovan rasvan käyttöä. Vähäsuolaisia elintarvikkeita, mausteita ja yrtejä tulee suosia, kun taas liiallista suolankäyttöä tulee välttää. Janojuomaksi paras vaihtoehto on vesi. (Mutanen, Niinikoski, Schwab & Uusitupa, 2021, 19-20; Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2021.)

Monen sairauden syynä on epäterveellinen ruokavalio. Sen aiheuttamat haitat syntyvät kuitenkin hitaasti, vuosien ja vuosikymmenien kuluessa. Epäterveellinen ruokavalio sisältää usein pikaruokia, joissa on runsaasti kovia rasvoja sekä sokeria ja puhdistettuja hiilihydraatteja. Jos syö enemmän kuin kuluttaa, on seurauksena lihominen, ja ylipaino altistaa monelle terveysongelmalle, kuten 2 tyypin diabetekselle, sepelvaltimotaudille ja kohonneeseen verenpaineeseen. Perusterveen ihmisen paino pysyy kurissa

terveellisellä ruokavaliolla; liikunta ja ravinto ovatkin kietoutuneet monilla eri tavoin toisiinsa. (Huttunen 2018.)

FinTerveys 2017-seurantatutkimuksesta saatujen tulosten mukaan suositusten mukaisesti hedelmiä ja marjoja syö vain joka kymmenes mies ja joka viides nainen. Myös alle kolmannes aikuisista käyttää leivällään suositeltua levitettä, ja jodioitua suolaa käyttää kaksi kolmasosaa. On huolestuttavaa, ettei työkäisten ruokavalinnat vastaa monilta osin ravitsemussuosituksia. (Koponen ym. 2017, 33.) Hedelmien ja marjojen määrä on hälyttävän pieni terveyshyötyjä ajatellen ja suolan saantisuositukset ylittyvät reippaasti useimmilla. Koponen ym. (2017) toteaaakin johtopäätöksissään, että yleistääkseen terveyttä edistäviä ruokatottumuksia väestötasolla, edellyttää se laajaa yhteistyötä niin kotien, koulujen, ruokapalveluiden, viestinnän sekä median ja elintarvikealan, unohtamatta ravitsemus- ja elintarvikepolitiikkaa.

2.2.2 Liikunta

Liikkumisella on kymmeniä suotuisia vaikutuksia sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen; liikuntaa pidetäänkin yhtenä tehokkaimmista ja miellyttävimmistä keinoista terveyden edistämiseen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Säännöllisellä liikunnalla on suotuisia vaikutuksia henkiseen hyvinvointiin ja kohtuullisesti kuormittava liikunta tehostaa elimistön puolustusreaktioita, jonka avulla vastustuskyky virustauteja vastaan paranee. Liike vaikuttaa heti suotuisasti sydämeen ja verenkiertoon, keuhkoihin, lihaksiin, luustoon ja niveliin sekä aivoihin ja hermostoon, ja jo yhdellä liikkumiskerralla saa aikaan myönteisiä vaikutuksia koko kehossa. (Huttunen 2018; UKK-instituutin [www-sivut](http://www.ukk.fi) 2022.)

Puhutaan terveysliikunnasta, kun ensisijaisena tavoitteena on kehittää terveyskuntoa, ja esimerkiksi ihannepaino, matala verenpaine ja veren kolesteroli sekä tuki- ja liikuntaelinten terveys ovat terveyskunnan kannalta tärkeitä asioita. Kuntoliikunnasta puhutaan, kun tavoitellaan parempaa fyysistä kuntoa, jolla tarkoitetaan hyvää suorituskykyä, erityisesti lihasvoimaa ja kestävyyttä. Kaikenlainen liikkuminen, kotityöt mukaan lukien, ovat hyvää terveysliikuntaa, ja jo kevytkin liikunta vähentää liikkumattomuudesta koituvia terveyshaittoja tuoreiden tutkimustulosten mukaan. (Huttunen 2018.)

UKK-instituutti julkaisi vuoden 2019 lopussa 18-64 –vuotiaiden aikuisten liikkumisen uuden viikoittaisen suosituksen, joka edellisen liikuntapiirakan sijasta muuttui aikuisten liikkumisen suosituksiksi. Uuden suosituksen mukaan lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi olla vähintään kahdesti viikossa, rasittavaa liikkumista 75 minuuttia tai reipasta liikkumista 150 minuuttia, kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein, taukoja paikallaanoloon aina kun voi ja palauttavaa unta riittävästi. (UKK-instituutin www-sivut 2022.) Terveysten kannalta saavutetaan sama hyöty, liikutaan päivittäin sitten 10 minuuttia kolmesti, tai 30 minuuttia yhdellä kertaa, joten päivittäisen liikunnan voi koota pienemmistä paloista, kunhan saavuttaa terveystieteellisen suositellun, noin 1000 kilokalorin, kulutuksen viikossa (Huttunen 2018). UKK-instituutin viikoittaisen liikunnan suosituksista 18-64 -vuotiaille, lisäksi kohderyhmille räätälöityjä suosituksia on muun muassa alle kouluikäisille ja kouluikäisille, ikääntyneille, raskauden aikaisen ja synnytyksen jälkeiset suositukset sekä soveltavan liikunnan suositukset.



Viikoittainen liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille

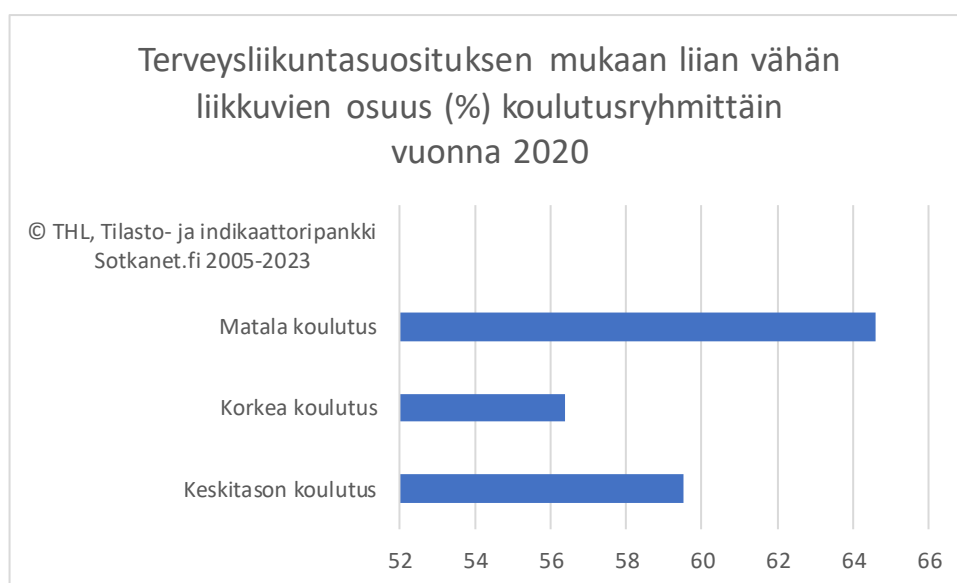
 UKK-instituutti

Kuva 3. Viikoittainen liikkumisen suositus 18-64 -vuotiaille (UKK-instituutti 2022).

On tärkeää huomioida, että uudistuneessa liikunnan suosituksessa lasketaan kaikki liike. Ihan jokainen askel kannattaa ja jo muutaman minuutin pätkät riittävät kerrallaan. Kevyemmällä liikuskelulla on tutkimusnäytön mukaan terveyshyötyjä erityisesti

vähän liikkuville. Kevyt liikuskelu vilkastuttaa verenkiertoa, vetreyttää lihaksia ja niveliä, ja se voi alentaa muun muassa verensokeri- ja rasva-arvoja. Mitä useammin liikuskelta ja paikallaanolon tauottamista tekee, sen parempi. Istumista tulisi tauottaa aina kun voi; pienikin taukoliikunta tai vaikka välillä seisomatyöskentely aktivoivat lihaksia, lisäävät tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointia sekä vähentää kehon kuormittumista. (UKK-instituutti 2022.)

Talalan ym. (2015, 2185, 2190-2192) tutkimuksessa selvitettiin Terveys 2000 ja Terveys 2011 -aineistojen perusteella koulutusryhmien välisten terveys- ja hyvinvointierojen kehitystä aikuisilla suomalaisilla, ja vaikka väestön terveys ja hyvinvointi olivat pääosin kohentuneet vuodesta 2000 vuoteen 2011, useimmilla terveyden sekä hyvinvoinnin ulottuvuuksilla koulutusryhmittäiset erot säilyivät suurina. Tilanne oli paras ylimmissä ja huonoin alimmissa koulutusryhmissä. FinTerveys 2017 -tutkimuksen raportissa, joka on jatkumo aiemmin mainituille Terveys-tutkimuksille, kuvataan useimmissa koulutusryhmien välisissä terveyttä, toimintakykyä ja niihin vaikuttavia tekijöitä kuvaavissa mittareissa koulutusryhmien välisen eron olevan edelleen selvä. Tilanne oli korkea-asteen koulutuksen saaneilla edullisin ja perusasteen koulutuksen saaneilla heikoin. (Koponen, Borodulin, Lundqvist, Sääksjärvi & Koskinen 2018, 178-179.)



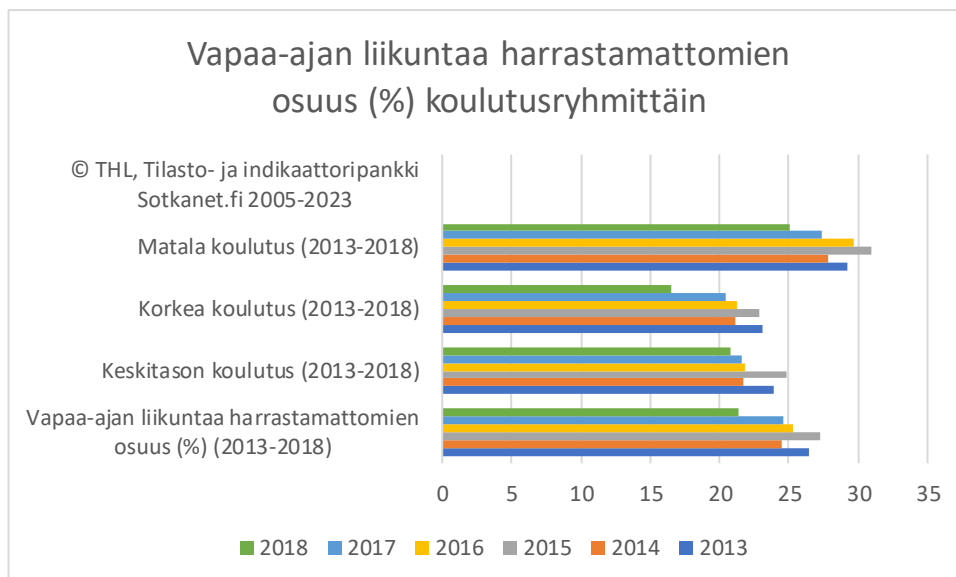
Kuvio 1. Liian vähän liikkuvien osuus koulutusryhmittäin (Sotkanet 2023).

Koska riittäväällä liikkumisella ja unella on yhdessä merkittäviä terveysvaikutuksia, ja unen vaikutus yksilön palautumiseen on suuri, on uni otettukin mukaan uuteen suositukseen liikkumisen rinnalle. Päivitetystä liikkumisen suosituksesta onkin huomioitu hyvinvoinnin kokonaisuus entistä paremmin. (UKK-instituutti 2022.)

Liikunta vaikuttaa ihmisen psyykkisiin voimavaroihin eli ”positiiviseen mielen terveen” myönteisesti. Systemaattisesti toteutettu, myönteiseksi koettu ja kohtalaisen kuormittavan liikuntasuorituksen on arvioitu vaikuttavan todennäköisimmin positiivista mielialaa. Liikunta rauhoittaa ja rentouttaa, se virkistää ja kohottaa mielialaa. Liikunta antaa mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen, jossa yksilö kokee osallistumisen, osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunnetta, jotka kaikki edistävät fyysisen terveyden lisäksi myös sosiaalista ja psyykkistä terveyttä. (Suomen Mielen terveysseura 2015, 10-11.) Asmundsonin ym. (2013) kirjallisuuskatsauksen mukaan liikunta hetken avulla saa irtioton mieltä painavista asioista ja murheista, ja liikuntasuoritus lisää elimistön voimavaroja. Lisäksi onnistunut liikuntasuoritus lisää elämänhallinnan tunnetta. DeBoerin ym. (2012) tutkimuksen mukaan liikunnalla on positiivinen vaikutus kehonkuvaan ja itsetuntoon. Lisäksi sosiaalisella kanssakäymisellä, jota usein liikkuessa harrastetaan samalla, on suuri positiivinen merkitys mielen terveyden kannalta.

Käypä hoito -suosituksen (2016) mukaan oikein toteutetulla liikunnalla on vähän terveyshaittoja, ja pitkäaikaissairauksien ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen tulee kuulua säännöllinen liikunta, tarvittaessa muihin elämäntapamuutoksiin ja hoitoihin yhdistettynä. Liikunta vähentää sairastumisriskiä useaan eri sairauteen, ja huonon fyysisen kunnon sekä vähäisen fyysisen aktiivisuuden tiedetään suurentavan ennen aikaisen kuoleman riskiä.

Husun ym. 2022 (8, 116) laatiman Opetus- ja kulttuuriministeriön tuoreen Liikuntareportin mukaan terveytensä kannalta aivan liian vähän liikkuvia kansalaisia on Suomessa ekaluokkalaisista aina ikääntyneisiin saakka. Viime vuosien aikana valveiltoajoajasta on vietetty suurin osa ajasta istuen tai makoillen, paikallaanolo on lisääntynyt ja työikäisten aikuisten liikkuminen hieman vähentynyt. Vähiten liikkuville liikkumisen lisääminen olisi erityisen hyödyllistä, sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta. Elintapaohjaus ja liikuntaneuvonta toimivat hyvinä keinoina yksilön liikkumisen lisäämisen kannustamisessa.



Kuvio 2. Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomat koulutusryhmittäin (Sotkanet 2023).

2.2.3 Uni

Sanotaan, että uni on keksitty aivoja varten. Ilman unta ei ole aivoterveyttä ja unen merkitys ihmisen jaksamiselle ja hyvinvoinnille on merkittävä. Aivoille uni on välttämätöntä huolto- ja lepoaikaa, josta ei voida loputtomiin tinkiä ilman seurauksia. Unta säätelee sisäisen vuorokausirytmii ja unen määrä vaihtelee yksilöllisesti, keskiarvojen mukaan useimmat nukkuvat 7-8 tuntia vuorokaudessa. Unen aikana elimistö elpyy ja lepää, sydämen syke hidastuu ja verenpaine laskee, aivot lataavat omia energiavarastojaan ja käsittelevät päivän tapahtumia. (Aivoliiton www-sivut 2018; Uniliiton www-sivut 2019.)

Huolehtimalla säännöllisestä unirytmistä, käsittelemällä huolet ennen nukkumaanmenoa esimerkiksi huolihetken avulla, rauhoittamalla sekä illat että nukkumispai kan ja opettelemalla rentoutumista, voi jokainen oppia nukkumaan paremmin. Niin psyykkiset kuin fyysisetkin tekijät voivat kuitenkin herkästi häiritä ihmisen unta, ja uni onkin hyvin herkkä terveystmittari. Yöunen määrä voi pidentyä tai lyhentyä normaalista, ja pitkittyessään on epäterveellistä lisäten sydän- ja verisuonitautien sekä tyypin 2 diabeteksen riskiä. Väsymys voimistuu ja keskittymiskyky huononee, tarkkaavaisuus heikkenee ja muistaminen vaikeutuu huonosti nukutun yön jälkeen. Pitkittyessään unihäiriöt voivat aiheuttaa unettomuutta, joka tarkoittaa häiriötilaa, eli kyvyttömyyttä nukkua, nukahtamisen vaikeutta tai unesta kesken herääminen ja unessa pysymisen

vaikeutta. Liikaunisuus taas on häiriötila, jossa esiintyy poikkeavaa uneliaisuutta ja liiallista väsymystä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2020; Suomen mielenterveys ry:n www-sivut 2021.)

On monia eri keinoja, joiden avulla pystyy parantamaan unta ja unenlaatua. Tulee pitää huolta omista rutiineista ja toistaa hyväksi havaittuja rutiineja. Yönelle tulee varata tarpeeksi aikaa, sekä yrittää välttää kiirettä ja stressiä. Pirstäviä juomia ei tule nauttia ennen nukkumaanmenoa. Jos kärsii stressistä, voi koittaa erilaisia rentoutumisharjoitteita illalla, tai kirjoittaa huolet paperille ylös ja pitää huolihetki ennen nukkumaanmenoa. Kevyt liikunta voi edesauttaa unentuloa, rasittava liikunta taas estää nukahtamista. Unta houkutteleva, eli hämärä ja hieman viileä ilmapiiri houkuttelee unta tulemaan paremmin. Päiväunien nukkumista tulee välttää ja mennä vuoteeseen vain silloin, kun on väsynyt tai unelias. Puhelimen ja television katsomisen lopettaminen ajoissa ennen nukkumaanmenoa, jotta aivot eivät käy ylikierroksilla. (THL 2020; Uniliitto 2018.)

FinTerveys 2017-seurantatutkimuksesta saatujen tulosten mukaan suurin osa suomalaisista nukkuu hyvin. Erilaiset uniongelmat ovat nykyään kuitenkin yleisiä ja tarpeeksi nukkuvien suomalaisten määrä on vuodesta 2011 edelleen pienentynyt. Suomalaisilla aikuisilla uniongelmiä esiintyy ja ne ovat verrattain yleisiä: yli kahta miljoonaa suomalaista on vaivannut unettomuus. Uniongelmat ilmaantuvat psyykkisen ja fyysisen terveydentilan muuttuessa herkästi ja siksi uniongelmillä on suuri kansanterveydellinen merkitys, joihin tulee kiinnittää huomiota. Erityisesti naiset kärsivät miehiä useammin uniongelmistä, vaikka nukkuvat miehiä pidempään. (Koponen ym. 2017, 42-44.)

2.2.4 Stressi

Tilanne, jossa yksilöön kohdistuu niin paljon haasteita ja vaatimuksia, että hänen sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät, puhutaan stressistä. Kaikki stressi ei kuitenkaan ole haitallista vaan keskeistä on, onko koettu stressi tilapäistä vai jatkuvaa: lyhytaikainen stressi saa ihmiset tekemään parhaansa, pitkäaikainen sen sijaan aiheuttaa monia vakaviakin terveysongelmia, kuten

jännittyneisyyttä, ahdistusta, muistiongelmia ja unen häiriöitä. Stressikokemus itsessään on psykologinen, mutta sen monet vaikutukset ovat fyysisiä. (Mieli 2021; Terveyskirjaston www-sivut 2022.)

Stressi nostaa vireystilaa ja sen tehtävänä on saada yksilön voimavarat käyttöön kokonaisvaltaisesti. Elämäntilanteista ja tavoitteista riippuen stressitaso voi vaihdella hetkestä ja asiasta toiseen. Myönteinen eli eustressi valmistaa suoritukseen sekä palauttaa suorituksesta, se antaa energiaa, tehokkuutta ja toimintatarmoa. (Mieli 2021.)

Jotta stressiä voi hallita, on tärkeää oppia tunnistamaan haitallinen ja kuormittava stressi, ja pyrkiä heti katkaisemaan sen jatkuminen. Yleensä auttaa, kun jakaa huoliaan ja vähentää asioiden vaatimista sekä puuttuminen stressiä aiheuttaviin ja kuormittaviin asioihin. Liikunta ja ulkoilu, huumori ja optimismi sekä akkujen lataaminen mieleistä puuhailua tehden, auttavat hallitsemaan stressiä. (Mieli 2021; Terveyskirjasto 2022.)

Jokainen kokee stressin yksilöllisesti: se, mikä toiselle voi olla stressaava ja kuormittava tilanne ja lamaannuttaa täysin, saattaakin toisella jäädä vaille sen suurempaa huomiota tai innostaa toimimaan ja saavuttamaan asetettu tavoite. Mielekkäin stressi tason mittari on yksilön oma kokemus, ja hyvä itsetuntemus auttaa asettamaan asiat tärkeysjärjestykseen sekä säätelemään omia voimavaroja niin, että joskus tyytyykin riittävän hyvään tai tekee vain välttämättömän. Näin stressitasot pysyvät kohtuullisina ja myönteisenä, eikä stressikokemukset pitkity ja muutu haitalliseksi niin psyykkiselle, sosiaaliselle kuin fyysisellekään terveydelle. (Mielenterveysliiton www-sivut 2021.)

2.3 Sosioekonomisesti huonommassa asemassa olevat ja terveyden eriarvoisuus

Kun puhutaan sosioekonomisesta asemasta, tarkoitetaan sillä yleensä ihmisen asemaa yhteiskunnassa (Tilastokeskuksen www-sivut 2020). Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen (2021) määritelmän mukaan hyvinvoinnin aineellisista voimavaroista ja edellytyksistä, kuten tuloista, omaisuudesta ja asumistasosta, koostuu ihmisen sosioekonominen asema. Aineellisten voimavarojen saamisen ja hankkimisen edellytyksiä ovat henkilön koulutus, ammatti ja asema työelämässä, jotka taas vaikuttavat ihmisen

toimeentuloon ja taloudelliseen tilanteeseen sekä ohjaavat käyttäytymistä. Jos ihmisellä ei ole aiemmin mainittuja aineellisia voimavaroja tai edellytyksiä, on yleensä hänen sosioekonominen asemansa heikko. Sosioekonomisella asemalla on eri ulottuvuuksia ja yhteyksiä yksilön terveyteen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2021.)

Sosioekonomisen aseman määritelmä on moniulotteinen. Saaren (2020) mukaan sosioekonomisesti huono-osaisilla tarkoitetaan ryhmää, joka eroaa elintason, elämänlaadun ja elämäntavan suhteen laadullisesti muusta väestöstä ja määritelmän mukaan huono-osaisuutta kokevilla elintaso pohjautuu perusturvaan kuuluviin etuuksiin. Tällöin elämänlaatua heikentää alhaisesta elintasosta johtuva huono-osaisen identiteetti ja elämäntapaa varjostaa elämänhallinnan vaikeudet, jotka puolestaan alentavat heidän toimintakykyään. Jos kuitenkin tarkastellaan huono-osaisuutta tästä näkökulmasta, olisi vain vähemmistö heikossa sosioekonomisessa asemassa olevista suomalaisista tarkalleen ottaen huono-osaisia, koska subjektiivisesti koettu elämänlaatu ja elämäntapa on sadoilla tuhansilla heikossa asemassa olevista melko lähellä valtaväestöä. (Saari 2020, 14-26.)

Lahelman ja Rahkosen (2011, 47-48) mukaan sosioekonomisen aseman keskiön muodostavat koulutus, ammattiasema ja tulot, jotka korreloivat keskenään kuvaten osin sosioekonomisen aseman yhteisiä piirteitä. Kaikilla kolmella edellä mainitulla on kuitenkin samalla oma pätevyysalueensa, jota muut eivät kata, ja siksi eri indikaattoreita ei voida korvata toisillaan. Suomalaisista on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan (2017) suhteellisesti köyhiä noin 13 prosenttia; esimerkiksi köyhyys lapsiperheissä on parin vuosikymmenen aikana yli kolminkertaistunut ja työttömiä on Suomessa 197 000 vuoden 2020 maaliskuussa Tilastokeskuksen (2020) työvoimatutkimuksen mukaan. Vähävaraisuus ja eriarvoisuus, nuorten vieraantuminen työelämästä, työttömyys, sairaudet, päihteiden käyttö ja yksinäisyys ovat mielenterveyden uhkia ja usein todennäköisiä syitä elämästä ja myös liikunnasta syrjäytymiselle. Vähävaraisuus, työttömyys ja sen tuoma ulkopuolisuus saattavat siirtyä ainakin osittain sukupuolvelta seuraavalle. Yleensä työsuhde estää syrjäytymistä. (Lahelma & Rahkonen 2017, 47-48; Suomen Mielenterveysseura 2015,12-13.)

Sosiaali-epidemiologian tutkimuksista saatu tieto siitä, mistä johtuvat todetut terveys-erot ja missä sosioekonomisissa ryhmissä on erityisen huono terveys, ovat arvokkaita tietoja, jotta käytännön kansanterveystyö olisi mahdollisimman tehokasta. Hyvää terveyttä ja toimintakykyä pidetään yksilön keskeisimpinä voimavaroina, ja niiden avulla yksilöt voivat ja pystyvät toimimaan aktiivisesti yhteiskunnassa. Merkittäväksi osaksi sosiaali-epidemiologista tutkimusta on muodostunut terveydentilan jakautuminen sosioekonomisten ryhmien välillä, ja tutkimustyö voikin tukea väestön hyvinvointia ja sen entistä tasaisempaa jakautumista. (Lahelma & Rahkonen 2011, 41-42.)

Vaikka terveyserot eivät ole eettisesti hyväksyttäviä, on eriarvoisuus edelleen maailmanlaajuinen ongelma. Suomen valtio ja kunnat ovat sitoutuneet vähentämään hyvinvointi- ja terveyseroja ja niiden kaventamiselle löytyy useita syitä: kansanterveyden kohentaminen ja kustannusten hillitseminen. Lisäksi työllisyysaste nousee ja palvelut turvataan kaikille. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2022.)

Kun terveys- ja hyvinvointiongelmat kasautuvat, kasvavat myös kustannukset. Toisaalta, kun parannetaan niiden väestöryhmien terveyttä, joissa terveysongelmat ovat yleisempiä, eli sosioekonomisesti huono-osaisten terveyttä, kohenee myös kansanterveys tehokkaimmin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2022.) Talalan ym. (2014) tutkimuksen tulosten mukaan tasa-arvotavoitetta on lähestytty kovin hitaasti, kun Suomen yhteiskuntapolitiikan keskeisenä tavoitteena on ollut terveyden ja hyvinvoinnin mahdollisimman hyvä taso sekä mahdollisimman vähäiset erot väestöryhmien välillä. Lahelman & Rahkosen (2017) tutkimuksen mukaan terveyseroja ei ole kyetty kaventamaan aikaisempien kansanterveysohjelmien toimilla ja koulutusryhmittäiset terveyserot ovat 80- ja 90-lukujen kaventumisen jälkeen olleet tasaisen suuria sekä miehillä että naisilla. Molempien tutkimusten johtopäätöksinä on, että on entistäkin tärkeämpää onnistua kohentamaan muiden heikommassa asemassa olevien tilannetta väestöryhmien terveys- ja hyvinvointierojen kaventamisessa. (Talala ym. 2014, 2185-2192; Lahelma & Rahkonen, 41-42.)

Heikko sosioekonominen asema vaikuttaa myös ihmisen terveyteen monin tavoin, yleensä terveysongelmaiset ovat suuremmissa vaarassa päätyä heikkoon sosiaaliseen asemaan. Hyvinvointi- ja terveyseroja tulisi kaventaa kansanterveyden kohentamisen näkökulmasta, joka taas vaikuttaisi positiivisesti kustannuksiin ja väestömmemme

yhdenvertaistuisi. Terveyserojen kaventamisen lähtökohtana onkin juuri yhdenvertaisuus, jota ollaan tavoiteltu pitkään siinä kuitenkaan onnistumatta, ja terveyden jakautuminen on väestön kesken yhä eriarvoisempaa. Vaikuttamalla hyvinvointi- ja terveyserojen sosiaalisiin taustatekijöihin ja eriarvoisuuteen, voidaan kaventaa terveyseroja. Muun muassa vaikuttamalla koulutukseen ja työllisyysmahdollisuuksiin, turvaamalla kaikille terveelliset elinolot, vähentämällä haavoittuvuutta ja haitallisille aineille altistumista, estetään eriarvoisia seurauksia. Hyvinvoinnin ja terveyden jakautuminen väestössämme on yhä eriarvoisempaa, vaikka yleinen hyvinvoinnin ja terveyden taso suomalaisten keskuudessa onkin jatkuvasti kohentunut. Sosioekonomisen aseman määrittäviä ulottuvuuksia ovat koulutus, työmarkkina-asema ja ammattiin perustuva sosiaaliluokka. Myös tulot ja varallisuus määrittävät sosiaalista asemaa, ja sosiaalisen aseman ulottuvuudet liittyvät kaikki toisiinsa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2021.)

Sosioekonomisen eriarvoisuuden alakäsitteenä on sosioekonomisesti huono-osaiset, jotka kuvaavat alimpiin tuloluokkiin kuuluvia, jotka ovat yleensä vähemmän koulutettuja (matalapalkkatulot, työttömyysturva), sairastelevat (sairauspäiväraha, eläke) tai heidän työkuuntensa on heikompi. (Tilastokeskuksen www-sivut 2021.) Tässä opinnäytetyössä käytetään jatkossa synonyymiä sosioekonomisesti huono-osaiset kuvaamaan työn kohderyhmää.

2.4 Terveyden edistäminen

Ottawan terveyden edistämisen asiakirjan (1986) mukaan terveyden edistäminen lisää ihmisten mahdollisuuksia niin terveytensä hallintaan kuin sen parantamiseenkin, ja sitä voidaan pitää tärkeimpänä tekijänä väestön terveyteen vaikuttamisessa (World Health Organization 2020).

Tärkeimpänä tekijänä väestön terveyteen vaikuttamisessa pidetäänkin terveyden edistämistä, jonka tähtäimenä on terveydelle suotuisten tekijöiden edistäminen, eikä vain tautien ehkäisy. Monissa maissa terveyden edistämistoimintaa voidaankin pitää ja nähdä tärkeänä terveystalouden strategisena lähtökohtana, jossa keskeisessä roolissa on eri keinojen avulla edistää terveellisiä elintapoja. Sairastavuuteen ja kuolleisuuteen

vaikuttavat epäterveelliset elintavat merkittävästi, ja ne selittävät osaltaan myös väestön eri ryhmien välisiä sosioekonomisia terveyseroja. Elintapojen ja terveyteen liittyvän käyttäytymisen muuttamisen lisäksi terveyden edistämisen sisältöä on laajennettu terveyttä määrittäviin tekijöihin. (Sihto 2016, 12-17.)

Vaikka Ottawan julistuksesta on jo aikaa kulunut, ei sen sanoma ole muuttunut; perusta on sama, se on vain saanut yksityiskohtia ympärilleen. Terveys luodaan edelleen yksilön arjessa, eli oppimisen kautta, töissä ja harrastuksissa sekä huolehtimalla itsestä ja muista. Väestön kyky valintojen tekemisen ja toteuttamisen suhteen vaihtelee, ja terveyden edistämisen yhtenä tavoitteena onkin lisätä yksilöiden terveyden lukutaitoa, jotta kaikki osaisivat hankkia sekä tietoa että taitoja terveellisten valintojen tekemiseksi. (Patja 2022, 18.)

Terveyden katsotaan olevan ihmisoikeus sekä inhimillinen perusarvo. Se on myös välttämätön tekijä sekä sosiaaliselle että taloudelliselle kehitykselle. Terveyden edistäminen kattokäsitteenä sisältää alleen monenlaiset yhteiskunnalliset toimet sekä on mukana yhteiskunnan kaikkien toimijoiden ja päätöksentekijöiden toimissa. (Patja 2022, 14.) Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä säädetään useissa eri laeissa ja Sosiaali- ja terveysministeriöllä on siitä yleinen ohjaus- ja valvontavastuu. Ministeriön keskeisenä tavoitteena on sosiaaliryhmien välisien, alueellisten tai sukupuolten välisten hyvinvointi- ja terveyserojen kaventaminen. Väestön hyvinvoinnista ja terveydestä sekä väestöryhmien välisten terveyserojen kaventamisesta vastuu puolestaan kuuluu kunnille ja hyvinvointialueille. (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2023.)

Terveyden edistämiseen sisältyy edistäviä sekä ehkäiseviä toimintamuotoja, ja edistämässä saatuja tuloksia ovat muun muassa elämäntapojen muutos terveellisempään suuntaan. Myös terveyttä suojaavien sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vahvistuminen ja palveluiden kehittyminen nähdään terveyden edistämisen tuloksina. Terveyden edistämistä pidetään voimavarojen kohdentamisena sekä terveyden taustatekijöihin vaikuttamisena eli sijoituksena yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan terveyteen. (Patja 2022, 14-15.)

FinTerveys 2017 -tutkimuksen tulokset osoittavat, että Suomessa tarvitaan yhä laajemmin sellaista yhteiskuntapolitiikkaa, jolla vahvistetaan huono-osaisimpien

väestöryhmien voimavaroja sekä mahdollisuuksia, kuten myös motivaatiota, joiden avulla he pystyvät tekemään terveyttä edistäviä valintoja niitä kuluttavien sijaan. (Koponen ym. 2018, 178-184.) Onkin tärkeää pohtia ennen yksilöiden vastuuttamista sitä, onko yksilöllä tosiasiallisia mahdollisuuksia oman terveytensä edistämiseen. Vaikka terveyserojen syitä ja mahdollisia ratkaisutapoja on tutkittu, tarvitaan lisää monitieteistä tutkimusotetta terveyden edistämiseksi, terveyden edistämisen toimintakulttuurin uusien näkökulmien pohtimista, sekä kriittistä käytännön toimintatapojen arviointia. (Sihto 2016, 17-32.)

2.5 Kirjallisuuskatsaus sosioekonomisesti huono-osaisten elintapaohjauksesta

Opinnäytetyön pohjaksi haettiin kirjallisuuskatsauksen avulla tietoa aiempien tutkimusten perusteella, minkälaisia ohjauskeinoja sosioekonomisesti huono-osaisten elintapaohjauksissa on käytetty ja millaisia asioita ohjauksen suunnittelussa on otettu huomioon.

PICO-kysymykset johdettiin näistä tutkimuskysymyksistä.

Minkälaisia ohjauskeinoja (C) sosioekonomisesti huono-osaisten (P) elintapaohjauksessa (I) on käytetty?

Millaisia suunnittelukeinoja (C) sosioekonomisesti huono-osaisten (P) elintapaohjauksissa (I) on käytetty?

PICO – kysymys muodostetaan seuraavista osioista: potilas/asiakas (tutkittava potilas-/asiakasryhmä), interventio (tutkittava menetelmä, jolla terveysongelmaan pyritään vaikuttamaan), vertailuinterventio (vaihtoehtoinen menetelmä, johon verrataan) ja terveystulos (menetelmän tuottamat tulokset). (Isojärvi, 2015.)

Aineiston haku toteutettiin hakemalla tutkimuksia Pubmed-, Cochrane- ja Cinahl-tietokannoista ja rajattiin koskemaan sosioekonomisesti huono-osaisten elintapaohjauksia. Tiedonhakuprosessi on kuvattuna opinnäytetyön liitteenä (liite 1).

Kansainvälisistä Pubmed, Cochrane ja Cinahl kokoteksti- ja viitetietokannoista haettiin aineistoja hakulausekkeilla ((low socioeconomic status) OR (poverty) OR (low income) AND (lifestyle interventions) ja (low socioeconomic status) AND (health

promotion). Näillä hakulausekkeilla löytyi yhteensä 118 viitettä. Suurin osa käsitteli elintapaohjausta diabeteksen tai jonkin veri- ja sydänsuonisairauden kautta, joten otsikoiden perusteella valittiin 38 viitettä, joista luettiin myös tiivistelmät. Tiivistelmien jälkeen luettiin 12 tutkimusta kokonaisuudessaan, joista viisi hyväksyttiin lopulliseen kirjallisuuskatsaukseen. Valittujen tutkimusten lähdeluetteloista haettiin tutkimuksia myös manuaalisesti. Manuaalihaun avulla valittiin kaksi tutkimusta.

Tiedonhaku rajattiin vuosille 2012-2023. Tutkimusten julkaisukieleksi rajattiin suomi / englanti. Kirjallisuuskatsauksen mukaanotto- ja poissulkukriteerit on esitetty taulukossa 1.

Taulukko 1. Mukaanotto- ja poissulku kriteerit PICO:n mukaan (Isojärvi 2015).

| Mukaanottokriteerit | Poissulkukriteerit |
|---|---|
| Tutkimus käsittelee sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevia | Tutkimus ei käsittele sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevia |
| Tutkittavilla ei ole elintapasairautta | Tutkittavilla on jo jokin elintapasairaus |
| Tutkittavat ovat nuoria, aikuisia, ikääntyneitä | Tutkittavat ovat lapsia |
| Julkaisukieli on suomi tai englanti | Julkaisukieli on joku muu kuin suomi tai englanti |
| Julkaisuvuosi on 2012-2023 | Julkaisuvuosi on muu kuin 2012-2023 |
| Julkaisu on tieteellinen artikkeli tai väitöskirja | Julkaisu ei ole tieteellinen artikkeli tai väitöskirja |
| Tutkimus on saatavilla tiedonhaussa käytetyistä tietokannoista kokotekstinä | Tutkimus ei ole saatavilla tiedonhaussa käytetyistä tietokannoista kokotekstinä |

2.5.1 Elintapaohjausten menetelmät

Elintapaohjausten kustannus- ja aikatehokkuuden vuoksi ryhmäohjauksia näytetään suosivan eniten. Bukman ym. (2017) tutkimuksessa toteutettiin elintapaohjausinterventiona yhdistelmäohjausta, joka sisälsi 12 kuukauden aikana ruokavalion ja liikunnan ryhmäohjauksia sekä ryhmätapaamisia sekä neljä tuntia yksilöllistä ruokavalio- neuvontaa. Pablos ym. (2017) tutkimus sisälsi kahdeksan kuukauden mittaisen elämäntapa-interventioryhmän, joka sisälsi fyysisen aktiivisuuden ohjauskertoja kolme viikossa, ravitsemuskasvatusta tai kognitiivista käyttäytymisterapiaa kerran viikossa.

Ohjausten kesto oli aiemmissa tutkimuksissa vuodesta kahdeksaan kuukauteen, lyhyemmän ja intensiivisemmän ohjausjakson toteuttivat Coupe ym. (2018) tutkimuksessa toteutettiin ryhmäohjauksia kuuden viikon ajan, ohjausten kesto oli yhteensä 9 tuntia. Ohjausten aiheena oli muun muassa ruoka- ja liikuntasuunnitelmia sekä SMART-tavoitteet. Bull ym. (2014) systemaattisessa katsauksessa esiin tulleiden 45 ruokavalioon, fyysiseen aktiivisuuteen ja tupakointiin kohdistuneiden elintapainterventioiden sisältö vaihteli räätälöityjen omatoimiapumateriaalien tarjoamisesta yksilölliseen neuvontaan tai ryhmäohjelmiin. Ohjausten kesto vaihteli yhdestä osasta kahteen vuoteen, keskiarvon ollen noin kolme kuukautta.

Varsin mielenkiintoista ohjausmenetelmää käytettiin Alankomaissa kahdessa, Veen-
dam ja Stadskaal, yhteisöissä Luten ym. (2016) toteuttamassa tutkimuksessa: yhteisöpohjainen kampanjamainen interventio toteutettiin interventioryhmälle omassa yhteisössään, jossa oli seitsemän eri toteutustapaa: posterit, radiospotit, radiohaastattelut, mainokset ja lehdistötiedotteet, uutiskirjeet, flaijerit, opas ja inter-netsivut sekä ympäristölähestymisiä tietoisuuksien merkeissä, kontrolliryhmän yhteisössä ei toteutettu vastaavaa ollenkaan.

2.5.2 Elintapaohjausten tulokset

Elintapaohjauksilla saavutettiin positiivisia tuloksia kohderyhmän terveyteen, ainakin vähäisiä ja hetken kestäviä. Pitkittäistutkimukset ja erityisesti seurantatulokset olisivat elintapaohjausten vaikuttavuuden selvittämisessä äärettömän hyviä. Bull ym. (2014) katsauksessa saaduissa tuloksissa ruokavalioon, fyysiseen aktiivisuuteen ja tupakointiin ohjausten vaikutukset olivat tehokkaita, mutta vähäisiä: ruokavalioon fyysiseen aktiivisuuteen, ja tupakointiin. Seurantatulokset osoittavat, että vaikutukset ajan kanssa säilyivät ruokavaliossa, muttei fyysisessä aktiivisuudessa tai tupakoinnissa. Ohjausten tulokset olivat melko vähäisiä, seurantatutkimuksissa ainoastaan ruokavalion suhteen tulokset olivat pysyneet, fyysisen aktiivisuuden ja tupakoinnin heikentyneet.

Pablos ym. (2017) kahdeksan kuukauden ohjausjakson tehokkuutta mitattiin interventio- ja kontrolliryhmän ennen (lähtötilanne) ja jälkeen (8 kk kuluttua) -mittauksilla:

kahdeksan kuukauden lopussa kahden ryhmän välillä oli merkittävä lasku painossa, painoindeksissä, vyötärön ympärysmittassa ja CRP:ssa. Kokonaiskolesterolissa, LDL- tai HDL-kolesterolissa, glukoosissa ja triglyserideissä ei havaittu merkittäviä muutoksia. Lisäksi päivässä nautittujen kalorien väheni merkittävästi samoin kuin rasvojen prosenttiosuus.

Luten ym. (2016) interventioryhmässä havaittiin merkittävästi parannusta välimatkoihin liittyvässä fyysisen aktiivisuuden lisääntymisessä verrattuna kontrolliryhmään (+53min/vko). Vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden osalta interventioryhmässä havaittiin merkittävästi pienempi lisääntyminen verrattuna kontrolliryhmään. Tulokset eivät osoittaneet merkittäviä eroja kokonaisvaltaisen fyysisen aktiivisuuden, kotitalouksien fyysisen aktiivisuuden sekä hedelmien ja vihannesten kulutuksen muutoksissa interventioryhmässä kontrolliryhmään verrattuna. Ainoat merkittävät lisäykset interventioryhmän sisällä havaittiin vihannesten kulutuksessa (+15g/pv), kun taas kontrolliryhmässä vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus (+243min/vko) ja hedelmien (+33g/pv) sekä kasvien käyttö (+13g/pv) lisääntyivät merkittävästi.

2.5.3 Elintapaohjausten suunnittelussa huomioitavaa

Cleland ym. (2014) perustelee johdannossa, kuinka väestön fyysistä aktiivisuutta on kiireesti lisättävä erityisesti sosioekonomisesti huono-osaisessa asemassa oleville ja miten juuri tämä kohdejoukko on haastava tavoittaa osallistumaan interventioihin ja pyrki tunnistamaan keinoja elintapaohjausten onnistuneeseen suunnitteluun. Elintapaohjausten suunnittelussa, jotka on nimenomaan kohdennettu huono-osaisille, on tärkeää ottaa huomioon kohderyhmän erilaiset tieto- tai taitotasot.

Bukman ym. (2014) mukaan mahdollisuudet tehdä ohjauksia erityisesti matalan sosioekonomisen aseman omaaville vetoavammiksi ja houkuttelevammiksi: tulee ottaa mahdolliset kustannukset huomioon, tulee visualisoida osallistujien oma fyysinen kunto (esim. ylipaino, korkea kolesteroli) jotta osallistujien tietoisuus omasta terveydentilasta kasvaa ja sen seurauksena pystyisi käynnistämään elämäntapamuutoksen, ja tulee hyödyntää vertaisryhmien tukivaikutus.

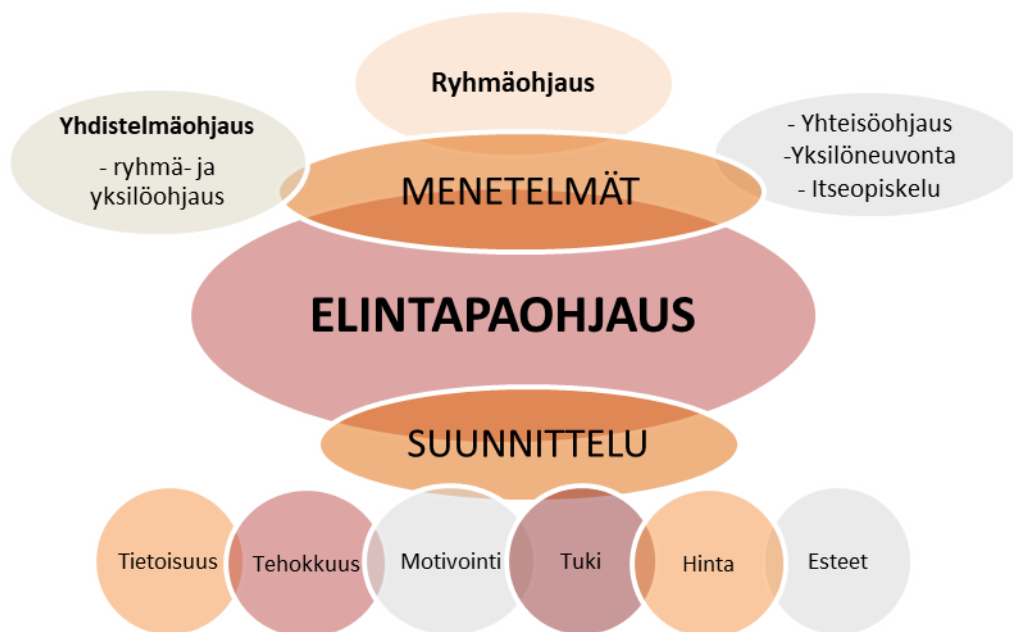
Ohjausten räätälöintiin kohderyhmälle sopivaksi ehdottaa muun muassa Cleland ym. (2014), jotka tunnistivat kolme pääteemaa elintapaohjausten parempaan suunniteluun: tietoisuus fyysisen aktiivisuuden ohjausinterventioista, edesauttavat tekijät interventioiden tehokkuudelle ja esteet fyysisen aktiivisuuden lisäämisen interventioihin: apatia, tilojen puute sekä informaation tavoittamattomuus.

Parempi viestintä ja kohderyhmän osallistaminen korostuivat mahdollisuuksiksi, kun taas esteitä interventioihin osallistumiselle olivat negatiiviset asenteet, kuten välinpitämättömyys, pettymys, informaatio ja rajallinen pääsy tiloihin olivat esteitä interventioihin osallistumiselle. (Cleland ym. 2014.)

Coupe ym. (2018) tulokset toivat esiin tärkeitä haasteita ja edistäjiä elämäntapa-interventioiden toteuttamisessa kohderyhmälle. Kaksi pääteemaa tunnistettiin. Ensimmäinen pääteema oli monimuotoisuuden hallinta eli erilaisiin tarpeisiin vastaaminen ja tarpeiden täyttäminen. Lisäksi kielen ja kirjallisuuden tuomat esteet sekä kulttuurierot on otettava huomioon suunnittelussa. Toinen pääteema oli ympäristöä vastaan työskenteleminen, joka sisälsi ryhmän kohtuuhintaisuuden, läsnäolon ja sitoutumisen, sekä ryhmään pääsy ja helppo saatavuus. Esiin nostettiin myös sanonta ”elämä tulee tielle”, jolla tarkoitettiin, ettei tavoitteita ja elintapamuutoksia saavuteta, koska yksilöillä on yksinkertaisesti liian monia muita asioita meneillään elämässään, jotta he voisivat priorisoida terveytensä ja ohjausryhmän tavoitteet. Ongelmat, kuten monimutkaiset sosiaaliset tilanteet, lastenhoito ja hoitovelvollisuudet, tunnistettiin erityisiksi ongelmiksi, miksi ryhmiin osallistujat joko eivät jatkaneet osallistumista tai eivät saavuttanut mielekkäitä tuloksia parhaista aikeistaan huolimatta.

Coupe ym. (2018) johtopäätöksissä todetaan, on interventioiden räätälöinti huonossa asemassa olevalle väestöryhmälle välttämätöntä haasteiden vuoksi. Enemmän on tarpeen kehittää tapoja, joilla varmistetaan, että palveluntarjoajat ja käyttäjät sitoutuvat käyttäytymisen muutostekniikoihin, kuten tavoitteiden asettamiseen sen sijaan, että keskittyisivät pelkän tiedon tarjoamiseen. Ohjauksissa tulee myös ottaa huomioon kustannukset, kulttuurinen monimuotoisuus sekä kieli- ja lukutaidon

Elintapaohjausten suunnittelussa kustannuksiin tulee kiinnittää erityistä huomiota: olisi parasta, että ohjaukset olisivat osallistujille ilmaisia (Cleland ym. 2014; Bukman ym. 2014; Coupe ym. 2018.)



Kuvio 3. Kirjallisuuskatsaukseen mukaan valituista tutkimuksista esiin nousseet elintapaohjauksen menetelmät ja suunnittelu.

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää sosioekonomisesti huono-osaisten elintapaohjausta pilotointiryhmän avulla. Tarkoituksena on tuottaa elintapaohjausryhmälle suunniteltu toimintamalli ja ohjaajan opas, jotka soveltuvat sosioekonomisesti huono-osaisten elintapaohjauksiin.

Opinnäytetyön tavoitteena on, että toimintamallia ja ohjaajan opasta hyödyntämällä voitaisiin erityisesti kolmannella sektorilla toteuttaa sosioekonomisesti huono-osaisten matalan kynnyksen elintapaohjauksia.

Opinnäytetyön kehittämistehtävinä on

1. suunnitella sosioekonomisesti huono-osaisessa asemassa oleville toimintamalli elintapaohjausryhmän toteutusta varten, jonka avulla lisätään heidän tietämystään terveellisistä elintavoista sekä fyysistä aktiivisuutta
2. toteuttaa ja testata sosioekonomisesti huono-osaisessa asemassa oleville yhteinen elintapaohjausryhmä ja tulosten perusteella kehittää toimintamallia
3. tuottaa valmis toimintamalli, joka sisältää mallirungon elintapaohjausryhmän toteuttamista varten sekä ohjaajan oppaan
4. arvioida toimintamallia ja opasta
5. jakaa kolmannen sektorin toimijoille käytännön toteutukseen valmis toimintamalli ja ohjaajan opas

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

4.1 Kehittämistutkimus

Toikon & Rantasen (2009, 14-19) mukaan voidaan kehittämistoiminnan ja tutkimuksen suhdetta hahmottaa siten, että kehittämisessä sovelletaan tutkimuksen tietoa, joka tuottaa uusia asioita sekä uutta tietoa, joita taas sovelletaan käytäntöön. Kun yhdistetään konkreettinen kehittämistoiminta ja tutkimuksellinen lähestymistapa, voidaan puhua tutkimuksellisesta kehittämistoiminnasta. Kehittämistutkimuksen ja -toiminnan tavoite on tähdätä muutokseen ja tuottaa toimivia käytännön ratkaisuja. Erilaisista tehtäväkokonaisuuksista muodostuu kehittämisprosessi, joita ovat perustelu, organisointi, toteutus, tulosten levittäminen ja arviointi. Alla olevassa kuviossa on esitelty kehittämistoiminnan viisi tehtävää. (Toikko & Rantanen 2009, 56-64.)



Kuvio 4. Kehittämistoiminnan viisi tehtävää, mukaillen (Toikko & Rantanen 2009, 56-64.)

Kehittämistoiminnan perustelussa on olennaista vastata kysymykseen, miksi juuri nyt pitäisi jotakin kehittää, ja organisointi, toteutus sekä arviointi edellyttää sitä, että toiminnan lähtökohdat on määritelty ensin. Nykytilanteen ongelma ja mahdollinen visio tulevasta voidaan nähdä kehittämisen lähtökohtana, ja usein molempia tarvitaan täydentämään toisiaan, jotta kehittäjä pääsee kohti muutosta. Toteutuksen kannalta kehittämistoiminnalle on eduksi, jos pystytään perustelemaan tavoite mahdollisimman konkreettisella tasolla, kehittäminen joudutaan rajaamaan vain muutamaan tavoitteeseen, (Toikko & Rantanen 2009, 57.) Tämän opinnäytetyön perustelun lähtökohtana voidaan pitää tulevaisuuden ihannekuvaa siitä, miten kaikilla, sosioekonomisesta asemasta riippumatta, olisi tietoa ja taitoa toteuttaa mahdollisimman terveellisiä elintapoja, terveyserot kaventuisivat, ihmiset voisivat paremmin kokonaisvaltaisesti ja terveydenhuollon kustannukset pienenisivät reilusti. Näiden osalta aiheen perustelu elintapaohjausten tarpeellisuudelle on esitelty jo aiemmin teoreettisessa viitekehityksessä.

Organisoinnilla tarkoitetaan kehittämistoiminnassa käytännön toteutuksen suunnittelua ja valmistelua, ja se perustuu sekä tavoitteenasettelun hyväksyntään ja virallistamiseen, ja virallinen luonne saavutetaan, kun kehittämistoiminnan tavoite saa esimerkiksi organisaation johdon hyväksynnän. (Toikko & Rantanen, 2009, 58.) Opinnäytetyön toteutuksella tavoiteltiin ja kehitettiin jotain täysin uutta urheiluseuran ja kolmannen sektorin yhteistyönä: tavoittaa ja tuoda kolmannen sektorin toimijoita toimimaan yhdessä sekä tuotoksena syntyvän toimintamallin ja ohjaajan oppaan avulla toteuttamaan elintapaohjausr ryhmää, jotta sosioekonomisesti heikommassa asemassa oleville pystyttäisiin tarjoamaan matalan kynnyksen ohjausta kenen tahansa ohjaajan toimesta.

Opinnäytetyöstä laadittiin suunnitelma-infograafi (liite 2), joka esiteltiin toimeksiantajalle sekä yhteistyötoimijoille. Sekä yhteistyötoimijoilta että elintapaohjausryhmään osallistuneilta päädyttiin keräämään teemahaastattelun ja kyselyiden avulla keräämään arvokasta kokemustietoa, jotta lopullinen toimintamalli ja opas palvelisi kohderyhmän jatko-ohjauksia mahdollisimman hyvin.

Eettisellä ennakoarvioinnilla tarkoitetaan suunnitteilla olevan tutkimuksen arviointia tieteenalakohtaisten käytänteiden mukaisesti ja siinä painotetaan tutkimuksista tai sen tuloksista tutkittavalle mahdollisesti koituvan haitan ennakoimista. Tutkijoiden, jotka toimivat Suomessa, tulee noudattaa ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen mukaisia eettisiä periaatteita ja tarvittaessa heidän tulee pyytää lausunto eettiseltä toimikunnalta ennen tutkimuksen aloittamista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019, 5,14.)

Koska opinnäytetyössä kerätään ja käsitellään yhteistyötoimijoiden haastatteluissa sekä elintapaohjausryhmään osallistuvien henkilötietoja, lähetettiin tutkimussuunnitelma arvioitavaksi Satakorkean eettiselle toimikunnalle kesäkuussa 2020. Lausunto tuli muutaman tarkennuspyynnön kera heinäkuussa 2020, ja tarkennusten toteuttamisen jälkeen luvat olivat kunnossa. Lisäksi opinnäytetyön tekemiselle ja toteuttamiselle haettiin asianmukaiset kirjalliset luvat toimeksiantajalta sekä ammattikorkeakoulusta ennen opinnäytetyön aloittamista.

Kehittämistoiminnassa on tyypillistä rakentuminen monien eri toimijoiden aktiivisen osallistumisen ja sitoutumisen varaan. Toimijat voivat edustaa erilaisia intressejä, koska kehittämisen tavoitteena on sovittaa näkemyksiä ja muodostaa yhteistä ymmärrystä kehitettävästä asiasta. Koska kehittämisprosessi on ennen kaikkea sosiaalinen prosessi, kaikessa kehittämistoiminnassa korostetaan nykyisin osallisuuden merkitystä: osallistamiseen kuuluu kehittäjän konkreettinen osallistuminen toimintaan sekä käytännön toimijoiden osallistuminen kehittämiseen. (Toikko & Rantanen 2009, 10-11, 90-91.) Tässä opinnäytetyössä ensisijaisina toimijoina ja kohderyhmänä olivat sosioekonomisesti huono-osaiset, jotka olivat muun muassa työttömiä työnhakijoita ja kuntouttavassa työtoiminnassa mukana olevia. Toissijaisina toimijoina olivat yhteistyössä toimivat kolmannen sektorin sekä kunnan edustajat, joiden kautta ryhmään osallistujat saatiin rekrytoitua mukaan. Molemmat toimijat osallistuivat ja heitä myös osallistetaan kehittämistehtävän prosessin aikana.

Kehittämistoiminnassa toteutus koostuu ideoinnista, priorisoinnista sekä kokeilusta ja mallintamisesta. Toteutuksen yhteydessä voidaan ideointiin edelleen palata, ja tarkastella sekä laajentaa ideointia uusien näkökulmien kautta. Koska kaikkea ei ole mahdollista toteuttaa, joudutaan kehittämistoiminnassa priorisoimaan ja rajaamaan sekä kohdentamaan toteutus mahdollisimman tarkasti, jotta kehittämistyölle saavutettu tavoite voidaan saavuttaa. Kun ideointi ja priorisointi on tehty, voidaan aloittaa varsinainen kokeilutoiminta; ennen kaikkea kehittämistoiminta on konkreettista tekemistä. Uutta toimintatapaa kokeillaan ja kerätään palautetta, jonka avulla kehitetään toimintaa ja siihen tehdään mahdollisia muutoksia. (Toikko & Rantanen 2009, 60-61.) Opin- näytetyön tutkimuksellinen osio koostuu teoreettisesta viitekehystä ja kirjallisuuskatsauksesta, yhteistyötoimijoiden teemahaastattelusta sekä elintapaohjausryhmään osallistuville teetetävistä alku- ja loppukyselyistä. Kaikki tutkimukseen teetetyt mittarit pohjautuvat keskeisiin käsitteisiin. Työn kehittämistoimintaan kuuluu elintapaohjausryhmän toimintamallin luominen ohjauskertoineen, ryhmän kokoaminen ja tapoamisten järjestäminen sekä elintapaohjausten ohjaaminen toiminnallisena osiona. Työn tuloksena luodaan elintapaohjausryhmän toimintamalli sekä ohjaajan opas.

Kolmannen sektorin toimijoita haluttiin mukaan toteutukseen yhteistyötoimijoiksi kahteen rooliin: teemahaastateltaviksi, jotta saatiin lisää tietoa sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevien elintavoista sekä kokoamaan osallistujia elintapaohjausryhmään omista asiakkaistaan, joka olisi ollut haastavaa opinnäytetyön tekijälle yksin. Kolmelle potentiaaliselle yhteistyökumppanille lähetettiin sähköpostitse kysely yhteistyöstä ja kaikki vastasivat myöntävästi. Lisäksi yhden yhteistyötoimijan mukana saatiin mukaan edustaja myös Rauman Liikuntapalveluista. Yhteistyötoimijoille lähetetty sähköposti löytyy liitteenä 2.

Kehittämistoiminnan arvioinnin tavoitteena on tuottaa tietoa, jonka avulla voidaan ohjata kehittämisprosessia, toisaalta taas arvioinnin tehtävänä on tiedon tuottaminen kehitettävästä asiasta. Arvioinnin yhteydessä analysoidaan yksinkertaisimmillaan sitä, saavuttiko kehittäminen tarkoituksensa vai ei, sekä miltä osin onnistuttiin ja miltä taas ei? Myös toimijoiden osallistumisen näkökulmasta voidaan lähestyä arviointia. (Toikko & Rantanen 2009, 61.) Elintapaohjausryhmäläiset arvioivat ohjausten

toteutusta ja yhteistyötoimijat arvioivat toimintamallin suunnitelmaa, kyselyitä sekä lopullista toimintamallia ja ohjaajan opasta.

Tulosten levittäminen ei välttämättä sisälly varsinaisen kehittämisprosessin sisälle ja se edellyttää yleensä omaa erillistä prosessia. Kehitetystä asiasta toteutettu selkeä malli edistää kehitetyn asian ymmärtämistä, ja myös levittämistä sitä kautta eteenpäin. (Toikko & Rantanen 62, 2009.) Opinnäytetyön tulokset eli toimintamalli ja ohjaajan opas tallennettiin omiksi tiedostoiksi ja jaettiin yhteistyötoimijoille, jotka taas voivat jakaa niitä eteenpäin omille sekä yhteistyötoimijoilleen.



Kuvio 5. Opinnäytetyön toteutus

4.2 Yhteistyötoimijoiden teemahaastattelu

Teemahaastattelu on tavoitteellinen tiedonkeruumenetelmä, jossa suositellaan haastattelijan aktiivista roolia, haastattelussa on ennalta määritelty ja päätetty aihepiirit eli teema-alueet valmiissa haastattelurungossa. Kysymyksiä ei ole tarkkaan strukturoitu, joten haastattelun ja keskustelun edetessä teema-alueiden järjestys ja laajuus saattavatkin muuttua. Haastattelijan tulee huolehtia, että kaikki suunnitellut aiheet ja teemat tulevat tästä huolimatta läpikäydyksi haastattelun aikana. Ryhmämuotoisella haastattelulla saadaan tiivistettyä tietoa, ja se on nopea ja tehokas tapa kerätä tietoa

useammalta henkilöltä samanaikaisesti yksilöhaastatteluiden sijaan (Eskola, Lätti & Vastamäki 2018, 24-38).

4.2.1 Toteutus

Teemahaastattelun tavoitteena oli saada yhteistyötoimijoilta tarkempaa tietoa kohderyhmän elintavoista ennen elintapaohjausryhmän lopullista suunnittelua ja perustamista, koska haluttiin suunnitella mahdollisimman hyvin juuri kohderyhmää palveleva toimintamalli eikä kohderyhmä ollut entuudestaan tuttu opinnäytetyön tekijälle. Teemahaastattelulle oli teoreettisen tiedon perusteella laaditut aihealueet teemoittain, lisäksi apuna oli ennalta määriteltyjä muutamia ohjaavia apukysymyksiä. Teemahaastattelun runko on esitelty liitteessä xx.

Teemahaastattelu toteutettiin lokakuussa 2020, jossa oli tavoitteen mukaisesti läsnä kaikki yhteistyökumppanit. Kaikki yhteistyötoimijat allekirjoittivat suostumuksen (liite 3), ja osallistujille kerrottiin ennen haastattelun alkua opinnäytetyön tarkoituksesta ja tavoitteesta sekä vapaaehtoisuudesta osallistua. Opinnäytetyön tekijä toimi teemahaastattelun haastattelijana. Haastattelu nauhoitettiin ja haastattelijä teki itselleen myös muistiinpanoja keskustelun lomassa. Haastattelijä on toteuttanut haastatteluita jo aiempaa opinnäytetyötä tehdessään, joten aiempi haastattelukokemus toi kokemusta ja varmuutta teemahaastattelun toteutuksessa.

Teemahaastattelusta nousi arvokasta uutta tietoa elintapojen lisäksi kohderyhmän ohjaamisen mahdollisuuksista ja haasteista.

Osallistujat keskustelivat aihealueista erittäin aktiivisesti ja kaikkiin teemoihin saatiin vastaukset keskustelun edetessä. Haastateltavat olivat selkeästi toimineet pitkään kohderyhmän kanssa, ja tietämys teemoista oli laajaa, mikä aiheutti sen, että puheenvuorot olivat välillä melko pitkiä, ja aiheesta saatettiin siirtyä lennossa seuraavaan teemaan keskustelun edetessä. Haastattelijä piti huolen siitä, että tarvittaessa teemoihin palattiin tai niiden vastauksia vielä tarkennettiin, joten kaikkiin teemoihin saatiin haastattelussa vastaukset. Haastattelu nauhoitettiin ja keskustelun aikana kirjattiin ylös pääkohtia.

4.2.2 Aineiston käsittely, analysointi ja tulokset

Kanasen (2015, 160-161) mukaan laadullisen aineiston käsittelyvaiheet ovat litterointi, aineistojen yhteismitallistaminen ja aineistoon perehtyminen, aineiston luokittelu ja tiivistäminen sekä aineiston tulkinta. Litteroinnilla tarkoitetaan erilaisten tallenteiden muuttamista tekstimuotoon, jonka jälkeen tekstiä voidaan joko manuaalisesti tai erilaisten ohjelmien avulla käsitellä. Teemahaastatteluaineisto pyritään kirjoittamaan mahdollisimman sanatarkasti tekstimuotoon ja jos halutaan osoittaa sanonnan aitous, voidaan sanatarkkaa kuvausta käyttää sitaattina sellaisenaan vielä myöhemmin lopullisessa raportissa.

Haastattelusta kerätty aineisto analysoidaan ja teemahaastattelussa aineiston tiivistäminen tapahtuu analyysivaiheessa. Sen avulla kerätty aineistosta selvitetään, mitä ilmiöön ja siihen liittyvää nousee tulkinnan kautta esille. Nauhoitettu haastatteluaineisto puretaan tekstimuotoon, luetaan useasti ja sitä tiivistetään, jotta siitä pystytään tulkitsemaan pääkohdat sekä rakenteet ja asiasisältöjä, jotka nimetään sisältöä kuvaavalla termillä. (Kananen 2015, 161-163.)

Aineiston luokittelu ja tiivistys tehdään sen mukaan, mitä aineistosta etsitään. Tekstiosioita voidaan segmentoida eli pilkkoa alatasen sisältöihin, jolloin yksi asiakokonaisuus muodostaa oman segmentin. Sille annetaan sisältöä kuvaava nimi, joista voidaan jälleen muodostaa uusia asiasisältöjä, jolloin teksti tiivistyy ja nähdään erilaisia sisällöllisiä rakenteita. (Kananen 2015, 164-166.)

Teemahaastattelun jälkeen tallennettua nauhoitetta kuunneltiin useita kertoja ja aineistoa alettiin litteroida ensin sanatarkasti. Litteroinnin jälkeen nauhoite kuunneltiin uudelleen ja litteroitu teksti tarkistettiin. Sen jälkeen alettiin tekstistä tehdä päätelmiä suoraan teemoittain. Litteroidusta tekstistä kirjoitettiin erikseen myös sanatarkasti ylös muutamia lauseita, jotka haluttiin mukaan tuloksiin. Litteroinnin jälkeen aineistoa analysoitiin, eli tekstiä tiivistettiin ja pääteemoiksi nousivat elintapaohjauksen haasteet ja mahdollisuudet. Aineistosta luokiteltiin vielä alateemoja eri tasoihin ja niillä täydennettiin pääteemoja. Alla haastattelun tulokset esiteltynä kuviossa xx.



Kuvio 6. Teemahaastattelun keskeiset tulokset

Kaikki teemahaastattelussa esiin tulleet mahdollisuudet pyrittiin huomioimaan toimintamallin suunnittelussa mahdollisimman hyvin. Erityisesti haluttiin painottaa elintapaohjausryhmän toiminnan suunnitteleminen mahdollisimman matalan kynnyksen toiminnaksi, tavoitteena jokaisen osallistumisen mahdollistaminen. Toimintamalliin sisällön luomisessa kiinnitettiin erityisesti huomiota selkeyteen.

Oli upeaa huomata, että kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että mahdollisuuksia löytyy kuitenkin haasteita enemmän. Mahdollisuuksista nousivat esille myös opinnäytetyön toimintamallin ja oppaan punainen lanka: yhteistyön avulla toteutettua ohjausta, joka on matalan kynnyksen toimintaa ja se kohdennetaan juuri kohderyhmän tarpeiden mukaiseksi, jolloin pystyvyyden tunteet vahvistuvat, saavutetaan pieniä, mutta merkittäviä tavoitteita, joiden ansioista elintavat kohentuvat.

Teemahaastattelussa nousi esiin monia haasteita, jotka ovat nousseet jo teoreettisessa viitekehyksessä kohderyhmälle ominaisiksi haasteiksi. Kirjallisuuskatsauksessa esiin tulleet elintapaohjausten kustannukset tulivat esiin myös haastatteluissa: kohderyhmä osallistuu todennäköisemmin, jos toiminta on ilmaista. Näin ollen toimintaan ilmaiseksi osallistuminen nostettiin toimintamalliin erittäin suositeltavaksi. Yhteistyötoimijoilta haastatteluissa nousi ideana, että elintapaohjausryhmä kannattaisi jo

valmiina olevan toiminnan ja asiakaskunnan toimintaan mukaan aluksi, esimerkiksi erilaisiin hankkeisiin ja projekteihin. Myös tämä huomio siirrettiin toimintamallin kuvaukseen.

Teemahaastattelussa esiin tuli myös muutamia yksittäisiä lauseita, jotka kirjoitettiin sanatakkasti ohjaamaan tekijää toimintamallin luomisessa ja ryhmän ohjauksessa: *”Muutos tulee lopulta pysyväksi elämäntavaksi.”* ja *”Kuvataan muutosta mitä tavoitellaan, kerrotaan toiminnasta, aina tarkoituksena muutos. Rohkeasti tavoitteita asettamaan.”*

Konkreettisen, helposti saavutettavan tavoitteen asettamisen tärkeys heti ohjauksen alussa nousi esiin haastattelutuloksissa, ja se päätettiin ottaa toimintamalliin mukaan. Muutokseen tähtäävän ja mahdollistavan tavoitteen asettaminen nousi haastatteluista esille: *”Mitä konkreettisempi tavoite, sen paremmin se voidaan saavuttaa. Useimpia motivoi tavoitteen asettaminen ja sen saavuttaminen. Tavoite on usein myös liikkeelle paneva voima, varsinkin silloin, kun tahtotila horjuisi eikä välttämättä huvittaisi alkaa kokkaamaan ruokaa tai lähteä kävelylenkille. Tavoite ei kuitenkaan saa muuttua liian stressaavaksi, jolloin se voi helposti kääntyä toimijan lamaantumiseen. Hyvä pieni stressi toimii usein motivaation antajana, siksi helppo, saavutettavissa oleva tavoite toimii usein parhaiten, ainakin aluksi. Tavoitetta voi muuttaa ja vaikeuttaa, jos se tuntuu liian helpolta, mutta liian vaikealta tuntuva tavoitetta on usein iso kynnyks madaltaa epäonnistumisen tunteen pelossa.”*

4.3 Toimintamalli

Jo ennen teemahaastattelun toteutusta aloitettiin elintapaohjausryhmän toimintamallin suunnittelu laatimalla aikataulusuunnitelma toteutuspäivineen sekä tapaamisten sisältöjen hahmottelua. Teemahaastattelun jälkeen suunnitelmaa tarkennettiin ja lisättiin muutamia asioita.

Ryhmätapaamisten tavoitteena oli testata kehitettyä toimintamallia ryhmäohjauksen mallirungon avulla ja saada lisättyä ryhmäläisten tietämystä terveellisistä elintavoista sekä parantaa niitä omassa arjessaan. Tavoitteena oli tietämyksen lisäämisen lisäksi

saada muutettua ryhmäläisten ei-toivottuja tapoja sekä luotua uusista opituista asioista tapoja ja muuttamaan ne ajan myötä itselleen rutiineiksi.

4.3.1 Toimintamallin suunnittelu ja luominen

Toimintamallin suunnittelu aloitettiin hahmottelemalla ajatuskartta, johon nousi nopeasti pilotointiryhmä ja lopullinen ohjausryhmän toimintamalli aikatauluineen. Lisäksi ajatuksena oli koostaa käytännön opas, jonka avulla ohjaaja voisi pääpiirteittäin toteuttaa ohjauksia omassa työssään. Ajatuskarttaan listattiin keskeisimmät elintavat ja pohdittiin ohjauksen toteutusta yksilö- vai ryhmäohjauksina. Myös erilaisia vaihtoehtoja elintapojen osalta mietittiin, ja päädyttiin ravitsemukseen, liikuntaan ja uneen, jotka ovat keskeisiä elintapoja ja niiden ohjaukseen opinnäytetyön tekijällä oli koulutusta ja kokemusta. Pääteet päädyttiin rajaamaan ulkopuolelle, koska niiden ohjaamiseen tarvittaisiin koulutusta ja kokemusta sekä opinnäytetyön tekijältä ja tulevaisuuden ohjausten ohjaajilta.

Ryhmäohjauksiin päädyttiin, koska haluttiin tavoittaa mahdollisimman monta kohde-ryhmän osallistujaa ja saada ryhmästä vertaistukea. Lisäksi yksilöohjausten ohjaaminen olisi vienyt yhdeltä opinnäytetyön tekijältä runsaasti aikaa. Ohjausryhmän kesto määriteltiin sisällön mukaan. Aluksi ajatuksena oli pidempi omatoimi- tai seuranta-jakso, mutta aikataululliset syyt johtivat siihen, että ohjausryhmän pituudeksi suunniteltiin kahdeksan viikkoa. Kahdeksaan viikkoon sai hyvin mahdutettua aikataulusuunnitelmaan käsiteltävät asiat. Aloitus – ja lopetustapaamiset oli suunniteltu noin kahden tunnin mittaisiksi, muiden tapaamisten kestoksi määriteltiin 1,5 tuntia; 30 minuuttia aloitus & teoriaa, 30 minuuttia liikuntaa/kehonhuoltoa/rentoutumista ja 30 minuuttia teoriaa & lopetus. Yhden tunnin aikana ei asioita olisi ehtinyt käsittelemään, ja kaksi tuntia olisi ollut osallistujille mahdollisesti liian pitkä aika.

Ohjausryhmän tapaamisiin suunniteltiin elintapojen teoriaa ja arjen toimivia vinkkejä sekä apukeinoja muun muassa stressin hallintaan. Opinnäytetyön tekijä teki tarkentavia hakuja ohjauskertojen sisältöjä varten ja lisäsi ensimmäisen kerran tavoitteen asettamista varten SMAT-periaatteen haastattelutulosten mukaan sekä suunnitteli mallirunkoon aiheet, liikuntaosiot sekä kotiin jaettavat materiaalit.

Taulukko 2. Interventioryhmän mallirungon suunnitelma

| | | Missä tavattiin | Aihe | Liikunta | Kotiin annettavat materiaalit |
|--------------|---------|-----------------|--|---|---|
| vko 1 | ALOITUS | Lokki-talo | Aloitustuntodiat, tutustuminen toisiin, keskeisten elintapojen läpikäyntiä ja ryhmäläisten osallistamista. Terveyskysely ja alkukyselyt. | Alkujumppa: rauhallinen kehoa herättävä pystytuokio | Aloituspohjat ja tavoitepohdinta kotiin |
| vko 2 | | Palloiluhalli | Liikunta: Arkiliikunta, hyötyliikunta, liikuntapyramidi | Kävely ja lihaskunto | Oma välipala |
| vko 3 | | Palloiluhalli | Ravitsemus: aamupalat ja välipalat, ateriarytmi | Kävely ja venyttely | <u>UKK</u> |
| vko 4 | | Lokki-talo | Ravitsemus: lautasmalli ja terveellisen ruokavalion perusta Liikunta: | Tuoli- ja keppijumppa | Ravitsemus ja liikunta |
| vko 5 | | Lokki-talo | Liikunta: Ravitsemus | Kehonhuolto | UKK |
| vko 6 | | Lokki-talo | Uni ja stressi: Huolihetki | Kehonhuolto | Kehonhuoltotreeni, uni ja stressi. Kotona huolihetken pitäminen |
| vko 7 | | Lokki-talo | Uni ja stressi: Rentoutuminen | Rentoutus | Rentoutuminen, uni ja stressi |
| vko 8 | LOPETUS | Lokki-talo | Yhteenveto, loppukyselyt | | Loppumatskut |

4.3.2 Elintapaohjausryhmän toteuttaminen interventiokokeiluna

Teemahaastattelun jälkeen sovittiin yhteistyökumppaneiden kanssa, että elintapaohjausryhmään rekrytoitaisiin vuoden 2020 lopun aikana osallistujia, ja ryhmän oli tarkoitus alkaa tammikuussa 2021. Alkuvuonna Suomessa vallitsi poikkeusolot sekä erilaisia kokoontumisrajoituksia Covid19-tilanteen vuoksi, joista johtuen ohjausryhmän toteutus siirtyi pidemmälle alun perin suunnitellusta.

Opinnäytetyössä käytettiin interventiona ryhmäohjausta, joka toteutettiin helmi-huhtikuussa 2022. Yhteistyötoimijat lähettivät opinnäytetyön tekijän luomaa kutsua (liite 6) kohderyhmän omille tahoilleen ja asiakkailleen. Ryhmään saatiin rekrytoitua yhteensä yhdeksän osallistujaa ja he saivat yhteistyötoimijoilta saatekirjeen (liite 3) ennen ensimmäistä ohjauksertaa. Yksi osallistuja jättäytyi henkilökohtaisten syiden

vuoksi pois ensimmäisen kerran jälkeen, joten osallistujia oli yhteensä kahdeksan jokaisella ohjauskerralla.

Opinnäytetyön tekijä toimi itse elintapaohjausten ohjaajana. Ohjaaja on suorittanut VESOTE-elintapaohjaajakoulutuksen. Lisäksi apuna oli kolmella ensimmäisellä kerralla sekä viimeisellä kerralla yhteistyötoimijoita.

Elintapaohjausryhmä kokoontui yhteensä kahdeksan kertaa. Opinnäytetyön tekijä toteutti ryhmän elintapaohjaukset, keskittyen ravitsemukseen, liikuntaan sekä uneen ja stressiin. Jokaisella ohjauskerralla käytiin läpi elintavan tai -tapojen teoriaosioita ja keskusteltiin niistä, ohjaajan esitti motivoivia kysymyksiä tarvittaessa. Koska ryhmä oli aktiivinen ja osallistui keskusteluihin innokkaasti, osallistujille annettiin aikaa keskustella rauhassa ja ohjaaja pyrki kommentoimaan asioita vain, kun sille oli tarve.

Ryhmä toteutti jokaisella tapaamiskerrallaan myös jotain kevyttä liikuntaa. Osallistujat saivat kuvallisia ja sanallisia ohjeita, joita kannustettiin toistamaan ennen seuraavaa ohjauskertaa kotona. Jokaisella ryhmätapaamisella ryhmäläisiä osallistettiin mukaan kyselemällä, pohtimalla ja yleisesti keskustelemalla. Ilmapiiri oli avoin ja kannustava.

Ensimmäisellä kokoontumiskerralla osallistujat toivotettiin tervetulleiksi ja kerrottiin ryhmän tarkoituksesta ja tavoitteesta sekä ohjausrytmin kulusta. Jokainen osallistuja sai tulostetut saatekirjeet sekä tietosuojailmoituksen, ja heille painotettiin vapaaehtoisesta osallistumisesta ja mahdollisuudesta lopettaa ryhmään osallistuminen koska tahansa. Yhteistyötoimijoista oli yksi mukana ensimmäisellä tapaamiskerralla. Osallistujat saivat alun jälkeen luettavaksi tietosuojailmoituksen (liite 4) ja täyttivät terveyskyselyn (liite 5) yleisestä terveydentilastaan, jonka ohjaaja esitteli ja pyysi tarkentamaan, mikäli täyttämässä olisi ongelmia. Osallistujat täyttivät myös ensimmäisen kyselyn. Ryhmän ohjaaja poistui tilasta vastaamisajaksi, jottei hän mahdollisesti vaikuttaisi tuloksiin, yhteistyötoimija auttoi ryhmäläisiä tarvittaessa. Ohjaaja kävi tuona aikana itsekseen läpi terveyskyselyn tulokset ja kaikkien terveydentila salli ryhmään osallistumisen. Keskeisimmät elintavat käytiin läpi kyselyiden täytön jälkeen ja sen jälkeen tehtiin rauhallinen alkujumppa, jonka jälkeen käytiin läpi konkreettisen ja saavutettavan tavoitteen asettamista ryhmän toteutuksen aikana, apuna käytettiin

SMART-periaatetta. Osallistujat saivat tehtäväksi suunnitella itselleen tavoitteen/ tavoitteet seuraavaa kertaa varten.

Viikoilla 2-7 jokainen ohjaus aloitettiin edellisen kerran teemojen lyhyellä kertaamisella yhdessä keskustellen, ja jokainen ohjaus lopetettiin yhteiseen loppukeskusteluun ohjauskerran aiheesta sekä annettiin kotiin tukimateriaaleja ja / tai pohdittavaksi asioita seuraavaa kertaa varten. Elintapaohjauksissa toteutettiin mallirungon mukaista aikataulua. Poikkeuksena lisättiin osallistujien toiveesta jo viikolle viisi asiaa unesta ja rentoutumisasioista stressaavissa tilanteissa.

Toisella kerralla ryhmä tapasi palloiluhallissa, aiheena liikunta: ensin teoriana arki- ja hyötyliikuntaa sekä liikuntapyramidia. Ohjaus aloitettiin rauhallisella alkulämmöllä yhdessä. Sen jälkeen hyvä- ja huonokuntoisemmat kahteen ryhmään. Yksi yhteistyötoimija oli samaan aikaan ohjaamassa omaa matalan kynnyksen liikuntaryhmäänsä, ja hän toimi apuna ottaen hyväkuntoisimmat kävelykierroksille ja lihaskuntoliikkeisiin mukaansa, ohjaajan tehdessä muiden kanssa tuolijumppaharjoituksia sekä sulkapallon lyömisää, välillä käyden noin sadan metrin kävelymatka edes takaisin. Sulkapallon lyöminen ja lyhyeksi pilkottu kävelymatka olivat innostavia, samoin hieman paremmassa kunnossa oleville kävely ja lihaskuntoliikkeet. Alussa kävi myös ilmi, että yksi ryhmäläisistä oli päättänyt jättäytyä elämäntilanteensa vuoksi pois ryhmästä.

Kolmannella kerralla tavattiin uudelleen palloiluhallilla ja tällä kertaa oltiin yhtenä ryhmänä ohjaajan ohjauksessa. Alussa jälleen lyhyt alkulämmittely, jonka jälkeen käytiin läpi erilaisia liikunnan suosituksia. Jokainen sai omaan kohderyhmäänsä sopivan liikuntasuosituksen myös tulostettuna tukimateriaalina mukaansa. Liikuntaosiossa toteutettiin omaan tahtiin kävelyä, jota seurasi helppoja kehonhuolto- ja lihaskuntoliikkeitä sekä venyttelyä. Venyttelyhetken aikana keskusteltiin vielä lisää päivittäisen liikumisen tärkeydestä. Lopussa ohjaaja antoi ryhmäläisille mietittäväksi seuraavaan kertaan hyviä ja terveellisiä välipalavaihtoehtoja.

Neljännellä kerralla tavattiin jälleen sisätiloissa. Aiheena oli ravitsemuksessa terveellisen ruokavalion perusta ja ateriarytmi. Keskustelua syntyi runsaasti: perusasioita tiedettiin paljon, mutta niiden käytäntöön vieminen koettiin vaikeaksi. Sovittiin, että jokainen toteuttaa seuraavan viikon yhtä pientä ateriarytmiin liittyvää parannusta:

useimmille se oli aamu- tai välipalan syöminen. Liikuntaosiossa käytiin UKK-instituutin tuoli- ja keppijumppaosioita rauhalliseen tahtiin läpi, ryhmäläiset saivat jumpamateriaalit kirjallisina kotiin. Loppukeskustelussa nousi esiin ryhmäläisten toive käsitellä laajemmin unta, stressin lievitystä ja rentoutumista.

Viidennellä kerralla käytiin läpi ravitsemusosiossa lautasmallia ja ruokapyramidia, ja aiheista nousi paljon keskustelua; useimmilla pyramidi kääntyi ylösalaisin kuvaamaan todellista tilannetta. Liikuntaosiossa käytiin rauhallinen kehonhuollollinen esimerkkijumppa läpi, josta ryhmäläiset saivat kirjallisen ohjeen kotiin. Loppuun lisättiin jo perustietoa unesta, stressistä ja rentoutumisesta, jotta aihealuetta ehdittiin käydä laajemmin läpi.

Kuudennella kerralla uni ja stressi olivat keskiössä. Keskusteltiin lisää unen yksilöllisestä tarpeesta sekä unettomuuden itsehoidosta. Liikuntaosiossa tehtiin hidas ja rauhallinen kehoa liikutteleva kehonhuollollinen osio, jonka voisi tehdä esimerkiksi iltaisin ennen nukkumaanmenoa. Lopuksi käytiin läpi Uniklinikan huolihetki, ja jokainen, joka halusi, sai tehtäväkseen kotona pitää huolihetken ennen seuraavaa ohjauskertaa.

Seitsemännellä kerralla uni ja stressi olivat edelleen keskiössä. Alussa keskusteltiin toteutuneista huolihetkidestä, ja suurin osa koki siitä olleen hyötyä jo ensimmäisellä kerralla. Ryhmäläisten toiveesta seuraavaksi etsittiin yhdessä netistä ohjaajan avulla hyviä rentoutumis- ja meditaatioharjoituksia sekä videoita, joista yhdet toteutettiin ohjauksen lopussa.

Viimeisellä eli kahdeksannella tapaamiskerralla käytiin läpi ohjauskertojen sisältöjä ja täytettiin jälkimmäinen kysely, jälleen ohjaaja poistui tilasta vastausten ajaksi. Seuraavaksi ohjaaja levitti toisella tapaamiskerralla täytetyt tavoitteet, joista jokainen otti omansa itselleen ja ne käytiin läpi yhdessä: saavutettiinkö tavoite vai ei, mitä olisi voinut tehdä toisin, voisiko asettaa jo uuden tavoitteen? Viimeisellä kerralla annettiin kaikille ryhmään osallistuneille mahdollisuus jatkaa liikuntaohjauksessa: yhden yhteistyötoimijan jo olemassa olevaan ja ilmaiseen, matalan kynnyksen liikuntaryhmään osallistuminen ja heistä neljä osoitti kiinnostustaan jatkoryhmälle. Alla toteutunut aikataulu- ja toteutus suunnitelma.

Taulukko 3. Interventoryhmän toteutunut aikataulu- ja toteutussuunnitelma

| | Missä tavattiin | Aihe | Liikunta | Kotiin annettavat materiaalit |
|-------|-----------------|--|--|---|
| vko 1 | Sisätilat | Aloituseroentodiat, tutustuminen toisiin, keskeisten elintapojen läpikäyntiä ja ryhmäläisten osallistamista. Terveyskysely ja alkukyselyt. | Alkujumppa: rauhallinen kehoa herätelevä pystytuokio | Aloituseroentodiat ja tavoitepohdinta kotiin |
| vko 2 | Palloiluhalli | Tavoitteen asettaminen. Liikunta: Arkiliikunta, hyötyliikunta, liikuntapyramidi | Kävely ja lihaskunto sekä tuolijumppaa ja sulkapalloa | UKK kuntopiiri- ja kuminauhajumpan materiaalit kirjallisina |
| vko 3 | Palloiluhalli | Liikunta: Liikkumisen suositukset | Alkulämmittely, kävely, helppoja kehonhuolto- ja lihaskuntoliikkeitä sekä venyttelyä | UKK liikkumisen suositukset |
| vko 4 | Sisätilat | Ravitsemus: lautasmalli ja terveellisen ruokavalion perusta ja ateriaritmi, aamu- ja välipalavinkit | Tuoli- ja keppijumppa | Syö hyvää, aamu- ja välipalat, UKK tuoli- ja keppijumppien materiaalit kirjallisina |
| vko 5 | Sisätilat | Ravitsemus: lautasmalli ja ruokapyramidi Uni ja stressi: yleistä teoretietoa | Kehonhuolto | Lautasmalli ja ruokapyramidi, kehonhuoltomateriaali |
| vko 6 | Sisätilat | Uni ja stressi: Huolihetki | Kehonhuolto | Kotona huolihetken pitäminen |
| vko 7 | Sisätilat | Uni ja stressi: Rentoutuminen | Rentoutus ja meditaatioharjoitus. | Rentoutuminen, uni ja stressi |
| vko 8 | Sisätilat | Yhteenvedo, loppukyselyt | | |

Ohjausten arviointi

Ryhmäläiset arvioivat viimeisellä kerralla loppukeskustelussa ryhmän toteutukseen olleen kaikin puolin hyvä ja onnistunut. Tapaamisten sisällöt ja keskustelut, liikuntaosiot ja kotiin jaettavat ohjeet koettiin hyvinä. Osa ryhmäläisistä tiesi käsitellyistä asioista enemmän, osa vähemmän. Elintapaohjausryhmään osallistuneet antoivat liikuntakerroilla sanallista positiivista palautetta. Ryhmäläiset kokivat ryhmän olleen hyödyllinen uusien asioiden oppimisessa ja saaneensa paljon uusia tietoja ohjausten yhteydessä. He eivät esimerkiksi tieneet, että palloiluhalliin saa mennä ilmaiseksi kävelyradalle ja kuntosalille liikkumaan, mikäli siellä ei ole samaan aikaan varausta.

Ohjaaja oli tyytyväinen suunnitelmaan ja toteutukseen. Ryhmäläiset ohjasivat keskusteluja paljon keskenään, ohjaaja täydensi teoria-asioita ja koitti antaa hyviä arjen vinkkejä tarvittaessa. Jokaista ohjauskertaa ennen ja niiden jälkeen ohjaaja kävi läpi ohjausten sisällöt ja muutti niitä omien havaintojen sekä ryhmäläisten toiveiden

mukaisesti. Ohjauskerroilla oli mukava ilmapiiri ja ryhmää oli helppo ohjata. Ohjausaiheet olivat perustasoisia, juuri sellaisia kuin suunniteltiin ja ryhmäläisten palautteiden perusteella myös toivottiinkin. Vaikka ohjaajalla oli kokemusta elintapaohjausten ja ryhmien ohjaamisesta, tuli silti muutamalla kerralla asioita, joihin edes ohjaaja ei tiennyt heti vastausta. Se selvitettiin joko saman tien keskustelun lomassa tai viimeistään seuraavalle kerralle.

4.3.3 Kyselyiden tulokset ja arviointi toteutuksesta

Kyselyiden luominen

Tässä opinnäytetyössä tutkimusaineiston keräämisessä käytettiin teemahaastattelun lisäksi myös kyselyitä, jotka teetettiin kohderyhmälle elintapaohjausten yhteydessä. Kyselyiden tavoitteena oli saada arvokasta tietoa vastaajien elintavoista sekä subjektiivisista kokemuksista ryhmän toteutuksen hyödyistä ja vaikutuksista. Tavoitteena oli saada osallistujilta tausta- ja kokemustietoa, eikä niinkään mitata heidän fyysistä kuntoa.

Standardoitujen eli vakioitujen kysymysten avulla voidaan kyselylomakkeen kysymysten avulla kerätä tietoa isommasta joukosta helpommin kuin haastatteleamalla. Vakioitujen kysymysten avulla kaikilta kyselyyn vastaavilta kysytään täysin samalla tavalla sama asiasisältö. Vastaaja lukee ja vastaa itse kyselyyn, jossa voidaan anonymiteetin vuoksi kysyä henkilökohtaisempiakin asioita kuin esimerkiksi haastattelun yhteydessä. Kysymysten tulee perustua teoreettisen viitekehukseen, kyselylomakkeen kysymysten on mitattava juuri sitä, mitä sen teoreettisilla käsitteillä väitetäänkin mitattavan ja tutkijan tulee tietää tutkimuksensa tavoite tarkoin, eli mihin kysymyksiin tutkija etsii vastauksia. Kyselylomakkeet analysoidaan sisällön analyysiä käyttäen, ja luokitellaan, teemoitetaan pienempiin osiin ja sen jälkeen ryhmitellään aihepiirien mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 11; Vilkkä 2015, 61-69.)

Täysin valmista, jo aiemmin kehitettyä ja testattua, kyselyä ei löytynyt sellaisenaan. Sen vuoksi opinnäytetyön tekijä koosti kyselyt useiden eri, jo olemassa olevien kyselyiden pohjalta. Lähteinä käytettiin muun muassa Sydänliiton, Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen, Kunnossa Kaiken Ikää-ohjelman ja UKK-instituutin kyselyistä

otettuja valmiita kysymyksiä. Jälkimmäiseen kyselyyn opinnäytetyön tekijä teetti ryhmän toteutuksen arviointia varten omat kysymykset, joiden avulla saatiin tietoa ryhmän toteutuksen onnistumisesta, ja joita hyödynnettiin lopullisen toimintamallin suunnittelun yhteydessä.

Kyselyiden luominen pyrittiin toteuttamaan mahdollisimman huolellisesti ja tarkasti, jotta ne vastaisivat niille asetettuun tavoitteeseen, eli oleellisen ja tarkoituksenmukaisen tiedon keräämiseen elintavoista ja ryhmän toteutuksesta. Kysymykset valikoitiin tarkoin, ja ne mukailivat opinnäytetyön teoreettista viitekehystä sekä selvitti ryhmän ohjausten toteutusta. Vilkan (2015, 68) mukaan tutkimuslomake tulee testata aina ennen varsinaista mittausta muutamalla kohdejoukkoon kuuluvalla. Kaksi yhteistyötoimijaa esitesti ja arvioi kyselyt. Kyselyiden lopullista ulkoasua ja muutamia sanamuotoja tarkennettiin arvioinnin perusteella.

Kyselyihin vastaaminen

Elintapaohjausryhmän osallistujat vastasivat kahteen kyselyyn, joista ensimmäinen (liite 8) täytettiin ryhmän ensimmäisellä ja toinen (liite 9) viimeisellä tapaamiskerralla. Kyselyt tulostettiin paperiversioiksi. Tähän päädyttiin sen vuoksi, jotta kaikki ryhmäläiset olisivat samantarvoisessa asemassa, eikä kyselyyn vastaamiseen tarvittu älylaitetta. Kyselyn toteuttaminen ryhmän tapaamisen yhteydessä lisäsi vastausprosenttia, koska kaikki ryhmäläiset vastasivat molempiin kyselyihin. Opinnäytetyön tekijä poistui tilasta sekä ensimmäisellä että viimeisellä kerralla kyselyiden tekoaikana, jotta vällettiin ohjaajan mahdollista vaikutusta vastauksiin. Ensimmäisen kerran jälkeen ryhmästä poisjättäytyneen kysely poistettiin, joten vastaajia oli molemmissa kyselyissä kahdeksan (n=8).

Elintapaohjausryhmäläiset täyttivät ensimmäisellä kerralla aluksi terveystutkimuksen (Liite 5), jossa selvitettiin osallistujien taustatietoja sekä mahdollisia sairauksia. Terveystutkimuksen tulosten perusteella suunniteltiin vielä ohjauskertojen liikuntaosiot varmasti kaikille osallistujille sopiviksi.

Terveystutkimuksen jälkeen aloituskerran ensimmäisessä kyselyssä selvitettiin osallistujan ikä, sukupuoli, koulutustausta ja senhetkinen työelämätilanne sekä kartoitettiin ja selvitettiin osallistujien elintapojen tilaa sekä motivaatiota mahdollisiin muutoksiin.

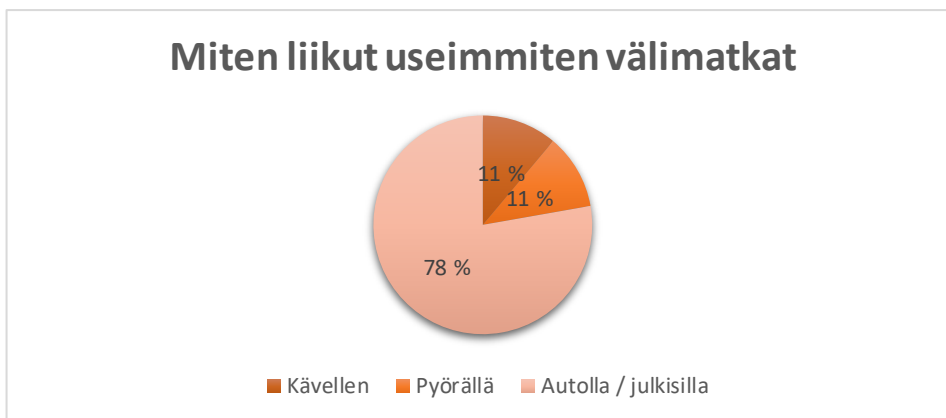
Viimeisen kerran kyselyn tulosten oli tarkoitus osoittaa, oliko ohjauksista hyötyä ryhmäläisille, saatiinko elintapoihin muutosta ohjausten avulla ja saavutettiin ryhmän toteutuksen ajaksi asetettu tavoite. Tulokset toimivat apuna toimintamallin ja ohjaajan oppaan kehittämisessä lopulliseen muotoonsa eikä kyselyitä ole tarkoitus jättää lopulliseen toimintamalliin kuin muokatun terveystutkimuksen osalta.

Osallistujien taustatiedot

Elintapaohjausryhmän koko oli alussa yhdeksän osallistujaa, mutta yksi henkilö keskeytti osallistumisensa heti ensimmäisellä kerralla, joten taustatietoja tarkastellaan kahdeksan (n=8) ryhmäläisen osalta. Osallistujien ikäjakauma vaihteli 24-81 vuoden välillä, kuusi heistä oli naisia ja kaksi miehiä. Kolme heistä ilmoitti olevansa työtön, kaksi eläkkeellä, kaksi kuntouttavassa työtoiminnassa ja yksi työelämässä. Terveystutkimuksen mukaan neljä sairasti verenpainetauti, kaksi II tyypin diabetesta. Lisäksi kahdella osallistujasta oli nivelrikko sekä selkävaivoja. Kolme arvioi terveydentilansa olevan kohtalainen, yksi hyväksi. Terveydentilansa huonoksi tai erittäin huonoksi arvioi neljä osallistujaa, kukaan osallistujista ei tuntenut terveydentilaansa erittäin hyväksi. Terveydentilan huonoksi kokeneita oli odotetusti joukossa ja ryhmän ikäjakauma oli suuri, mutta liikuntaosioita eriyttämällä saatiin ryhmän toteutuksesta kaikille sopivaksi ikä sekä terveydentila huomioiden.

Kyselyiden tulokset

Ensimmäisessä kyselyssä kartoitettiin ja selvitettiin osallistujien elintapojen tilaa sekä motivaatiota mahdollisiin muutoksiin. Toisessa kyselyssä arvioitiin elintapojen tilaa ryhmäkokoonantumisen jälkeen. Alla on esitelty huomionarvoisia sekä lopullisen toimintamallin suunnitteluun vaikuttavia tuloksia molemmista kyselyistä ja niiden tulokset ovat taulukoituna liitteissä 9 ja 11.



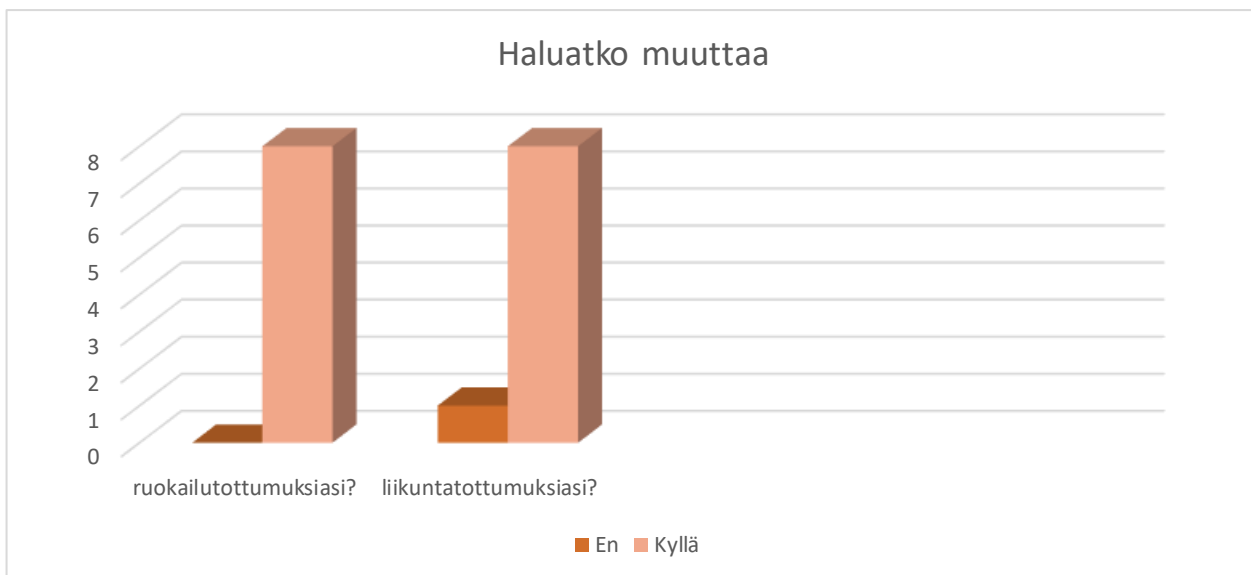
Kuvio 7. Välimatkojen taittaminen

Yllä olevan kuvion tulos yllätti: teoretiedon sekä haastattelussa tulleen tiedon mukaan kohderyhmä liikkuu välimatkat kävelen tai pyörällä varallisuuteen perustuen, mutta elintapaohjausryhmän kahdeksasta osallistujasta jopa kuusi kertoi kulkevansa välimatkat autolla tai julkisilla. Ajatellen, miten paljon liikkuminen kävelen tai pyörällä lisäisi arkiliikuntaa, otettiin tämä näkökulma ja kyselyn tulokset huomioon ryhmäohjausten lopullisessa suunnittelussa.



Kuvio 8. Ruokailu- ja liikuntatottumuksiin tyytyväisyys tai tyytymättömyys

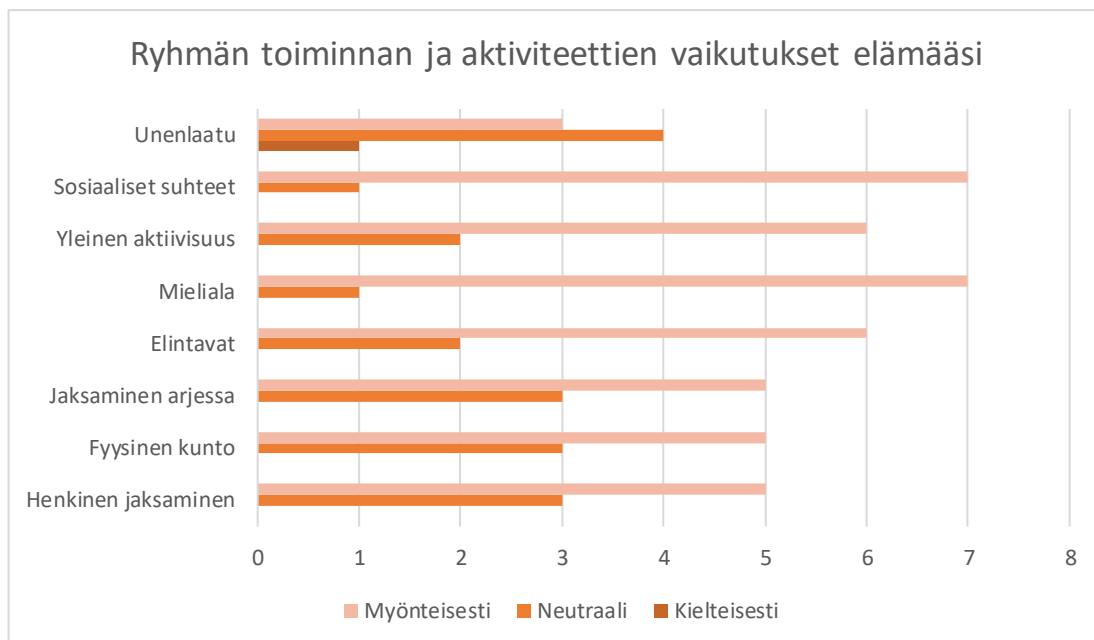
Suurin osa koki tyytymättömyyttä sekä ruokailu- että liikuntatottumuksiin. Esteitä terveellisen ruokavalion toteuttamisen vastauksissa oli suuri hajonta: liian kallista, ei osata valmistaa, ajanpuute sekä kirjoitetut vastaukset ”Hyvä ruoka on epäterveellistä”, ”Syön liikaa” tai ”Kiire”. Liikunnan harrastamisen esteinä oli puolestaan vastaajista viisi valinnut vaihtoehdon väsymys. Lisäksi liian kalliit hinnat, ajanpuute sekä ”kivut” ja ”Se kipinä” nousivat esteiksi. Kukaan vastaajista ei vastannut, ettei onnistuisi järjestämään aikaa liikkumiselle tai ettei liikkuminen tuottaisi mielihyvää, päinvastoin. Nämä tulokset kirjattiin ylös toimintamallin lopullista versiota varten.



Kuvio 9. Ryhmäläisten muutoshalukkuus

Alkukyselyiden perusteella ryhmäläisillä oli selkeästi halua ja motivaatiota muutokseen ja sitä pyrittiin hyödyntämään ohjausten edetessä. Tavoitteen asettamisella oli merkitystä: seitsemän kahdeksasta osallistujasta arvioi saavuttaneensa tavoitteensa. On syytä huomioida, että tavoitteet olivat erittäin konkreettisia ja suunniteltu jokaiselle omakohtainen tavoite niin, että sen toteuttaminen varmasti onnistuu. Viimeisen kerran jälkeen osa kertoi kirjaavansa vielä uuden tavoitteen itselleen tulevaisuudessa toteutettavaksi.

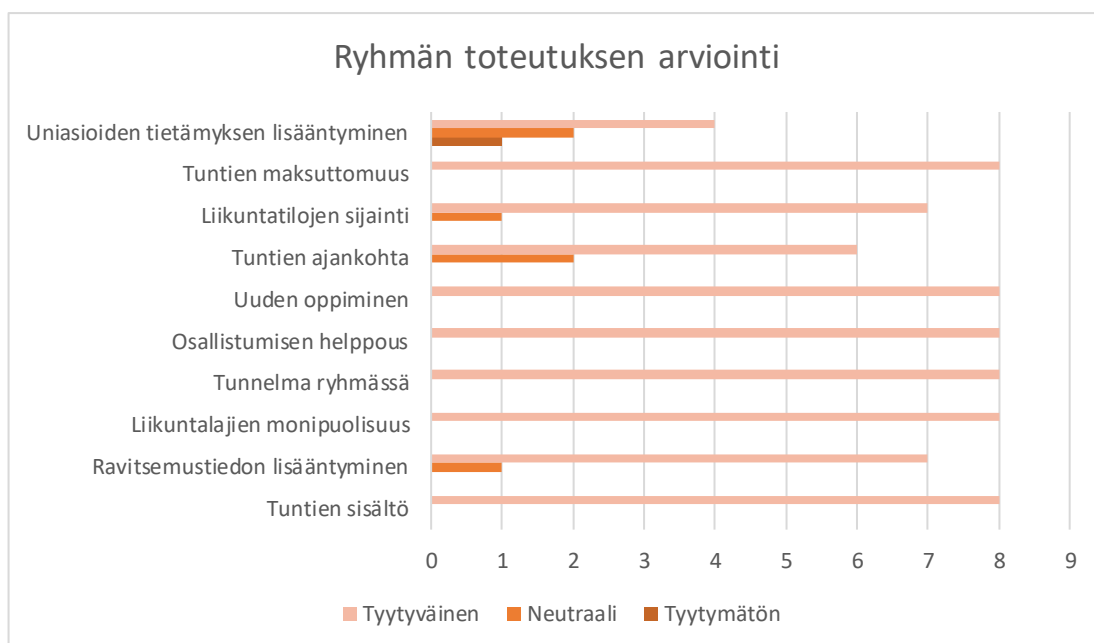
Suurimmalle osalle osallistujista ryhmän toiminnan ja sen aktiviteettien koettiin vaikuttaneen myönteisesti alla olevassa kuviossa esiteltyjen olevien asioiden osalta. Unenlaatu ei ollut yhdellä osallistujista parantunut, mutta syyksi hän kirjoitti c-pap -laitteen käytön. Mieliala sekä yleinen aktiivisuus olivat parantuneet jopa odotettua paremmin. Sosiaaliisiin suhteisiin koettiin positiivista vaikutusta; kaksi ryhmäläisistä kertoivat ystäväystyneensä ryhmän avulla.



Kuvio 10. Ryhmän toiminnan ja aktiviteettien vaikutukset elämääsi

Arviointi

Ryhmäläiset arvioivat elintapaohjausryhmän toteutusta kyselyn loppuosassa ja vastaukset on esitelty alla olevassa kuviossa.



Kuvio 11. Ryhmän toteutuksen arviointi

Lisäksi sanallisia arviointipalautteita: *”Kiitos kun sain niin paljon lisämotivaatiota ja vinkkejä arkeen”, ”Ryhmä oli tosi ihana, täällä oli mukavia ihmisiä, sain uuden ystävän ryhmästä. Tästä oli valtavasti apua, hyötyä ja sain tarpeellisia vinkkejä ruokavaliion, unen, stressin ja liikunnan suhteen”, ”Vähävaraisena hienoa, että mahdollista osallistua maksuttomasti” ja ”Hyvä ryhmä ja olen tyytyväinen, että osallistuin. Aika ajoin tällaisiin olisi hieno osallistua, pysyisi paremmin tsemppi päällä erityisesti liikumiseen.”*

Ryhmäläiset kokivat, että teoria oli tarpeeksi helppoa perustietoa ja kokivat erilaiset harjoitteet mielekkäinä, vinkit toteutuskelpoisina ja olivat selkeästi innostuneita koittamaan uudenlaisia asioita arjessaan voidakseen paremmin. Ryhmän maksuttomuus koettiin loppukeskustelussa tärkeäksi.

Ohjaaja arvioi ryhmän toteutuksen menneen suunnitellusti ja odotettua paremmin; ryhmädynamiikka ja positiiviset ryhmäläiset tekivät ohjauskerroista innostavat ja mukavat. Toteutetut kyselyt olisivat voineet olla vielä tarkempia, ja niissä olisi vielä enemmän voinut asettaa kysymyksiä ennen ja jälkeen -muotoon, jolloin niistä olisi voinut saada selville kokemuksia ja vaikuttavuutta vielä tarkemmin.

5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

”Tutkimuksen pitäisi aina tuottaa uutta ja viedä yhteiskuntaa eteenpäin” (Kananen, 17, 2015). Tähän opinnäytetyön teossa pyrittiin ja voidaan todeta, että selkeä elintapaohjausryhmän toimintamalli ja ohjaajan opas ovat uudenlaista materiaalia ohjausten toteuttamista varten ja niitä toteutettaessa voidaan todella viedä yhteiskuntaa kohti terveellisempiä elintapoja.

5.1 Elintapaohjausryhmän toimintamalli

Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen ja teemahaastattelun sekä elintapaohjausryhmän kyselyiden ja toteutuksen tulosten perusteella laadittiin elintapaohjausryhmän lopullinen toimintamalli, joka sisältää aikataulu- ja toteutussuunnitelman, infokirjeen ja terveystarkastuksen. Lisäksi siihen sisällytettiin mukaan ohjaajan opas. Alla toimintamalli esiteltynä Innokylän (2020) mallin mukaisesti.

Toimintamallin lyhyt kuvaus

Ideana oli luoda matalan kynnyksen elintapaohjausryhmän toimintamalli. Se suunniteltiin toteutettavaksi erityisesti kolmannelle sektorille järjestö- ja yhdistystoimijoiden asiakkaiden ohjausryhmille. Toimintamalli suunniteltiin ryhmän ohjaajalle, joka sisältää aikataulu- ja toteutussuunnitelman, ohjaajan oppaan sekä muistilistan ja infokirjeen. Toimintamallin avulla ohjaaja voi perustaa elintapaohjausryhmän ja ohjata sitä opasta seuraamalla. Perustason elintapaohjaus suunniteltiin ensisijaisesti sosioekonomisesti huono-osaisille ryhmille, mutta sitä voi perustason elintapaohjauksena toteuttaa mille tahansa aikuiskohderyhmälle.

Toimintamallin avulla tavoiteltiin matalan kynnyksen elintaparyhmäohjausten lisääntymistä, joiden avulla kohderyhmän elintavat muuttuisivat terveellisemmiksi.

Toimintaympäristö

Toimintamallin kehittämiseen vaikuttivat kohderyhmän terveydentilanne, eriarvoisuuden ja terveyserojen vähentäminen, elintapojen paraneminen, jotka osaltaan vaikuttavat kansanterveyteen ja terveydenhuollon kustannuksiin merkittävästi.

Kohderyhmä ja asiakasymmärrys

Toimintamallin kohderyhmänä olivat sosioekonomisesti huono-osaiset. Kohderyhmän elintapojen tilasta kerättiin tietoa kohderyhmän parissa työskenteleviltä kolmannen sektorin ja kuntatason yhteistyötoimijoilta sekä osallistamalla kohderyhmää elintapaohjausryhmän pilotoinnin avulla, jossa kyselyiden ja keskustelujen kautta saatiin arvokasta tietoa, mikä kohderyhmän ohjauksissa toimii ja mikä puolestaan ei.

Ratkaisun perusidea

Toimintamallin avulla kolmannen sektorin ohjaajat voivat ohjata elintapaohjausryhmää sosioekonomisesti huono-osaisille. Toimintamallin oli tarkoitus olla matalan kynnyksen toimintaa, johon kaikki ovat tervetulleita tieto- tai kuntotasosta riippumatta. Ajatuksena oli, että toimintamallin toteutus olisi yhdistettynä toimijoiden jo olemassa oleviin asiakasasuhteisiin tai muuhun olemassa toimintaan, ja että siihen voisi osallistua veloituksetta.

Toimivuuden ja käyttöönoton ehdot

Toimintamalli jaettiin paikallisesti kolmannelle sektorille ja kunnalle, ja pyydettiin jakamaan eteenpäin omille kontakteilleen. Ohjausryhmän kestoksi suunniteltiin kahdeksan viikkoa ja se veisi yhden ohjaajan työaikaan kaikkienensa arvioiden noin 40 tuntia sisältäen ennakovalmistelut, ryhmän kokoamisen, itse ohjaukset ja niihin valmistautumisen. Ryhmä voidaan perustaa ja toteuttaa minkä tahansa toiminnan, hankkeen tai projektin kanssa toteutettavaksi. Toiveena olisi, että esimerkiksi järjestötasolla elintapaohjausryhmiä järjestettäisiin kerran tai kahdesti vuodessa ja niistä suunniteltaisiin kiinteä osa järjestön asiakkaille tarjoamaa toimintaa.

Arvioinnin tulokset tiivistettynä

Toimintamallin pilotointivaiheesta saadut arviot olivat osallistujien palautteen perusteella positiiviset ja ryhmäohjaus koettiin hyödylliseksi. Toimintamalli valmistui ja se jaettiin eteenpäin toukokuun lopulla 2023.

Vinkit toimintamallin soveltajille

Toimintamallin ohjaajan opas suunniteltiin niin, että kuka tahansa kolmannen sektorin ryhmiä työксеen ohjaava voisi sen avulla ryhmää ohjata. Eduksi on, jos ohjaaja osaa perusasioita terveellisistä elintavoista, mutta ne ja kaiken muun ohjaaja voi opetella

oppaasta ennen ohjauksia. Käsiteltävät asiat ovat perustietoa ravitsemuksesta, liikunnasta ja unesta sekä stressistä, eikä ohjaajan tarvitse olla terveydenhuollon ammattilainen. Aiemmasta ryhmän ohjaamisesta on hyötyä, mutta aloittaa voi vaikka pienemällä ryhmällä alkuun. Liikuntaosioita voi muokata ja soveltaa juuri ohjaajan haluamaksi – tärkeintä on saada liikettä ohjauksiin sekä innostaa pieneenkin liikkeeseen. Ohjaaja voi opetella ohjattavia asioita oppaasta ennen varsinaisia ohjaustilanteita, tai opeteltavia teoria-asioita voidaan käydä ryhmäläisten kanssa yhdessä oppien läpi. Opas sisältää runsaasti tukimateriaaleja ja käytännön vinkkejä.

Toimintamallin sisältö on sovellettavissa matalan kynnyksen perustason ohjaukseen mille tahansa aikuisten ohjausryhmälle, joille halutaan ohjata tietoa ja vinkkejä terveellisistä elintavoista. Toimintamalli on esitelty kokonaisuudessaan liitteessä 12 (liite12).



Kuvio 12. Elintapaohjausryhmän valmis toimintamalli.

Taulukko 4. Valmis aikataulu- ja toimintasuunnitelma

| Ohjaus | Ohjauksen aihe | Harjoitteet | Huomioita | Kotiin annettavat materiaalit |
|--------------|--|--|--|---|
| vko 1 | Aloitustapaaminen keskeisten elintapojen ja ohjausteutuksen läpikäyntiä, jonka jälkeen rauhallinen alkujumppa. Tavoitteen asettamisen teoria ja SMARTIN esittely. | Alkujumppa: rauhallinen kehoa herätelevä pystytuokio / UKK-mökkijumppa | Tapaaminen sisätiloissa. Tavoitteena tutustua toisiin keskustelemalla paljon ja saada ryhmään turvallinen ja luottava ilmapiiri. | Aloituspohjat Kotiin pohdittavaksi konkreettinen tavoite / tavoitteet, jotka seuraavalla kerralla kirjataan ylös |
| vko 2 | Kirjataan tavoite / tavoitteet ylös paperille. Ravitsemus: mitä on terveellinen ravitsemus? Aamupalat ja välipalat, terveellisen ruokavalion perusta Liikunta: Arkiliikunta ja hyötyliikunta | Tuolijumpan liikkeet mallikuvien avulla rauhalliseen tempoon | Tapaaminen sisätiloissa. | Oman mieluisan aamu- tai välipalan pohdinta Kannusta välimatkojen liikkumiseen kävellen tai pyörällä UKK tuolijumppamateriaalit |
| vko 3 | Ravitsemus: aamupalat ja välipalat, ateriarytmi Liikunta: Liikunnan suositukset UKK | Kävely ja venyttely | Tapaaminen ulkona / puistossa / Otanlahdessa / talviharjoitteluhallissa | UKK Liikunnan suositukset Aamu- välipalavinkit |
| Tauko | | | | |
| vko 4 | Liikunta: Eri liikuntalajit, lihaskunto ja kehonhuolto | Kävely ja lihaskuntoliikkeitä UKK-Kuntojumppa materiaalien avulla | Tapaaminen ulkona / puistossa / Otanlahdessa / talviharjoitteluhallissa | UKK Kuntojumppa |
| vko 5 | Ravitsemus: Lautasmalli ja ruokapyramidi | Keppijumpan kohtien läpikäynti yhdessä tehden ja mukaillen taitotasojen mukaan | Tapaaminen sisätiloissa. | Lautasmalli UKK keppijumppamateriaalit |
| vko 6 | Uni ja stressi: Uni, nukkumisaika ja unettomuus. Huolihetki teoriassa, mitä stressi on? | Kehonhuolto | Tapaaminen sisätiloissa. | Hyvän unen oppaan testaus kotona. Jos tarvetta, kotona huolihetken pitäminen. |
| Tauko | | | | |
| vko 7 | Uni ja stressi: Oliko huolihetkestä hyötyä? Stressin hallintakeinoja Rentoutuminen | Rentoutus ja meditaatioharjoitus | Tapaaminen sisätiloissa. | Rentoutuminen ja stressi -materiaalit |
| vko 8 | Lopetustapaaminen käydään läpi tavoitteet ja pohditaan tulevaa | | Tapaaminen sisätiloissa. Motivoi jatkaa pieniä muutoksia arjessa | Loppumateriaalit. |

5.2 Ohjaajan opas

Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen, tukimateriaalien ja teemahaastattelun sekä elintapaohjausryhmän kyselyiden ja toteutuksen tulosten perusteella laadittiin ohjaajan opas, joka on tarkoitettu kelle tahansa, esimerkiksi kolmannen sektorin, ohjaajalle elintapaohjausryhmän ohjauksen tueksi. Tulevaisuuden tavoitteena olisi, että matalan kynnyksen elintapaohjausten määrä lisääntyisi, kun ohjaajalla olisi selkeä ja helppo toimintamalli ryhmän perustamista sekä opas ohjausten toteutusta varten.

Ohjaajan opas sisältää aikataulu- ja toteutussuunnitelman rungon, ohjaajan muistilistan, omilla ryhmäohjaustiedoilla täytettävän infokirjeen lähetettäväksi ryhmäläisille sekä alun terveystarkastuksen, ennakkovalmistelut ja viikkokohtaisen ohjaussisällön tukimateriaaleineen. Ohjaajan oppaan koostamisessa on huomioitu eri menetelmien avulla saadut arvioinnit ja palautteet. Ohjaajan oppaan ensimmäisellä sivulla on yllä esitelty kuvio toimintamallista, jota opasta käyttävän ohjaajan on helppo hyödyntää.

Ohjaajan opas on laaja ja kattava tietopaketti, joka sisältää teoretietoa ravitsemuksesta, liikunnasta, unesta ja stressistä, sekä erilaisia vinkkejä ja hyviksi koettuja neuvoja. Oppaassa käydään läpi motivoivaa haastattelua hyvin peruspiirteittäin tavoitteen asettamisen osiossa ja on otettu huomioon SMART-periaatteen apuna käyttäminen tavoitteita ryhmäläisten kanssa luodessa. Oppaassa huomioidaan monia tärkeitä asioita ryhmän toteutuksen suunnitteluvaiheesta lopputapaamiseen saakka.

Opas sisältää suunnitelman sekä aikataululle että toteutukselle, ja ne on koostettu helpolukuisen taulukkoon sekä aukikirjoitettu auki tekstimuotoon jokaisen ohjausviikon kohdalle.

Ohjaajan opas on esitelty opinnäytetyön liitetiedostossa (liite 13) sen suuren sivumäärän vuoksi. Ohjaajan opas tallennettiin omaksi tiedostokseen ja lähetettiin sähköpostitse yhteistyötoimijoille.

5.3 Toimintamallin ja oppaan arviointi

Osa yhteistyötoimijoista sekä opinnäytetyön tekijä arvioi lopullista toimintamallia sekä ohjaajan opasta.

Opinnäytetyön tekijällä oli useita erilaisia toteutusversioita sekä toimintamallille että ohjaajan oppaalle. Ohjaajan opas sisällytettiin lopulta myös lisäksi lopulliseen toimintamalliin, koska ilman sitä ohjaajalla olisikin ollut vain aikataulu- ja sisältösuunnitelma tai teoria-asioita olisi toistettu myös toimintamallissa. Oppaassa on aukikirjoitetut ohjausten sisällöt tapaamiskertoineen sekä tukimateriaaleineen, joten valmis opas linkittyy sekä toimintamalliin, mutta sitä voi käyttää erikseen itsenäisenä oppaana myös erilaisissa ohjauksissa apuna, vaikkei toteuttaisikaan juuri esimerkin mukaista toimintamallia.

Toimintamalliin sisällytettiin kaikki tarvittavat asiat ja se vaikutti yhteistyötoimijoiden arvioinnin mukaan selkeältä ja loogiselta. Lopullinen opas täydensi toimintamallin ja oli helppolukuinen. Sisältö oppaassa on selkeä ja se etenee aikataulun ja toteutuksen mukaan loogisesti ja siinä on huomioitu mahdollisuuksia lisätä tai vähentää ohjauskertoja jokaisen ryhmäkohtaisen tai yksilöllisen tarpeen mukaan. Aikataulu- ja suunnitelmarunkoa kehitettiin lopulliseen muotoon ohjaajan, yhteistyötoimijoiden sekä ryhmään osallistuneiden palautteiden ja arviointien perusteella.

Kun ohjauksia toteutetaan jatkossa, voidaan ohjattavien joukosta saavuttaa sellaisia kohderyhmäläisiä ohjaustoimintaan mukaan, jotka eivät hakeutuisi terveydenhuollon samantapaiseen elintapaohjausryhmään, koska kynnys osallistua tutun järjestön tai yhdistyksen ilmaiseen toimintaan on varmasti matalampi. Samalla ohjattavista voidaan tavoittaa sellaisia, jotka hyötyisivät vaativammasta ja moniammatillisesta, terveydenhuollossa toteutettavasta ohjauksesta, ja ryhmän ohjaaja voi ohjata heidät oikeaan paikkaan apua ja ohjausta saamaan.

6 OPINNÄYTETYÖN POHDINTA

6.1 Opinnäytetyön tulosten tarkastelu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää ja tuottaa sosioekonomisesti heikommassa asemassa oleville elintapaohjausryhmän järjestämiseen ja toteuttamiseen soveltuva toimintamalli sekä ohjaajan opas, joita kolmannen sektorin toimijat voisivat käyttää jatkossa apunaan erilaisten ryhmien ohjauksessa.

Ryhmäohjaukseen osallistujat hyötyivät kyselyiden tulosten perusteella ohjauksista ja kokivat saaneensa niistä elintapoja parantavia tietoja, taitoja ja vinkkejä omaan arkeen vietäväksi.

Toimintamalli ja ohjaajan opas tukevat toinen toisiaan, vaikka ohjaajan opasta voi hyvin käyttää myös itsenäisenä oppaana. Ohjaajan opas olisi voinut olla vielä visuaalisemmin ja laadukkaammin toteutettu, mutta se toimii hyvin näin, tarkoituksenaan olla opas, jossa käydään keskeisiä elintapoja läpi ruohonjuuritasolla. On tärkeää, että kuka tahansa ryhmän ohjaaja voisi matalalla kynnyksellä halutessaan ohjata ryhmää tulevaisuudessa toimintamallin ja oppaan avulla, siksi se palvelee myös yhteistyötoimijoiden ja opinnäytetyön tekijän arvioinnin perusteella hyvin tarkoitustaan juuri sellaisenaan.

Opinnäytetyön elintapaohjausryhmän osallistujat kokivat pilotointiryhmän ohjausten auttaneen heidän elintapojen edistämisessä ja parantamisessa. Ohjausryhmän pidempi toteutusaika olisi saattanut mahdollistaa vielä parempia muutoksia ja osallistujien tavoitteiden parempaa saavuttamista, ja mahdollisesti ryhmäläiset olisivat voineet pidemmän ohjausajan avulla ensimmäisen tavoitteen saavutettuaan asettaa jo uuden, seuraavan tavoitteen, vaikka ohjauksen puolella välissä. Siksi toimintamallin lopulliseen versioon ohjausten kokonaisajanjaksoa pidennettiin kahden taukoviikon verran.

6.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuudessa kysymys kohdistuu tutkimusmenetelmiin, tutkimusprosessiin ja tutkimustuloksiin; luotettavuus onkin tieteellisen tiedon keskeinen tunnusmerkki. Kehittämistoiminnassa luotettavuudella tarkoitetaan ennen kaikkea käyttökelpoisuutta ja sen yhteydessä syntyvän tiedon tulee olla hyödyllistä, eikä vain todenmukaista. (Toikko & Rantanen 2009, 121-122.) Tässä opinnäytetyössä on tutkimusmenetelmät ja prosessi sekä saadut tulokset on toteutettu ja kuvattu mahdollisimman huolellisesti ja tarkasti. Koska kehittämistutkimuksen toteutus ja erilaiset menetelmät olivat uusia opinnäytetyön tekijälle, apuna käytettiin ohjaavan opettajan ja yhteistyötoimijoiden ohjausta, palautetta sekä arviointia. Yhteistyötoimijoista osa myös esitesti kyselyt sekä arvioi toimintamallia ja ohjaajan opasta. Opinnäytetyön tuotoksena syntyneet toimintamalli sekä ohjaajan opas ovat käyttökelpoisia toteutetun ohjausryhmän kyselytulosten ja arviointien perusteella.

Luotettavuutta lähestytään määrällisessä tutkimuksessa reliabiliteetin ja validiteetin käsitteiden avulla, ja niillä on vakiintunut merkitys sekä asema, erityisesti tilastollisessa tutkimuksessa. Niiltä osin, kun kehittämistoimintaan liittyy selkeitä tutkimuksellisia asetelmia, ovat kehittämistoiminnassakin luotettavuuden kriteerit tieteellisen luotettavuuden kriteerejä. Validiteetti tarkoittaa pätevyyttä. Käsitteenä se viittaa siihen, että tutkimuksessa mitataan juuri sitä, mitä on ollut tarkoituskin mitata. Sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan käytettyjen käsitteiden ja tehtyjen valintojen johdonmukaisuutta, kun taas ulkoinen validiteetti liittyy johtopäätösten ja ulkoisten ilmiöiden väliin suhteeseen. Reliabiliteetti tarkoittaa luotettavuutta ja se liittyy mittarien ja tutkimusasetelman toimivuuteen. Reliabiliteetin keskeinen osa on toistettavuus, jolla tarkoitetaan, että toinen tutkija voi toistaa tutkimusasetelman ja lopputuloksena on samanlaisia tutkimustuloksia. (Toikko & Rantanen 2009, 121-122.) Elintapaohjausryhmään olisi pitänyt luotettavuuden näkökulmasta saada vähintään kymmenen osallistujaa, mieluiten 12. Toteutetun ryhmän otos on melkoisen pieni (n=8) ja kokemustuloksia kysyttiin vain lopetuskyselyssä, joten ohjausryhmäläisten positiivisia tuloksia voi näin ollen yleistää.

Kehittämistoiminnassa luotettavuus ei ole niin yksinkertainen kuin laadullisissa tai määrällisissä tutkimuksissa ja siihen liittyy monimutkaisia ongelmia. Sosiaalisten

prosessien toistettavuuden vaatimus on melko ongelmallinen seikka: vaikka ryhmän ulkoiset olosuhteet ja tehtävänannot pysyisivät samana, ei samanlaisen ryhmäprosessin aikaansaaminen ole koskaan itsestään selvyytä uudella ryhmäasetelmalla. Toiseksi kehittämistoiminnan kyselylomakkeet saatetaan joutua laatimaan nopeasti, jolloin mitarin pätevyys ei ole välttämättä luotettavin ja tällöin kohdataan validiteettiin liittyviä ongelmia. Usein aineistot kehittämistoiminnassa muodostuvat usein varsin suppeiksi, ja silloin kysymys on tutkimuksen toistettavuuteen liittyvä. (Toikko & Rantanen 2009, 123.) Vaikka elintapaohjausryhmän osallistujien täyttämät kyselyt ja niiden tulokset analysoitiin ja kuvattiin mahdollisimman tarkasti, huomattiin samalla, että itse, muiden kyselyiden lähteiden avulla, koottu kysely olisi voitu toteuttaa niin, että tuloksia olisi ollut helpompi analysoida. Valmiin kyselypohjan etsimiseen tai kyselyn luonnissa avun pyytäminen esimerkiksi tilastotieteen osaajalta olisi voinut johtaa siihen, että tulosten analysointi olisi helpottunut. Tällöin myös aineisto olisi saattanut olla laajempi.

Vakuuttavuus perustuu uskottavuuteen ja johdonmukaisuuteen, ja laadullisen tutkimuksen piirissä on pyritty korvaamaan reliabiliteetin ja validiteetin kysymykset vakuuttavuuden käsitteellä. Toinen keskeinen tutkimuksen luotettavuuden osatekijä vakuuttavuuden lisäksi on tutkimuksen johdonmukaisuus, jolla tarkoitetaan tutkimusaineiston keräämisen ja analysoinnin huolellista sekä läpinäkyvää kuvaamista, jonka avulla tuodaan esille myös epävarmuustekijöitä ja johtopäätöksiä heikentäviä osatekijöitä. Luotettavuuden osatekijöihin voidaan vielä liittää myös kysymys toimijoiden sitoutumisesta, koska sosiaalisen prosessin luonteenomaisesti kehittäjä osallistuu toimintaan ja toimija kehittämiseen. Aineistojen, metodin ja tuotosten luotettavuuteen vaikuttaa kehittäjien sekä toimijoiden sitoutuminen tai vastaavasti sitoutumattomuus, joka puolestaan heikentää luotettavuutta. (Toikko & Rantanen 2009, 124.) Opinnäytetyön kaikki vaiheet on kuvattu johdonmukaisesti ja rehellisesti. Opinnäytetyön tekijä oli mukana kaikissa työn vaiheissa ja toimijat mukana kaikissa heille suunnitelluissa vaiheissa.

Hyvä tieteellinen käytäntö on pohjana tutkimusetiikalle ja sen peruseriaatteita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus sekä vastuunkanto eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan. Opinnäytetyön teon aikana tulee kiinnittää huomiota henkilötietojen käsittelyyn ja tutkimuskohteiden tietosuojan toteutumiseen, sekä tulosten ja

aineistojen anonymiteetin säilymiseen. Lisäksi huolehditaan tieteelliseen toimintaan liittyvät tarvittavat luvat, suostumukset ja eettiset ennakoarvioinnit ennen kuin aloitetaan tutkimusaineiston keruu. Tieteellinen toiminta ei saa vaarantaa tutkijoiden ja tutkittavien terveyttä tai turvallisuutta ja tieteellinen toiminta toteutetaan oman tieteenalan sääntöjen ja ohjeistusten mukaisesti myös hyvän tieteellisen käytännön ohjetta noudattaen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11-13).

Opinnäytetyö toteutettiin hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen: rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta, tarkkuutta ja vastuullisuutta noudattaen alusta loppuun. Opinnäytetyön toteutukselle haettiin eettinen ennakoarviointi Satakorkeasta. Tutkittavien ja tutkimukseen osallistuvien vapaaehtoisuus tuotiin alusta lähtien selkeästi esille ja heille annettiin mahdollisuus kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta. Osallistuminen tutkimukseen ei aiheuttanut haittaa, vahinkoa tai riskiä osallistujalle. Teemahaastattelu ja ohjausryhmän kyselyt toteutettiin anonymisti, jotta vastaajan henkilöllisyyttä ei ollut mahdollisuutta saada selville. Aineistot käsiteltiin asianmukaisella tavalla ja huomioon otettiin henkilön tietosuojaa koskevat kysymykset. Opinnäytetyön tekijä piti huolen koko opinnäytetyöprosessin ajan siitä, ettei osallistujia pystytä missään vaiheessa tunnistamaan. Kaikki opinnäytetyön teemahaastattelusta ja kyselyistä saadut aineistot säilytettiin koko opinnäytetyön prosessin ajan luotettavasti suojatussa paikassa.

Saadut tulokset tallennettiin ja analysoitiin huolellisesti sekä esitettiin rehellisesti. Käytetyt lähteet viitattiin asianmukaisesti. Opinnäytetyön tekemiselle ja toteuttamiselle haettiin asianmukaiset kirjalliset luvat toimeksiantajalta sekä ammattikorkeakoulusta ennen opinnäytetyön aloittamista.

Opinnäytetyön eettisyyden ja luotettavuuden arvioinnin helpottamiseksi prosessista tehtiin mahdollisimman läpinäkyvä tarkalla dokumentoinnilla. Eri vaiheet kirjoitettiin auki ja kuvattiin tarkasti, lisäksi teemahaastattelun ja kyselyiden tulokset kuvattiin mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja tarkasti.

Tämän opinnäytetyön teon aikana Suomessa vallitsi Covid19-pandemia, josta aiheutuneet poikkeusolot ja erilaiset kokoontumisrajoitukset vaikuttivat opinnäytetyön toteutukseen merkittävästi, esimerkiksi ryhmäohjausten siirto monesti eteenpäin seuraavaan ajankohtaan rajoitusten vuoksi. Myös elintapaohjausryhmän osallistujien vähäinen määrä saattoi johtua pitkään jatkuneesta epävarmasta tilanteesta.

6.3 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tekeminen eteni suunnitellun kehittämistutkimuksen mallin mukaan. Opinnäytetyön tavoitteena oli parantaa sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevien elintapoja terveellisemmiksi ja paremmiksi elintaparyhmäohjausten avulla sekä lisätä kohderyhmän tietämystä keskeisimmistä elintavoista eli ravitsemuksesta, liikunnasta ja unesta ja stressistä. Opinnäytetyölle asetetut tavoitteet saavutettiin kehittämistutkimukseen sisältyvän teemahaastattelun, elintapaohjausryhmän toimintamallin luomisen ja ryhmän ohjauksen kyselyineen ja arviointeineen, joiden tuloksena saatiin luotua lopullinen elintapaohjausryhmän toimintamalli ja opas ryhmän ohjaajalle.

Tästä opinnäytetyöstä saatuja tuloksia voidaan jatkossa hyödyntää esimerkiksi kolmannen sektorin yhteistyötoimijoiden toimesta: he voivat halutessaan tulevaisuudessa toteuttaa matalan kynnyksen perusasioiden elintapaohjausta, jossa keskeisinä elintapojen teemoina ovat liikunta, ravitsemus, uni ja stressi. Toimintamallia ja ohjaajan opasta voidaan jakaa ja hyödyntää myös muille paikallisille toimijoille ja kunnalle. On tärkeää kuitenkin huomioida, että toimintamalli on suunniteltu nimenomaan toteuttamaan perusasioiden ja -tason elintapaohjausta, eikä se vastaa terveydenhuollon ammattilaisen antamaa vaativaa ja tarvittaessa moniammatillista elintapaohjausta.

Elintapaohjaus on kohderyhmälle ensiarvoisen tärkeää, jotta heidän keskeisimmät elintavat: ravitsemus, liikunta ja uni, jotka ovat myös tässä opinnäytetyössä olleet pääteemoina, voisivat parantua lisäten fyysistä, sosiaalista ja ennen kaikkea psyykkistä hyvinvointia. On sanomattakin selvää, että kun mieli voi hyvin, jaksaa paremmin niin arjessa kuin myös kohdatessa haasteita tai vastoinkäymisiä. Juurikin perusasioiden ja -tietouden lisääminen terveellisistä elintavoista nousi sekä asiantuntijoiden haastattelussa että ryhmäohjauksissa esiin todistaen yksinkertaisten oppaiden helpottavan tietämyksen parantamisessa ja niitä seuraten ohjausta voidaan antaa esimerkiksi ruokajonossa, päivätoiminnassa tai ohjatussa ryhmässä entistäkin helpommin matalammalla kynnyksellä.

6.4 Opinnäytetyön jatkotutkimusaiheet

Jo aihetta valitessa, oli selkää, että aihetta voisi tutkia monesta näkökulmasta ja aihealueen laajuus huomioiden, jatkotutkittavaa löytyy monista eri näkökulmista. Jatkossa olisi tärkeää toteuttaa ohjaajan oppaan lisäksi myös ohjaajan opas, joka sisältäisi valmiiksi viikkotasoiset aiheet ja tukimateriaalit.

Jatkossa olisi tärkeää tavoittaa suurempi määrä kohdeyleisöä. Jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista haastatella opinnäytetyön elintapaohjausryhmään osallistuneet yksilöhaastatteluin nyt, kun aikaa ohjauksesta on jo tovi kulunut, ja selvittää, muutuiko osallistujien elintavat paremmiksi ja tuliko muutoksista pysyviä vai ei.

Lisäksi jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista toteuttaa ryhmäohjauksen sijaan yksilöohjaukset opinnäytetyön toimintamallin ja oppaan mukaisesti ja selvittää, oliko toimintamalli ja opas soveltuvia myös yksilöohjauksiin.

Jatkotutkimusaiheena voisi myös suunnitella ajallisesti ja sisällöllisesti pitkäkestoisemmän toimintamallin ja oppaan sen toteutukseen, esimerkiksi vuoden pituinen ohjausaika, ja selvittää, saatiinko pidemmällä ohjausajanjaksoilla parempia tuloksia osallistujien elintapoihin.

LÄHTEET

Absetz, P. & Hankonen N. 2017. Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 133 (10), 1015-21. Viitattu 21.3.2023. <https://duodecimlehti.fi>

Aivoliiton www-sivut. 2018. Viitattu 9.6.2020. <https://aivoliitto.fi>

Asmundson, GJ., Fetzner, MG., Deboer, LB., Powers, MB., Otto, MW. & Smits, JA. 2013. Let's get physical: a contemporary review of the anxiolytic effects of exercise for anxiety and its disorders. *Depress Anxiety* 30(4). Viitattu 2.5.2020. doi:10.1002/da.22043

DeBoer, LB., Powers, MB., Utschig, AC., Otto MW. & Smits, JA. 2012. Exploring exercise as an avenue for the treatment of anxiety disorders. *Expert Rec Neurother* 12(8). Viitattu 2.5.2020. doi:10.1586/ern.12.73

Elintapaohjauksen ja omahoidon tuen -jaosto. 2020. Palveluvalikoimaneuvoston suositus - Elintapamuutosta tukevat tekijät elintapaohjauksen ja omahoidon tuen menetelmissä epäterveellisen ravitsemuksen ja vähäisen liikkumisen aiheuttaman sairastumisriskin pienentämiseksi. STM051:00/2020. Viitattu 12.5.2023. <https://palveluvalikoima.fi>

Eskola, J., Lätti, J. & Vastamäki J. 2018. Teemahaastattelu: Lyhyt selviytymisopas. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. 5. uud. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue. 2023. Viitattu 12.4.2023. <https://palvelupolku.epshp.fi/kayttoohje/>

Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2022. Liikuntaraportti. Suomalaisien mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. *Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja* 2022:33. Viitattu 29.10.2022. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164370/OKM_2022_33.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Huttunen, J. 2018. *Lääkärikirja Duodecim*. Terveellinen ruoka. Viitattu 9.6.2020. <https://terveyskirjasto.fi>

Huttunen, J. 2018. *Lääkärikirja Duodecim*. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Viitattu 26.3.2020. <https://terveyskirjasto.fi>

Innokylä 2020. Onko se toimintamalli vaiko eikö se ole? 26.3.2020. Viitattu 27.5.2023. <https://innokyla.fi/fi/ajankohtaista/onko-se-toimintamalli-vaiko-eiko-se-ole>

Isojärvi, J. 2015. PICO: Tutkimuskysymys. Viitattu 12.3.2022. <http://bmf.fi/file/view/PICO-asetelma+informaatikon+ty%C3%B6kaluna.pdf>

Jussila, A-M., 2018. Mikä ihmeen VESOTE? Terveysliikunta uutiset 2018. Elintapaohjauksen hyvät käytännöt. UKK- instituutti, 4-5. Viitattu 19.5.2023. <https://ukk-instituutti.fi/>

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. Kohti muutosta – Arvo- ja hyväksyntä pohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämässä. Vantaa: Liikunta- ja hyvinvointi-akatemia Oy

Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi K. & Koskinen, S. 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa – FinTerveys 2017-tutkimus. Viitattu 9.3.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>

Lahelma, E. & Rahkonen, O. 2011. Sosioekonominen asema. Teoksessa M. Laaksonen & K. Silventoinen (toim.) Sosiaaliepideologia - Väestön terveyserot ja terveyteen vaikuttavat sosiaaliset tekijät. Helsinki: Gaudeamus

Lahelma, E., Pentala, O., Helldán, A., Helakorpi, S. & Rahkonen, O. 2017. Koetun terveyden koulutusryhmittäiset erot ovat pysyneet tasaisen suurina. Lääkärilehti 25-32:1629-1634.

Liikunta. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016. viitattu 14.4.2023. www.kaypahoito.fi

Mielenterveys ry:n www-sivut 2021. Viitattu 17.4.2023. <https://mieli.fi>

Mutanen, M., Niinikoski, H., Schwab, U. & Uusitupa, M. Ravitsemustiede. 2021. 8. uud. painos. Helsinki: Duodecim

Opetus- ja kulttuuriministeriön www-sivut 2022. Viitattu 21.3.2023. <https://okm.fi>

Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. 2017. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Työpäperi 33/2017. Viitattu 11.3.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Patja, K. 2022. Terveiden edistämisen määritelmät. Teoksessa K. Patja, P. Absetz & P. Rautava (toim.) Terveiden edistäminen. Tallinna: Duodecim, 14-18.

Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen www-sivut 2023. Viitattu 11.5.2023. <http://rty.fi>

Ruokaviraston www-sivut 2022. Viitattu 11.1.2023. <https://ruokavirasto.fi>

Saari, J., Eskelinen, N. & Björklund, L. 2020. Raskas perintö - Ylisukupolvinen huono-osaisuus Suomessa. Helsinki: Gaudeamus

Sihto, M. 2016. Terveiden edistämisen lähestymistapoja terveyseroihin: yksilöllinen, sosiaalis-rakenteellinen ja kolmas tie. Teoksessa M. Sihto & S. Karvonen. (toim.) terveyden edistäminen ja eriarvoisuus – lähestymistapoja ja ratkaisuja. Helsinki: Juvenes Print.

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön www-sivut 2023. Viitattu 12.5.2023. <https://stm.fi>

Suomen Mielenterveysseuran www-sivut 2015. Viitattu 3.5.2020. <https://mieli.fi>

Suomen sosiaali- ja terveys ry:n www-sivut 2020. Viitattu 3.5.2020. <http://soste.fi>

Talala, K., Härkänen, T., Martelin, T., Karvonen, S., Mäki-Opas, T., Manderback, K., Suisaari, J., Sainio, P., Rissanen, H., Ruokolainen, O., Heloma, A. & Koskinen, S. 2014. Koulutusryhmien väliset terveys- ja hyvinvointierot ovat edelleen suuria. *Lääkärilehti* 36:2185-2192.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2019. Viitattu 5.5.2021. <https://thl.fi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2021. Viitattu 11.11.2021. <https://thl.fi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2022. Viitattu 22.5.2023. <https://thl.fi>

Terveyskirjaston www-sivut 2022. Viitattu 17.4.2023. <https://terveyskirjasto.fi>

Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet.fi 2023. Liian vähän liikkuvien osuus koulutusryhmittäin. Haettu 11.3.2023. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szbMLbI20jMEAA==®ion=s07MBAA=&year=sy5zsU7R0zUEAA==&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimestamp=202211091024>

Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet.fi 2023. Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomat koulutusryhmittäin. Haettu 11.3.2023. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szY0LYk3NbTWNQIA®ion=s07MBAA=&year=sy5zsU7R0zUEAA==&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimestamp=202211091024>

Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet.fi 2023. Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomat koulutusryhmittäin. Haettu 11.3.2023. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szY0LYk3BQA=®ion=s07MBAA=&year=sy5zsU7R0zUEAA==&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimestamp=202211091024>

Tilastokeskuksen www-sivut 2021. Viitattu 19.4.2022. <https://tilastokeskus.fi>

Tilastokeskus. (2020). Yritysten toimipaikat toimialoittain ja henkilöstön suuruusluokittain muuttujina toimiala (TOL 2008), vuosi, henkilöstön suuruusluokka ja tiedot [tilasto]. StatFin. Haettu 1.10.2021 osoitteesta <https://pxnet2.stat.fi:443/PXWeb/sq/8114ec58-27bf-49ad-9c22-743cdcfa3bc1> Käytä otsikkona luodun taulukon tms. otsikkoa muuttujineen

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: Näkökulmia kehittämissuunnitelmaan, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. 3. korjattu painos. Tampere: Tampere University Press.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. painos. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 2.3.2023. <http://tenk.fi>

UKK-instituutin www-sivut 2022. Viitattu 26.3.2023. <https://ukkinstituutti.fi>

Unettomuus. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2023. Viitattu 12.4.2023. www.kaypahoito.fi

Uniliiton www-sivut 2018. Viitattu 9.6.2020. <https://uniliitto.fi>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 5. korj. painos. Helsinki: Punamusta Oy.

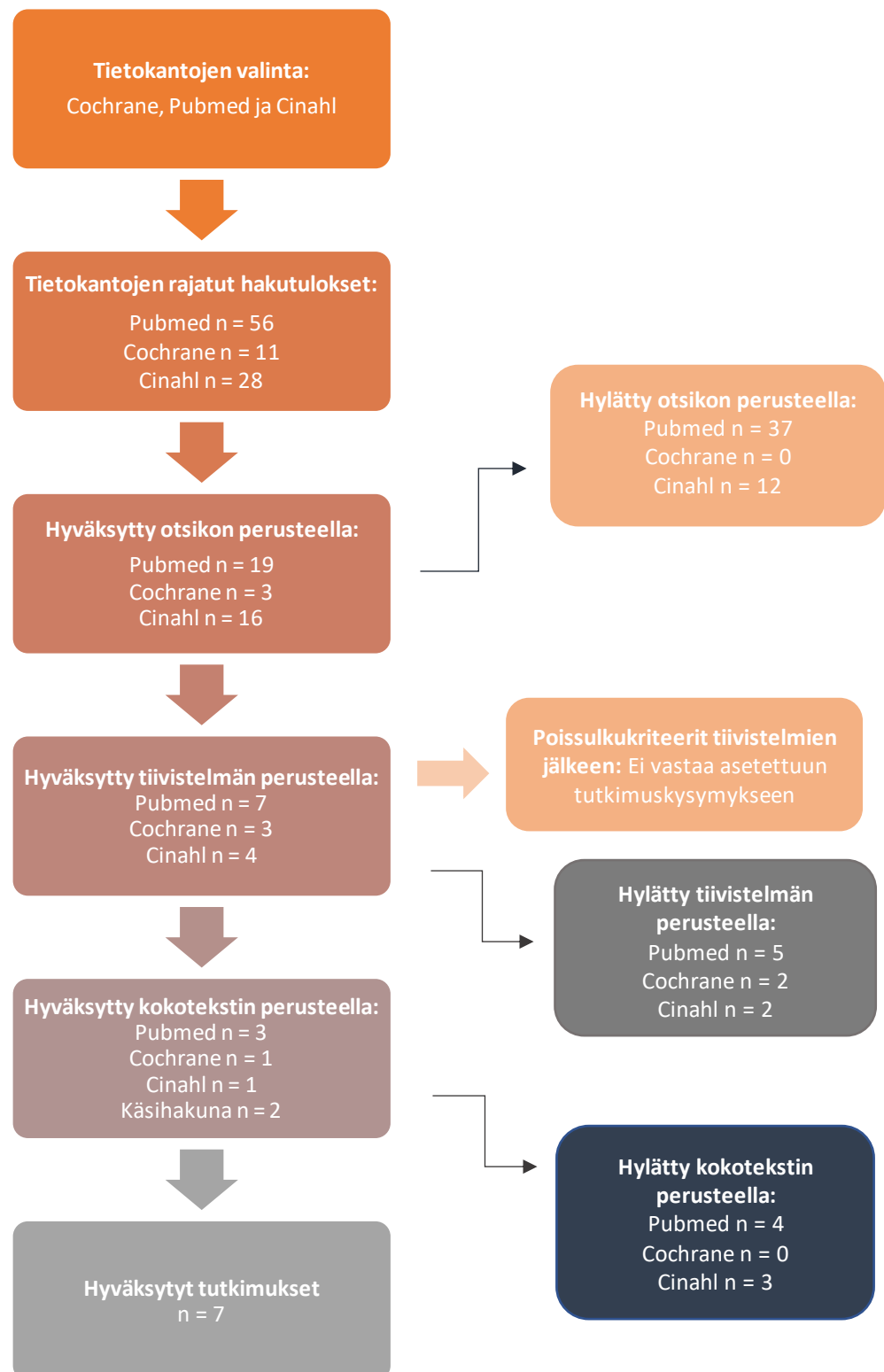
Valtioneuvoston www-sivut 2022. Viitattu 21.3.2023. <https://valtioneuvosto.fi>

Vilkkä, H. 2015. Tutki ja kehitä. 6.uud. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vuorijärvi, J., Hietaranta-Luoma, H-L., Liljamo, C. & Kuoppala, M. 2019. Vaikuttavaa elintapaohjausta Etelä-Pohjanmaalla: miten ja miksi? Etelä-Pohjanmaan VE-SOTE- hankkeen loppuraportti. Viitattu 21.3.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13734>

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveystieteiden ohjaustyössä kehittyminen. 1. painos. Helsinki: Edita

World health organization. 2020. The Ottawa Charter for Health Promotion 1986. Viitattu 10.3.2020. <https://who.int>



Liitekuvio 1. Kirjallisuuskatsaukseen valittujen tutkimusten valinnat

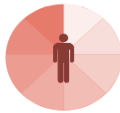
OPINNÄYTYÖ YAMK SUUNNITELMA

SOSIOEKONOMISESTI HEIKKOMASSA ASEMASSA OLEVIEN TERVEELLISTEN ELINTAPOJEN, TERVEYDEN JA OSALLISUUDEN EDISTÄMISEN ESTEISTÄ, HAASTEISTA JA KEINOISTA



Tarkoituksena on kuvata sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevien terveyden, elintapojen ja osallisuuden edistämisen keinoja sekä liikunnan harrastamisen mahdollisia haasteita ja esteitä. Tarkoituksena on kehittää heikommassa asemassa olevien ryhmän järjestämiseen ja toteuttamiseen malli, jota voidaan jatkossa käyttää uudelleen sellaisenaan tai soveltaa myös eri kohderyhmille.

Kohderyhmä



Raumalaiset aikuiset, nuoret ja ikääntyneet: myös eläköityneet, työttömät ja syrjäytyneet

Keskeiset käsitteet

Sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevat
Terveyserot ja eriarvoisuus
Terveyden ja osallisuuden edistäminen
Elintavat (liikunta, ravitsemus ja uni)



Kehittämistyössä teoriapohjana käytetään uusinta kirjallisuutta, tutkittua tietoa, hankkeita ja tilastoja.

AIKATAULU

KEVÄT JA KESÄ 2020



Opinnäytetyön kirjallisuuskatsaus ja tutkimussuunnitelma valmistuvat, tehdään yhteistyösopimus toimeksiantajan ja SAMK:n kanssa

SYKSY 2020

Yhteistyötoimijoiden haastattelut lokakuu 2020.
Ryhmä kootaan yhteistyötoimijoiden avulla loppuvuonna 2020 ja ryhmä aloittaa tapaamiset tammikuussa 2021.
Kyselyt toteutetaan ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla
Tapaamiskertoja yhteensä 8 kertaa

KEVÄT 2021

Opinnäytetyön kirjallinen osuus kirjoitetaan ja opinnäytetyön raportti valmistuu 5/2021

KEHITTÄMISTUTKIMUS



Sisältää elintapaohjausryhmän toimintamallin suunnittelun ja yhteistyötoimijoiden haastattelut, ohjausryhmän ohjausten järjestämisen ja kyselyt, tuloksina elintapaohjausten toimintamallin ja ohjaajan oppaan



Toimeksiantajana toimii Rauman Naisvoimistelijat ry. Ryhmä kootaan yhteistyössä raumalaisten kolmannen sektorin toimijoiden kanssa.
Opinnäytetyön ainoina kustannuksina toimeksiantajalle tulee olemaan ryhmän mahdollinen paikkavuokra.



Tavoitteena lisätä kohderyhmän tietämystä ravitsemuksesta, liikunnasta ja unesta.

Hei!

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan ylempää AMK-tutkintoa. Opintoihin liittyen teen opinnäytetyötä elintapojen, terveyden ja osallisuuden edistämisen esteistä ja haasteista.

Opinnäytetyön tavoitteena on parantaa sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevien raumalaisten terveellisiä elintapoja ryhmän avulla, sekä lisätä heidän tietämystään ravitsemuksesta, liikunnasta ja unesta. Tavoitteena on myös vahvistaa ryhmäläisten osallisuuden tunnetta.

Toimeksiantajanani toimii Rauman Naisvoimistelijat ry.

Opinnäytetyö toteutetaan tutkimuksellisenä kehittämistehtävänä.

Tarkoituksena olisi haastatella Teitä yhteistyökumppaneita syksyn 2020 aikana ja kutsua yhdessä ryhmään osallistuvat Teidän avulla! Haastatteluiden avulla saisin Teiltä arvokasta tietoa kohderyhmän terveyden ja osallisuuden sekä elintapojen edistämisestä.

Ryhmä toteutetaan alkuvuonna 2021, tapaamiskertoja 8, joiden aikana ryhmä koontuu erilaisia elintapoihin liittyviä teemoja ja aktiviteetteja hyödyntäen. RNV kustantaa tilavuokrat ja opinnäytetyön tekijä ohjaa tapaamiset. Ryhmään on tavoitteena saada vähintään 20 henkilöä, jotta saataisiin mahdollisimman kattavaa tietoa ja tuloksia. Ryhmässä toteutetaan kysely ensimmäisellä ja viimeisellä tapaamiskerralla, joiden avulla saan myös tilastollista tietoa siitä, sainko ryhmän toteutuksen aikana mitään konkreettista aikaiseksi.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää heikommassa asemassa olevien ryhmän järjestämiseen ja toteuttamiseen toimintamalli, jota voidaan tarvittaessa jatkossa käyttää uudelleen sellaisenaan tai soveltaa myös eri kohderyhmille.

Toivon saavani Teidän avullanne arvokasta tietoa sekä koottua ryhmän, jolle tästä olisi todellista hyötyä jatkossakin!

Allekirjoittamalla suostutte tutkimukseen ja henkilötietojenne käsittelyyn

allekirjoitus ja nimen selvennys

Yhteistyötä innolla odottaen

Mari-Elina Vene

YAMK-opiskelija

mari-elina.vene@student.samk.fi

Ohjaava opettaja Seija Olli, seija.oll@samk.fi

Saatekirje

HYVÄ RYHMÄÄN OSALLISTUJA!

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan ylempää AMK-tutkintoa. Opintoihin liittyen teen opinnäytetyötä terveellisten elintapojen, terveyden edistämisestä ja lisäämisestä.

Olet osallistumassa ryhmään, jonka avulla pyritään edistämään osallistujien terveyttä, elintapoja sekä saamaan positiivisia kokemuksia yhdessä ryhmässä toimien! Ryhmässä käymme läpi ravitsemusta, liikuntaa ja unta, ja yritetään parantaa niiden laatua Sinun elämässäsi! Ohjaajana toimii Mari-Elina Vene, joka on koulutukseltaan sairaanhoitaja sekä koulutettu ryhmäliikunnan ohjaaja.

Ryhmä kokoontuu yhteensä **kahdeksan kertaa**, joista **ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla vastataan lyhyeen kyselyyn. Ensimmäisellä kerralla kartoitetaan myös terveydentila kyselyn avulla, joka takaa osallistujien turvallisuutta!**

Tiedot kerätään ainoastaan opinnäytetyön **teoriaa varten**, eikä kyselyihin vastata omalla nimellä, vaan **anonymisti**. Näin tietoja ei pysty yhdistämään vastaajaan.

Kun suostut osallistua järjestettävään ryhmään, suostut myös kyselyissä kysytävien omien henkilötietojesi käsittelyyn!

Ryhmään osallistuminen perustuu **vapaaehtoisuuteen** ja voit lopettaa osallistumisen koska tahansa! Osallistumisen ajalta kerättyjä tietoja käytetään opinnäytetyön tuloksissa.

Osallistumisesi on äärimmäisen tärkeää!

Ryhmän tapaamiskerroille pue päällesi **rennot vaatteet**(ei farkkuja). Voit ottaa mukaan vesipullon halutessasi!

Ryhmän kokoontumisaika ja paikat ilmoitetaan osallistujille myöhemmin!

Annan mielelläni lisätietoa opinnäytetyöhön ja sen toteutukseen liittyen.

Yhteystietoni ovat tämän tiedotteen lopussa.

Kiitos osallistumisestasi,

Mari-Elina Vene

sairaanhoitaja ja ryhmäliikunnanohjaaja, YAMK-opiskelija

Mahdolliset yhteydenotot ryhmään liittyen
mari-elina.vene@student.samk.fi

TIETOSUOJAILMOITUS

Satakunnan ammattikorkeakoulu

TIETOISUOJAILMOITUS

Tietoa tutkimukseen osallistuvalla

Olet osallistumassa Satakunnan ammattikorkeakoulun opintoihin kuuluvan opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen.

Tämä seloste kuvaa, miten henkilötietojasi käsitellään tutkimuksessa.

Tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voit myös keskeyttää halutessasi osallistumisen missä tahansa vaiheessa. Jos keskeytät osallistumisestasi, voidaan ennen keskeytystä kerättyä aineistoa kuitenkin käyttää tutkimuksessa. Tässä tietosuojaselosteessa kerrotaan tarkemmin, mitä oikeuksia sinulla on ja miten voit vaikuttaa tietojesi käsittelyyn.

1. Tutkimuksen ja opinnäytetyön rekisterinpitäjä

Opiskelija: Mari-Elina Vene

Yhteyshenkilö tutkimusta koskevissa asioissa: Mari-Elina Vene

Puhelinnumero: 045 6397557

Sähköpostiosoite: mari-elina.vene@student.samk.fi

2. Kuvaus tutkimuksesta ja henkilötietojen käsittelyn tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevien terveellisten elintapojen, terveyden ja osallisuuden edistämisen esteistä, haasteista ja keinoista. Tarkoituksena on kehittää heikommassa asemassa olevien ryhmän järjestämiseen ja toteuttamiseen malli, jota voidaan jatkossa käyttää uudelleen sellaisenaan tai soveltaa myös eri kohderyhmille.

Haastateltavien yhteistyötoimijoilta kysytään lupa henkilötietojen käsittelyyn ja heiltä kerätyn aineiston käyttöön kehittämistehtävässä. Ryhmään osallistuvilta kerätään kyselyt ryhmän ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla.

Opinnäytetyön tavoitteena on parantaa sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevien raumalaisten terveellisiä elintapoja ryhmän avulla. Tavoitteena on lisätä kohderyhmän tietämystä ravitsemuksesta, liikunnasta ja unesta. Tavoitteena on myös vahvistaa ryhmäläisten osallisuuden tunnetta.

Kyselyistä saatujen tulosten ja opinnäytetyön teoriaosuuden perusteella suunnitellaan toimintamalli, jonka avulla pystytään jatkossa järjestämään samankaltainen matalan kynnyksen ryhmä.

3. Yhteistyöhankkeena tehtävän tutkimuksen tai kehittämistoiminnan osapuolet ja vastuunjako

Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Rauman Naisvoimistelijat ry:n kanssa. Naisvoimistelijoiden nimetty yhteyshenkilö on M.L. Henkilötietoja käsittelee vain opinnäytetyön tekijä, ei nimetty yhteyshenkilö eikä Rauman Naisvoimistelijat.

4. Opinnäytetyön tekijä

Nimi: Mari-Elina Vene

Puhelinnumero: 045 6397557

Sähköposti: mari-elina.vene@student.samk.fi

5. Tietosuojavastaavan yhteystiedot

Satakunnan ammattikorkeakoulun tietosuojavastaava on Osmo Santavirta. Häneen saa yhteyden sähköpostiosoitteesta tietosuovastaava@samk.fi

6. Tutkimuksen suorittajat

Ainoastaan opinnäytetyön tekijällä on oikeus käsitellä tutkimuksen tuloksia tai henkilötietoja.

7. Opinnäytetyön aihe ja kesto

Opinnäytetyön nimi: ”Terveellisten elintapojen edistäminen matalan kynnyksen ryhmässä”

Henkilötietojen käsittelyn kesto: Henkilötiedot kerätään kyselyissä ryhmän ensimmäisellä ja viimeisellä kokoontumiskerralla. Henkilötietoja käsitellään opinnäytetyön valmistumiseen asti. Tämän jälkeen ne hävitetään. Henkilötiedot ja kyselyt hävitetään viimeistään kesäkuussa 2021.

8. Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste

Henkilötietoja käsitellään seuraavalla yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan 1 kohdan mukaisella perusteella: tutkittavan suostumus.

9. Mitä tietoja keräämme ja tallennamme

Tutkimuksessa kerätään tutkittavien ikä, sukupuoli, koulutustausta ja työelämätilanne.

Tutkimuksessa ei käsitellä arkaluonteisia henkilötietoja.

10. Mistä henkilötietoja kerätään

Henkilötiedot kerätään opinnäytetyöhön liittyvien kyselyiden yhteydessä.

11. Tietojen siirto tai luovuttaminen muille

Tietoja ei siirretä muille.

12. Tietojen siirto tai luovuttaminen EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle

Tietoja ei siirretä tai luovuteta EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.

13. Automatisoitu päätöksenteko

Automaattisia päätöksiä ei tehdä.

14. Henkilötietojen suojauksen periaatteet

Tiedot ovat salassa pidettäviä. Manuaalisen aineiston suojaaminen: Haastattelut ja kyselyt, jotka tulostetaan paperiversioiksi ja tutkittavat täyttävät ensimmäisellä ja viimeisellä kokoontumiskerralla, säilytetään tutkijan hallussa huolellisesti. Heti tutkimuksen päätyttyä, eli viimeistään kesäkuussa 2021, kyselyt hävitetään asiakirjasilppurissa.

15. Henkilötietojen käsittely opinnäytetyön päättymisen jälkeen

Tutkimusrekisteri tai muu rekisteri hävitetään.

16. Mitä oikeuksia sinulla rekisteröitynä/tutkittavana on ja oikeuksista poikkeaminen

Yhteyshenkilö tutkittavan oikeuksiin liittyvissä asioissa, johon voi ottaa yhteyttä, on tutkimuksen rekisterinpitäjä.

Suostumuksen peruuttaminen (tietosuoja-asetuksen 7 artikla)

Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritettujen käsittelyjen lainmukaisuuteen.

Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi hankkeessa ja mitä henkilötietojasi hankkeessa käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla) Jos käsiteltävissä henkilötiedoiksi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista seuraavissa tapauksissa:

- a) henkilötietoja ei enää tarvita niihin tarkoituksiin, joita varten ne kerättiin tai joita varten niitä muutoin käsiteltiin
- b) peruutat suostumuksen, johon käsittely on perustunut, eikä käsittelyyn ole muuta laillista perustetta
- c) vastustat käsittelyä (kuvaus vastustamisoikeudesta on alempana) eikä käsittelyyn ole olemassa perusteltua syytä
- d) henkilötietoja on käsitelty lainvastaisesti; tai
- e) henkilötiedot on poistettava unionin oikeuteen tai jäsenvaltion lainsäädäntöön perustuvan rekisterinpitäjään sovellettavan lakisääteisen velvoitteen noudattamiseksi.

Oikeutta tietojen poistamiseen ei kuitenkaan ole, jos tietojen poistaminen estää tai vaikeuttaa suuresti käsittelyn tarkoituksen toteutumista tieteellisessä tutkimuksessa.

Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen, jos kyseessä on jokin seuraavista olosuhteista:

- a) kiistät henkilötietojen paikkansapitävyyden, jolloin käsittelyä rajoitetaan ajaksi, jonka kuluessa yliopisto voi varmistaa niiden paikkansapitävyyden
- b) käsittely on lainvastaista ja vastustat henkilötietojen poistamista ja vaadit sen sijaan niiden käytön rajoittamista
- c) yliopisto ei enää tarvitse kyseisiä henkilötietoja käsittelyn tarkoituksiin, mutta sinä tarvitset niitä oikeudellisen vaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi
- d) olet vastustanut henkilötietojen käsittelyä (ks. tarkemmin alla) odottaessa sen todentamista, syrjäyttävätkö rekisterinpitäjän oikeutetut perusteet rekisteröidyn perusteet.

Oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen (tietosuoja-asetuksen 20 artikla)

Sinulla on oikeus saada yliopistolle toimittamasi henkilötiedot jäsennellyssä, yleisesti käytetyssä ja koneellisesti luettavassa muodossa, ja oikeus siirtää kyseiset tiedot toiselle rekisterinpitäjälle yliopiston estämättä, jos käsittelyn oikeusperuste on suostumus tai sopimus, ja käsittely suoritetaan automaattisesti. Kun käytät oikeuttasi siirtää tiedot järjestelmästä toiseen, sinulla on oikeus saada henkilötiedot siirrettyä suoraan rekisterinpitäjältä toiselle, jos se on teknisesti mahdollista.

Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)

Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin yliopisto ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää rekisteröidyn edut, oikeudet ja vapaudet tai jos se on tarpeen oikeusvaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi. Yliopisto voi jatkaa henkilötietojesi käsittelyä myös silloin, kun sen on tarpeellista yleistä etua koskevan tehtävän suorittamiseksi.

Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kohdassa kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalaissa säädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät

tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksensaavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Valitusoikeus

Sinulla on oikeus tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli katsot, että henkilötietojesi käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä.

Yhteystiedot:

Tietosuojavaltuutetun toimisto

Käyntiosoite: Ratapihantie 9, 6. krs, 00520 Helsinki

Postiosoite: PL 800, 00521 Helsinki

Vaihde: 029 56 66700

Faksi: 029 56 66735

Sähköposti: tietosuoja@om.fi

Haastatteluiden perusteella saadaan arvokasta tietoa sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevien elintavoista ja osallistamisesta, sekä keinoista vaikuttaa niihin.

TEEMAHAASTATTELUN AIHE-ALUEET: (valmiiksi päätetyt aihealueet, nämä kaikki käsitellään haastattelun aikana)

- Sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevien elintavat
- Ravitsemukseen liittyvät tekijät
- Liikkumiseen liittyvät tekijät
- Uneen liittyvät tekijät
- -II- esteet
- Raumalaiset kohderyhmäläiset
- Motivaatio
- Tieto ja tuki

AIHEALUEISTA MUODOSTETUT AVOIMET HAASTATTELUKYSYMYKSET: (suuntaa antavat apukysymykset, voivat muuttua muodoltaan haastattelun edetessä)

1. Millaisina koet sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevien raumalais-ten elintavat?
2. Millainen on kohderyhmän tietämys terveellisistä elintavoista?
3. Miten sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevat raumalaiset mielest-äsi liikkuvat?
4. Kuvaa tärkeimpiä tekijöitä sille, että he liikkuvat tarpeeksi?
5. Kuvaa tärkeimpiä tekijöitä sille, etteivät he liiku tarpeeksi?
6. Millaisia esteitä liikkumiselle on?
7. Minkälaisena koet kohderyhmän tietämyksen unesta ja sen määrästä/tarpeelli-suudesta?
8. Mikä kohderyhmää motivoi(si) terveellisten elintapojen osalta tar-peeksi/enemmän/lisää?
9. Mikä vähentää kohderyhmän motivaatiota?
10. Minkälaista tietoa he tarvitsisivat aiheesta enemmän?
11. Millainen liikuntamuoto sopii kohderyhmälle parhaiten?

KUTSU SINULLE MATALAN KYNNYKSEN ELINTAPOHJAUS-RYHMÄÄN

Mitä tehdään?

Matalan kynnyksen elintapaohjausta



Ryhmätapaamiset yhdessä, opitaan uutta ja vahvistetaan jo opittuja taitoja

Kaikki pystyvät tulemaan mukaan, tieto- ja taitotasosta riippumatta!

Ryhmän ohjaajana toimii YAMK-opiskelija Mari-Elina Vene, jolla kokemusta elintapaohjauksista sekä vuosien ohjaukokemus matalan kynnyksen jumpista

Ryhmän ohjaaminen kuuluu Mari-Elinan opinnäytetyöhön

Elintapaohjaus

Liikunta



Ravitseminen



Uni ja stressi



Missä ja milloin?

Ryhmän ensimmäinen tapaaminen on Lokki-talon valtuustosalissa 15.2.2022

Ryhmä kokoontuu tiistaisin klo 10-11.30

Kahdeksan elintapaohjaustilaisuutta



Miksi lähteä mukaan?

Itsevarmuutta ja rohkeutta päivittäisiin valintoihin

Ryhmäohjausta pienessä ryhmässä

Paljon uutta tietoa, miten pienillä jutuilla saa aikaan isoja muutoksia

Pienessä ryhmässä pystytään huomioimaan kaikki myös omina itsenään

Runsaasti tietoa liikunnasta, ravitsemuksesta ja unesta

Oivalluksia ja mahdollisuus muutokseen

Tietoiskuja, materiaalia, käytännön harjoitteita



Ryhmään ilmoittautuminen

Mari-Elina marielinavene@gmail.com

Ninni ninni.viitanen@raumantyönhakijat.com

Susanna Susanna.nurmela@raumankriisikeskus.fi

Kimmo kimmo.kouru@rauma.fi

TULE ROHKEASTI MUKAAN!

TERVEYSKYSELY1. *Minkälaiseksi arvioit terveydentilasi tällä hetkellä?*

1 erittäin hyvä 2 hyvä 3 kohtalainen
4 huono 5 erittäin huono

2. *Onko sinulla nyt tai onko sinulla ollut seuraavia lääkärin toteamia tai hoitamia oireita, sairauksia tai vammoja?*

| Sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet | Ei | Kyllä |
|--|-----------|--------------|
| Kohonnut verenpaine, verenpainetauti..... | 1 | 2 |
| Synnynnäinen sydänvika, mikä? _____ | 1 | 2 |
| Sydämen vajaatoiminta..... | 1 | 2 |
| Sepelvaltimotauti (angina pectoris)..... | 1 | 2 |
| Sokeritauti (diabetes) | | |
| Nuoruustyyppin diabetes (tyyppi 1)..... | 1 | 2 |
| Aikuistyyppin diabetes (tyyppi 2)..... | 1 | 2 |
| Kilpirauhassairaus | | |
| Vajaatoiminta..... | 1 | 2 |
| Liikatoiminta..... | 1 | 2 |
| Kuuloelinten sairaus tai vamma..... | 1 | 2 |
| Aivojen ja hermoston sairaudet | | |
| Epilepsia..... | 1 | 2 |
| Migreenipäänsärky..... | 1 | 2 |
| Aivoverenkiertohäiriö (aivoinfarkti, aivohalvaus)..... | 1 | 2 |
| Tuki- ja liikuntaelin- ja reumasairaudet | | |
| Pehmytkudosreuma (fibromyalgia)..... | 1 | 2 |
| Nivelreuma..... | 1 | 2 |
| Selkärankareuma..... | 1 | 2 |
| Selän kulumavika, muu selkäsairaus..... | 1 | 2 |
| Astma, muu hengityselinten sairaus..... | 1 | 2 |
| Muu sairaus tai vamma, mikä? _____ | 1 | 2 |

Jos vastasit johonkin kysymykseen kyllä, kerro siitä palauttaessasi kyselyä!

Kyselyn lähde: Oulun yliopisto. POHJOIS-SUOMEN KOHORTTI 1966:N HYVINVOINTI – JA TERVEYSTUTKIMUSOHJELMA – Taustatieto-, elintapa- ja terveyskysely.

KYSELYLOMAKE 1

Vastaa kyselyyn ympäröimällä vastausvaihtoista itsellesi parhaiten sopiva vaihtoehto tai kirjoittamalla vastauksesi tyhjään tilaan.

1. **Ikä:** _____ **Sukupuoli:** _____
2. **Koulutustausta**
 1 Peruskoulu 2 Ammattikoulu/Lukio 3 Ammattikorkeakoulu/Yliopisto
3. **Oletko tällä hetkellä:**
 1 Työtön 2 Työelämässä 3 Opiskelija
 4 Jokin muu, mikä?

4. **Miten liikut useimmiten välimatkat?**
 1 Kävelen 2 Pyörällä
 3 Autolla tai julkisilla kulkuvälineillä
5. **Oletko tyytyväinen ruokailutottumuksiisi?**
 1 Erittäin tyytyväinen 2 Melko tyytyväinen
 3 En tyytyväinen enkä tyytymätön
 4 Melko tyytymätön 5 Erittäin tyytymätön
6. **Haluatko muuttaa ruokailutottumuksiasi?**
 1 En 2 Kyllä
7. **Oletko tyytyväinen liikuntatottumuksiisi?**
 1 Erittäin tyytyväinen 2 Melko tyytyväinen
 3 En tyytyväinen enkä tyytymätön
 4 Melko tyytymätön 5 Erittäin tyytymätön
8. **Haluatko muuttaa liikuntatottumuksiasi?**
 1 En 2 Kyllä
9. **Oletko harrastanut nuorempana liikuntaa?**
 1 En 2 Kyllä
10. **Harrastatko tällä hetkellä jotain liikuntaa?**
 1 En 2 Kyllä
 Jos vastasit kyllä, mitä?

11. **Minulle mieleisiä liikkumismuotoja ovat** (voit valita useita vaihtoehtoja)
 1 Kävely 2 Kuntosali, jumpat
 3 Pallopelit 4 Lenkkeily / juoksu
 5 Pyöräily 6 Uinti
 7 Joku muu, mikä?

12. **Mikä on suurin esteesi syödä terveellisesti?** (voit valita useita vaihtoehtoja)
 1 En tiedä vaihtoehtoja 2 Liian kallista
 3 En osaa valmistaa ruokaa 4 Ajanpuute
 5 Joku muu, mikä?

13. **Mikä on suurin esteesi liikunnan harrastamiselle?** (voit valita useita vaihtoehtoja)
- | | |
|--|---------------------------------|
| 1 Liikunta ei kuulu mielenkiintoni kohteisiin | 2 Liian kalliit hinnat |
| 3 Ei ole tarjolla mitään kiinnostavaa tarjolla | 4 En tiedä mitä vaihtoehtoja on |
| 5 Väsymys | 6 Ajanpuute |
| 7 Joku muu, mikä? | |
-
14. **Kuinka monta tuntia (keskimäärin) nuket yössä?**
- | | | |
|-----------------|--------------|----------------|
| 1 Alle 6 tuntia | 2 7-8 tuntia | 3 Yli 8 tuntia |
|-----------------|--------------|----------------|
15. **Ulkoiletko päivittäin?**
- | | |
|------|---------|
| 1 En | 2 Kyllä |
|------|---------|
16. **Kuinka usein viikossa harrastat hyötyliikuntaa?**
- | | |
|---------------------------|-------------------|
| 1 En ollenkaan | 2 Kerran viikossa |
| 3 Useita kertoja viikossa | |
17. **Kuinka usein viikossa harrastat lihaskuntaa harjoittavaa liikuntaa?**
- | | |
|---------------------------|-------------------|
| 1 En ollenkaan | 2 Kerran viikossa |
| 3 Useita kertoja viikossa | |
18. Halutessani onnistun **järjestämään aikaa** liikkumiselle
- | | | | |
|--------|--------------|----------|--------------|
| 1 Aina | 2 Useimmiten | 3 Joskus | 4 En koskaan |
|--------|--------------|----------|--------------|
19. **Liikkuminen tuottaa minulle mielihyvää**
- | | | | |
|--------|--------------|----------|--------------|
| 1 Aina | 2 Useimmiten | 3 Joskus | 4 Ei koskaan |
|--------|--------------|----------|--------------|
20. **Liikunta antaa minulle**
- | | | |
|-------------------|-----------------|-------------------------------|
| 1 Iloa | 2 Voimia | 3 Onnistumisia |
| 4 Ystäviä | 5 Terveyttä | 6 Omaa aikaa |
| 7 Paremman mielen | 8 Itsevarmuutta | 9 Parempaa jaksamista arjessa |
21. **Koetko vireystilasi hyväksi?**
- | | |
|------|---------|
| 1 En | 2 Kyllä |
|------|---------|
22. **Koetko nukkuvasi hyvin?**
- | | |
|------|---------|
| 1 En | 2 Kyllä |
|------|---------|
23. **Haluaisitko tietää enemmän unen laatua parantavista asioista?**
- | | |
|------|---------|
| 1 En | 2 Kyllä |
|------|---------|
24. **Mahdollisia aihetoiveita ryhmän kokoontumiskerroille?**

Tee ohjaajan ohjeiden mukaan itsellesi konkreettinen, saavutettava tavoite erilliselle lapulle.

Lämmin kiitos vastauksistasi!

Lähteet: Sydänliitto, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Kunnossa Kaiken Ikää-ohjelma ja UKK-instituutti

| TAUSTATIEDOT | n = 8 |
|---|--------------|
| Ikä | |
| 26-45v. | 4 |
| 46-81v. | 4 |
| Sukupuoli | |
| Nainen | 6 |
| Mies | 2 |
| Koulutustausta | |
| Peruskoulu | 1 |
| Ammattikoulu/lukio | 6 |
| Ammattikorkeakoulu/Yliopisto | 1 |
| Oletko tällä hetkellä | |
| Työtön | 3 |
| Työelämässä | 1 |
| Opiskelija | 0 |
| Eläkkeellä | 2 |
| Kuntouttavassa työtoiminnassa | 2 |
| Miten liikut useimmiten välimatkat? | |
| Kävellen | 1 |
| Pyörällä | 1 |
| Autolla / julkisilla kulkuvälineillä | 6 |
| Oletko tyytyväinen ruokatottumuksiisi? | |
| Erittäin tyytyväinen | 0 |
| Melko tyytyväinen | 4 |
| En tyytyväinen enkä tyytymätön | 2 |
| Melko tyytyväinen | 2 |
| Erittäin tyytyväinen | 1 |
| Haluatko muuttaa ruokatottumuksiasi? | |
| En | 0 |
| Kyllä | 8 |
| Oletko tyytyväinen liikuntatottumuksiisi? | |
| Erittäin tyytyväinen | 0 |
| Melko tyytyväinen | 2 |
| En tyytyväinen enkä tyytymätön | 4 |
| Melko tyytymätön | 1 |
| Erittäin tyytymätön | 2 |
| Haluatko muuttaa liikuntatottumuksiasi? | |
| En | 0 |
| Kyllä | 8 |
| Oletko harrastanut nuorempana liikuntaa? | |
| En | 2 |
| Kyllä | 6 |
| Harrastatko tällä hetkellä liikuntaa? | |
| En | 3 |
| Kyllä | 5 |
| Minulle mieleisiä liikuntamuotoja ovat (voi valita useita) | |
| Kävely | 6 |
| Kuntosali, jumpat | 6 |
| Pallopelit | 3 |
| Lenkkeily / juoksu | 3 |
| Pyöräily | 6 |
| Uinti | 2 |
| Jokin muu (itämainen tanssi, vesijumppa) | 2 |
| Mikä on suurin esteesi syödä terveellisesti? (voi valita useita) | |

| | |
|--|---|
| En tiedä vaihtoehtoista | 1 |
| Liian kallista | 2 |
| En osaa valmistaa ruokaa | 2 |
| Ajanpuute | 2 |
| Joku muu, mikä? | |
| "Hyvä ruoka on epäterveellistä" | 1 |
| "Syön liikaa" | 1 |
| "Kiire" | 1 |
| Mikä on suurin esteesi liikunnan harrastamiselle? (voi valita useita) | |
| Liikunta ei kuulu mielenkiintoni kohteisiin | 1 |
| Liian kalliit hinnat | 1 |
| Ei ole tarjolla mitään kiinnostavaa | 0 |
| En tiedä mitä vaihtoehtoja on tarjolla | 1 |
| Väsymys | 5 |
| Ajanpuute | 1 |
| Joku muu, mikä? | |
| "Kivut" | 1 |
| "Se kipinä" | 1 |
| Ei estettä | 1 |
| Kuinka monta tuntia (keskimäärin) nuket yössä? | |
| Alle 6 tuntia | 2 |
| 7 – 8 tuntia | 5 |
| yli 8 tuntia | 1 |
| Ulkoiletko päivittäin? | |
| En | 4 |
| Kyllä | 4 |
| Kuinka usein viikossa harrastat hyötyliikuntaa? | |
| En ollenkaan | 2 |
| Kerran viikossa | 2 |
| Useita kertoja viikossa | 4 |
| Kuinka usein viikossa harrastat lihaskuntoa harjoittavaa liikuntaa? | |
| En olenkaan | 3 |
| Kerran viikossa | 1 |
| Useita kertoja viikossa | 4 |
| Halutessani onnistun järjestämään aikaa liikkumiselle | |
| Aina | 2 |
| Useimmiten | 5 |
| Joskus | 1 |
| En koskaan | 0 |
| Liikkuminen tuottaa minulle mielihyvää | |
| Aina | 6 |
| Useimmiten | 1 |
| Joskus | 0 |
| Ei koskaan | 1 |
| Liikunta antaa minulle (voi valita useita) | |
| Iloa | 6 |
| Voimia | 5 |
| Onnistumisia | 3 |
| Ystäviä | 1 |
| Terveyttä | 4 |
| Omaa aikaa | 3 |
| Parempaa mielen | 6 |
| Itsevarmuutta | 6 |
| Parempaa jaksamista arjessa | 7 |
| Koetko vireystilasi hyväksi? | 5 |
| En | 3 |

| | |
|--|---|
| Kyllä | |
| Koetko nukkuvasi hyvin? | |
| En | 6 |
| Kyllä | 2 |
| Haluaisitko tietää enemmän unen laatua parantavista asioista? | |
| En | 1 |
| Kyllä | 7 |
| Mahdollisia aiheitoiveita ryhmän kokoontumiskerroille? | |
| "uniasiaa paljon" | |

15. Saitko ryhmästä vinkkejä unen laadun parantamiseen?

1 En 2 Kyllä 3 En tiedä

16. Koetko saaneesi hyödyllisiä vinkkejä stressin hallintaa?

1 En 2 Kyllä 3 En tiedä

17. Ryhmän toteutuksen arviointi

Vastaa seuraaviin kysymyksiin laittamalla rasti mielipidettäsi kuvaavaan kohtaan

1 = Erittäin tyytymätön 2 = Tyytymätön 3= Ei tyytyväinen eikä tyytymätön

4= Tyytyväinen 5= Erittäin tyytyväinen

Tyytyväisyys ryhmään

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| 17a | Tuntien sisältö | | | | | |
| 17b | Ravitsemustiedon lisääntyminen | | | | | |
| 17c | Liikuntalajien monipuolisuus | | | | | |
| 17d | Tunnelma ryhmässä | | | | | |
| 17e | Osallistumisen helppous | | | | | |
| 17f | Uuden oppiminen | | | | | |
| 17g | Tuntien ajankohta | | | | | |
| 17h | Liikuntatilojen sijainti | | | | | |
| 17i | Tuntien maksuttomuus | | | | | |
| 17j | Uniasioiden tietämyksen lisääntyminen | | | | | |

18. Jos vastasit johonkin edellisistä vaihtoehdoista 1= Erittäin tyytymätön tai 5= Erittäin tyytyväinen, olisi tärkeää, että perustelisit lyhyesti mielipiteesi alla olevaan tyhjään tilaan.

19. Miten ryhmän toiminta ja aktiviteetit ovat vaikuttanut elämääsi?

1= Erittäin kielteisesti 2= Kielteisesti 3= Ei kielteisesti eikä myönteisesti
4= Myönteisesti 5= Erittäin myönteisesti

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----|----------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 19a | Henkinen jaksaminen | | | | | |
| 19b | Fyysinen kunto | | | | | |
| 19c | Jaksaminen arjessa | | | | | |
| 19d | Elintavat | | | | | |
| 19e | Mieliala | | | | | |
| 19f | Yleinen aktiivisuus | | | | | |
| 19g | Sosiaaliset suhteet | | | | | |
| 19h | Unenlaatu | | | | | |

20. Jos vastasit johonkin edeltävistä kohdista 1= Erittäin kielteisesti tai 5= Erittäin myönteisesti, olisi tärkeää, että perustelisit lyhyesti mielipiteesi alla olevaan tyhjään tilaan.

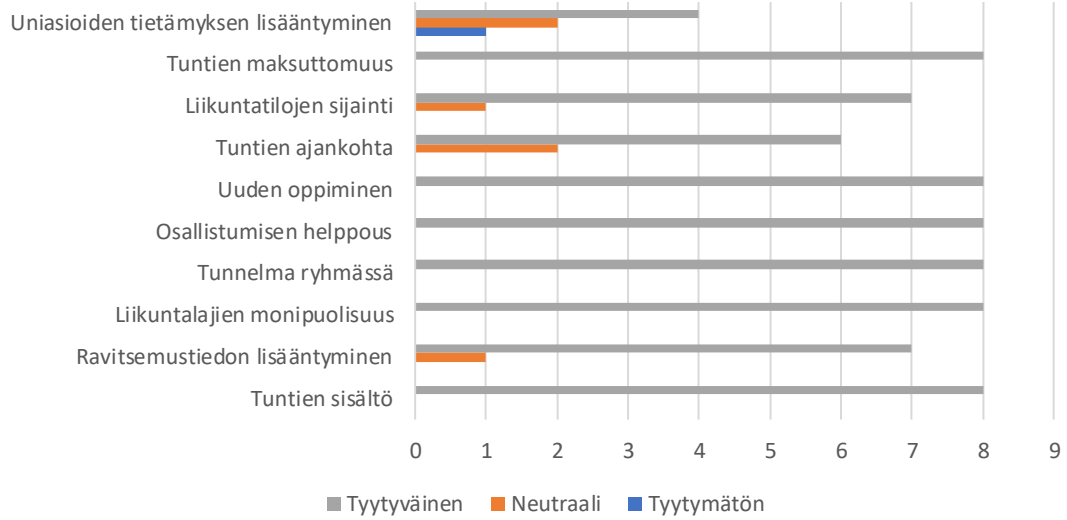
Lämmin kiitos vastauksistasi!

Lähteet: Sydänliitto, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Kunnossa Kaiken Ikää-ohjelma ja UKK-instituutti

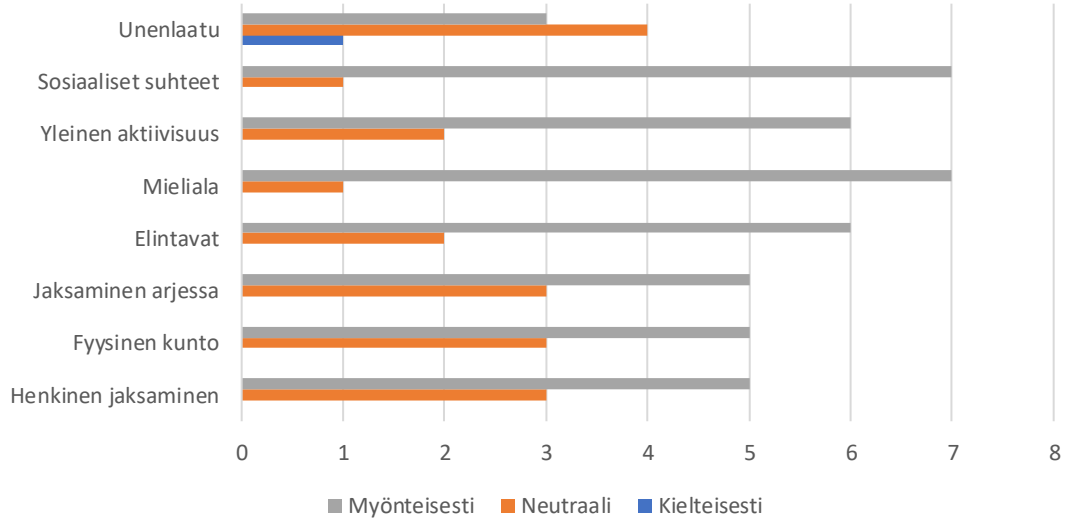
| TAUSTATIEDOT | n = 8 |
|---|-------|
| 1. Ikä | |
| 26-45v. | 4 |
| 46-81v. | 4 |
| 2. Sukupuoli | |
| Nainen | 6 |
| Mies | 2 |
| 3. Koulutustausta | |
| Peruskoulu | 1 |
| Ammattikoulu/lukio | 6 |
| Ammattikorkeakoulu/Yliopisto | 1 |
| 4. Oletko tällä hetkellä | |
| Työtön | 3 |
| Työelämässä | 1 |
| Opiskelija | 0 |
| Eläkkeellä | 2 |
| Kuntouttavassa työtoiminnassa | 2 |
| ELINTAPASI RYHMÄN KOKOONTUMISTEN JÄLKEEN | |
| 5. Koetko saaneesi vinkkejä terveellisempiin ruokailutottumuksiin? | |
| En | 0 |
| Kyllä | 8 |
| 6. Kuinka usein viikossa syöt kasviksia tai hedelmiä? | |
| En kertaakaan | 0 |
| 1-3 päivänä viikossa | 2 |
| 4-5 päivänä viikossa | 4 |
| Joka päivä | 2 |
| 7. Kuinka usein viikossa syöt epäterveellisesti? (nouruokaa tai herkkuja?) | |
| En kertaakaan | 2 |
| 1-3 päivänä viikossa | 5 |
| 4-5 päivänä viikossa | 1 |
| Joka päivä | 0 |
| 8. Koetko nyt ryhmän jälkeen syöväsi terveellisemmin? | |
| En | 2 |
| Kyllä | 6 |
| Jos vastasit en, miksi? "Ei jaksaa laittaa esille", "terveellinen ruoka ollut läsnä jo aiemmin" | |
| 9. Ulkoiletko päivittäin? | |
| En | 3 |
| Kyllä | 5 |
| 10. Kuinka usein viikossa harrastat hyötyliikuntaa? | |
| En ollenkaan | 0 |
| Useita kertoja viikossa | 6 |
| Kerran viikossa | 2 |
| 11. Innostuitko liikkumisesta ryhmän avulla? | |
| En | 1 |
| Kyllä | 7 |
| 12. Kuinka usein viikossa harrastat lihaskuntoa harjoittavaa liikuntaa? | |
| En ollenkaan | 1 |
| Useita kertoja viikossa | 4 |
| Kerran viikossa | 3 |
| 13. Liikunta antaa minulle nyt (voit valita useita) | |
| Iloa | 2 |
| Voimia | 6 |

| | |
|--|---|
| Onnistumisia | 5 |
| Ystäviä | 1 |
| Terveyttä | 2 |
| Omaa aikaa | 3 |
| Paremman mielen | 3 |
| Itsevarmuutta | 2 |
| Parempaa jaksamista arjessa | 7 |
| 14. Aloitettuani ryhmässä, liikunnan harrastaminen... | |
| Ei ole lisääntynyt | 0 |
| Ei ole lisääntynyt, mutta monipuolistunut | 1 |
| On lisääntynyt vähän | 3 |
| On lisääntynyt vähän ja monipuolistunut | 2 |
| On lisääntynyt paljon | 0 |
| On lisääntynyt paljon ja monipuolistunut | 2 |
| On lisääntynyt paljon ja olen saanut liikunnasta uuden harrastuksen | 0 |
| En osaa sanoa | 0 |
| 15. Koetko nukkumisesi parantuneen ryhmän aloituksen jälkeen? | |
| En | 4 |
| Kyllä | 2 |
| En tiedä | 2 |
| 16. Saitko ryhmästä vinkkejä unen laadun parantamiseen? | |
| En | 1 |
| Kyllä | 7 |
| En tiedä | 0 |
| 17. Koetko saaneesi hyödyllisiä vinkkejä stressin hallintaa? | |
| En | 0 |
| Kyllä | 8 |
| En tiedä | 0 |

Ryhmän toteutuksen arviointi



Ryhmän toiminnan ja aktiviteettien vaikutukset elämääsi



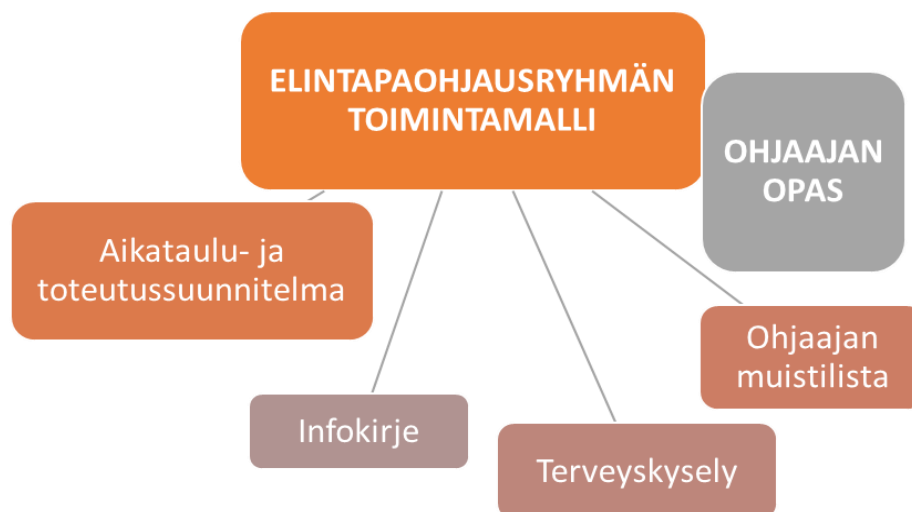
ELINTAPOOHJAUSRYHMÄN TOIMINTAMALLI

TÄMÄN TOIMINTAMALLIN AVULLA

VOIDAAN SUUNNITELLA JA TOTEUTTAA MATALAN KYNNYKSEN ELINTAPOOHJAUSTA JA SE ON SUUNNITELTU ENSISIJAISESTI KOLMANNEN SEKTORIN TOIMIJOILLE JA OHJAUKSEN KOHDERYHMÄKSI SOSIOEKONOMISESTI HUONO-OSAISET

VIKKOKOHTAISEN AIKATAULU- JA TOTEUTUSSUUNNITELMAN, INFOKIRJEEN, TERVEYSKYSELYN JA OHJAAJAN MUISTILISTAN SEKÄ OPPAAN AVULLA VOIDAAN TOTEUTTAA PERUSTASON ELINTAPOOHJAUSTA JA SIIHEN VOI OSALLISTUA KUKA TAHANSA

TAVOITTEENA ON LISÄTÄ TIETÄMYSTÄ TERVEELLISISTÄ ELINTAPOISTA JA SAADA MUUTETTUA OHJAUSTEN AVULLA ELINTAPOJA TERVEELLISEMMIKSI JA PAREMMIKSI



Toimintamallin on suunnitellut
Mari-Elina Vene
SAMK YAMK-opinnäytetyö
2023

1) Toimintamallin lyhyt kuvaus

Kyseessä on matalan kynnyksen elintapaohjausryhmän toimintamalli, joka on suunniteltu toteutettavaksi erityisesti kolmannelle sektorille järjestö- ja yhdistystoimijoiden asiakkaiden ohjausryhmille. Toimintamalli on suunniteltu ryhmän ohjaajalle, ja se sisältää aikataulu- ja toteutussuunnitelman, ohjaajan oppaan sekä muistilistan ja infokirjeen. Toimintamallin avulla ohjaaja voi perustaa elintapaohjausryhmän ja ohjata sitä opasta seuraamalla. Perustason elintapaohjaus on suunniteltu ensisijaisesti sosioekonomisesti huono-osaisille ryhmille, mutta sitä voi perustason elintapaohjauksena toteuttaa mille tahansa aikuiskohderyhmälle.

Toimintamallin avulla tavoitellaan matalan kynnyksen elintaparyhmäohjausten lisääntymistä, joiden avulla kohderyhmän elintavat muuttuvat terveellisemmiksi.

2) Toimintaympäristö

Toimintamallin kehittämiseen vaikuttavat kohderyhmän terveydentilanne, eriarvoisuuden ja terveyserojen vähentäminen, elintapojen paraneminen, jotka osaltaan vaikuttavat kansanterveyteen ja terveydenhuollon kustannuksiin merkittävästi.

3) Kohderyhmä ja asiakasymmärrys

Toimintamallin kohderyhmänä ovat sosioekonomisesti huono-osaiset. Kohderyhmän elintapojen tilasta kerättiin tietoa kohderyhmän parissa työskenteleviltä kolmannen sektorin ja kuntatason yhteistyötoimijoilta sekä osallistamalla kohderyhmää elintapaohjausryhmän pilotoinnin avulla, jossa kyselyiden ja keskustelujen kautta saatiin arvokasta tietoa, mikä kohderyhmän ohjauksissa toimii ja mikä puolestaan ei.

4) Ratkaisun perusidea

Toimintamalli auttaa kolmannen sektorin ohjaajia ohjaamaan elintapaohjausryhmää sosioekonomisesti huono-osaisille. Toimintamallin on tarkoitus olla matalan kynnyksen toimintaa, johon kaikki ovat tervetulleita tieto- tai kuntotasosta riippumatta. Ajatuksena on, että toimintamallin toteutus olisi yhdistettynä toimijoiden jo olemassa oleviin asiakasasuhteisiin tai muuhun olemassa toimintaan, ja että siihen voisi osallistua veloituksetta.

5) Toimivuuden ja käyttöönoton ehdot

Toimintamalli jaetaan paikallisesti kolmannelle sektorille ja kunnalle, ja pyydetään jakamaan eteenpäin omille kontakteilleen. Ohjausryhmän kestoksi on suunniteltu kahdeksan viikkoa ja se vaatii yhden ohjaajan työaikaan kaikkienensa arvioiden noin 40 tuntia sisältäen ennakkovalmistelut, ryhmän kokoamisen, itse ohjaukset ja niihin valmistautumisen.

Ryhmä voidaan perustaa ja toteuttaa minkä tahansa toiminnan, hankkeen tai projektin kanssa toteutettavaksi. Toiveena olisi, että esimerkiksi järjestötasolla elintapaohjausryhmiä järjestettäisiin kerran tai kahdesti vuodessa ja niistä suunniteltaisiin kiinteä osa järjestön asiakkaille tarjoamaa toimintaa.

6) Arvioinnin tulokset tiivistettynä

Toimintamallin pilotointivaiheesta saadut arviot olivat osallistujien palautteen perusteella positiiviset ja ryhmäohjaus koettiin hyödylliseksi. Toimintamalli valmistuu ja se jaetaan eteenpäin toukokuun lopulla 2023.

7) Vinkit toimintamallin soveltajille

Toimintamallin ohjaajan opas on suunniteltu niin, että kuka tahansa kolmannen sektorin ryhmiä työkseen ohjaava voisi sitä ohjata. Eduksi on, jos ohjaaja osaa perusasioita terveellisistä elintavoista, mutta ne ja kaiken muun ohjaaja voi opetella oppaasta ennen ohjauksia. Käsiteltävät asiat ovat perustietoa ravitsemuksesta, liikunnasta ja unesta sekä stressistä, eikä ohjaajan tarvitse olla terveydenhuollon ammattilainen. Aiemmasta ryhmän ohjaamisesta on hyötyä, mutta aloittaa voi vaikka pienemmällä ryhmällä alkuun. Liikuntaasioita voi muokata ja soveltaa juuri ohjaajan haluamaksi – tärkeintä on saada liikettä ohjauksiin sekä innostaa pieneenkin liikkeeseen. Ohjaaja voi opetella ohjattavia asioita oppaasta ennen varsinaisia ohjaustilanteita, tai opeteltavia teoria-asioita voidaan käydä ryhmäläisten kanssa yhdessä oppien läpi. Opas sisältää runsaasti tukimateriaaleja ja käytännön vinkkejä.

Toimintamallin sisältö on sovellettavissa matalan kynnyksen perustason ohjaukseen mille tahansa aikuisten ohjausryhmälle, joille halutaan ohjata tietoa ja vinkkejä terveellisistä elintavoista.

TÄMÄ TOIMINTAMALLI ON TARKOITETTU ELINTAPOOHJAUSRYHMÄN PERUSTAMISTA JA TOTEUTTAMISTA

- Toimintamallin avulla voidaan suunnitella ja toteuttaa matalan kynnyksen elintapaohjausryhmä haluamalle kohderyhmälle
- Elintapaohjaus on perustason elintapaohjausta, jossa käsitellään keskeisiä elintapoja: ravitsemusta, liikuntaa, unta ja stressiä.
- Toimintamalli sisältää viikkotasolla suunnitellun aikataulu- ja toteutussuunnitelman, infokirjeen ja terveystarkastuksen sekä ohjaajan muistilistan ja oppaan.
- Oppaaseen on jokaiselle viikolle määritelty aiheet sekä harjoitteet ja se on suunniteltu niin, että ohjaaja voi sitä seuraten ohjata elintapaohjausryhmää esimerkiksi asiakkailleen, vaikkei hänellä olisi terveydenhuollon ammattilaisen koulutusta
- Teoriasisältö on perustietoa ohjauksen sisältämisestä elintavoista – ennen jokaista ohjausta kannattaa tutustua ohjattavaan teoriaan huolellisesti
- Oppaassa on jokaiselle kerralle toteutettava liikuntaosio, jotka on suunniteltu yksikertaisiksi ja helpoiksi
- Jos harjoitteiden ohjaaminen tuntuu haastavalta, voit aina laatia omanlaisen harjoitteen – tarkoitus on saada ohjaukseen istumisen lisäksi liikettä ja iloa liikumisesta
- Oppaassa on myös runsaasti tukimateriaalia, joita voit käydä läpi ohjauksissa sekä jakaa ryhmäläisille.
- Ohjauksen kesto on suunniteltu 8 viikoksi, mutta voit halutessasi muuttaa kestoa sekä sisältöjä, miten haluat. Voit myös ohjata esimerkiksi vain liikuntaan liittyviä asioita.
- Pienikin muutos elintavoissa kannattaa – ihan jokaiselle!
- Rohkeasti suunnittelemaan elintapaohjausryhmää sekä motivoimaan kaikki mukaan ohjaukseen

SEURAAVALLA SIVULLA ON ESITELTY TOIMINTAMALLIN SUUNNITELMAN MUKAINEN AIKATAULU- JA TOTEUTUSSUUNNITELMA

Sitä noudattamalla voi suunnitella elintapaohjausryhmän tapaamiset sekä kelloajat, suunnitella sisältöä ohjaajan haluamalla tavalla ja liitteitä sekä ohjaajan muistilistaa ja opasta seuraamalla toteuttaa perustason ryhmäohjaus.

| Ohjaus | Ohjauksen aihe | Harjoitteet | Huomioita | Kotiin annettavat materiaalit Pohdittavaksi |
|--------------|---|--|--|--|
| vko 1 | Aloitustapaaminen keskeisten elintapojen ja ohjaustoteutuksen läpikäyntiä, jonka jälkeen rauhallinen alkujumppa. Tavoitteen asettamisen teoria ja SMARTIN esittely. | Alkujumppa: rauhallinen kehoa herättävä pystytuokio / UKK-mökkijumppa | Tapaaminen sisätiloissa. Tavoitteena tutustua toisiin keskustelemalla paljon ja saada ryhmään turvallinen ja luottava ilmapiiri. | Aloitusmateriaalit Kotiin pohdittavaksi konkreettinen tavoite / tavoitteet, jotka seuraavalla kerralla kirjataan ylös |
| vko 2 | Kirjataan tavoite / tavoitteet ylös paperille. Ravitsemus: mitä on terveellinen ravitseminen? Aamupalat ja välipalojen tärkeys, terveellisen ruokavalion perusta Liikunta: Arkiliikunta ja hyötyliikunta | Tuolijumpan liikkeet mallikuvien avulla rauhalliseen tempoon | Tapaaminen sisätiloissa. | -Oman mieluisan aamun tai välipalan pohdinta -Kannusta välimatkojen taittamiseen kävelyä tai polkupyörää -UKK tuolijumppamateriaalit |
| vko 3 | Ravitsemus: aamupalat ja välipalat, ateriarytmi Liikunta: Liikunnan suositukset UKK | Kävely ja venyttely, tutustuminen eri vaihtoehtoihin liikkua eri paikoissa | Tapaaminen ulkona / puistossa / Otanlahdessa / talviharjoitteluhallissa | UKK – Liikunnan suositukset Aamu- välipala ja reseptivinkit |
| Tauko | | | | |
| vko 4 | Liikunta: Eri liikuntalajit, lihaskunto ja keuhonhuolto | Kävely sekä lihaskuntoliikkeitä UKK-Kuntojumppa materiaalien avulla | Tapaaminen ulkona / puistossa / Otanlahdessa / talviharjoitteluhallissa | UKK - Kuntojumppa |
| vko 5 | Ravitsemus: Lautasmalli ja ruokapyramidi | Keppijumpan kohtien läpikäynti yhdessä tehden ja mukailien taitotasojen mukaan | Tapaaminen sisätiloissa. | Syö hyvää -materiaalit UKK keppijumppamateriaalit |
| vko 6 | Uni ja stressi: Uni, nukkumisaika ja unettomuus. Huolihetki teoriassa. mitä stressi on? | Kehonhuolto | Tapaaminen sisätiloissa. | Hyvän unen oppaan testaus kotona Jos tarvetta, kotona huolihetken pitäminen. |
| Tauko | | | | |
| vko 7 | Uni ja stressi: Oliko huolihetkestä hyötyä? Stressin hallintakeinoja Rentoutuminen | Rentoutus ja meditaatioharjoitus | Tapaaminen sisätiloissa. | Rentoutuminen ja stressi -materiaalit |
| vko 8 | Lopetustapaaminen käydään läpi tavoitteet ja pohditaan tulevaa | | Tapaaminen sisätiloissa. Motivoi jatkamaan pieniä muutoksia arjessa | Loppumateriaalit. |

INFOKIRJE

(Alla malliesimerkki infokirjeestä, jonka tekstit voit kopioida ja täyttää omilla tiedoilla.)

TERVETULOA ELINTAPOOHJAUSRYHMÄÄN

Elintapaohjausryhmässä käydään läpi keskeisimpiä elintapoja liittyen ravitsemukseen, liikuntaan ja uneen sekä stressiin. Osallistuminen on ilmaista.

Jokaisella kerralla liikutaan rauhallisesti jokaisen osallistujan oma taitotaso huomioiden.

Ryhmän avulla saat vinkkejä terveellisemmistä tavoista, resepti- ja liikuntaideoita sekä ideoita parempaan uneen ja stressin hallintaan.

Ohjaukset ovat

Ryhmän tapaamiskerroille pue päällesi **rennot vaatteet** (ei farkkuja). Mukaan on hyvä ottaa myös vesipullo.

Ohjaajana toimii

Yhteystiedot

Tule mukaan rohkeasti – pienin askelin parempia elintapoja kohti!

OSALLISTUJIEN TERVEYDENTILA JA TERVEYSKYSELY

- Osallistujien tulisi olla kuntotasoltaan sellaisessa kunnossa, että he jaksavat osallistua ohjauksiin sekä rauhallisiin liikuntasuorituksiin.
- Ryhmän toteutus on pyritty suunnittelemaan niin, että huonossakin fyysisessä kunnossa voisi osallistua oman kunnan mukaan liikuntaosioihin, joko hitaammin tai tehokkaammin suunnitellusta.
- Ohjaaja voi lähettää terveystarkastuksen osallistujalle infokirjeen yhteydessä tai suostumuksen jälkeen, ja pyytää vastaamaan ohjaajalle tiedot. Vastausten perusteella ohjaaja voi päättää osallistujan lopullisesta osallistumisesta ryhmään.
- Jos osallistujalla on valtavasti terveysongelmia, pohdi hänen osallistumistaan tarkoin ja jos osallistujan terveydentilasta herää huoli eikä hän ole terveydenhuollon avun piirissä, voi hänet ohjata hakeutumaan oman kunnan terveydenhuoltoon.
- Alla lyhyt malliversio terveystarkastuksesta, jota ohjaaja voi hyödyntää.

TERVEYSKYSELY

3. Minkälaiseksi arvioit terveydentilasi tällä hetkellä?

1 erittäin hyvä 2 hyvä 3 kohtalainen
4 huono 5 erittäin huono

4. Onko sinulla nyt tai onko sinulla ollut seuraavia lääkärin toteamia tai hoitamia oireita, sairauksia tai vammoja?

Sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet

Kohonnut verenpaine, verenpainetauti

Sokeritauti (diabetes)

Nuoruustyypin diabetes (tyyppi 1)

Aikuistyypin diabetes (tyyppi 2)

Tuki- ja liikuntaelin- ja reumasairaus

Astma, muu hengityselinten sairaus

Mielenterveyden ongelma

Muu sairaus tai vamma, mikä?

Jos koet terveydentilasi erittäin huonoksi tai sinulla on jokin yllä mainittu sairaus, ota yhteyttä ryhmän ohjaajaan.

OHJAAJAN MUISTILISTA

OHJAAJAN MUISTILISTA

1 ALOITUSVALMISTELUT

- Suunnittele ryhmän toteutus ja aikataulut.
- Perehdy aiheisiin ja tukimateriaaleihin
- Tee infokirje, joissa kerrot ryhmän sisällöstä, aikataulusta ja annat tarvittavat ohjeistukset sekä valmistelet muut ryhmän ohjaukseen liittyvät asiat.
- Rekrytoi osallistujat ja lähetä heille infokirjeet, joissa kerrot ryhmän sisällöstä ja annat tarvittavat ohjeet.

2 MATALAN KYNNYKSEN TOIMINTAA

- Suunnittele ryhmän sisältö niin, että se on mahdollisimman ymmärrettävää ja selkeää.
- Aloita perusasioista ja tapaamisten edetessä joko kertaan tai syvennä tietämystä.
- Etene ryhmäläisten osaamisen mukaan ja muuta tarvittaessa toteutussuunnitelmaa heidän tietämyksen ja toiveiden perusteella.
- Suunnittele liikuntaosiot aluksi erittäin helpoiksi ja eriytä sekä vaikeuta ryhmän kuntotason mukaan.
- Huomioi, että niin hyvä- kuin huonokuntoisinkin saa mahdollisimman hyvän liikuntasuorituksen itselleen.

3 TAVOITTEIDEN ASETTAMINEN

- Osallista alussa keskustelemaan rohkeasti elintapojen epäkohdista, missä kaipaisi ohjausta ja uutta tietoa. Käytä avoimia kysymyksiä ja tarvittaessa johdata aihealueisiin.
- Anna aikaa puheenvuoroille ja kuuntele aidosti.
- Kerää toiveita toteutusta varten ylös ja lisää niitä tuleville tapaamiskerroille.

Konkreettisen ja helposti saavutettavan tavoitteen asettaminen motivoi jatkamaan.

4 MOTIVOI, TSEMPPAA JA KANNUSTA

Saa ryhmäläiset uskomaan itseensä ja siihen, että he pystyvät mihin vaan. Pienin askelin edeten, muuttaen uudet opitut asiat tavoiksi ja rutiineiksi.

5 HUOMIOI RYHMÄN ERILAISET YKSILÖT JA TIETO- SEKÄ TAITOTASOT

Jos joku ryhmäläisistä haluaa, anna heille kahdenkeskistä aikaa esim. tapaamisten jälkeen. Huomioi myös hiljaisimmat ryhmässä.

6 LOPETUS JA MUUTOKSEN JATKUMO

- Kerää viimeisellä kerralla tietoa onnistumisista ja tee halutessasi loppumittaukset.
- Anna ryhmäläisten keskustella avoimesti hyvistä muutoksista sekä myös toteutumattomista tai epäonnistuneistakin asioista.

Motivoi ryhmäläisiä ylläpitämään jo opittuja uusia elintapoja ja asettamaan joko uusia tavoitteita tai jatkamaan opittuja.

ELINTAPOOHJAUSRYHMÄN OHJAAJAN OPAS

Kaikki mitä tarvitset ryhmäohjausta varten

Suunniteltu erityisesti kolmannelle sektorille

Ohjaajan oppaan on
suunnitellut
Mari-Elina Vene
YAMK-opinnäytetyö
2023

ELINTAPOOHJAUSRYHMÄN OHJAAJAN OPAS

SISÄLLYS

| | |
|---|----|
| 1 AIKATAULU- JA TOTEUTUSSUUNNITELMA | 37 |
| 2 ALOITUSTAPAAMINEN..... | 40 |
| 3 TOINEN OHJAUSKERTA | 43 |
| 4 KOLMAS OHJAUSKERTA..... | 46 |
| 5 NELJÄS OHJAUSKERTA | 49 |
| 6 VIIDES OHJAUSKERTA..... | 51 |
| 7 KUUDES OHJAUSKERTA | 53 |
| 8 SEITSEMÄS OHJAUSKERTA | 55 |
| 9 LOPPUTAPAAMINEN | 57 |
| LÄHTEET..... | 60 |
| LIITTEET | |

TÄMÄ OPAS ON TARKOITETTU ELINTAPOHJAUSRYHMÄN OHJAAJALLE APUVÄLINEEKSI OHJAUKSEN TOTEUTUSTA VARTEN

- **Oppaan avulla voit ohjata matalan kynnyksen elintapaohjausryhmää, jossa käsitellään perustasolla ravitsemusta, liikuntaa, unta ja stressiä.**
- **Opas sisältää ennakkovalmistelut ja viikkotasolla suunnitellun aikataulu- ja toteutus-suunnitelman.**
- **Teoriasisältö on perustietoa ohjauksen sisältämistä elintavoista – ennen jokaista ohjausta kannattaa tutustua ohjattavaan teoriaan huolellisesti**
- **Oppaaseen on jokaiselle viikolle määritelty aiheet sekä harjoitteet**
- **Jos harjoitteiden ohjaaminen tuntuu haastavalta, voit aina laatia omanlaisen harjoitteen – tarkoitus on saada ohjaukseen istumisen lisäksi liikettä ja iloa liikkumisesta**
- **Oppaan lopussa on runsaasti tukimateriaalia, joita voit käydä läpi ohjauksissa sekä jakaa ryhmäläisille.**
- **Ohjauksen kesto on suunniteltu 8 viikoksi, mutta voit halutessasi muuttaa kestoja sekä sisältöjä, miten haluat. Voit myös ohjata esimerkiksi vain liikuntaan liittyviä asioita.**
- **Sinun ei tarvitse ohjaajana tietää kaikista elintavoista kaikkea – opiskelkaa ryhmäläisten kanssa yhdessä!**
- **Heittäydy itsekin mukaan oppimaan ja tee harjoitteet ryhmäläisten mukana liikkuen**
- **Ohjaa rohkeasti, motivoi ja kannusta keskusteluun, esitä avoimia kysymyksiä.**

”LIKKUMISEEN LÖYTYY KYLLÄ AINA AIKAA HALUTESSAAN JA TERVEELLINENKIN RUOKA VOI OLLA HYVÄÄ!”

RYHMÄNOHJAAJAN MUISTILISTA JOKAISEEN TAPAAMISEEN

Muistilista ohjaajalle jokaista tapaamista varten

- **Pyri siihen, että saat jokaisen tuntemaan itsensä tervetulleeksi ryhmään**
- **Ole aito oma itsesi**
- **Innosta ja motivoi pieniin muutoksiin – niillä on iso merkitys**
- **Pyri tuomaan jokaisen osallistujan toiminnasta jotakin positiivista esiin**
- **Anna tukea ja kannustusta**
- **Pyri siihen, että jokainen saa sanoa jotakin ryhmätapaamisen aikana?**
- **Malta jaksaa hiljaisia hetkiä ja anna ryhmäläisille aikaa**
- **Tsemppaa ja kehu aina kun mahdollista**

1 AIKATAULU- JA TOTEUTUSSUUNNITELMA

ENNAKKOVALMISTAUTUMINEN:

- Suunnittele ennen ryhmän aloitusta toteutuskertojen ajankohdat sekä laadi aloitustapaamiseen esite ryhmästä, jossa kerrot keskeiset asiat. Voit laatia oman esitteen tai täyttää oppaan liitteenä olevan esimerkkiesitteen oman ryhmäsi tiedoilla
- On tärkeää, että osallistuminen on osallistujalle maksutonta
- Suunnittele kuinka monta osallistujaa ryhmään otetaan (suositus on 9-12 osallistujaa)
- Jos olet melko kokematon ohjaaja, kannattaa aloittaa pienellä osallistujamäärällä
- Laadi suunnitelma toteutusten sisältöjen käsittelystä ja hanki jokaista kertaa varten tarvitsemasi materiaalit ennakkoon käyttöösi.
- Laadi omanlainen toteutustyyli ja -tapa – tärkeintä on, että sinulla on hyvä ja luottavainen olo ohjata ryhmää omalla tavallasi
- Seuraavalla sivulla on aikataulu- sekä toteutussuunnitelma, jota saat muokata vapaasi omanlaiseksi
- VINKKI! Jos sinun on mahdollista laittaa liikuntaharjoitteiden ajaksi hiljaa soimaan musiikkia taustalle, tee se! Reippaampaan liikkumiseen vähän nopeampaa musiikkia ja kehonhuoltoon ja rentoutumiseen hidasta.

TAPAAMISPAIKAT JA AJAT

- Suunnittele ryhmän toteutusta varten tapaamispaikat, vuodenaikasta riippuen voidaan olla ulkona tai sisällä enemmän.
- Suunnittele ulko-ohjauspaikat esimerkiksi puistoon, ulkoliikuntapaikoille tai talviharjoitteluhalliin. Mitä enemmän ympäristössä on mahdollisuuksia liikkumalla eri tavoin (mm. ulko-kuntoiluvälineet ja kuntoportaat, urheilukenttä) sitä monipuolisemmin ryhmä voi innostua liikkumaan. Voit myös suunnitella ulkokerrat eri paikkoihin.
- Suunnittele kellonaika tapaamisille, alku- ja lopputapaamisten kestoiksi on suunniteltu n. 2h, muiden ohjauksien kestot 1,5h. Voit määritellä aikataulut oman arvioisi mukaan.

| Ohjauksen aihe | Ohjauksen aihe | Harjoitteet | Huomioita | Kotiin annettavat materiaalit Pohdittavaksi |
|-----------------------|---|--|--|--|
| vko 1 | Aloitustapaaminen keskeisten elintapojen ja ohjaustoteutuksen läpikäyntiä, jonka jälkeen rauhallinen alkujumppa. Tavoitteen asettamisen teoria ja SMARTIN esittely. | Alkujumppa: rauhallinen kehoa herättelevä pystytuokio / UKK-mökkijumppa | Tapaaminen sisätiloissa. Tavoitteena tutustua toisiin keskustelemalla paljon ja saada ryhmään turvallinen ja luottava ilmapiiri. | Aloituspohdittavat materiaalit Kotiin pohdittavaksi konkreettinen tavoite / tavoitteet, jotka seuraavalla kerralla kirjataan ylös |
| vko 2 | Kirjataan tavoite / tavoitteet ylös paperille. Ravitsemus: mitä on terveellinen ravitsemus? Aamupalat ja välipalojen tärkeys, terveellisen ruokavaliolon perusta Liikunta: Arkiliikunta ja hyötyliikunta | Tuolijumpan liikkeet mallikuvien avulla rauhalliseen tempoon | Tapaaminen sisätiloissa. | -Oman mieluisan aamun tai välipalan pohdinta -Kannusta välimatkojen taittamiseen kävelyä tai polkupyörää -UKK tuolijumppamateriaalit |
| vko 3 | Ravitsemus: aamupalat ja välipalat, ateriarytmi Liikunta: Liikunnan suositukset UKK | Kävely ja venyttely, tutustuminen eri vaihtoehtoihin liikkua eri paikoissa | Tapaaminen ulkona / puistossa / Otanlahdessa / talviharjoitteluhallissa | UKK – Liikunnan suositukset Aamu- välipala ja reseptivinkit |
| Tauko | | | | |
| vko 4 | Liikunta: Eri liikuntalajit, lihaskunto ja kehonhuolto | Kävely sekä lihaskuntoliikkeitä UKK-Kuntojumppa materiaalien avulla | Tapaaminen ulkona / puistossa / Otanlahdessa / talviharjoitteluhallissa | UKK - Kuntojumppa |
| vko 5 | Ravitsemus: Lautasmalli ja ruokapyramidi | Keppijumpan kohtien läpikäynti yhdessä tehden ja mukaillen taitotasojen mukaan | Tapaaminen sisätiloissa. | Syö hyvää -materiaalit UKK keppijumppamateriaalit |
| vko 6 | Uni ja stressi: Uni, nukkumisaika ja unettomuus. Huolihetki teoriassa. mitä stressi on? | Kehonhuolto | Tapaaminen sisätiloissa. | Hyvän unen oppaan testaus kotona Jos tarvetta, kotona huolihetken pitäminen. |
| Tauko | | | | |
| vko 7 | Uni ja stressi: Oliko huolihetkestä hyötyä? Stressin hallintakeinoja Rentoutuminen | Rentoutus ja meditaatioharjoitus | Tapaaminen sisätiloissa. | Rentoutuminen ja stressi -materiaalit |
| vko 8 | Lopetustapaaminen käydään läpi tavoitteet ja pohditaan tulevaa | Jos haluat, kehonhuoltoa, venyttelyä, lisää meditaatioharjoituksia | Tapaaminen sisätiloissa. Motivoi jatkamaan pieniä muutoksia arjessa | Loppumateriaalit. |

INFOKIRJE JA OSALLISTUJIEN TERVEYDENTILA

- Liitteenä on malliesimerkki infokirjeestä, jonka tekstit voit kopioida ja täyttää omilla tiedoilla. Voit myös ideoida oman infokirjeen
- Osallistujien tulisi olla kuntotasoltaan sellaisessa kunnossa, että he jaksavat osallistua ohjauksiin sekä rauhallisiin liikuntasuorituksiin.
- Liikuntaosioissa osallistujille on tärkeää painottaa, että kaikki tekevät oman kunnan mukaan: toinen voi tehdä reippaammin, toinen huomattavasti hitaammin – molemmat tavat ovat osallistujalle yhtä tehokkaita!
- Jos huomaat, että ryhmään osallistuvan terveydentila vaatii terveydenhuollon ammattilaisen ohjeistuksia, ota itsellesi ylös ennen ryhmän aloitusta valmiiksi oman paikkakunnan terveyskeskuksen yhteystiedot ja ohjaa hänet ottamaan yhteyttä matalalla kynnyksellä
- Lähetä infokirje kutsuna potentiaalisille osallistujille.
- Ohjaaja voi lähettää terveystarkastuksen osallistujalle infokirjeen yhteydessä tai suostumuksen jälkeen, ja pyytää vastaamaan ohjaajalle tiedot. Vastausten perusteella ohjaaja voi päättää osallistujan lopullisesta osallistumisesta ryhmään.

2 ALOITUSTAPAAMINEN

ENNEN OHJAUSTA

- Tee aikataulu- ja toteutussuunnitelma taululle yms. tai tulosta jokaiselle osallistujalle paperiversio

AIHEINA

- RYHMÄN SISÄLLÖN JA TOTEUTUKSEN LÄPIKÄYNTIÄ
- TAVOITTEEN ASETTAMINEN JA SMART-TYÖKALU

OHJAUKSEEN TARVITSET

HARJOITTEET

- ALKUJUMPPA
Rauhallinen, kehoa herättelevä pystytuokio / UKK-mökkijumppa -video
(löydät sen tukimateriaaleista liikunnan kohdalta)

KOTIINVIETÄVÄKSI

- Aloitusmateriaalit
 - Kotiin pohdittavaksi konkreettinen tavoite / tavoitteet, jotka seuraavalla kerralla kirjataan ylös
-

ENSIMMÄISELLÄ KERRALLA:

Toivota ryhmäläiset tervetulleiksi ja esittele itsesi, vaikka kaikki olisivat tuttuja

Kertaa ryhmän tarkoitus ja tavoite – tarkoituksena kerrata jo mahdollisesti tiedossa olevia asioita ja oppia uutta sekä innostua ja motivoitua terveellisistä elintavoista

Esittele keskeiset elintavat, joita ryhmän aikana käsitellään: ravitsemus, liikunta, uni ja stressi.

Esittele ryhmää varten laatimasi toimintasuunnitelma sekä kerro ryhmäläisille kokoontumisajat sekä -paikat.

Jokaiselle tapaamiskerralle:

- ▀ Mukavat vaatteet päälle
- ▀ Juomapullo mukaan, harjoitteiden aikana saa aina hörpätä vettä, kun siltä tuntuu
- ▀ Tsemppaava ja iloinen mieli
- ▀ Jokaisella kerralla liikumme hiukan – liikuntaosiot helppoja
- ▀ Ryhmä kokoontuu joka (tähän viikonpäivä) klo (tähän oma kellonaika)

Kerro, että kahden erillisen taukoviikon aikana on tarkoitus harjoitella opittuja asioita omassa arjessa.

- Osallista seuraavaksi ryhmää: pyydä rohkeimpia heistä kertomaan elintapoihin, aihealueisiin tai muihin liittyviä asioita, ja pyri saamaan keskustelua aikaiseksi. Varaudu, että ensimmäisellä kerralla saattaa uusi ryhmä ja sosiaalinen tilanne vielä jännittää. Koita kysyä ryhmäläisiltä kysymyksiä, mihin ei voi vastata vain ”kyllä-” tai ”ei”-vastauksilla.
 - Jos haluat, muistuta ryhmäläisiä siitä, ette ole terveydenhuollon ammattilainen ja jos tulee esille joitakin asioita, joita et tiedä, selvitätte joko yhdessä saman tien tai sitten selvität sen seuraavalle tapaamiskerralle.
 - Sovi, että osallistujat sitoutuvat käymään kaikissa tapaamiskerroissa, jotta he saavat mahdollisimman suuren hyödyn ryhmästä. Voitte sopia ilmoittamismenettelmistä mahdollisten poissaolojen varalta. Tämä kannattaa tehdä, jos siihen mahdollisuus. Nostaa aina kynnystä jäädä huvikseen pois tapaamisesta, jos on velvoite ilmoittaa poissaolostaan ohjaajalle.
 - Ryhmään osallistuminen ennen kaikkea hauskaa ja mukavaa, ei totista hikipinkoilua
 - Muistuta, että iloisella ja positiivisella asenteella on valtava merkitys. Pyri luomaan ryhmästä rento ja olemaan helposti lähestyttävä heti ensimmäisestä tapaamisesta lähtien.
-

HARJOITTEET

JOKO

Rauhallinen, kehoa herättelevä pystytuokio (esimerkiksi tukimateriaalien taukojumppa lyhyesti (LIITE 2)

TAI

UKK-mökkijumppa-video (löydät sen tukimateriaaleista liikunnan kohdalta)

TAI mitä haluat – tärkeintä saada kehoa liikkeelle pienesti

TAVOITTEEN ASETTAMINEN (LIITE 3)

Käytä liitettä hyödyksi ensimmäisellä ja toisella tapaamiskerralla

-Jokainen osallistuja suunnittelee itselleen konkreettisen tavoitteen ohjaajan avustamana, toisella kokoontumiskerralla ne kirjoitetaan lopulliseen muotoon, SMART-periaatetta vielä uudelleen apuna käyttäen.

-Varaa aikaa, jotta ohjaajana ehdit käydä kaikkien ohjattavien kanssa läpi heidän omakohtaisia tavoitesuunnitelmiaan.

-Osallistujat kirjoittavat tavoitteen / tavoitteet ja vievät ne kotiin. Ohjeista ryhmäläisiä laittamaan tavoitepaperi näkyvälle paikalle kotiin muistuttamaan tavoitteesta.

Viimeisellä tapaamiskerralla tavoitteiden saavuttaminen käydään läpi joko yksin tai yhdessä muiden ryhmäläisten kanssa. Varaa aikaa tavoitteen saavuttamiskeskustelulle ja käykää läpi, saavutettiinko tavoite vai ei. Anna ryhmäläisille viimeisellä kerralla on mahdollisuus uusia tavoite helpommassa muodossa, mikä tavoitetta ei saavutettu. Jos tavoite saavutettiin, on mahdollista koostaa tulevaisuuteen kokonaan uusi tavoite.

Kerro konkreettisia, helppoja esimerkkejä tavoitteen luomisesta, kuten käyn joka maanantai pienellä kävelylenkillä tai syön joka aamu aamupalan, nukun vähintään kuusi tuntia yössä. Sellaisia, joita osallistujan on mahdollista saavuttaa omassa arjessa.

- Kotiin pohdittavaksi osallistujan omasta arjesta konkreettinen tavoite / tavoitteet, jotka halutaan ryhmän aikana saavuttaa.
- Seuraavalla tapaamiskerralla ne kirjataan ylös

Mitä konkreettisempi tavoite on – sen helpommin sen saavuttaa.

YHTEINEN LOPETUSKESKUSTELU

Miltä tuntui, mitä mahdollisia ajatuksia ja toiveita ryhmän toteutukselle?

Onko jokin aihe, mistä toivotaan enemmän tietoa? Voit etsiä sitä heille halutessasi.

Käydään läpi seuraava tapaamisaika – ja paikka

3 TOINEN OHJAUSKERTA

TAPAAMINEN SISÄTILOISSA

ENNEN OHJAUSTA

- Käy läpi tavoitteen kirjaaminen sekä ravitsemukseen liittyvät asiat
- Voisitko asettaa itsekin jonkin tavoitteen ryhmänohjausten ajaksi?
Jos teet sen, esitä se myös ryhmäläisille malliksi
- Käy läpi UKK tuolijumppa (tukimateriaalilinkit)

AIHEINA

- TAVOITTEEN KIRJAAMINEN PAPERILLE
- RAVITSEMUS: Terveellinen ravitsemus
- LIIKUNTA: Arkiliikunta ja hyötyliikunta (LIITE 5)

OHJAUKSEEN TARVITSET

- Jokaiselle osallistujalle paperia ja kyniä tavoitteen kirjausta varten
- UKK Tuolijumpan tulostetut valmiit malliohjeet ja -kuvat sekä tuolit

HARJOITTEET

- Keppijumpan liikkeet mallikuvien avulla rauhalliseen tempoon joko yhdessä tai pareittain
- Ohjaaja voi olla ohjaavassa roolissa tai tehdä yhdessä tutustuen ryhmän mukana

KOTIINVIETÄVÄKSI

- Kannusta ryhmäläisiä välimatkojen kulkemisessa kävelyyn tai pyöräilyyn

ALOITA jokainen seuraava tapaaminen käymällä edellisen kerran teemojen lyhyellä kertaamisella yhdessä keskustellen, ja lopeta jokainen ohjaus yhteiseen loppukeskusteluun ohjauskerran aiheista sekä jaa kotiin vietävät tukimateriaalit ja / tai pohdittavat asiat seuraavaa kertaa varten.

TAVOITTEEN KIRJAAMINEN PAPERILLE

-kirjataan jokaiselle tavoite / tavoitteet ylös paperille.

Osallistujat voivat viedä tavoitteet kotiin näkyvälle paikalle nostettavaksi tai ohjaaja voi kerätä ne talteen viimeistä kertaa varten.

Tavoitteen pitää pysyä mielessä, vaikkei sitä näkyisikään!

Voit vielä auttaa ryhmäläisiä tavoitteen kirjaamisessa.

Muista, mieluummin liian helppo kuin saavuttamaton!

Käykää yhdessä ohjattavan kanssa yksilölliset tavoitteet ohjattavan lähtökohdista

Ota tavoitemateriaali (LITE 3) uudelleen avuksesi tavoitteen luomiseen

HYVÄ TAVOITE

- on yksilöllinen
- sopii ohjattavan sanomaksi
- on myönteinen ilmaus
- kuvaa arjen suorituksia – elintapamuutoksessa kyse on käyttäytymisen muutoksesta

YKSIKIN TAVOITE RIITTÄÄ

Muistuta itselle mielekkään tavoitteen sitomisesta omaan arkeen – todennäköisyys toteutumiselle kasvaa!

RAVITSEMUS

Kysy ryhmältä - Mitä on heidän mielestään terveellinen ravitsemus?

Käykää läpi terveellistä ravitsemusta liitteenä olevan tekstin avulla

Pohtikaa yhdessä aamupalan ja välipalan merkitystä ja keskustelkaa, syökö jokainen ryhmäläinen joka päivä aamu- ja välipalan? Pohtikaa yhdessä, miten niiden syöminen helpottuisi, jakakaa arjen onnistuneita vinkkejä.

HARJOITTEENA

tuolijumpan toteutus rauhalliseen tempoon

-Löydät kuvalliset malliohjeet tukimateriaalien linkeistä

-Voit ohjaajana ohjata liikkeitä esimerkilläsi ja ryhmäläiset tekevät mukana

-Voit myös pyytää ryhmäläisiä koittamaan liikettä mallin mukaisesti ja sitten käydä yhdessä liike oikeaoppisesti läpi.

-Onko ryhmäläisillä kokemusta tuolijumpasta? Jutustelkaa samalla kun teette liikkeitä.

LIIKUNTA

Käy läpi hyöty- ja arkiliikkumista aluksi ryhmäläisten kanssa keskustellen – tietävätkö he, mitä ne ovat? Ja kuinka helppoa niitä on toteuttaa?

Ota avuksi arki- ja hyötyliikunnan vinkkimateriaali (LIITE 5)

Ideoikaa yhdessä erilaisia arki- ja hyötyliikunnan muotoja.

Niistä tulee äkkiä huomaamatta liikettä arkeen!

LOPPUKESKUSTELU

-Käy lyhyesti läpi ohjauksen aikana käydyt asiat terveellisestä ravitsemuksesta sekä arki- ja hyötyliikunnasta.

-Kannusta loppukeskusteluun: Oliko terveellinen ravitsemus ja arki- sekä hyötyliikunta tuttuja? Miksi niitä on vaikea noudattaa ja toteuttaa? Jos joltain tuli aiemmassa keskustelussa hyvä arjen vinkki, kertaa se koko ryhmälle.

Pyydä ohjattavia pohtimaan omia mieluisimpia aamu- ja välipaloja sekä kannusta ja vähän jopa haasta ryhmäläisiä liikkumaan välimatkoja mahdollisimman paljon kävellen ja pyöräillen.

Käy läpi seuraavan kerran tapaamispaikka ja -aiheet: ravitsemuksessa aamu- ja välipalat sekä ateriaritmi sekä liikunnassa UKK-instituutin liikunnan suositukset.

Muistuta, että seuraava tapaaminen on ulkona (tai missä se on suunniteltu pidettäväksi).

Sopikaa myös sisätalvaihtoehto, esim. talviharjoitteluhalli, sateen sattuessa. Huolehdi myös mahdollisten poissaolijoiden infoamisesta.

4 KOLMAS OHJAUSKERTA

TAPAAMINEN ULKONA

ENNEN OHJAUSTA

- Käy läpi UKK-instituutin liikunnan suositukset sekä ateriarytmi tukimateriaalien avulla
- Suunnittele ulkotapaamisen harjoiteosio: kävelyä jokaisen oman kuntotason mukaan, venyttelyä pystyasennossa, muita mahdollisia
- Suunnittele ulkoiluosio ryhmäläisten kuntotason mukaan: jos kaikki hyväkuntoisia, vie heidät ulkoliikuntapaikoille tai liikuntapaikoille ja suunnittele sisältöä tarkemmin, jos taas huonompikuntoisia, ottakaa rauhallisemmin

AIHEINA

- RAVITSEMUS: Ateriarytmi, aamu- ja välipalat
- LIIKUNTA: UKK-instituutin liikunnan suositukset

OHJAUKSEEN TARVITSET

- UKK-liikunnan suositukset tulosteina jokaiselle jaettavaksi (huomioi ikääntyneiden erilainen ohje, jos ryhmässä joku on yli 65-vuotias)
- osallistujille tulostetut välipala-materiaalit (LIITE 7)

HARJOITTEET

- Kävely ja venyttely, suunnitelman ja mahdollisuuksien mukaan erilaisia toteutustapoja.

KOTIINVIETÄVÄKSI

- Muistuta tavoitteesta ja sen saavuttamisesta – missä mennään nyt? Jos tavoite tuntuu jostain ryhmäläisestä ylivoimaiselta, pilkkokaa sitä vieläkin pienemmäksi. Jos tavoitteena oli käydä kävelyllä ma, ke ja pe, muuttakaa tavoitetta, vaikka maanantai- ja perjantaikävelyiksi

KÄY LÄPI EDELLISEN OHJAUSKERRAN ASIAT – jäikö jotain pohdittavaksi?

KÄY LÄPI TULEVAN OHJAUSKERRAN ASIAT

LIIKUNTA

Jaa ryhmän alkuun kaikille tulostettu UKK-instituutin liikkumisen suositus.

Käykää se yhdessä läpi kohta kohdalta ja tehkää huomioita. Voitte olla ringissä seisten tai istuen maassa.

Löydät linkin UKK liikunnan suosituksiin tukimateriaaleista

Onko liikunnan suositukset tuttuja? Tiesikö ryhmäläiset, mitä kaikkea siihen kuuluu?

HARJOITTEET

kävelyä ja venyttelyä – mitä olet tähän kohtaan suunnitellut

Aloita yhdessä ja ohjaa esimerkiksi taukojumpan (LIITE 2) mukainen alkulämmittely.

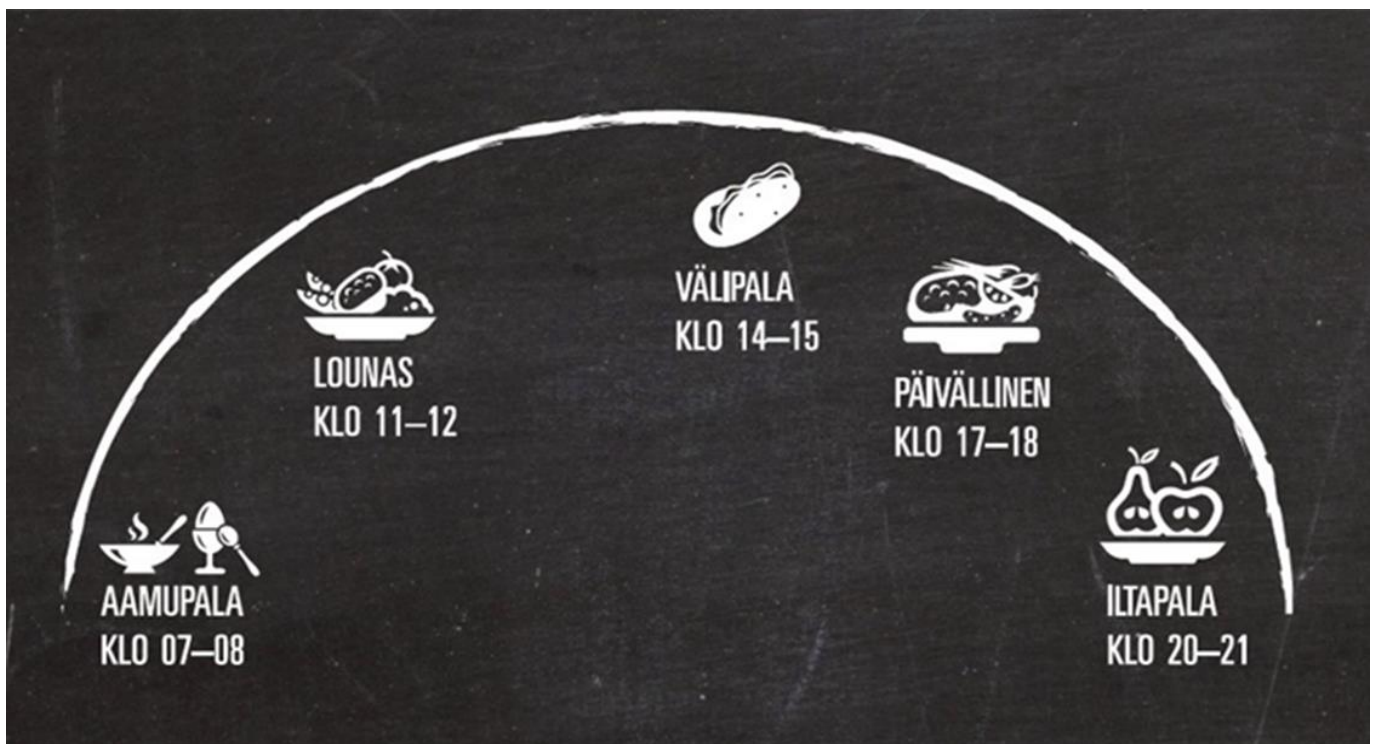
Sen jälkeen ryhmäläiset voivat liikuskella kävellen ja tauon aikana esim. venytellä.

Pienikin kävelymatka riittää, sen jälkeen voi pitää tauon ja vähän venytellä / heilutella käsiä ja liikutella kehoa / istua ja tehdä uusi kävelylenkki hetken kuluttua.

Huomioi ryhmäläisten taitotasot ja anna vaihtoehtoja. Hyväkuntoiset reippaammin, ohjaaja yhdessä huonompikuntoisten mukana.

RAVITSEMUS

Käykää ohjauksen lopussa vielä seisten tai esim. maassa istuen ja loppuvenytyksiä tehden läpi ateriaritmi kuvan mallin mukaisesti ja keskustelkaa ryhmäläisten kotona pohtimia hyviä aamu- ja välipalaideoita.



Kysy ryhmäläisiltä: kuinka moni noudattaa ateriarytmiä tai syö viidesti päivässä?

Onko poikkeuksia? Mikä siinä on helppoa / vaikeaa?

Voisiko ajatella, että koittaisi yhden päivän tai viikon ajan toteuttaa sitä ja koittaa, miltä tuntuu?

Muita ajatuksia?

LOPPUKESKUSTELU

-Sopikaa, että jokainen toteuttaa seuraavan viikon yhtä pientä ateriarytmiin liittyvää parannusta pyrkimällä syömään aamu- tai välipala joka päivä.

Muistuta, että seuraava viikko on taukoviikko, jolloin koitetaan viedä mahdollisimman paljon hyviä juttuja opituista asioista omaan arkeen sekä liikkua pienestikin mahdollisimman paljon

Kertaa seuraavan kerran tapaamisaika ja -paikka: onko sama ulkopaikka vai jokin muu?

Seuraava kerta on liikunnallisin kerta kaikista ohjauskerroista, muistuta ryhmäläisiä nauttimaan hyvä ateria hyvissä ajoin ennen ryhmän kokoontumista

5 NELJÄS OHJAUSKERTA

TAPAAMINEN ULKONA

ENNEN OHJAUSTA

- Käy läpi erilaisia liikuntalajeja, joita voisit ryhmäläisille suositella, katso myös paikkakunnalla olevia ilmaisia tai halpoja vaihtoehtoja
- Käy läpi UKK kuntojumppa ohjausta varten + muu mahdollinen ulkokerralle suunnittelemasi materiaali
- Suunnittele ulkotunnin sisältö– huomioi, että osa liikkeitä tehdään maassa / lattialla
- Jos ryhmässäsi kuntotasojen ääripäät ovat isoja, suunnittele jo valmiiksi helpompia ja vaativimpia vaihtoehtoja mukaan: tukimateriaalista linkkien avulla löytyy paljon hyviä vinkkejä

AIHEINA

- **LIIKUNTA:** Eri liikuntalajit, lihaskunto ja kehonhuolto

OHJAUKSEEN TARVITSET

- UKK kuntojumppa tulosteena ainakin itsellesi ohjausta varten, halutessasi tulosta osallistujille omat

HARJOITTEET

- Kävely ja lihaskunto, UKK-kuntojumpan läpikäynti materiaalien avulla

KOTINVIETÄVÄKSI

- Kannusta omatoimiseen liikuntakertaan / -kertoihin ennen seuraavaa ohjausta

KÄY LÄPI EDELLISEN OHJAUSKERRAN ASIAT – jäikö jotain pohdittavaksi?

KÄY LÄPI TULEVAN OHJAUSKERRAN ASIAT

Tämä kerta on puhtaasti liikunnallisin kaikista ohjauskerroista

Käykää läpi erilaisia liikuntalajeja. Mitä ryhmäläiset ovat harrastaneet? Mitä he haluaisivat kokeilla tai harrastaa?

Suosittelen ryhmäläisille erilaisia liikuntamuotoja. Kerro kunnan tarjoamista vaihtoehtoista. Kannusta jokaista ryhmäläistä kokeilemaan jotakin liikuntalajia, vaikka kävelyä, pyöräilyä, uintia – mitä tahansa mieluista liikuntamuotoa, ennen seuraavaa ohjauskertaa.

HARJOITTEET

Aloittakaa jälleen hyvällä alkulämmittelyllä.

Voitte olla ryhmässä, vaikka isossa ringissä ja jokainen tai halukkaat voivat ehdottaa lakulämmittelyliikkeitä.

Toteuta suunnittelemasi liikuntamuotoa

TAI

jatkakaa kävelyä + lisää tällä kerralla taukojen ajaksi halukkaille lihaskuntoliikkeitä.

Mallia lihaskuntoliikkeisiin voi ottaa vaikka UKK-Kuntojumpasta.

Jos olet tulostanut materiaalit – jaa ne ryhmäläisille tässä vaiheessa.

Huomioikaa ulko-olosuhteet – ettei paperit karkaa tullen mukana!

Huonokuntoisimmat voivat jatkaa taukojen ajan huilitauoilla tai venyttelyillä.

Pitäkää kaikkien yhteinen tauko vähintään 20-25 minuutin jälkeen ja kokoontukaa jälleen ringiin.

Jokainen halukas voi nyt jakaa hyviksi kokemiaan venytyksiä tai muita liikkeitä.

Tauko venytellen voi kestää 10 minuuttia, juokaa tauon aikana.

Tauon jälkeen vielä 10-15 minuutin liikkumista, joko jatkaen kävelyä ja lihaskuntoliikkeitä tai siten vaikka taukojumpan kohdat yhdessä läpikäyden.

LOPPUKESKUSTELU

Miltä liikkuminen tuntui? Voisiko näin liikkua useammin?

Voisiko pyytää vaikka ystävää, puolisoa tai sukulaista mukaan kävelylenkille, jonka aikana tehtäisiin myös hieman lihaskuntoliikkeitä? Tai venyteltäisiin? Voisiko jonkun kanssa sopia viikoittaiset liikuntatreffit? Jos sovitaan yhdessä, ei tule peruttua niin helposti ja samalla kun liikkuu, saa jutustella mukavia.

Kannusta omatoimiseen liikkumiseen.

Kerro seuraava kerran tapaamisaika ja -paikka.

6 VIIDES OHJAUSKERTA

TAPAAMINEN SISÄLLÄ

ENNEN OHJAUSTA

- Käy läpi lautasmallia sekä ruokapyramidia + Syöhyvää -materiaalia (sekä LIITE 8)
- Käy läpi UKK keppijumppa ohjausta varten / muu haluamasi harjoite

AIHEINA

- RAVITSEMUS: Lautasmalli ja ruokapyramidi + Syöhyvää-materiaalit

OHJAUKSEEN TARVITSET

- Lautasmallin ja ruokapyramidin tulosteet itsellesi + halutessasi tulosta osallistujille omat
- Jos haluat, tulosta ryhmäläisille Syöhyvää -materiaalit

HARJOITTEET

- UKK keppijumppa tulosteena ainakin itsellesi ohjausta varten, halutessasi tulosta osallistujille omat (jos keppejä ei käytössä, voi kepin tehdä huiveista, harjanvarsista tai vain kuvitella ja tehdä liikkeet kuin pitäisi kepeistä kiinni)

KOTIINVIETÄVÄKSI

- Keppijumpan ja Syöhyvää-materiaalien läpikäyntiä

KÄY LÄPI EDELLISEN OHJAUSKERRAN ASIAT – jäikö jotain pohdittavaksi?

KÄY LÄPI TULEVAN OHJAUSKERRAN ASIAT

RAVITSEMUS

Käy ryhmäläisten kanssa läpi lautasmallia sekä ruokapyramidia (LIITE 8)

Keskustelkaa Lautasmallin ja ruokapyramidin toteutumisesta arjessa? Toteutuuko vai ei? Miltä osin toteutuu? Miltä osin ei?

Mitä voisi koittaa ottaa molemmista käyttöön? Arjen toimivia vinkkejä jakoon?

HARJOITTEET

Ohjaa ryhmäläisille keppijumppa UKK-materiaalin avulla

Voitte myös tehdä harjoitteita ilman keppiä ja yhdessä toteuttaen

Onko joku ryhmäläisistä käynyt keppijumppa-tunnilla? Kepin voi hankkia kotiin mistä tahansa materiaalista. Se voi olla harjan- tai mopinvarsi, kuminauha tai naru, huivi.

Keppijumppa on erittäin tehokas niska-hartiaseudun jumeihin.

Onko ryhmäläisillä muita liikkeitä mitä voisi kepillä kokeilla?

RAVITSEMUS

Käykää läpi Syöhyvää -materiaali ja jos olet tulostanut materiaalit, jaa ryhmäläisille omat.

Materiaali on laaja, mutta erittäin kattava. Sitä voi käydä läpi kohta kohdalta ja keskustella sivu kerrallaan tai sen voi käydä nopeastikin läpi ja keskeyttää silloin, kun jollekin ryhmäläiselle tulee jokin asiasta mieleen.

Pyri saamaan keskustelua materiaalin avulla osallistamalla ja kysymällä kysymyksiä.

LOPPUKESKUSTELU

Keskustelkaa käsitellyistä aiheista, ravitsemuksesta sekä keppijumpasta.

Muistuttele tavoitteesta: jokainen voi pohtia missä sen osalta mennään.

Kerro seuraavan kerran tapaamisaika ja -paikka.

7 KUUDES OHJAUSKERTA

TAPAAMINEN SISÄLLÄ

ENNEN OHJAUSTA

- Käy läpi uneen liittyviä asioita Terveyskylästä (tukimateriaalilinkki) sekä ohjausmateriaali (LIITE 9)
- Toteuta itse huolihetki ennen ohjauksia, jotta tiedät mitä opetat
- Suunnittele n. 10-15 minuutin kehonhuolto-osio tai ohjaa taukojumppa (LIITE 2) muuttamalla liikkeitä isommiksi – tärkeää on että kehoa liikutellaan sivuille, ylös ja alas. Voit myös suunnitella venyttelyä harjoitteeksi. Käytä tukimateriaalilinkeistä mökkivideoita apunasi.

AIHEINA

- UNI: Uni, nukkumisaika ja unettomuus.
- STRESSI: Mitä stressi ja huolihetki ovat?

OHJAUKSEEN TARVITSET

- Hyvän unen sekä huolihetki -liitetiedostot (LIITE 10 ja 11), jos mahdollista, tulosta ainakin huolihetki ryhmäläisille kotiin malliksi

HARJOITTEET

- Kehonhuolto

KOTIINVIETÄVÄKSI

- Muistutuksena seuraavalla kerralla taukoviikko
- Hyvän unen periaatteiden testaus kotona
- Jos tarvetta, kotona huolihetken pitäminen.

KÄY LÄPI EDELLISEN OHJAUSKERRAN ASIAT – jäikö jotain pohdittavaksi?

KÄY LÄPI TULEVAN OHJAUSKERRAN ASIAT

UNI, NUKKUMISAIKA JA UNETTOMUUS

Nukkuuko ryhmäläiset hyvin? Kuka nukkuu kuusi tuntia, entä kuka yhdeksän? Onko aamu- tai ilta-virkkuja? Onko joku kärsinyt unettomuudesta?

Käykää materiaali läpi (LIITE 10) ja keskustelkaa lisää unesta

KEHONHUOLTO

Käykää läpi hidas ja rauhallinen kehoa liikutteleva kehonhuollollinen osio, n 10-15min. tai taukojumppa hieman muunnelluin liikkein tai UKK mökkijumppa videon välityksellä.

Mitä liikkeitä ryhmäläiset ehdottavat? Onko jollain jokin aamu- tai iltajumpparutiini? Tai jokin kehoa avaava liikevinkki jakoon?

STRESSI

Kärsiikö kukaan stressistä? Onko huomattu eroja stressissä? Lyhyt stressi saa toimimaan, pitkäaikainen lamaannuttaa. Käykää yhdessä läpi materiaalia (LIITE 12) ja keskustelkaa stressistä.

HUOLIHETKI

Huolihetken on tarkoitus siirtää jatkuvaa / ajoittaista huolehtimista ja murehtimista sille varattuun ja rajattuun aikaan. Sen avulla käsitellään huolia, murheita, ongelmia keskitetysti ja vain tietty aika, niin etteivät ne hallitse mieltä jatkuvasti.

Ohjeista ryhmäläisille huolihetki liitteen avulla ja ohjeista testaamaan sitä halutessaan. Ensimmäisillä kerroilla harjoitellaan huolihetken toteutusta, ei kannata lannistua jollei tuloksia tule heti ensimmäisen kerran jälkeen.

LOPPUKESKUSTELU

Keskustelkaa käsitellyistä aiheista, unesta ja stressistä sekä huolihetkestä.

Seuraavalla kerralla taukoviikko!

Kannusta osallistujia viemään opittuja asioita arkeen.

Kerro seuraavan kerran tapaamisaika ja -paikka.

Seuraavalla kerralla pyritään rentoutumaan sekä kokeilemaan meditaatiota. Voit kehottaa ryhmäläisiä ottamaan mukaan huivin, peiton, alusta, tms. jos tilassasi ei ole sellaisia valmiina. Seuraavalle kerralle kannattaa myös pukeutua lämpimästi, jottei rentoutuessa tule kylmä

8 SEITSEMÄS OHJAUSKERTA

TAPAAMINEN SISÄLLÄ

ENNEN OHJAUSTA

- Etsi tukimateriaaleista rentoutus- ja meditaatiovideoita / nauhoitteita ja valitse sopivat ohjaukseen – voit suunnitella useamman rentoutuksen sekä meditaation, näille on varattu reilusti toteutusaikaa
- Huolehdi, että tila on sopiva rentoutumiselle
- Käy läpi stressin hallintakeinoja (LIITE 13) sekä muuta sopivaa tukimateriaalia

AIHEINA

- UNI JA STRESSI: Oliko huolihetkestä hyötyä? Stressin hallintakeinoja, rentoutuminen

OHJAUKSEEN TARVITSET

- Tilan tulee olla sellainen, että ryhmäläiset voivat mennä makaamaan lattialle. Jos on käytävissä patjoja, peittoja, huiveja yms.
Jos se mahdotonta, voidaan ottaa hyvä asento tuolilla istuen / pöytään nojaten / lattialla istuen.
- Soittimen, jolla soittaa musiikkia / ääntä tai sitten voit käyttää omaa puhelinta ja soittaa musiikit / äänet siitä
- Halutessasi voit tulostaa osallistujille stressin hallintakeinojaliitteen

HARJOITTEET

- Rentoutus- ja meditaatioharjoitteet

KOTINVIETÄVÄKSI

- Viimeistä kertaa varten mukaan tavoitteet, jos ne jaettu osallistujille

KÄY LÄPI EDELLISEN OHJAUSKERRAN ASIAT – jäikö jotain pohdittavaksi?

KÄY LÄPI TULEVAN OHJAUSKERRAN ASIAT

Tekikö joku huolihetkeä? Miten toimi vai toimiko? Huomioita huolihetkestä? Kannusta kokeilemaan lisää tai kokeilemaan, jollei ole vielä kokeillut, mutta kokee murehtivansa tai vatvovansa asioita.

Käykää läpi stressin hallintakeinoja sekä rentoutumista tukimateriaalin (LIITE 14) avulla.

Mitä stressin hallintakeinoja löytyy omasta arjesta? Mikä toimii?

HARJOITTEET

Toteuta suunnittelemasi rentoutumishetki.

Tähän saa varata reilusti aikaa – ohjeista ryhmäläisiä hakemaan hyvää tunnetta ja rauhaa tulevien harjoitteiden ajaksi. Tehkää tilaa ja levittäkää patjoja huiveja tms. tai ottakaa hyvä asento tuolilla istuen, esimerkiksi pöytään nojaten.

Himmennä tilasta valoja tai sammuta kokonaan, ja rentoudu myös itse.

LOPPUKESKUSTELU

Keskustelkaa rentoutumisesta ja meditaatiosta – miltä tuntui?

Oliko helppo rentoutua?

Hengittää? Mikä oli vaikeaa?

Voisiko harjoitteita koittaa kotona?

Ohjeista ryhmäläisiä tuomaan viimeiselle kerralle tavoitteet mukanaan, jos ne on viety kotiin.

Osallistujia voi jo kehottaa pohtimaan ryhmän viimeiselle kerralle valmiiksi tavoitetta:

miten sen saavuttaminen onnistui ja miksi se onnistui / ei onnistunut?

Vielä viimeisen viikon aikana voi tavoitteen eteen tehdä viimeiset toteutukset.

9 LOPPUTAPAAMINEN

VIIMEISELLÄ RYHMÄN LOPETUSKERRALLA

Voit halutessasi tulostaa ryhmäläisille kaikki tukimateriaalien linkki- taulukon viimeiselle kerralle ja jakaa sen heille. Kehota käymään linkkien sivuilla ja jatkamaan itse asioiden opiskelua: tähän oli vasta alkua. Materiaalia itseopiskeluun löytyy valtavasti ja tiedot päivittyvät jatkuvasti.

Kannusta ryhmäläisiä etsimään uutta tietoa tai kertaamaan jo opittua.

KÄY LÄPI EDELLISEN OHJAUSKERRAN ASIAT – jäikö jotain pohdittavaksi?

Tekikö joku huolihetkeä edellisen kerran jälkeen?

Auttoiko? Entä onko joku kokenut rentoutumisesta tai meditaatiosta olleen hyötyä?

TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMISEN LÄPIKÄYNNIT

- Varaa aikaa tavoitteiden läpikäymiseen reilusti ja anna ryhmäläisten keskustella vapaasti, jos keskusteltavaa riittää.
 - Käydään läpi ryhmäläisten alussa asettamat tavoitteet: onnistuttiinko? Eikö? Miksi ei? Uusi tavoite? Voitte halutessanne kirjata senkin ylös
-

LOPPUKESKUSTELU

Tavoitteena viimeisen kerran keskustella keskeisistä elintavoista sekä ohjauskerroilla käsitellyjä asioita.

- Opittiinko uusia asioita? Saatiinko niistä mikään vietyä arkeen?
- Pohditaan tulevaa: mitä ryhmän ohjauksista jäi mieleen ja mitä voi vielä oppia jatkossa?

Pieni askel kerrallaan voi muuttaa jokaista opittua elintapaa toiseksi.

Tarpeeksi usein toistettuna ne muuttuvat tavoiksi ja ajan kuluessa ne muuttuvat rutiineiksi.

Elintapojen muuttaminen terveellisemmiksi kannattaa; jo pienikin terveellinen muutos voi vaikuttaa selvästi fyysiseen tai psyykkiseen hyvinvointiin.

Kerää ryhmäläisiltä palautetta sisällöstä, toteutuksesta ja aiheista. Jos tarkoituksenas on jatkaa ohjauksia, merkkää ne ylös ja tee muutoksia arviointien perusteella.

Kiitä ryhmäläisiä lopuksi ryhmään osallistumisesta ja innosta jatkamaan terveellisten elintapojen opettelua myös jatkossa

10 TUKIMATERIAALIEN LINKKILISTA

Täältä löydät ohjausten tukimateriaalit suorien linkkien kera

| Tukimateriaalit | Mikä? | Kenen? | Mistä saatavilla? |
|-------------------------|---|------------------|---|
| Ravitse- mus | | | |
| | Syö hyvää -materiaali | Kuluttaja-liitto | https://www.kuluttaja-liitto.fi/uploads/2020/11/5b712588-selkokieli-nen-syo-hyvaa-esite.pdf |
| | Lisää, vaihda, vähennä -opas | Kuluttaja-liitto | https://syohyvaa.fi/wp-content/uploads/2014/03/KL-SH-magneettitaulu-A4-nobleed-2.pdf |
| | Ruokakolmio | | https://syohyvaa.fi/ruokakolmio/ |
| | Ateriarytmi | Terveyskylä | https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/ruokavalion-kulmakivet/s%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6llinen-ateriarytmi |
| | Terveellinen ruokavalio | THL | https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/terveellinen-ruokavalio |
| | Sydänmerkki | Sydänliitto | https://www.sydanmerkki.fi/ |
| | Ruokaohjeita | Sydänliitto | https://sydan.fi/sydantietoa/ruoka-ravitse-mus/ruokaohjeita |
| | Helppoja reseptejä | Kuluttaja-liitto | https://syohyvaa.fi/artikkelit/reseptit-2/ |
| | Ravitse- mus- ja ruo- kasuositukset | Ruokavirasto | https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitse-mus--ja-ruokasuositukset/ |
| Liikunta | | | |
| | Viikoittainen liikku- misen suositus 18-64- -vuotiaille | UKK-instituutti | https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/ |
| | Soveltaen liikku- malla hyvinvointia | UKK-instituutti | https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/soveltavat-liikkumisen-suositukset/ |
| | Terveysliikunnan vaikutusaika | UKK-instituutti | https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/ |
| | Täytettävä liikkumisen suositus 18-64 -vuotiaille | UKK-instituutti | https://ukkinstituutti.fi/aineistot/taytettava-liikkumisen-suositus-18-64-vuotiaille/ |
| | Lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävät harjoitukset – 12-14 minuutin videot taitotasot huomioiden | UKK-instituutti | https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/vinkkejaliikkumiseen/lihaskunto-ja-liikehallintaharjoituksia/ |
| | Tuolijumppa (helppo, kuvalliset ohjeet) | UKK-instituutti | https://ukkinstituutti.fi/aineistot/aloittelevan-ohjaajan-liikepankki-tuolijumppa/ |

| | | | |
|-----------------------------------|---|------------------------|---|
| | Keppijumppa (kuvalliset ohjeet) | UKK-instituutti | https://ukkinstituutti.fi/aineistot/aloittelevan-ohjaajan-liikepankki-keppijumppa/ |
| | Kuntojumppa (kuvalliset ohjeet) | UKK-instituutti | https://ukkinstituutti.fi/aineistot/aloittelevan-ohjaajan-liikepankki-kuntojumppa/ |
| | Kuminauhajumppa (kuvalliset ohjeet) | UKK-instituutti | https://ukkinstituutti.fi/aineistot/aloittelevan-ohjaajan-liikepankki-kuminauhajumppa/ |
| | Kuntopiiri (haastavampi, kuvalliset ohjeet) | UKK-instituutti | https://ukkinstituutti.fi/aineistot/aloittelevan-ohjaajan-liikepankki-kuntopiiri/ |
| | Rento 80's mökkijumppa, kolme videota | UKK-instituutti | https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/vinkkejaliikkumiseen/mokkijumppaa/ |
| Uni | | | |
| | Univinkit | Työterveyslaitos | https://www.ttl.fi/tyopiste/tee-illalla-kivoja-asioita-ja-12-muuta-vinkkia-hyvaan-uneen |
| HUOLIHETKI OMANA TIEDOSTONA | Unihoitajan opas hyvää uneen | Suomen Unihoitajaseura | http://unihoitajat.fi/wordpress/wp-content/uploads/Unihoitajan_vinkit_vedos.pdf |
| | Lisätietoja unesta | Uniliitto | https://www.uniliitto.fi/auta-unta/ |
| | Yöunen pituudesta | THL | https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni/ohjeita-hyvaan-uneen |
| Stressi | | | |
| | Unettomuuden omahoito-ohjelma | Mielenterveystalo | https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/unettomuuden-omahoito-ohjelma |
| | Stressin vaikutukset | Terveyskylä | https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/stressinhallinta/stressin-vaikutukset |
| | Stressin lievitys | Terveyskylä | https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/stressinhallinta/stressin-lievitys |
| | Mielihyvää liikunnasta | Terveyskylä | https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/stressinhallinta/mielihyv%C3%A4liikunnasta |
| | Stressin hallinta | Mielenterveysliitto | https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tieto-mielenterveyden-vahvistamisesta/tyoelamanmielenterveys/mielenterveys-tyopailalla/stressin-hallinta/ |
| | Stressin laimennus - video tai teksti | Terveyskylä | https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/stressinhallinta/stressin-lievitys/harjoitus-1-stressin-laimennus |
| | Stressin omahoito-ohjeita | Mielenterveystalo | https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/opiskelu-uupumuksen-ehkaisyn-omahoito-ohjelma/2-tyokaluja |
| Rentoutuminen | | | |
| | Erilaisia rentoutumisharjoituksia | Mielenterveysliitto | https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/rentoutumisharjoitukset/ |

| | | | |
|--|-------------------------------------|---------------------|---|
| | Rentoutusulkoilu - video tai teksti | Terveyskylä | https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/stressinhallinta/stressin-lievitys/harjoitus-2-rentoutusulkoilu |
| | Rentoutus ja hengitysharjoitus | Mielenterveystalo | https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma/8-rentoutus-ja-hengitysharjoituksia |
| | Mindfulness-harjoitukset | Mielenterveysliitto | https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/ |
| | Mediaatioharjoituksia | Meditaatioharjoitus | https://www.meditaatioharjoitus.fi/meditaatioharjoitukset/ |

LÄHTEET

Oppaan teoretietoihin sekä tukimateriaaleihin on koottu ja kerätty tietoa seuraavien lähteiden ohjeistuksista kevään 2023 aikana:

Ruokaviraston www-sivut – <https://ruokavirasto.fi>
 Kuluttajaliiton www-sivut – <https://kuluttajaliitto.fi>
 Uniliiton www-sivut – [https://uniliitto .fi](https://uniliitto.fi)
 UKK-instituutin www-sivut – <https://ukkinstituutti.fi>
 Terveyden ja hyvinvoinnin laitos – <https://thl.fi>
 Mielenterveystalon www-sivut – <https://mielenterveystalo.fi>
 Terveyskylän www-sivut – <https://terveyskyla.fi>
 Sydänliiton www-sivut – <https://sydanliito.fi>
 Aivoliiton www-sivut – <https://aivoliitto.fi>
 K-ruoka www-sivut – <https://kruoka.fi>
 Mieli.fi www-sivut – <https://mieli.fi>

(Alla malliesimerkki kutsukirjeestä, jonka tekstit voit kopioida ja täyttää omilla tiedoilla.)

TERVETULOA ELINTAPOHJAUSRYHMÄÄN

Elintapaohjausryhmässä käydään läpi keskeisimpiä elintapoja liittyen ravitsemukseen, liikuntaan ja uneen sekä stressiin. Osallistuminen on ilmaista.

Jokaisella kerralla liikutaan rauhallisesti jokaisen osallistujan oma taitotaso huomioon.

Ryhmän avulla saat vinkkejä terveellisemmistä tavoista, resepti- ja liikuntaideoita sekä ideoita parempaan uneen ja stressin hallintaan.

Ohjauskerrat ovat

Ryhmän tapaamiskerroille pue päällesi **rennot vaatteet** (ei farkkuja). Mukaan on hyvä ottaa myös vesipullo.

Ohjaajana toimii

Yhteystiedot

Tule mukaan rohkeasti – pienin askelin parempia elintapoja kohti!

HELPPO TAUKOJUMPPA

Voit tehdä taukojumpan kaikki liikkeet tai vain osan.

Tee liikkeitä niin pitkään ja niin monta toistoa kuin haluat.

Tee liikkeet rauhallisesti ja alussa varovasti, lisää tempoa ja tehoa halutessasi.

Aloita hengittelemällä – kädet alhaalta ylös ja pitkä sisäänhengitys – kädet alas ja ulospuhallus

Vie oikea korva kohti hartiaa – kierrä päätä aluksi etukautta leuka rinnassa vasen korva kohti hartiaa

- ➔ Vie päätä rauhallisesti puolelta toisella
- ➔ Vie leuka rintaan ja paina alas, niska pitkänä
- ➔ Vie leuka kohti kattoa, kaula pitkänä, työnnä leukaa ylös ja vedä hartioita samalla hieman taakse

Pyörittele hartioita joko vuorotellen tai samaan aikaan – voit myös joustaa kier- ron aikana polvista tehden pientä kyykkäävää liikettä

- ➔ Suurena liikettä nostamalla kyynärpäitä ylemmäs
- ➔ Suurena liikettä suoristamalla käsi
- ➔ Voit tehdä ison ympyrän hitaasti ja lopussa hieman nopeuttaa tahtia
- ➔ Voit kyykätä alemmas tai pitää jalat koko ajan suorina

Nosta hartiat ylös kohti korvia – laske HITAASTI alas – toista 5 kertaa

(EI saa aiheuttaa huimausta – jos aiheuttaa, älä tee tätä liikettä)

Nosta kädet ylös pään päälle – ota käsistä kiinni ja vie oikealle ja vasemmalle puolelle vuorotellen

- ➔ Jätä kädet pään päälle yhteen ja lähde tekemään iso ympyrä ensin oikean kautta – kuin piirtäisit ilmaan
- ➔ Ylhäällä vaihda suuntaa vasemmalle
- ➔ Voit tehdä liikettä myös jättämällä kädet esim. hartian tasolle ja viedä käsiä sivuille taivutellen

Ylävartalon kierrot

- ➔ Pidä kädet alhaalla rentoina – vie käsiä rauhallisesti puolelta toiselle
- ➔ Voit myös nostaa kädet eteen suoraksi esim. hartian tasolle, laita kämmenet vastakkain ja jatka ylävartalon kiertoja oikealle ja vasemmalle, vie sen verran kuin tuntuu hyvällä, ääripäihin saakka ei tarvitse käsiä viedä

Jätä kädet vartalon eteen yhteen suoraksi – vie vuorokäsi sivulle – ensin oikea ja sitten vasen

➔ Katse voi seurata taakse menevää kättä tehostaen liikettä

Vie kädet jälleen vartalon eteen yhteen, ota sormista kiinni tai risti kädet ja pyöräytä ranteet samalla käsiä eteenpäin työntäen – yläselkä pyöristyy, kädet menevät pitkälle eteenpäin ja katse kääntyy lattiaan – lapaluut niin irti toisistaan kuin saat

➔ Vastaliikkeenä kädet vartalon taakse, sormista kiinni tai kädet ristiin, ranteiden pyöräytys ja työnnä käsiä taakse ja alaspäin – nyt lapaluut niin yhteen kuin saat, rintaranka auki ja katse ylöspäin, vedä keuhkot täyteen happea ja puhalla ulos

Tee kylkitavutuksia – oikea käsi vartalon vierestä ylös ja alas – koko keskivartalo piukkana – vaihda sama toistomäärä vasemmalla kädellä

Voit viedä käsiä ylös myön hartian tasolla

Vie kädet edessä yhteen – kyynärpäät ja kädet vastakkain – avaa auki ja vie yhteen

➔ Muuta liikettä toistojen jälkeen viemällä kädet edessä yhteen suorana – avaa auki sivuille

Vie kädet pään päälle – tee pieni taaksetaivutus

➔ Laita kädet yhteen ja lähde rullaamaan selkä pyöreänä alas ja rullaa ylös – voit ottaa hengityksen mukaan – kädet ylös rullatessa sivukautta ylös ja sisäänhengitys

➔ Rullaa alas kädet vastakkain ja puhalla ulos

Lopuksi voit nostella polvia vuorotellen ylös ja marssia hetken paikallasi, ja tehdä käsien heilutuksia reippaammalla tahdilla, jos haluat veren kunnolla kiertämään ja sykettä hieman kohoamaan.

Tee taukojumppaa pitkin päivää – vaikka useita kertoja päivässä.

Muutama minuuttikin liikettä riittää!

TAVOITTEEN ASETTAMINEN

Käytä liitettä hyödyksi ensimmäisellä ja toisella tapaamiskerralla

-Jokainen osallistuja suunnittelee itselleen konkreettisen tavoitteen ohjaajan avustamana, toisella kokoontumiskerralla ne kirjoitetaan lopulliseen muotoon, SMART-periaatetta vielä uudelleen apuna käyttäen.

-Varaa aikaa, jotta ohjaajana ehdit käydä kaikkien ohjattavien kanssa läpi heidän omakohtaisia tavoitesuunnitelmiaan.

-Osallistujat kirjoittavat tavoitteen / tavoitteet ja vievät ne kotiin. Ohjeista ryhmäläisiä laittamaan tavoitepaperi näkyvälle paikalle kotiin muistuttamaan tavoitteesta.

-Viimeisellä tapaamiskerralla tavoitteiden saavuttaminen käydään läpi joko yksin tai yhdessä muiden ryhmäläisten kanssa. Varaa aikaa tavoitteen saavuttamiskeskustelulle ja käykää läpi, saavutettiinko tavoite vai ei. Anna ryhmäläisille viimeisellä kerralla on mahdollisuus uusia tavoite helpommassa muodossa, mikä tavoitetta ei saavutettu. Jos tavoite saavutettiin, on mahdollista koostaa tulevaisuuteen kokonaan uusi tavoite.

SMART-PERIAATE

S = tarkka (specific)

Tavoitteen tulee aina olla mahdollisimman tarkka ja konkreettinen.

- Sen sijaan, että aikoo lisätä liikuntaa, suunnittelee käyvänsä kävelylenkillä kolme kertaa viikossa. Vielä tarkempi olisi suunnitella lenkit valmiiksi kalenteriin.

M = mitattavissa oleva (measurable)

Tavoitteen tulee olla jollakin tavalla mitattavissa.

- Esimerkin mukaan lenkkeilyä on kolme kertaa viikossa. Se on siis mitattavissa.

A = saavutettavissa oleva (achievable)

Tavoitteen tulee olla saavutettavissa.

- Ohjaajan tehtävä tässä kohtaa on auttaa ohjattavaa asettamaan realistisia tavoitteita. Vähän liikkuva ei voi mahdollisiin pyrkiä.

R = oleellinen (relevant).

Tavoitteen tulee olla elämäntapamuutoksen kannalta oleellinen.

- Tavoitteen pitkäaikainen vaikutus oleellisesti haluttuun suuntaan.

T = aikaan sidottu (time-bound).

Tavoitteen tulee olla aikaan sidottu.

- Asetetaan selkeä aikataulu, jossa tavoitteeseen päästään.

Muistuta tavoitteen sitominen omaan arkeen - itselle mielekäs ja tärkeä tavoite
-Kerro konkreettisia, helppoja esimerkkejä tavoitteen luomisesta, kuten käyn joka maanantai pienellä kävelylenkillä tai syön joka aamu aamupalan, nukun vähintään kuusi tuntia yössä. Sellaisia, joita osallistujan on mahdollista saavuttaa omassa arjessa.

- Kotiin pohdittavaksi osallistujan omasta arjesta konkreettinen tavoite / tavoitteet, jotka halutaan ryhmän aikana saavuttaa.
- Seuraavalla tapaamiskerralla ne kirjataan ylös

Mitä konkreettisempi tavoite on – sen helpommin sen saavuttaa.

TAVOITTEEN KIRJAAMINEN PAPERILLE

-kirjataan jokaiselle tavoite / tavoitteet ylös paperille. Osallistajat voivat viedä tavoitteet kotiin näkyvälle paikalle nostettavaksi tai ohjaaja voi kerätä ne talteen viimeistä kertaa varten.

Tavoitteen pitää pysyä mielessä, vaikkei sitä näkyisikään!

Voit vielä auttaa ryhmäläisiä tavoitteen kirjaamisessa. Muista, mieluummin liian helppo kuin saavuttamaton!

Toisella tapaamiskerralla käykää yhdessä ohjattavan kanssa yksilölliset tavoitteet ohjattavan lähtökohdista, joita he ovat kotona suunnitelleet ensimmäisen tapaamisen jälkeen

- Mitä aiot tehdä?
- Miten aiot toteuttaa sen?
- Missä aiot toteuttaa sen?
- Milloin aiot toteuttaa sen?
- Kenen kanssa aiot toteuttaa sen?

HYVÄ TAVOITE

on yksilöllinen

sopii ohjattavan sanomaksi

on myönteinen ilmaus

kuvaa arjen suorituksia – elintapamuutoksessa kyse on käyttäytymisen muutoksesta

YKSIKIN TAVOITE RIITTÄÄ

TAVOITTEEN LAATIMINEN ON PROSESSI – ANNA SILLE AIKAA

Hyvän ravitsemuksen voi toteuttaa lukemattomin eri tavoin, erilaisilla ruokavalioidilla.

Terveellinen ravitsemus voidaan ajatella kokonaisuutena, jossa jokapäiväiset valinnat ratkaisevat pitkällä aikavälillä.

Ruokavalion kokonaisuus on ratkaisevassa avainasemassa.

Elimistö tarvitsee sopivasti energiaa ja riittävästi suojaravintoaineita pysyäksään terveenä ja toimintakykyisenä, ja kun energiankulutuksen ja -saannin välillä on tasapaino, pysyy useimmiten painokin vakiona.

On tärkeää muistaa, että jokapäiväiset valinnat ratkaisevat ruokavalion terveellisyyden eikä yksittäinen elintarvike tai ravintotekijä, vaan nimenomaan ruokavalion kokonaisuus ratkaisee.

Elimistö tarvitsee riittävästi suojaravintoaineita ja sopivasti energiaa pysyäksään terveenä ja toimintakykyisenä. Kun energiansaannin ja -kulutuksen välillä on tasapaino, paino pysyy vakiona.

Pikavinkit terveyteen

- Syö paljon kasviksia ja hedelmiä monipuolisesti ja värikkäästi jokaisella aterialla ja välipalalla. Muista myös kypsennetyt vihannekset ja palkokasvit.
- Syö laadukkaita, kuitupitoisia hiilihydraatteja eli täysjyväviljaa, kasviksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä. Vältä puhdistettua viljaa ja lisättyä sokeria.
- Korvaa lihaa monipuolisesti erilaisilla kasviproteiinin lähteillä. Käytä punaista lihaa ja prosessoituja lihavalmisteita kohtuudella.
- Valitse pehmeää rasvaa: kasviöljyjä, kasviöljypohjaisia levitteitä, pähkinöitä ja siemeniä sekä eri kalalajeja vaihdellen vähintään 2–3 kertaa viikossa. Rajoita kovaa rasvaa.
- Huolehdi luustostasi D-vitamiinilla ja kalsiumilla. Syö kalaa ja käytä nestemäisiä maitotuotteita tai täydennettyjä kasvijuomia, juustoa sekä täydennettyjä rasvalevitteitä.
- Suosi vähäsuolaisia elintarvikkeita, mausteita ja yrttejä.
- Vesijohtovesi on paras janojuoma. Vältä sokeroituja juomia ja alkoholi-juomia.
- Pidä mieli ja ruumis virkeinä liikkumalla paljon!

Kasvikset, hedelmät ja marjat

Kasviksista, perunoista, marjoista ja hedelmistä saadaan paljon vitamiineja ja kivennäisaineita sekä muita terveyttä edistäviä aineita. Niissä on jonkin verran hiilihydraatteja ja ravintokuitua, mutta vain vähän energiaa, rasvaa ja proteiineja.

Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä

Mitä värikkäämpää ruokasi on, sen parempi! Syö kasviksia, marjoja ja hedelmiä ainakin viisi kourallista päivässä (500 grammaa). Perunaa ei lasketa tähän määrään. Osa kasviksista on hyvä syödä kypsentämättä. Öljypohjaisilla kastikkeilla saat salaatteihin ja raasteisiin mehevyyttä ja makua. Nauti marjat ja hedelmät mieluummin sellaisenaan kuin mehuina. Täysmehua (tuoremehua) voi nauttia yhden lasillisen päivässä aterian yhteydessä, mutta täysmehu ei korvaa päivittäisiä hedelmäannoksia.

Perunaa monipuolisesti

Peruna on sekä ympäristön että ravitsemuksen kannalta hyvä ruoka-aine. Se sisältää kohtuullisesti energiaa ja runsaasti useita kivennäisaineita, kuten kaliumia ja magnesiumia sekä C-vitamiinia. Keitetty peruna sopii hyvin arkiruoksi ja rasvaisia perunaruokia ja -jalosteita käytetään vain satunnaisesti. Syö perunaa siis mieluiten keitettynä, soseena tai uunissa kypsennettynä ilman rasvalisäystä. Perunan sijasta voit käyttää täysjyväriisiä, tummaa pastaa ja muita kypsennettäviä viljavalmisteita. Keitetty peruna sisältää vähemmän energiaa kuin vastaava määrä keitettyä riisiä ja pastaa.

Täysjyväviljavalmisteet

Viljavalmisteet ovat tärkeitä energian, hiilihydraattien ja proteiinin lähteitä. Täysjyväviljavalmisteet, etenkin ruisleipä ja täysjyväpuurot, ovat erinomaisia kuidun lähteitä ja sisältävät runsaasti B-vitamiineja sekä kivennäisaineita.

Syö täysjyväleipää ja -puuroa

Täysjyväviljavalmisteet kuuluvat joka päivään lähes joka aterialle. Sisällytä ruokavalioosi vähäsuolaista täysjyväleipää, erityisesti ruisleipää tai muita viljavalmisteita, kuten puuroa tai myslä.

Jos haluat syödä makeaa, valitse arkikäyttöön pullia sekä erilaisia hii-vataikinapohjaisia piirakoita. Runsaasti kovaa piilorasvaa sisältäviä leivonnaisia, kuten keksejä, viinereitä, murotaikinaleivonnaisia ja lehtitaikinoista valmistettuja pasteijoita sekä upopaistettuja piirakoita ei ole suositeltavaa syödä päivittäin.

Hyöty- ja arkiliikkuminen

Arjessa on monia pieniä liikkumisen mahdollisuuksia. Liikkumisen voi ripotella lyhyiksi pätkiksi pitkin päivää: kaikki liike on pois paikallaan olost.

Liikkumista voi kerryttää päivän aikana. Etsi sinulle toimivia tapoja omassa arjessasi ja vapaa-ajallasi niin kotona, töissä kuin vapaa-ajallasikin.

Kaikenlainen touhuaminen lisäävät liikettä kehoon ja kiihdyttävät aineenvaihduntaa ja energiankulutusta.

Lisää liikettä huomaamattasi

- Käytä portaita. Portaiden kipuaminen vastaa teholtaan hölkkää. Kohenna kuntoasi!
- Pysäköi auto kauemmas ja kävele loppumatka. Lyhyistä siirtymisistä voi viikossa kertyä uskomaton määrä kävelyminuutteja. Kokeile ja ylläty!
- Kävele tai pyöräile lyhyet matkat. Ajan puute on suurin este liikkumaan lähtemiselle. Yhdistä liikkuminen arkirutiineihin!
- Kulje julkisilla. Julkisen liikenteen käyttäjät tulevat kuin huomaamatta liikku-neeksi enemmän kuin autoilijat. Hyödynnä mahdollisuutesi!

Pihapuuhat ovat monelle tuttua hyötyliikuntaa. Esimerkiksi ruohonleikkuu on oivalista arkiliikuntaa. Lumityöt ovat myös hyvää hyötyliikuntaa. Jalkojen ja käsivarsien lihakset kuormittuvat ja syke nousee, kun työskentelet tehokkaasti. Mitä painavampaa lumi on, sen enemmän tarvitset lihasvoimaa. Pidä lumitöitä tehdessä huolta selän ergonomiasta.

Lasten kanssa liikkuminen tuo lisää askeleita päivään.

Ulkoilu, puistossa käynti, metsä- ja patikointiretket perheen tai vaikka ystävien kanssa on hauskaa.

TERVEELLINEN RUOKAVALIO

Terveellinen ravitsemus on kokonaisuus, jossa ratkaisevat jokapäiväiset valinnat pitkällä aikavälillä.

Elimistö tarvitsee riittävästi suojaravintoaineita ja sopivasti energiaa pysyäksään terveenä ja toimintakykyisenä. Kun energiansaannin ja -kulutuksen välillä on tasapaino, paino pysyy vakiona.

Pikavinkit terveyteen

- Syö paljon kasviksia ja hedelmiä monipuolisesti ja värikkäästi jokaisella aterialla ja välipalalla. Muista myös kypsennetyt vihannekset ja palkokasvit.
- Syö laadukkaita, kuitupitoisia hiilihydraatteja eli täysjyväviljaa, kasviksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä. Vältä puhdistettua viljaa ja lisättyä sokeria.
- Korvaa lihaa monipuolisesti erilaisilla kasviproteiinin lähteillä. Käytä punaista lihaa ja prosessoituja lihavalmisteita kohtuudella.
- Valitse pehmeää rasvaa: kasviöljyjä, kasviöljypohjaisia levitteitä, pähkinöitä ja siemeniä sekä eri kalalajeja vaihdellen vähintään 2–3 kertaa viikossa. Rajoita kovaa rasvaa.
- Huolehdi luustostasi D-vitamiinilla ja kalsiumilla. Syö kalaa ja käytä nestemäisiä maitotuotteita tai täydennettyjä kasvijuomia, juustoa sekä täydennettyjä rasvalevitteitä.
- Suosi vähäsuolaisia elintarvikkeita, mausteita ja yrttejä.
- Vesijohtovesi on paras janojuoma. Vältä sokeroituja juomia ja alkoholi-juomia.
- Pidä mieli ja ruumis virkeinä liikkumalla paljon!

AAMUPALA- VÄLIPALA, ILTAPALAOHJEITA

5 terveellistä vaihtoehtoa, jotka sopivat nautittavaksi milloin vain

1. Mysliä, jogurtti ja kourallinen marjoja. Myslissä on kuitua, jogurtissa proteiinia ja marjoista saa tärkeitä vitamiineja sekä ravintoaineita.
2. Banaani ja pähkinöitä. Banaani on täyttävä hedelmä, jossa on kaliumia, magnesiumia, C-vitamiinia ja kuitua. Pähkinöissä on hyvää, sydänystävällistä rasvaa, proteiinia ja kuitua. Ne pitävät kylläisenä.
3. Kaura-marja-siemen -välipalapatukka ja täysjyväleipäviipale, jolla salaattia, kurkkua, tomaattia ja juustoa.
4. Smoothie, jossa jogurttipohja tai proteiinijauhetta. Smoothie on helppo tapa lisätä päivään marjoja tai vihanneksia. Siihen voi laittaa marjoja, hedelmiä, salaattia, porkkanaa tai kurkkua – koosta mistä aineista haluat.
5. Rieska- tai wrap-rullat, joiden sisällä esim. savulohta, salaattia, kurkkua, tomaattia ja levitettä. Rullat ovat täyttävä välipala tai vaikka retkieväs.

Lisää vinkkejä välipaloihin ja esimerkiksi erilaisiin smoothieihin löydät googlettamalla.

VÄLIPALAVINKKEJÄ

Parasta olisi, jos välipala olisi tehty vaikka jääkaappiin valmiiksi.

Puuro sopii aamu- ja iltapalan lisäksi myös välipalaksi.

Karjalanpiirakka tai kaksi täysjyväleipää päällekkäin, joiden välissä leikkelettä, juustoa ja värikkäitä vihanneksia.

Hedelmät sekä pilkotut vihannekset ja dippi. Pilko illalla valmiiksi suljettavaan rasiaan, niin päivällä ei kulu aikaa niiden kuorimiseen ja pilkkomiseen.

Pilko kerralla iso määrä ja jaa useampaan rasiaan useammalle päivälle.

Jos mieli tekee jotain makeaa, voi silloin tällöin pulla tai marjapiirakka olla vaihtoehto.

Koita vaihtaa makeanhimossa totuttu leivos tai muu herkku hedelmää, välipalapatukkaan tai vaikka makeaan myslipatukkaan.

Viinerit, munkit, sipsit, limsat ja energiajuomat eivät kuulu arkisyömiseen ollenkaan, viikonloppuna voit herkutella maltillisesti.

Välipaloissa kannattaa olla varuillaan sokerin kanssa. Maustettuja jogurtteja ei suuren sokerimäärän vuoksi kannata syödä joka päivä.

Mikrossa saa nopeasti vähän ruokaisamman välipalan. Laita voidellun ruisleivän päälle esimerkiksi tonnikalaa, tomaattia ja kuorruta juustolla. Lisää mikron jälkeen lautaselle pieni salaattiannos.

Tuorepuuro valmistuu helposti aamupalaksi, välipalaksi, iltapalaksi. Terveellinen tuorepuuro syntyy pienellä vaivalla yksinkertaisista aineksista. Sekoita puuro illalla ja laita se valmiiksi jääkaappiin, anna tekeytyä yön aikana itsekseen ja nauti aamu- tai välipalaksi

Näin valmistat täydellisen tuorepuuron:

1. Laita kippoon pohjalle kaurahiutalet.
2. Kaada päälle maitoa tai kasvijuomaa.
3. Lisää halutessasi jogurttia tai rahkaa.
4. Tuo marjoilla ja hedelmillä väriä ja makua.
5. Anna tekeytyä vähintään 3 tuntia.



Kuva: K-ruoka

LAUTASMALLI JA RUOKAPYRAMIDI

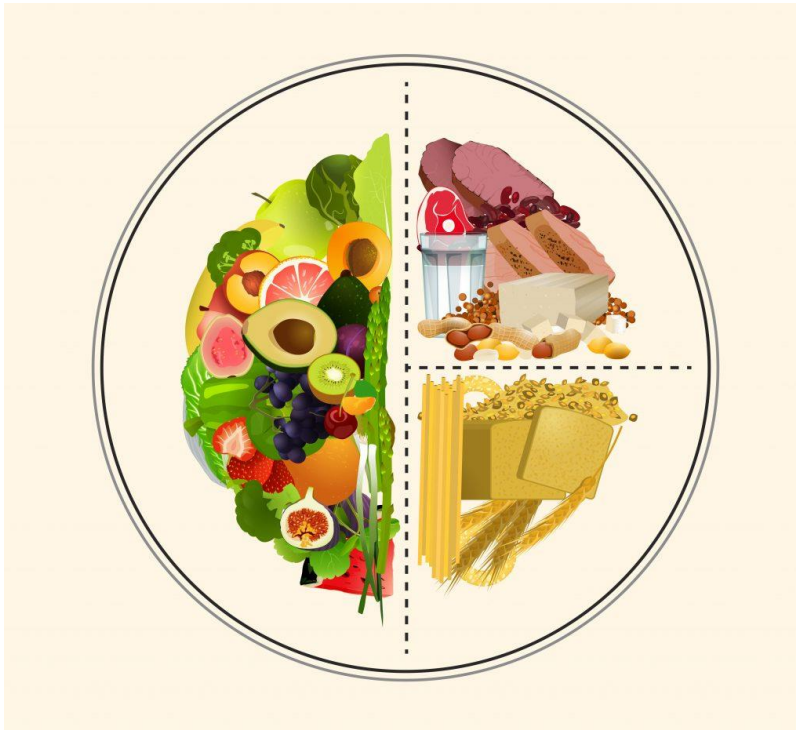
Kokoa ateria lautasmallin mukaan

Kun kokoat ateriat lautasmallin mukaan, ruokavaliosi pysyy terveellisenä.

Kuvan ateria on koottu lautasmallin mukaisesti.

Lautasmallissa annoksesta on

- neljäsosa viljatuotteita tai perunaa
- neljäsosa kalaa, kanaa, papuja, linssejä tai lihaa
- puolet kasviksia, hedelmiä ja marjoja tuoreena, lämpimänä tai ruuan joukossa.



Kuva: Kuluttajaliitto

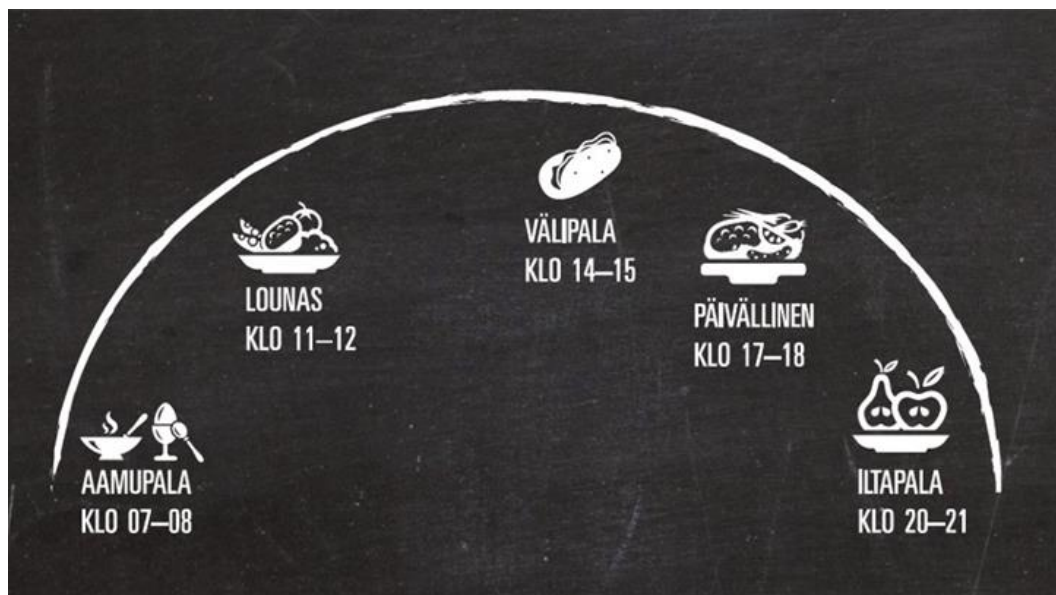
RUOKAPYRAMIDI

KOHTI SYÖMISEN ILOA



Kuva: Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry.

ATERIARYTMI



Kuva: Syöhyvää.fi

UNI

Nukkuessa keho ja mieli palautuvat päivän rasituksesta ja elimistö tekee korjaustöitä.

Unen tarve on jokaiselle yksilöllistä.

Ihminen tarvitsee keskimäärin unta 6-9 tuntia yössä. Unen laadusta ja määrän riittävydestä kertoo se, että herätessä olo on virkeä ja toimintakyky säilyy hyvänä koko päivän. Useimmilla tämä edellyttää 7-8 tunnin yöunia.

Jos olo on aamulla herätessä virkeä ja toimintakyky säilyy koko päivän hyvänä – on unta ollut tarpeeksi laadullisesti ja määrällisesti.

Vaikka ei aina uskoisi, vaikuttaa uni muuhunkin asiaan kuin vain lepäämiseen: ajatteluamme, toimintakykyyn, muistiin ja tunteisiin. Aivoista poistuu unen aikana haitallisia aineenvaihduntatuotteita ja energiavarastot täyttyvät uudelleen. Riittävä uni parantaa jaksamista ja tarkkaavaisuutta, ja vaikuttaa elimistön puolustusjärjestelmään.

Normaali yöuni kulkee vaiheissa

Ihmisten uni on kaavamaista. Nukahtamisen jälkeen on ensin kevyttä perusunta, jonka jälkeen tulee syvän unen vaihe. Yöuneen kuuluu 3–4 syvän unen vaihetta, joiden aikana elimistössä tapahtuvat tärkeimmät palautumisen prosessit.

Yölliset heräilyt kuuluvat normaaliin uneen. Raskas elämäntilanne, suru tai sairaudet voivat väliaikaisesti vaikuttaa uneen. Myös positiiviset tapahtumat voivat valvottaa. Tilapäinen unettomuus on osa normaalia tervettä elämää.

Mieltä voi rauhoittaa tieto, että myös vähemmän nukkuneena selviämme seuraavasta päivästä. Uni tulee silloin kun on tullakseen. Huonounisten öiden jälkeen nukuttaa usein sitten sitäkin paremmin.

Jos univaikeudet toistuvat ja pitkittyvät, tulee pyrkiä tunnistamaan unettomuuteen vaikuttavat tekijät ja vaikuttamaan niihin pikimmiten, ettei univaikeudet kasaudu ja kroonistu.

Jokainen voi oppia nukkumaan paremmin huolehtimalla säännöllisestä unirytmistä, rauhoittamalla illat ja nukkumispaikan, käsittelemällä huolia ennen nukkumaanmenoa, ja opettelemalla rentoutumista.

Huolehtimalla säännöllisestä unirytmistä, käsittelemällä ennen nukkumaanmenoa huolet esimerkiksi huolihetken avulla, rauhoittamalla sekä illat että nukkumispaikan ja opettelemalla rentoutumista, voi jokainen oppia nukkumaan paremmin.

UNETTOMUUDEN EHKÄISY

- Huolehdi terveydestäsi
- Muista, että tilapäinen unettomuus kuuluu elämään
- Kohtaa elämän vaikeudet päivällä, ei vuoteessa

UNETTOMUUDEN OMAHOITO

- Tarkista elintapasi
- Vähennä nautintoaineiden käyttöä
- Lisää liikuntaa
- Älä urheile juuri ennen nukkumaan menemistä
- Älä syö iltaisin liian raskaasti
- Älä mene nukkumaan nälkäisenä
- Käsittele huolet päivällä
- Palauta säännöllinen unirytmisi
- Vältä liian pitkään nukkumista
- Tee nukkumisympäristö otolliseksi
- Rauhoitu ja hengittele rauhasa
- Vuode on vain nukkumista ja rakastelua varten
- Älä yritä nukahtaa väkisin
- Jos uni ei tule 15 minuutissa valojen sammuttamisen jälkeen, nouse vuoteesta hetkeksi ylös

Lisätietoa unettomuudesta Käypä hoito -suosituksesta (kaypahoito.fi),

Uniliitosta (uniliitto.fi) ja

Terveyskirjastosta (terveyskirjasto.fi)

OHJEITA HYVÄÄN UNEEN

Uni ja lepo lataavat kehon ja mielen voimavarat.

Unen aikana elimistö palautuu rasituksesta ja vastustuskyky vahvistuu.

Miten pitkän yöunen tarvitsen?

Aikuinen tarvitsee unta yksilöllisesti 6-9 tuntia yössä.

Vinkkejä hyvään uneen:

1. Herää aamulla aina samaan aikaan.

Tarvittaessa voit joustaa tunnin verran. Sama rytmi kannattaa säilyttää viikonloppuisin – varsinkin, jos sinulla on taipumusta univaikeuksiin. Näin sisäinen kellosi tahdistuu oikein joka päivä.

2. Mene illalla nukkumaan suunnilleen samaan aikaan.

Kellonaikaa tärkeämpää on kuitenkin kuulostella, milloin sinulla on unelias ja levollinen olo.

3. Tee elämästäsi sopivan aktiivista.

Aktiivinen työ- ja vapaa-aika on hyväksi unelle, kunhan et sorru liialliseen suorittamiseen. Jos käyt ylikierroksilla, sinun on vaikea rentoutua ennen nukkumaanmenoa.

4. Jätä työasiat työpaikalle.

Tee siitä tietoinen päätös. Työpäivän lopuksi voit listata seuraavan päivän tärkeimmät tehtävät. Listan avulla töitä on helppo jatkaa aamulla.

5. Juo riittävästi päiväsaikaan.

Vähennä juomista iltaa kohti. Jos illalla juo paljon, yöllä joutuu ehkä käymään vessassa useamman kerran. Varsinkin vaihdevuosi-ien jälkeen monen pitää muutenkin käydä vessassa noin kerran yössä.

6. Syö hiilihydraattipitoinen iltapala.

Voit syödä esimerkiksi leipää ja hedelmiä. Kovin rasvainen tai lihapitoinen ruoka saattaa häiritä nukkumista. Toisaalta nälkäkin pitää hereillä.

7. Älä käytä alkoholia unilääkkeenä.

Alkoholi voi helpottaa nukahtamista, mutta se heikentää unen laatua ja herättelee aamuyöstä. Jatkuva alkoholinkäyttö aiheuttaa kasaantunutta univajetta.

8. Rauhoita iltasi.

Toiset rentoutuvat nopeasti, toiset tarvitsevat siihen enemmän aikaa. Lopeta työnteko ja muu suorittaminen vähintään 1–2 tuntia ennen nukkumaanmenoa. Puhelimen ja tietokoneen käyttö sekä sosiaalisessa mediassa pörrääminen aktivoivat sosiaalisesti ja fysiologisesti.

9. Anna itsellesi lupa tehdä kivoja asioita.

Hyvä mieli on unen kannalta tärkeää. Mikä irrottaa sinut iltaisin päivän kiireistä? Mistä saat hyvää mieltä? Se voi olla vaikkapa lukeminen, television katselu tai perheen kanssa seurustelu.

10. Tee makuuhuoneesta levon tyyssija.

Unta houkutteleva huone on rauhallinen, viileä, pimennetty ja tarkoitettu pääosin nukkumiseen. Makuuhuone saa olla ajaton vyöhyke, joten siirrä kello pois näkyviltä.

11. Mene vuoteeseen uneliaana.

Jos mielessäsi alkaa pyöriä häiritseviä ajatuksia, rentouta itseäsi. Voit opetella jonkin mindfulness- tai rentoutusmenetelmän tai käyttää mantraa, kuten Nyt saa hellittää.

12. Jos et saa unta, nouse sängystä.

Ajattele, että et ollutkaan vielä riittävästi rauhoittunut. Tee hetken aikaa samoja mukavia asioita, joita teit ennen nukkumaanmenoa. Myös äänikirjan kuuntelu voi rauhoittaa, ja se onnistuu pimeässäkin. Ethän selaile puhelintasi: se karistaa unet tehokkaasti.

13. Hyväksy, että et aina nuku hyvin.

Huonosti nukuttu yö ei ole katastrofi. Elämän ei tarvitse olla täydellistä, ei myöskään nukkumisen.

HUOLIHETKI

Huolihetken on tarkoitus siirtää jatkuvaa / ajoittaista huolehtimista ja murehtimista sille varattuun ja rajattuun aikaan. Sen avulla käsitellään huolia, murheita, ongelmia keskitetysti ja vain tietty aika, niin etteivät ne hallitse mieltä jatkuvasti.

Kun huoliajatukset otetaan esiin päivällä, alkuillasta tai työpäivän päätteeksi, silloin kun itse haluaa, niitä voi usein käsitellä ja havainnoida rakentavammin ja ne tulevat paremmin loppuun asti ajatelluiksi. Illalla tai yöllä väsyneenä ikävät asiat saavat usein todellisuutta suuremman merkityksen.

Mielen rauhoittamisessa huolihetki on osoittautunut tutkitusti yhdeksi toimivimmaksi keinoksi.

HARJOITUS

Tässä harjoituksessa opetellaan havainnoimaan, rajaamaan ja ottamaan etäisyyttä huoleen päiväaikaan tehtävällä harjoituksella.

Varaa itselle aikaa iltapäivälle tai varhaiseen iltaan 15 – 20 minuuttia huolten käsitteilyyn. Huolihetki on syytä pitää vähintään pari tuntia ennen nukkumaanmenoa.

- Harjoituksen alussa esitä itsellesi kysymys:
”Jos olen ensiyönä uneton, mitkä asiat saattaisivat häiritä untani?”
- Kirjaa vastaukset paperille, älä pyörittele vain mielessä!
- Kirjaa vaikka ranskalaisin viivoin jokapäiväisiä asioita / huolia / murheita / ajatuksia, jotka saattaisivat häiritä untasi.
- Jos sinusta tuntuu jo nyt, että pystyisit keksimään ratkaisun huoleesi, kirjaa sekin jo ylös.
- Voit tarvittaessa käyttää näitä kysymyksiä apuna kun käsittelet huolta:
 1. Miksi tämä huoli on sinulle tärkeä?
 2. Mitä tapahtuu, jos huolesi toteutuu?
 3. Kuinka todennäköistä huolesi toteutuminen on?
 4. Mitä voin asialle tehdä?
 5. Keneltä voin saada apua?
 6. Voisiko huoliajatukseni löytyä vaihtoehtoinen ajatusmalli?

Yleensä jo ajatusten kirjoittaminen auttaa saamaan ne pois mielestä ja helpottaa illalla esim. nukahtamista.

Jos vuorokauden muina aikoina esiintyy huoliajatuksia, lopeta ne sanomalla itsellesi: ”SEIS” ja palaa näihin ajatuksiin vain huolihetken aikana.

STRESSI

Aina stressi ei ole haitallista. Lyhytaikainen stressi voi olla liikkeellepaneva ja aikaansaava voima, mutta pitkittyessään stressi kääntyy itseään vastaan ja voi alkaa vaivata päivittäistä elämää.

Onneksi apukeinoja on paljon!

Itselle sopivia palautumiskeinoja kannattaa pohtia ja harjoittaa niin kiireisessä kuin rauhallisessakin elämäntilanteessa. Stressin keskellä jo lyhyet hengähdystauot voivat auttaa jaksamaan.

Alle on listattu käytännön keinoja, joilla voi lievittää stressiä. Mikä olisi sinulle mieluinen keino?

- luonnossa kävely
- monipuolinen ruokavalio
- riittävä uni ja lepo
- rentoutuminen
- arkiliikunta ja asentojen vaihtelu päivän mittaan
- mieluisat harrastukset
- joustava ajattelu
- itsensä hemmottelu
- ajanvietto ystävien ja perheen kanssa
- kehonhuolto
- realistiset ja omaan arkeen sopivat tavoitteet
- merkityksellisten asioiden huomioiminen
- mindfulness- ja rentoutusharjoitukset
- huolihetki.

Harjoittele sinulle sopivaa rentoutumisen tapaa säännöllisesti omassa arjessa. Ota aikaa itsellesi ja pidä huolta omasta jaksamisestasi!

Usein helpottaa, kun asioista pääsee puhumaan. Luonto rauhoittaa ja liikunta lievittää stressiä. Myös musiikin kuuntelu rentouttaa. Mikset pyytäisi ystävää mukaan kävelylenkille ja jutustelehte samalla? Tai laitat musiikin soimaan ja menet ulos liikkumaan luontoon? Myös ihana lintujen viserrys kuulostaa luonnossa musiikin sijasta välillä ihanalta!

Hengitä syvään sisään ja ulos, uloshengityksellä huolet ja murheet puhalletaan pois ja sisäänhengityksellä raikasta, huoletonta ilmaa sisään.

STRESSIN HALLINTAKEINOJA

Pureskele purkkaa

Purukumin pureskelu voi lievittää ahdistusta, kehittää valppautta ja vähentää stressiä silloin, kun teet monta asiaa samaan aikaan, kertoo vuonna 2008 tehty tutkimus.

Katso hauska nettivideo

Nauru on mainio rentoutustekniikka. Nauru rikastaa hapenottokykyä, stimuloi sydäntä, keuhkoja ja lihaksia sekä lisää endorfiineja. Vastoin yleistä mielikuvaa, nauru ensin aktivoi stressireaktion ja vasta sitten kytkee sen pois. Syntyy ikään kuin tunteiden vuoristorata, mikä johtaa rentoutumisen tunteeseen. Ennen kaikkea jo odotus mahdollisesta nauruhetkestä saa endorfiinit liikkeelle.

Syö banaania

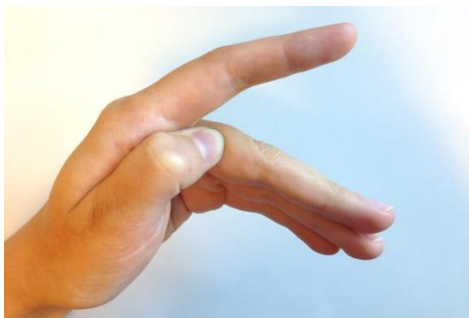
Kalium auttaa säätelemään verenpainetta, joka nousee stressitilanteissa. Jotkut ovat sitä mieltä, että banaanin syöminen stressaantuneena antaa energiaa ja palauttaa. Tutkimus osoittaa, että se voi myös suojata kehoa stressin negatiivisilta vaikutuksilta kuten kohonneeseen sydänkohtauksen riskiin.

Tee käsitöitä

Toistuva liike, kuten neulominen, virkkaaminen tai korujen tekeminen voi lievittää ahdistuneisuutta. Mindfulness-asiantuntijat näkevät neulomisessa mindfulness-menetelmän piirteitä. Neulomisessa toistuva liike auttaa keskittymään ja pinnalle nousevat ajatukset pysyvät sivussa.

Kokeile akupistekikkaa

Paina peukalolla etu- ja keskisormen välissä olevaa pistettä, jossa sormi kohtaa kämmenen. Tämä Naam Yogasta lainattu kikka aktivoi hermon, joka hellittää sydäntä ympäröivää aluetta. Näin levottomuus ja hermostuneisuus katoavat.



Kuva: Google

RENTOUTUMINEN

Rentoutuminen palauttaa voimia

Rentoutuminen hoitaa mieltä ja kehoa monella tapaa. Se vähentää kuluttavia jännitystiloja ja tehostaa kehon voimavarojen palautumista. Rentoutumista voi harjoitella.

Rentoutuminen tukee fyysistä palautumista rasituksesta, vammoista ja sairauksista. Kehon kannalta rentoutuminen vie koko keskushermostolle rauhoittavaa viestiä.

Rentoutumisen hyödyt keholle:

Autonominen ja ääreishermosto rauhoittuvat

Ääreisverenkierto paranee ja verisuonet laajenevat

Kudokset saavat paremmin ravinteita ja happea

Verenpaine ja sydämen lyöntitiheys laskevat

Stressihormonien kuten kortisolin erityys vähenee

Mielihyvähormonien kuten beetaendorfiinin ja oksitosiinin erityys lisääntyy

Vastustuskyky paranee.

Luonto elvyttää, rauhoittaa ja lievittää stressiä

Luonnossa liikkuminen edistää terveyttä ja hyvinvointia. Parhaimmillaan luonto tai viherympäristö auttaa palautumaan stressistä, houkuttelee liikkumaan tai nauttimaan luonnosta yhdessä toisten kanssa.

Luonnon terveyshyödyistä on tutkittua tietoa. Oleskelu luonnossa elvyttää, rauhoittaa ja lievittää stressiä. tutkimusten mukaan luonto herättää valmiuden havaita myönteisiä tunteita, koettu terveydentila paranee ja tyytyväisyys lisääntyy. Jo viiden minuutin oleskelu metsässä vähentää stressihormoni kortisolin määrää veressä. Verenpaine laskee, syke rauhoittuu ja lihasjännitys helpottaa.

Kaksikymmentä minuuttia riittää mielialan kohentamiseen. Keskittymiskyvyn paranemiseen tarvitaan 10-55 minuuttia metsässä.

Liitetaulukko 1. Kirjallisuuskatsaukseen mukaan otetut tutkimukset

| Tekijät, vuosi, maa | Tutkimuksen tarkoitus | Kohderyhmä | Interventio / vertailuinterventio | Käytetyt mittarit / aineistonkeruu | Keskeiset tulokset | Laadun arviointipisteet |
|---|---|---|--|---|---|-------------------------|
| 1 Bukman, A., Teuscher, D., Meer-shoek, A., Renes, R., A van Baak, M. & Feskens, E. 2017. Alankomaat. | Tarkoituksena arvioida, oliko MetSLIM-elintapaohjausinterventio onnistunut parantamaan vyötärön ympäristää ja muita kardiometabolisia riskitekijöitä, elintapoja ja elämänlaatua. | 30-70 -vuotiaat huonossa sosioekonomisessa asemassa olevat turkkilaiset, marokkolaiset ja hollantilaiset. | Interventioryhmäläiset osallistuivat 12 kuukauden elintapaohjaukseen, jossa oli ruokavalion ja liikunnan yhdistelmäohjelmaa: neljä ryhmäkokousta, 4 h yksilöllistä ruokavalioneuvoja ja viikoittaisia urheilutunteja. Interventioryhmään osallistui 117 ja kontrolliryhmään 103 osallistujaa. | Kvasikokeellinen tutkimus Tutkimukset suoritettiin lähtötilanteessa ja 12 kuukauden jälkeen. Mittauksia, otettiin verikokeita ja he täyttivät kyselyn, jossa käsiteltiin ravinnon saannista, fyysisestä aktiivisuudesta ja elämänlaadusta. | 12 kuukauden mittauksissa interventioryhmä osoitti suurempia parannuksia kuin kontrolliryhmässä vyötärön ympäristymittaan ($\beta = -3,3$ cm, 95 % CI -4,7, -1,8, $P < 0,001$) ja muihin ylipainomittauksiin. Lisäksi kokonaiskolesterolin havaittiin vähentyneen ($\beta = -0,33$ mmol/l, 95 % CI -0,56, -0,10, $P = 0,005$) ja LDL-kolesteroli ($\beta = -0,35$ mmol/l, 95 % CI -0,56, -0,14, $P = 0,001$). Ruokavalionmuutokset olivat merkittäviä kuidun saannin suhteen ($\beta = 1,5$ g/4184 kJ (1000 kcal), 95 % CI 0,3, 2,7, $P = 0,016$). Verrattuna kontrolliryhmään, interventioryhmä raportoi fyysisen aktiivisuuden kokonaisminuuttien | CASP 20/20 |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|------------|
| | | | | | vähentämistä ($\beta=-573$ min/viikko, 95 % CI -1126, -21, $P=0.042$) ja osoittivat parannuksia elämänlaadussa "terveysmuutoksessa ja yleisessä terveydentilassa". | |
| 2 Coupe N., Cotterill S., Peters. S. 2018 Englanti | Tavoitteena tunnistaa miten voitaisiin parhaiten räätälöidä elintapaohjausta alhaisen sosioekonomisen väestölle elintapojen parantamiseksi. Tavoitteena tunnistaa tärkeitä tekijöitä, jotka on otettava huomioon, kun räätälöidään matalan sosioekonomisen aseman omaavalle ohjauksia, huomioon ottaen palveluntarjoajan resurssit ja palveluiden käyttäjien elämäntavan ja käyttäytymisen muutoksen. | Elintapaohjaus- ja painonhallintaryhmien ohjaajat ja osallistujat Luoteis-Englannissa, joka on alueena sosioekonomisesti heikompien aseman omaavien asuttama. 14 osallistujista 13 oli naista. Keski-ikä 66v. (44-84v.) Ohjaajien ikää ei kerrottu. | Elintapaohjausryhmä/painonhallintaryhmä, kokoontui 6 kertaa, kesto yht. 9h. Ryhmän toteutuksen jälkeen yksilöhaastattelut, joissa haastateltavat jaettiin ryhmän ohjaajiin sekä osallistujiin. Käytettiin puolistrukturoituja haastatteluja tutkimaan ohjaajien ja osallistujien painonpudotus-muutoksen kokemuksia tiedon vastaanottamisesta, toimitamisesta ja seuraamisesta. | Yksilöhaastattelut. 25 osallistujaa haastateltiin: 11 ryhmien ohjaajaa ja 14 osallistujaa. Haastattelujen keskipituus oli 49 min (28-78), ja ne pidettiin kasvokkain ihmisten kodeissa tai työpaikoilla. Yhden ryhmän osallistujan haastattelu tehtiin puhelimitse huonon terveydentilan vuoksi. Kaikki ohjaajat työskentelivät terveyden edistämisen parissa joko ilmaisia ryhmiä tarjoavan kunnan palvelussa tai yhteisössä henkilökohtaisena tukena. | Tulokset tuovat esiin tärkeitä haasteita ja edistäjiä elämäntapainterventioiden toteuttamisessa kohderyhmälle. Tunnistettiin kaksi pääteemaa: 1. monimuotoisuuden hallinta = Erilaisiin tarpeisiin vastaaminen ja niiden täyttäminen, kielen ja kirjallisuuden tuomat esteet sekä kulttuurierot huomioonotettava suunnittelussa. 2.Ympäristöä vastaan työskenteleminen = koutuuhintaisuus; läsnäolo ja sitoutuminen, Pääsy ja saatavuus sekä "elämä tulee tielle" Yksi yleinen syy siihen, miksi ihmiset eivät osallistuneet tai saavuttaneet tavoitteitaan oli se, että heillä oli yksinkertaisesti liian monia muita asioita meneillään | CASP 19/20 |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|---------------|
| | | | | | elämässään, jotta he voisivat priorisoida terveytensä ja ohjausryhmän tavoitteet. Ongelmat, kuten monimutkaiset sosiaaliset tilanteet, lastenhoito ja hoitovelvollisuudet, tunnistettiin erityisiksi ongelmiksi, miksi ryhmiin osallistujat joko eivät jatkaneet osallistumista tai eivät saavuttanut mielekkäitä tuloksia parhaista aikeistaan huolimatta. | |
| 3 Pablos, A., Dreher, F., Ceca, D., Carcía-Esteve, A., López-Hernández, L., Fargueta, M., Romero, F. & Pablos, C. 2017. Espanja. | Tarkoituksena arvioida, alentaako elintapainterventio kohderyhmään kuuluvien liikalihavien ja alhaisen sosioekonomisen aseman omaavien painoa ja sydän- ja verisuonisairauksien riskiä | 20-70 -vuotiaat aikuiset, joilla BMI >25 kg/m ² , ei säännöllistä fyysistä harjoittelua, sopiva terveydentila interventio-ohjelman seuraamiseksi ja kotitalouden ”matala” (<14755€) mediaanitulo. | Yhteensä 97 osallistujaa, kahdeksan kuukauden elämäntapainterventioon osallistujat (n=40), sisälsi fyysisen aktiivisuuden ohjauskertoja 3x viikossa, ravitsemuskasvatusta tai kognitiivista käyttäytymisterapiaa 1x viikossa, tai ei ohjausta saaneita ”jonotuslista” kontrolliryhmään (n=28) kuuluvat. | Satunnaistettu kontrolloitu rinnakkaisryhmätutkimus. Intervention tehokkuutta mitattiin ennen (lähtötilanne) ja jälkeen (8 kk kuluttua) -mittauksilla: paino ja BMI, verensokeri- ja kolesteroliarvot sekä CRP, ravintotottumusten kysely, 6 minuutin kävelytesti sekä kysely, jossa selvitettiin koulutustaso, nykyinen työ ja kotitalouden tulot. | Kahdeksan kuukauden lopussa kahden ryhmän välillä oli merkittävä lasku painossa (P<0,00), painoindeksissä (P<0,001), vyötärön ympärysmittassa (P<0,001), sydän-hengityskunnossa (P<0,001) ja CRP (P < 0,05). Kokonais-kolesterolissa, LDL- tai HDL-kolesterolissa, glukosissa ja triglyserideissä ei havaittu merkittäviä muutoksia. Lisäksi päivässä nautittu kcal väheni merkittävästi (P<0,05) samoin kuin rasvojen prosenttiosuus (P<0,05), joka | CASP 20/20 |

| | | | | | | |
|---|---|------------------------------------|--|---|--|---------------|
| | | | | | saavutti 15-25 % proteiinien, 45-55 % hiilihydraattien ja 25-35 % lipidien kokonaisenergiajakauman tavoitteen. | |
| 4 Bull, E., Dom-browski, S., McCleary, N. & Johnston, M. 2014. Englanti | Systemaattisen katsauksen ja meta-analyysin tarkoituksena oli selvittää ovatko ohjaukset pienituloisille ryhmille tehokkaita muuttamaan terveellisen ruokavaliion, fyysisen aktiivisuuden ja tupakoinnin käyttäytymismalleja. | Pienituloiset aikuiset. (n=17 000) | 35 tutkimusta sisälsi yhteensä 45 ruokavaliioon, fyysiseen aktiivisuuteen ja tupakointiin kohdistuvia interventiota. Interventioiden sisältö vaihteli räätälöityjen omatoimiamateriaalien tarjoamisesta yksilölliseen neuvontaan tai ryhmäohjelmiin, mutta ne oli usein monimutkaisesti ja huonosti kuvattu. Intervention kontrolliryhmät saivat yleensä tavanomaista hoitoa, vähemmän intensiivistä versiota interventiosta tai esim. ei interventioon räätälöityjä materiaaleja. Intervention kesto vaihteli yhdestä jaksosta kahteen vuoteen; keskiarvo ohjausten | 35 satunnaistettua kontrolloitua ryhmätutkimusta ja meta-analyysi. Katsaukseen valitut tutkimukset olivat vuosilta 1995-2014. | Tulokset Ruokavaliioon, fyysiseen aktiivisuuteen ja tupakointiin ohjausten vaikutukset olivat tehokkaita, mutta pieniä: ruokavaliioon (standardised mean difference (SMD) 0.22 fyysiseen aktiivisuuteen (SMD 0.21, ja tupakointiin (relative risk (RR) of 1.59. Seurantatulokset osoittavat, että vaikutukset ajan kanssa säilyivät ruokavaliiossa (SMD 0.16, 95% CI 0.08 to 0.25) muttei fyysisessä aktiivisuudessa (SMD 0.17, 95% CI -0.02 to 0.37) tai tupakoinnissa (RR 1.11, 95% CI 0.93 to 1.34). | CASP 20/20 |

| | | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|---------------|
| | | | kestolle oli 3 kuukautta. | | | |
| 5 Cleland, C., Hunter, R., Tully, M., Scott, D., Kee, F., Donnelly, M., Lindsay Prior, L. & Cupples, M. 2014, Englanti | <p>Tarkoituksena tutkia sosioekonomisesti vähävaraisten yhteisöiden asukkaiden ja interventioryhmien vetäjien käsityksiä fyysisen aktiivisuuden lisäämisen interventioista ja niihin liittyvistä käsityksistä, tarpeista, odotuksista ja tekijöistä, jotka ovat tärkeitä tulevaisuuden interventioiden suunnittelun ja toteutuksen kannalta.</p> <p>Tavoitteena tunnistaa ratkaisuja osallistumisen lisäämiseksi fyysisen aktiivisuuden interventioihin sosioekonomisesti vähävaraisessa yhteisössä.</p> | <p>Kohdejoukkona Belfastilaiset julkisen tai vapaaehtoisorganisaatioiden ryhmien vetäjät sekä yhteisön asukkaat.</p> <p>Vetäjien iät: julkisen puolen 25 vuodesta 64 vuoteen ja vapaaehtoisten 35 vuodesta 65 vuoteen.</p> <p>Yhteisön asukkaiden keski-ikä oli 45.3v. (± 17.2v.) naisia 57.5% (n= 65) ja miehiä 42.5% (n=48).</p> | <p>Aluksi toteutettiin julkisen ja vapaaehtoisorganisaatioiden ryhmien vetäjien haastattelut, joihin 12 haastateltiin: vapaaehtoisjärjestön vetäjät (4 miestä, 2 naista) ja julkisen organisaation vetäjät (4 miestä, 2 naista).</p> <p>Haastattelujen valmistumisen ja analysoinnin jälkeen otettiin yhteyttä paikallisiin yhteisöryhmiin ja kutsuttiin mukaan tutkimukseen, tähän vaiheeseen osallistettiin haastateltuja rekrytoimaan kohderyhmään sopivia osallistujia.</p> | <p>Aineiston keruu tehtiin haastattelemalla. Puolistrukturoituja henkilöhaastatteluja pidettiin sopivimpana tapana kerätä paikkakunnan ryhmien vetäjiltä yksityiskohtaista tietoa monimutkaisista asioista. Kaikki haastattelut suoritettiin haastateltavan työpaikalla.</p> <p>Fokusryhmät valittiin menetelmäksi, jolla paikkakunnan asukkaiden näkemyksiä voitiin parhaiten selvittää, toivoen, että ryhmädynamiikka synnyttäisi syvällistä ajattelua ja keskustelua. Kyselylomake alkuun, jossa tietoja väestörakenteesta. Kukin haastattelu kesti noin tunnin maaliskokuun 2010 ja joulutammikuu 2011.</p> | <p>Kolme pääteemaa tunnistettiin: 1. Tietoisuus fyysisen aktiivisuuden lisäämisen interventioista, 2. Edesauttavat tekijät interventioiden tehokkuudelle: yhteisön sitoutuminen, rahoitus ja strateginen suunnittelu ja 3. Esteet fyysisen aktiivisuuden lisäämisen interventioihin: apatia, tilojen puute sekä informaation tavoittamattomuus.</p> <p>Osallistujat ilmoittivat olevansa tietoisia vain niistä ohjauksista, joissa he olivat suoraan mukana, mikä korosti tarvetta parantaa viestintää sekä toimijoiden välillä että asukkaiden kanssa. Asukkaiden merkityksellinen osallistuminen suunniteluun/organisaatioon, räätälöinti paikalliselle kontekstille sopivaksi, vapaaehtoisten tukeminen, asiaankuuluvien resurssien tarjonta ja exit strategia irtautumisstrategia koettiin tärkeiksi interventioiden</p> | CASP 18/20 |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|---------------|
| | | | | | tehokkuuteen liittyviksi tekijöiksi. Negatiiviset asenteet, kuten välinpitämättömyys, pettymys, informaatio, jolla ei ole havaittu henkilökohtaista merkitystä, ja rajallinen pääsy tiloihin olivat esteitä interventioihin osallistumiselle | |
| 6 Bukman, A., Teuscher, D., Feskens, E., Aavan Baak, M., Meerhoek, A. & Renes, R. 2014, Alankomaat | Tavoitteena oli tunnistaa mahdollisuuksia tehdä elämäntapainterventioista tavoitteellisempia ja saavutettavampia heikossa sosioekonomisessa asemassa oleville. Tutkimus käsitteli erilaisia näkökulmia ja kokemuksia terveellisestä syömisestä, liikunnasta ja elämäntapaneuvoista. | Alankomaalaiset aikuiset, keski-ikä 57.1(± 9). Matalan sosioekonomisen aseman omaavien ryhmässä keski-ikä 60.3 (± 7.7) ja korkean sos.ekon. aseman omaavien ryhmässä 54.4 (± 9.2) . Sukupuolijakaumaa ei mainittu. | Tutkimuksessa tarkasteltiin erilaisia näkökulmia ryhmien välillä, joilla on erilaiset sosioekonomiset asemat, jotta voitaisiin ymmärtää paremmin, millaisia näkökulmia on olemassa yleisesti ja mitä näkökulmia voi olla erityisesti matalan sos.ekon. aseman omaavilla henkilöillä, jotka tulisi ottaa huomioon kehitettäessä elämäntapainterventioita. Verrattiin matalan ja korkean sosioekonomisen aseman ryhmien tuloksia keskenään. | Aineiston keruu tehtiin haastattelemalla. Kaksi tutkijaa haastatteli (toinen haastatteli ja toinen tarkkaili) fokusryhmähaastatteluilla neljää (4) matalan sosioekonomisen aseman ja viittä (5) korkean sosioekonomisen aseman omaavaa ryhmää. Ryhmäkoko vaihteli neljän ja yhdeksän osallistujan välillä. Keskustelujen pääteemoja olivat käsitykset ja kokemukset terveellisestä syömisestä, liikunnasta ja elämäntapaneuvoista. Osallistujamäärä ryhmää kohden vaihteli neljästä yhdeksään, yhteensä 56 osallistujaa. | Haastatteluiden tuloksena löytyi kolme avaintemaa, jotka liittyivät syömiskäyttäytymiseen, fyysiseen aktiivisuuteen ja elintapaneuvontaan tunnistettiin. Mahdollisuudet tehdä ohjauksia erityisesti matalan sos.ekon. aseman omaaville vetoavammiksi ja houkuttelevammiksi 1. tulee ottaa mahdolliset kustannukset huomioon, 2. tulee visualisoida osallistujien oma fyysinen kunto (esim. ylipaino, korkea kolesteroli) jotta osallistujien tietoisuus omasta terveydentilasta kasvaa ja sen seurauksena pystyisi käynnistämään elämäntapamuutoksen, 3. tulee | CASP 20/20 |

| | | | | | | |
|---|---|--|--|--|---|------------|
| | | | | | hyödyntää vertaisryhmien tukivaikutus. | |
| 7 Luten, Reijneveld, Dijkstra & de Winter, 2016, Alankomaat | Tavoitteena oli arvioida integroidun yhteisöpohjaisen intervention kattavuutta ja tehokkuutta, joka on suunniteltu edistämään fyysistä aktiivisuutta ja terveellistä syömistä ikäänntyneiden keskuudessa sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevassa yhteisössä Alankomaissa. | 55-vuotiaat ja sitä vanhemmat. Interventioryhmässä 430 ja kontrolliryhmässä 213 osallistujaa. Keski-ikä interventioryhmässä 66.2(±7.8) ja kontrolliryhmässä 67(±7.8). Interventioryhmässä 39,5% miehiä ja 60,5% naisia. Kontrollisryhmässä 43,7% miehiä ja 56,3%. | Verrattiin yhteisöperustaiseen ohjaukseen osallistuneita (interventioryhmä) kontrolliryhmään, jotka eivät saaneet ohjausta. Yhteisöpohjainen interventio toteutettuna interventioryhmän yhteisössä Veendamissa, jossa seitsemän eri toteutustapaa: posterit, radiospotit, radiohaastattelut, mainokset ja lehdistötiedotteet, uutiskirjeet, flaijerit, GD-opas ja nettisivut sekä ympäristölähestymiset. Kontrolliryhmällä Stadskanaalissa ei toteutettu vastaavaa olenkaan. | Aineiston keruu tehtiin kyselylomakkeilla. Alkutilanne sekä seuranta-kyselyt 3 kk korkean ohjausintensiteetin aikana ja 9 kk matalamman ohjausintensiteetin aikana. Alkukyselyssä selvitettiin sosioekonomisia tekijöitä ja fyysistä aktiivisuutta: kokonaisvaltainen fyysinen aktiivisuus, välimatkojen kulkeminen, asuin ympäristöön liittyvä fyysinen aktiivisuus, vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus sekä hedelmien ja kasvien kokonaiskulutusta. 3 ja 9 kk seuranta-kyselyissä selvitettiin lisäksi myös ohjausten saavutettavuutta/ulottuvuutta kohderyhmälle. | Interventioryhmissä saavutettiin 3kk seurannassa 68 % ja 9kk seurannassa 69 % osallistujista, kun taas kontrolliryhmissä vastaava luku oli 16% ja 22 %. Yleisimmin mainitut tietolähteet olivat paikallinen sanomalehti ja radio, julkiste ja GL-opas. Interventioryhmässä havaittiin merkittävästi parannusta välimatkoihin liittyvässä fyysisen aktiivisuuden lisääntymisessä verrattuna kontrolliryhmään (+53min/vko). Vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden osalta interventioryhmässä havaittiin merkittävästi pienempi lisääntyminen verrattuna kontrolliryhmään. Tulokset eivät osoittaneet merkittäviä eroja kokonaisvaltaisen fyysisen aktiivisuuden, kotitalouksien fyysisen aktiivisuuden sekä hedelmien ja vihannesten | CASP 19/20 |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>kulutuksen muutoksissa interventioryhmässä kontrolliryhmään verrattuna. Ainoat merkittävät lisäykset interventioryhmän sisällä havaittiin vihannesten kulutuksessa (+15g/pv), kun taas kontrolliryhmässä vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus (+243min/vko) ja hedelmien (+33g/pv) sekä kasvien käyttö (+13g/pv) lisääntyivät merkittävästi.</p> | |
|--|--|--|--|--|--|--|