



Mielenterveyskuntoutujan terveyden edistäminen -ryhmän suunnittelu ja pilotointi

Pinja Mensonen, Rufina Shadrina

2023 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN TERVEYDEN EDISTÄMINEN -RYHMÄN SUUNNITTELU JA PILOTOINTI

Pinja Mensonen, Rufina Shadrina
Sairaanhoitaja AMK
Opinnäytetyö
Joulukuu 2023

Pinja Mensonen, Rufina Shadrina

Mielenterveyskuntoutujan terveyden edistäminen - ryhmän suunnittelu ja pilotointi

Vuosi

2023

Sivumäärä

14

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli suunnitella ja pilotoida mielenterveyskuntoutujille tarkoitettu terveyden edistämisen ryhmä työelämäkumppanillemme Tikkurilan Klubitalolle. Opinnäytetyö tehtiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin ryhmätoimintana jäsenille, ja tarkoituksena oli suunnitella ja pilotoida toiminnallinen ryhmä, jota Tikkurilan klubitalo voi hyödyntää jatkossa. Ryhmätoiminnassa käsiteltiin somaattista terveyttä mielenterveyskuntoutujan terveyden edistämisen näkökulmasta.

Suomessa 20-25 % aikuisista sairastavat mielenterveydenhäiriötä, joka tuo koko ajan lisää kustannuksia valtiolle. Yli puolet kaikista työkyvyttömyyseläkkeistä johtuvat mielenterveydenhäiriöistä ja käyttäytymisen häiriöistä. Pyykkisiä sairauksia sairastavalla esiintyy somaattisen terveyden haasteita, jotka heikentävät terveydentilaa ja ovat riskinä ylikuolleisuudelle. Ongelmina ovat usein liikkumattomuus, epäterveellinen ruokavalio, ylipaino, sydän- ja verisuonisairaudet, tupakointi sekä neurologiset haitat, jotka johtuvat lääkkeiden käytöstä.

Usein mielenterveysongelmien varjoon jää somaattinen, eli fyysinen terveys, jonka takia valitsimme neljä eri aihetta, jotka kiinnostivat Tikkurilan Klubitalojen asiakkaita. Aiheina olivat liikunta ja ravitsemus, 2. tyypin diabetes, kohonnut verenpaine ja hammashoito. Suunnitelimme diaesitykset ja osallistimme Tikkurilan Klubitalon jäseniä ja työntekijöitä aktiviteeteilla teoriaosuuden lopussa, sekä heillä oli mahdollisuus esittää kysymyksiä ja keskustella aiheesta esityksen aikana. Jokaiseen kertaan osallistui noin 10 henkilöä.

Asiasanat: mielenterveyskuntoutuja, mielenterveys, terveyden edistäminen, somaattinen terveys

Pinja Mensonen, Rufina Shadrina

Promoting the physical health of people in mental health rehabilitation - group design and piloting

Year 2023

Pages

14

The purpose of this thesis was to design and pilot a physical health promotion group for those in mental health rehabilitation for the working life partner Tikkurila Clubhouse. The thesis was carried out as a functional thesis and was implemented as a group activity for the members of Tikkurila Clubhouse. The purpose was to design and pilot a functional group that Tikkurila Clubhouse can use in the future. In the group physical health was discussed from the perspective of promoting the general health of people in mental health rehabilitation.

Currently, 20-25 % of adults in Finland suffer from mental health disorders, which constantly cause more costs to the state, such as disability pensions due to mental health disorders or behavioral disorders. People suffering from mental illnesses have physical health problems which weaken the health and are a risk for excess mortality. Usual health problems are inactivity, smoking, unhealthy diet, overweight, cardiovascular diseases or neurological symptoms caused by psychiatric medication.

Mental health problems are often overshadowed by physical health problems, which is why four different topics that interested Tikkurila Clubhouse members were chosen to present and pilot in promoting the physical health of people in the mental health rehabilitation group. The topics were exercise and nutrition, type 2 diabetes, high blood pressure and dental care. Slide shows of all the four topics were designed. The members and employees of Tikkurila Clubhouse were included in activities at the end or in the middle of the theoretical part. In the middle or after the presentation the members and employees had the opportunity to ask questions and discuss the topic with us. About 10 people participated in every presentation.

Keywords: mental health, health promotion, physical health, mental health rehabilitation

1.	Johdanto	7
2.	Teoreettinen tausta	7
2.1.	Mielenterveyshäiriöt	7
2.2.	Mielenterveyshäiriöiden vaikutus fyysiseen terveyteen	9
2.3.	Terveyden edistämien	10
2.4.	Ryhmänohjaus	11
2.5.	Hammashoito ja suunhoito	11
2.6.	Kohonnut verenpaine	12
2.7.	Tyypin 2 diabetes	13
2.8.	Ravitsemus	15
2.9.	Liikunta	17
3.	Opinnäytetyön työelämäkumppani	18
4.	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	19
5.	Toteutus	19
5.1.	Toiminnallinen opinnäytetyö	19
5.2.	Produktin suunnittelu ja toteutus	19
5.3.	Ryhmänohjauksen suunnitelma	20
6.	Arviointi	21
7.	Pohdinta	22
7.1.	Eettisyys ja luotettavuus	22
7.2.	Johtopäätökset ja kehittämissuositukset	23
	Lähteet	24
	Liitteet	29

1. Johdanto

On todettu, että Suomessa fyysinen terveys on parantunut, mutta mielenterveydenhäiriöt tuovat nykyään enemmän kustannuksia. Kasvua ei suoraan näe, vaan nykyään psyykkisiä kysymyksiä ja psyykeen merkitystä on nostettu esille enemmän. Aikuisista 20-25 % sairastaa mielenterveydenhäiriötä. Kustannuksiksi on arvioitu 11 miljardia euroa vuodessa. 53,2 % kaikista työkyvyttömyyseläkkeistä johtuvat mielenterveydenhäiriöistä ja käyttäytymisen häiriöistä. (Mieli 2023.)

Psyykkisissä sairauksissa hoito koostuu monesta eri hoitomuodosta, joista yksi on lääkehoito. Lääkehoito tukee paranemista ja auttaa ihmistä toimimaan arjessa, mutta se ei yksinään riitä paranemiseen. Suomalaisista noin 700 000 käyttää psyykenlääkkeitä vuosittain lyhyen aikaa ja aikuisista joka kymmenes käyttää säännöllisesti. Heistä 2 % käyttää psykoosilääkkeitä ja 8 % käyttää masennuslääkkeitä. (Socada 2023.)

Pyykkisiä sairauksia sairastavalla esiintyy myös somaattisen terveyden haasteita. Somaattisen terveyden haasteet heikentävät terveydentilaa ja ovat riskinä ylikuolleisuudelle. Ongelmina nähdään liikkumattomuus, epäterveellinen ruokavalio, ylipaino, sydän- ja verisuonisairaudet, tupakointi sekä neurologiset haitat, jotka johtuvat lääkkeiden käytöstä. (Koponen & Lappalainen 2015.) Terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisemisen avulla voidaan ennaltaehkäistä sairauksien syntymistä ja varhaista eläkkeelle siirtymistä. (STM 2023a.)

Opinnäytetyö tehdään Tikkurilan Klubitalolle toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallinen opinnäytetyö toteutetaan ryhmätoimintana klubitalon jäsenille. Tarkoituksena on suunnitella ja pilotoida toiminnallinen ryhmä, jota Tikkurilan klubitalo voisi hyödyntää jatkossa. Ryhmätoiminnassa käsitellään somaattista terveyttä mielenterveyskuntoutujan terveyden edistämisen näkökulmasta.

2. Teoreettinen tausta

2.1. Mielenterveyshäiriöt

Pelko, suru ja ahdistuneisuus ovat tavallisia asioita jokaisen elämässä. Ajatellaan, että kyse on mielenterveyden häiriöstä, jos ajatukset, tunteet, käyttäytyminen ja mieliala haittaavat tai rajoittavat elämää ja aiheuttavat haittaa ja kärsimystä. (Duodecim terveyskirjasto 2022a.) Psyykinen oireilu voi näkyä esimerkiksi häiriökäyttäytymisenä, itkuherkkyytenä, poissaoloina opiskelussa tai työssä, sensitiivisyytenä, vetäytymisenä, hygienian heikkenemisenä, voimakkaana mielialan vaihteluna tai muutoksena käytöksessä. Mielenterveyden häiriöitä voidaan

luokitella vaikeusasteen ja oireiden mukaan, ja niitä voidaan erotella mielialahäiriöihin, ahdistuneisuushäiriöihin, psykooseihin ja päihde- tai toiminnallisiin riippuvuuksiin. (THL 2023a.)

Mielialahäiriöitä ovat masennushäiriöitä ja kaksisuuntaisia mielialahäiriöitä, joista kaksisuuntainen mielialahäiriö on selvästi harvinaisempi. Suomessa vakavasta masennushäiriöstä kärsii ainakin 5 % aikuisväestöstä, ja se on yleisin työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen syy. Masennushäiriöiden syyt ovat monitekijäisiä, ja ne voi aiheutua lääkkeiden ja päihteiden käytöstä, tai olla seurauksena fyysisestä sairaudesta. Sen lisäksi, että kaksisuuntainen mielialahäiriö voi johtua lääkkeiden ja päihteiden käytöstä, sekä johtua fyysisestä sairaudesta, kaksisuuntainen mielialahäiriö myös periytyy vahvasti. Mielialahäiriöiden hoitokeinoina käytetään lääkehoitoa, psykoterapiaa ja psykososiaalisia hoitomuotoja. (THL 2023b.)

Ahdistuneisuushäiriöiden oireina ovat muun muassa pakonomaiset ajatukset, pelkotilat, kauhu tai paniikki, epävarmuus itsestä ja omasta osaamisesta, sekä katastrofi- tai huoliajatukset. Kehollisina oireina ahdistushäiriö voi tuntua hikoiluna, sydämen hakkaamisena, huimauksena, vapinana, punastumisena, päänsärkinä, vatsaoireina, pahoinvointina tai selkä- ja nivelkipuina. Käyttäytymisoireisiin luetellaan turvakäyttäytyminen, välttämiskäyttäytyminen ja päihteiden käyttö. Ahdistuneisuushäiriöitä ovat esimerkiksi paniikkihäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko, yleistynyt ahdistuneisuushäiriö, julkisten paikkojen pelko ja pakko-oireinen häiriö. Suomalaisen tutkimusten mukaan paniikkihäiriön esiintyvyys vuoden aikana aikuisilla on 1,9 %, sosiaalisten tilanteiden pelon esiintyvyys on 1 %, yleistyneen ahdistuneisuushäiriön esiintyvyys on 1,3 % ja julkisten paikkojen pelon esiintyvyys on 1,2 %. (Duodecim käypä hoito 2019.) Ahdistuneisuushäiriöille altistavat muun muassa lapsuusajan koulukiusaaminen, traumaattiset kokemukset ja päihteiden käyttö, sekä masennusjaksot. Ahdistushäiriöitä hoidetaan lääkkeillä, tietoa ja harjoituksia sisältävällä omahoito-ohjelmalla ja psykoterapialla. (THL 2023c.)

Psykoosisairauksista yleisin on skitsofrenia, jota Suomessa sairastaa 1 % kansalaisia. Psykoosi tarkoittaa sitä, että ihmisellä on todellisuustajun häiriintymistä, ja hän kokee harhaluuloja, kuuloharhoja tai muihin aisteihin liittyviä harhoja. Psykoosisairauksia esiintyy elämänaikaisesti suomalaisilla noin 3,5 % ja niitä ovat muun muassa lyhytkestoinen psykoosi, harhaluuloisuushäiriö ja skitsoaffektiivinen häiriö. Sairauksiin liittyy psykoosioireiden lisäksi vaikeuksia muun muassa muistissa, tarkkaavaisuudessa ja toiminnan suunnittelussa, sekä muita enemmän somaattisten sairauksien sairastaminen. Sairastumisriski riippuu perimästä, kasvuympäristöstä ja traumakokemuksista. Psykoosisairauksien hoitoon ja kuntoutukseen liittyy lääkehoito, ammatillinen kuntoutus, oireidenhallintaryhmät, psykoterapia, sekä sosiaalisten taitojen ja arkielämän taitojen harjoittelu. (THL 2023d.)

Syömishäiriöt ovat yleisiä naisen nuoruusiässä ja nuorena aikuisiässä. Syömishäiriöitä ovat muun muassa ahmimishäiriö, laihuushäiriö ja ahmintahäiriö. Oireina ovat poikkeava syömisikäyttäytyminen ja fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn lasku. Ahmimishäiriötä

sairastavalla on pakonomainen tarve ja voimakas halu syödä, jonka takia sairastava päätyy ahmimiskohtauksiin, mutta lihomisen pelon takia tekee asioita sen eteen, ettei syöty ruoka lihota, esimerkiksi aiheuttamalla oksentelun itselleen. Laihuushäiriötä sairastava tuntee itseään lihavaksi, vaikka todellisuudessa olisi erittäin laiha, koska sairastuneen mielikuva omasta kehostaan on vääristynyt. Sairastava laihduttaa runsaalla liikunnalla, oksentelulla, välttelemällä syömistä ja ottamalla nesteitä poistavia ja ruokahalua hillitseviä lääkkeitä, sekä ulostuslääkkeitä. Ahmintahäiriöön liittyy hallitsemattomat ylensyöntikohtaukset ja kova ahdistuksen tunne, mutta sairastunut ei yritä estää ruoan lihottavia vaikutuksia, jonka seurauksena on usein merkittävä painonnousu. Keskeisenä hoitomuotona on psykoterapia ja muut psykososiaaliset lähestymistavat. (THL 2023e.)

Suomessa vuonna 2016 alkoholiriippuvuutta esiintyi noin yhdeksällä prosentilla väestöstä. Ongelmia tuottavasta rahapelaamisesta esiintyi vuonna 2019 kolmella prosentilla, ja huumeiden ongelmakäyttöä esiintyi 0,9-1,3 prosentilla väestöstä vuonna 2017. Riippuvuudet vaikuttavat ihmisen turvallisuuteen, terveyteen ja taloudelliseen, sekä sosiaaliseen hyvinvointiin. Ydinoireena on toiminnan tai aineen käytön pakonomainen käyttö. Riippuvuudesta kärsivä ihminen ei pysty enää säädellä riippuvuutta aiheuttavan aineen tai toiminnan aloittamista, jatkamista ja lopettamista, koska aine tai toiminta tuottaa niin paljon mielihyvää tai tiettyä tunnetilaa. Sairastunut ihminen ei yleensä itse tunnista tai myönnä riippuvuutta. Perintötekijät vaikuttavat suuresti sairastumisriskiin, kuten myös tietyt mielenterveysongelmat ja sellaisten aineiden toistuva käyttö, jotka saavat aikaan psykososiaalisia tai aivoissa tapahtuvia muutoksia. (THL 2023f.)

2.2. Mielenterveyshäiriöiden vaikutus fyysiseen terveyteen

Mielenterveyshäiriöihin kuuluu niin psyykkiset oireet, kuin somaattista terveydentilaa heikentävät ja ylikuolleisuuden vaaraa lisäävät hoitojen haittavaikutukset ja kielteiset terveystottumukset. Kielteisistä terveystottumuksista johtuvia yleisimpiä ongelmia ovat ylipaino, tupakoinnin haittavaikutukset, vähäinen liikunta, alkoholin ongelmakäytön haittavaikutukset, kardiometaboliset sairaudet ja epäterveellinen ruokavalio. (Koponen & Lappalainen 2015.) On todettu, että mielenterveyden häiriöistä kärsivät ovat alttiimpia tupakoinnille. Tupakointi liittyy näin ollen psykiatriisiin häiriöihin, kuten ahdistuneisuushäiriöön, skitsofreniaan, kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön ja masennukseen. (Marques, Gaspar de Matos & Sarmiento 2013, 1.) Lääkkeiden käyttöön liittyviä ongelmia ovat esimerkiksi neurologiset haitat, kuten tahdosta riippumattomat liikkeet ja seksuaalitoimintojen häiriöt, joita esiintyy 30-90 %:lla potilaista psykiatristen häiriöiden yhteydessä.

Mielenterveyttä voidaan tukea ulkopuolisilla tekijöillä. On olemassa erilaisia suojaitekiijöitä, joita jaetaan sisäisiin suojaaviin tekijöihin ja ulkoisiin suojaaviin tekijöihin. Sisäisiin suojaaviin tekijöihin kuuluu mm. fyysinen terveys, perinnöllisyys, hyvinvoinnista huolehtiminen,

mielenterveyttä tukevat arjen valinnat, itsetunto, käsittelytaidot ongelmaratkaisutilanteissa, tunnetaidot, vuorovaikutustaidot, ihmissuhteiden ylläpitäminen ja arki sekä tavoitteet. Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat turvallinen elinympäristö, työ ja toimeentulo, koulutusmahdollisuudet, sosiaalinen tuki, sekä ihmis- ja perhesuhteet. (Mieli 2022.)

2.3. Terveyden edistämien

Terveyden ja hyvinvoinnin edistämällä tarkoitetaan sairauksien ja ongelmien ehkäisemistä. Samalla myös edistetään ja ylläpidetään terveyttä ja toimintakykyä. Terveyden edistäminen ja sairauksien ehkäiseminen on tärkeää, koska niiden avulla voidaan hillitä kustannuksia, jotka muodostuvat sosiaali- ja terveystalouksista, ehkäistä varhaista eläköitymistä, sekä vähentää sairauspoissaoloja. (STM 2023a.) Terveyden edistämistä ohjaa lait, kuten terveydenhuoltolaki, laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä, tupakkalaki, alkoholilaki, sosiaalihuoltolaki ja työturvallisuuslaki. Jokaisen Suomen kunnan tulee edistää asukkaiden terveyttä, hyvinvointia sekä kestävä kehitystä, tätä ohjaa kuntalaki. (STM 2023b.) Terveyden edistämällä pyritään tietoisesti vaikuttamaan terveyden ja hyvinvoinnin taustatekijöihin, joita ovat elintavat, elämänhallinta, elinolot, elinympäristö ja palvelut. Kuntatasolla kunta usein tekee yhteistyötä paikallisten toimijoiden kanssa. Yhteistyötä voi tehdä esimerkiksi seurakunnan, järjestöjen, yksityisen sektorin tai viranomaisten kanssa. (Kuntaliitto 2017.)

Terveyden edistäminen tuo mukanaan eriarvoisuutta etenkin sosioekonomisella ulottuvuudella. Eriarvoisuutta tulee vähentää, jotta hyvinvointi ja terveys jakautuisivat tasaisemmin. Eriarvoisuus ei näy pelkästään mielenterveyden haasteissa, vaan myös kaikilla terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueilla. Ihminen tarvitsee voimavaroja ja edellytyksiä hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämiseksi. Näitä voivat olla koulutus, ammatti ja työ. Ihmiset, joilla hyvä terveys pärjäävät paremmin koulussa ja työelämässä, kun taas ihmiset, joilla on terveyshaasteita, saattavat jäädä heikompaan asemaan. (THL 2021.)

Elintavoilla on vaikutus mielenterveyteen ja terveelliset elintavat tukevat mielen hyvinvointia. Elintavoilla on suuri merkitys mielenterveyshäiriötä sairastavalla, vaikuttaen oireiden vakavuuteen. Säännöllisellä ja terveellisellä ruokavaliolla ja liikunnalla on muutenkin positiivinen vaikutus mielen hyvinvointiin, vaikka ei ole diagnosoitua mielenterveyshäiriötä. Liiallisella energian saannilla ja epäterveellisellä ruokavaliolla sekä liikkumattomuudella on yhteys ylipainon kehittymiseen. Myös lääkkeet altistavat ylipainon syntymiseen, etenkin mielenterveyden häiriössä käytettävissä lääkkeissä. Elintapojen muuttaminen vaatii motivaatiota. Mielenterveyden häiriötä sairastavaa tulee tukea ja motivoida sekä kannustaa muutokseen, mutta se vaatii myös halua muutokseen. (THL 2023.)

2.4. Ryhmänohjaus

Ryhmänohjaus on ryhmätoimintaa, johon osallistuu useampi ihminen sekä ryhmän ohjaaja. Ryhmätoiminta on osa toiminnallisia menetelmiä, joka voi olla osana sosiaalista kuntoutusta. Ryhmätoiminnan tavoitteina on sosiaalisten suhteiden vahvistaminen ja osallisuuden lisääminen. Vertaistuki on tärkeänä osana ryhmätoimintaa, jossa voi jakaa kokemuksia ja saada tukea muilta osallistujilta. Ryhmätoiminnassa on tärkeä luoda turvallinen ja luottamuksellinen tunnelma, tästä kantaa vastuun ryhmän vetäjä. Toiminnallinen menetelmä on yhdessä tekemistä, joka vahvistaa osallistujien osaamista. Samalla osallistujan rooli ryhmässä muuttuu aktiivisemmaksi. Osallistujat saavat sosiaalisia kontakteja ja sosiaalisiin tilanteisiin tarvittavia samalla tehdessä mielekästä toimintaa. Toiminnalliset menetelmät voivat tukea aktiiviseen elämään, päivärytmiin pohjautuvaan itsestä ja kodista huolehtimiseen, asumiseen, talouteen tai velkaneuvontaan, sekä työhön tai kouluttautumiseen. (THL 2020.)

Kun työskennellään ryhmän kanssa, tulee ryhmänohjaajan olla tietoinen erilaisista ryhmätyömenetelmistä. Työskentelytapa on hyvä valita tavoitteen, osallistujien, tehtävän ja ohjaajan osaamisen perusteella. Toiminnallisia menetelmiä käyttäen voidaan käsitellä ryhmätoiminnassa kipeitäkin asioita. Toiminnallisella ryhmällä on muitakin positiivisia vaikutuksia, kuten oppiminen, joka ruokkii mielikuvitusta, tukee osallistujien itseluottamusta ja itsetuntemusta. (Kynäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson & Renfors 2007, 111-112.)

Ryhmäytyminen saattaa olla aluksi vaikeaa, koska ryhmään osallistujat ovat toisilleen vieraita. Ryhmäytyminen on tärkeää, jotta ryhmänohjaus toimisi toivotulla tavalla. Ryhmän ohjaajan tulee olla esimerkkinä omalla toiminnallaan. Ryhmänohjauksessa korostuvat avoimuus, rentous ja rajojen huomiointi. Ryhmän ohjaajan tulee kertoa ryhmänohjauksen tarkoituksesta ja tavoitteista, sekä aikataulusta ja työskentelytavoista. (Kynäs ym. 2007, 112-113.)

Ryhmän ohjaukseen kuuluu ryhmätoiminnan lopussa tapahtuva työskentelyn purkaminen. Toiminnan loputtua voidaan käsitellä, millaisia tunteita ja kokemuksia ryhmänohjaus herätti. Osallistujien ajatuksiin ryhmän ohjaaja suhtautuu vakavasti, kaikki tunteet ovat hyväksyttäviä ja niitä ymmärretään. Purkuvaiheessa annetaan ryhmäläiselle aikaa keskustella ja ajatella, sekä kannustetaan ryhmän jäseniä avoimiin kysymyksiin. (Kynäs ym. 2007, 114-115.)

2.5. Hammashoito ja suunhoito

Suuontelo, kieli, hampaat, purentaelimistö, sylkirauhaset, leukaluut, kiinnityskudokset ja limakalvot - näistä kaikista muodostuu suu. Suu toimii porttina ruoansulatuskanavalle ja sen tärkeimpinä tehtävinä ovat puhuminen ja pureskelu. Suussa kasvava normaalifloora muodostuu erilaisista viruksista, sienistä ja bakteereista. Mikrobitasapaino voi horjua antibioottihoidon, huonon suuhygienian tai sairauksien takia, jolloin eri suun alueet voivat vaurioitua tai tuhoutua. (Duodecim Terveyskirjasto 2022b.)

Psyykkisesti sairas ihminen ei välttämättä pysty huolehtimaan hampaidensa terveydestä ja muun muassa kiinnityskudossairaudet ovat psyykkisesti sairailta ihmisillä yleisiä. Yksipuolinen ruokavalio ja makeat välipalat lisäävät riskiä hampaiden reikiintymiselle. Hampaiden arkuus voi tulla hampaiden narskuttelusta, mikä on yleistä ahdistusta tai masennusta sairastavalla ihmisellä. Narskutteluun liittyy myös kasvokipuja ja päänsärkyä. (Honkala 2022.)

Hampaisiin ja suuhun liittyvät sairaudet ovat usein ehkäistävissä omilla teoilla. Kun omaksuu tietyt hammashoitoon liittyvät tavat ja tottumukset jo lapsuudessa, säilyy hampaiden hyvä toimintakyky läpi elämän. (Sirviö 2022.) Suun ja hampaiden terveyteen vaikuttavat muun muassa päivittäinen puhdistaminen, ruokailutottumukset ja lääkitys. Hampaita tulisi pestä kaksi kertaa päivässä fluorihammastahnalla, eikä pesun kannalta ole väliä, onko suussa omat hampaat, kruunut vai proteesit. Hampaiden välit on puhdistettava, samoin kieli. Monipuolinen ruokavalio ja riittävän pitkät välit aterioiden välillä ovat merkittäviä tekijöitä hampaiden terveydessä. Ruokailukertoja on hyvä olla 4-6/päivä ja ruokailujen välissä paras janojuoma on vesi. Ksylimuovimisteita suositellaan käytettäväksi heti ruokailun jälkeen 3-5 kertaa/päivä. Hammastarkastuksessa on käytävä säännöllisin välein. (Sirviö 2022.)

Hampaiden hoidossa on hyvä ottaa huomioon myös juomasuosituksot. Juomasuosituksia on tehty erikseen sekä lapsille, että nuorille, aikuisille ja ikääntyneille. Nesteen tarve vaihtelee ihmisen iän ja koon mukaan yksilöllisesti. Energiaa, sokeria, happoja, kofeiinia, rasvaa ja alkoholia sisältäviä juomia tulisi käyttää kohtuudella ja säännöstellä. Sokeria sisältävät juomat altistavat hampaiden reikiintymiselle ja lihomiselle. Erilaiset hapot, kuten omenahappo (E296), askorbiinihappo (E300), sitruunahappo (E330) ja fosforihappo (E338) päivittäin käytettynä ohentavat hammaskiillettä. Sitruunahappo (E330) on näistä haitallisim. Hammaskiilteen oheneminen altistaa hampaiden lohkeilulle ja murentumiselle. Juomien pH -arvoilla on myös merkitystä. Jos juoman pH on alle 5,5, ovat ne haitallisempia. Hammashaittoja ei saa aikaan hiilihappo, eikä parkkihappo, jota on esimerkiksi kahvissa tai teessä. Myöskään oluen ja happanmaitotuotteiden hapot eivät altista hammashaittoille. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2023.)

Suurin osa psyykenlääkkeistä aiheuttavat suun kuivumista, ja sitä kautta myös hampaiden reikiintymistä. Lääkkeet voivat myös lisätä mikrobi-infektioita, verenvuotoa ikenissä ja sen, että suun tulehdukset paranevat hitaasti. (Honkala 2022.)

2.6. Kohonnut verenpaine

Verenpaineen säännöllinen mittaaminen, elämäntapamuutos ja mahdollisesti lääkityksen aloittaminen ajoissa ovat tärkeitä asioita, sillä kohonnut verenpaine lisää riskiä sairastua sydän- ja aivoverenkierron sairauksiin. Verenpaineen tasoa on vaikea tuntea ilman mittausta. Mittaaminen on kuitenkin todella tärkeää, koska jatkuva korkea verenpaine saa aikaan valtimotaudin, eli ateroskleroosin, joka taas aiheuttaa muita sairauksia. (Pelttari 2023.)

Mitatessa painetta, systolinen paine kertoo, mikä paine on valtimon sisällä, kun sydän supistuu. Diastolinen paine taas kertoo paineen valtimon sisällä silloin, kun sydän on lepovaiheessa. Korkeampi luku on systolinen paine, matalampi numero on diastolinen paine. Normaali verenpaine tarkoittaa lukemaa alle 130/85 millimetriä elohopeaa. Verenpaine on koholla, jos lukema on 140/90 mmHg tai yli. (Pelttari 2023.)

Yleisimmät syyt kohonneelle verenpaineelle ovat ikääntyminen, tupakointi ja lihavuus. Syynä voi olla myös liiallinen suolan käyttö, liikunnan vähäisyys arjessa, alkoholin käyttö, perinnöllisyys, stressi ja hormonien, kuten ehkäisytablettien käyttö. Väestöstä noin viidellä prosentilla on kohonnut verenpaine, joka johtuu jostain muusta sairaudesta. Tämä on sekundaarista verenpaineen kohoamista. (Pelttari 2023.)

Valtimotauti kehittyy hiljalleen niin, että valtimoseinämiin kertyy tulehdussoluja ja kolesterolia, jotka aiheuttavat paikallisia kovettumia. Nämä kovettumat paksuuntuvat ja kehittävät ahtaumia ja tukoksia. Veri ei pääse kunnolla virtaamaan ja verihyytymän kulku voi olla kokonaan estynyt. Kun veri ei kierrä, kohde-elin on hapenpuutteessa. Esimerkkinä sepelvaltimon tukos, joka hoitamattomana muuttuu sydäninfarktiksi. Toisena esimerkkinä aivovaltimon veritulppa, joka voi johtaa aivohalvaukseen. (Pelttari 2023.)

Kohonneen verenpaineen syntymistä ehkäistään elintapoja muuttamalla. Ylipainoisten on pudottava painoa, tupakoivien on lopetettava tupakointi. Suolan käyttöä vähennetään ja liikuntaa lisätään. Jos terveellisistä elämäntavoista riippumatta verenpaine on koholla, aloitetaan lääkehoito, joka koostuu usein monesta eri lääkeaineesta. Yksilöllinen lääkehoito voi koostua beetasalpaajista, nesteenoisitolääkkeistä, ACE:n -estäjistä tai angiotensiinireseptorin salpaajista. (Pelttari 2023.)

2.7. Tyypin 2 diabetes

Diabetes (”sokeritauti”) on yleistynyt Suomessa ja maailmalla, etenkin se kasvoi 2000-luvun alkupuolella (Käypä hoito -suositus 2020). Suomessa diabetesta sairastavia on arviolta 500 000 ja heistä 2. tyypin diabetesta sairastaa enemmistö, eli 75-80 %. 2. tyypin diabeteksessa haima ei tuota tarpeeksi insuliinia ja insuliinin vaikutus on kudoksissa heikentynyt, jota sanotaan insuliiniresistenssiksi. Haima tuottaa aluksi insuliinia enemmän ja veren insuliinipitoisuus nousee, myöhemmin haiman tuottama insuliini ei enää riitä kattamaan lisääntyntä tarvetta, joten verensokeri nousee. Insuliiniresistenssin syntymiseen vaikuttaa moni tekijä, kuten vyötärölihavuus, rasvamaksa, kohonnut verenpaine, veren rasva-arvojen kohoaminen ja hyvän HDL-kolesterolin alentuminen. Perinnöllisyydellä on myös yhteys 2. tyypin diabeteksen syntymiseen, mutta normaalipainoinen ja liikunnallinen ihminen harvoin sairastuu kyseiseen sairauteen. (Ilanne-Parikka 2021a.)

Elintapamuutoksilla voidaan ehkäistä 2. tyyppin diabeteksen kehittymistä ja riski sairastumiseen puolittuu. Elintapamuutoksia ovat laihduttaminen, liikunnan lisääminen, kovan rasvan vähentämistä ja pehmeiden rasvojen lisäämistä ruokavalioon, sekä runsaskuituinen ravinto. Keskeistä on painonhallinta. Päivittäinen 30 minuutin tehokas liikunta auttaa ehkäisemään 2. tyyppin diabeteksen ilmaantumista. (Käypä hoito -suositus 2020.)

Ruokavaliolla on suuri merkitys diabeteksen ehkäisyssä. Ruokavaliossa kiinnitetään huomiota hiilihydraatteihin ja rasvan laatuun, sekä energiatihyden pienentämiseen. Ravitsemussuositukset ohjaavat diabeetikon ruokavaliota. Virvoitusjuomat, kuten mehut ja limonadit lisäävät riskiä tyyppin 2 diabeteksen kehittymiselle. Punaista lihaa tulisi syödä kohtuudella, koska se suurentaa myös riskiä sairastumiselle. Punaista lihaa tulisi nauttia korkeintaan 500 grammaa viikossa. Suositeltava ruokavalio diabeteksen hoidossa sisältää runsaasti kasviksia ja juureksia, sekä vihanneksia, palkokasveja, marjoja, hedelmiä ja täysjyväviljaa. Ruokavaliossa tulisi välttää sokeria, vähäkuituisia ruokia ja kovaa rasvaa. Kohtuullisesti tulisi käyttää pehmeää rasvaa, suolaa sekä alkoholia. Proteiinin saanti tulisi olla 10-20 % energiansaannista, joka tarkoittaa 50-100 grammaa päivässä. Proteiiniksi suositellaan kalaa, kanaa, palkokasveja, sekä vähärasvaisia ja rasvattomia maitovalmisteita. Diabeetikon kanssa ravitsemushoito suunnitellaan tavoitteellisesti ja yksilöllisesti, huomioiden hänen perheensä ja aikaisemmat ruokailutottumukset, sekä ikä, muut sairaudet ja psykososiaalinen tilanne. Ravitsemusohjausta antaa tarvittaessa ravitsemusterapeutti, diabeteshoitaja tai terveydenhoitaja. (Käypä hoito -suositus 2020.)

Liikuntaa suositellaan diabeetikoille. Liikunnan avulla voidaan vähentää insuliiniresistenssiä ja parantaa glukoositasapainoa. Liikunta vaikuttaa positiivisesti painonhallintaan ja painon pudottamiseen, sekä ehkäisee sydän- ja verisuonisairauksia ja vahvistaa keuhkojen toimintaa. Liikunta vaikuttaa myös veren rasva-arvoihin ja verenpaineeseen, sekä lisää mielen virkeyttä ja hyvinvointia. Liikuntasuositukset ovat diabetesta sairastavalle samat kuin muillakin ihmisillä. Diabeetikon tavoitteena on kuitenkin aktiivisempi elämä ja kestävyysliikunnan lisääminen. Kestävyysliikuntaa voi olla esimerkiksi kävely, pyöräily, uinti tai tanssi. Kestävyysliikuntaa suositellaan vähintään 10 minuuttia kerrallaan päivässä ja vähintään 2,5 tuntia viikossa jaettuna kolmelle päivälle. Lihaskuntoliikuntaa tulisi suosia 2-3 päivänä viikossa. Suositellaan myös tasapainoharjoittelua pitkään sairastaneille ja iäkkäille. (Käypä hoito -suositus 2020.)

2. tyyppin diabetesta lähdetään hoitamaan ensin elämäntapamuutoksilla, mutta joskus se ei ole riittävän tehokas keino palauttamaan verensokeriarvoja normaaleiksi. Diabeteslääkitys aloitetaan, kun sokerihemoglobiini on yli 48-53 mmol/mol tai paastoverensokeri on jatkuvasti yli 7 mmol/l. Lääkitys aloitetaan metformiinilla, ja joskus lisäksi tarvitaan muita lääkkeitä, kuten insuliinihoito, DPP-4:n estäjät eli gliptiinit, sokerinpoistajat eli SGLT2:n estäjät ja suolistohormonijohdokset eli GLP-1- valmisteet. (Ilanne-Parikka 2021b.)

2.8. Ravitseminen

Terveellisen ruokavalion pohjana toimii ravitsemussuositukset. Ravitsemussuosituksia luo valtion ravitsemusneuvottelukunta. Pohjana suomalaisille ravitsemussuosituksille toimii pohjoismaiset ravitsemussuositukset. (THL 2021a.) Terveellinen ruokavalio ja riittävä ravinto on osa sairauksien ehkäisyä. (THL 2022a.)

Suosituksen mukaan päivän ateriat tulisi syödä säännöllisesti jakaen esimerkiksi aamupalaan, lounaaseen, välipalaan, päivälliseen ja iltapalaan. Säännöllinen ateriaritmi pitää veren glukoosipitoisuuden tasaisena. Säännöllisesti syöden on helpompaa hillitä nälän tunnetta, välttää turhaa napostelua, sekä tukea painonhallintaa. (Ruokavirasto 2022a.)

Kasviksia, hedelmiä, juureksia ja marjoja tulisi syödä päivässä 500 g tarkoittaen 5-6 annosta. Ne sisältävät kuitua, vitamiineja, kivennäisaineita ja muita hyödyllisiä yhdisteitä. Proteiinia saadaan muualtakin kuin lihasta, esimerkiksi pavuista, linsseistä ja herneistä. Kalaa suositellaan syötäväksi 2-3 kertaa viikossa. Kala sisältää hyviä rasvoja, D- vitamiinia ja jodia. Pähkinät ja siemenet sisältävät terveellisiä rasvoja, mutta niitä on hyvä nauttia ilman lisättyä suolaa ja sokeria. Pähkinöitä ja siemeniä suositellaan nautittavaksi noin 30 g eli 2 ruokalusikallista päivässä ja viikossa 200-250 g. (Ruokavirasto 2022b.)

Täysjyvävilja on terveellisempi vaihtoehto kuin vehnää sisältävät valmisteet, koska täysjyvävilja sisältää vähemmän energiaa ja runsaammin kuitua kuin vehnä. Ravintotiheys on täysjyväviljassa suurempi. Viljavalmisteita suositellaan käytettäväksi naisille 6 annosta ja miehille 9 annosta päivittäin. Täysjyväviljavalmisteilla tarkoitetaan täysjyväpastaa, -ohraa ja -riisiä sekä leipää. Yhdellä annoksella tarkoitetaan yhtä desilitraa. (Ruokavirasto 2022b.)

Lihavalmisteita tulisi käyttää kohtuudella ja viikossa ei tulisi käyttää yli 500 g kypsennettynä. Kypsennettynä yksi annos tarkoittaa lihaa tai kanaa 100-150 g. Kanaa suositellaan myös sen takia, että kanassa rasvaa on vähemmän kuin punaisessa lihassa, ja rasva on laadultaan parempaa. Lihavalmisteita suositellaan syötäväksi, koska ne sisältävät runsaasti rautaa. Lihavalmisteet olisi hyvä valita vähärasvaisena ja vähäsuolaisina. (Ruokavirasto 2022b.)

Ruokajuomana suositellaan nautittavaksi maitoa tai piimää, joiden rasvaprosentti on enintään 1 %. Vesi ja kivennäisvesi ovat myös hyviä vaihtoehtoja ruokajuomiksi. Kasviperäiset juomavalmisteet sopivat myös hyvin, koska ne ovat täydennetty kalsiumilla, D- vitamiinilla ja jodilla. Kasviperäisillä juomilla tarkoitetaan esimerkiksi soija- tai kaurajuomia. Ihmisillä nesteen tarve on yksilöllistä. Tarpeeseen vaikuttavat fyysinen aktiivisuus, kehon lämpötila ja ikä. Ohjeen mukaan nesteitä tulisi nauttia vuorokaudessa 1-1,5 litraa. Janojuomaksi suositellaan vettä. Sokeria sisältäviä juomia tulisi välttää, koska ne ovat yhteydessä 2. tyypin diabeteksen syntyyn ja ne lisäävät ylipainoa. Sokeroidut ja happamat juomat ovat haitaksi myös suun terveydelle. (Ruokavirasto 2022b.)

Kofeiini on piristävä aine. Sitä on kahvissa, teessä, energiajuomissa ja kolajuomissa. Kofeiini voi aiheuttaa sydämentykytystä, vapinaa, sekä uni- ja keskittymisvaikeuksia. Kofeiinista voi kehittyä myös riippuvuus. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2023.)

Rasvaa voi saada myös juomista. Nestemäiset maitotuotteet sisältävät kovaa tyydyttyynyttä rasvaa, mikä kertoo juoman energiapitoisuudesta. Rungas energiapitoisuus altistaa lihomi-
selle. Nestemäisiä maitovalmisteita ovat myös maustamattomat ja vähäsokeriset jogurtit, jo-
ten niitä ei tulisi käyttää joka päivä, koska sisältävät kovaa rasvaa. Rasvan lisäksi nestemäiset
maitovalmisteet sisältävät paljon sokeria, joten niitä suositellaan vain satunnaiseen käyttöön.
(Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2023.)

Alkoholijuomat sisältävät paljon energiaa. Alkoholilla on monia terveyshaittoja fyysiseen, so-
siaaliseen ja psyykkiseen terveyteen, niinpä alkoholin käytössä on muistettava kohtuus. Viinit,
siiderit ja long-drink-juomat sisältävät sokeria ja happoja, jotka ovat haitaksi suun ja hampai-
den terveydelle. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2023.)

Kun ruokailu tulisi pitää säännöllisenä, myös juomisen tulisi olla säännöllistä. Sokeriset ja ha-
polliset juomat tulisi nauttia ruokailujen yhteydessä, jotta käyttö pysyy vähäisenä. Ruoka
myös vähentää happojen haitallista vaikutusta kehossa. Vesijohtovesi on paras juoma nestey-
tykseen. Suodatinkahvia ja teetä voi juoda päivittäin, mutta pannukahvia ei suositella, koska
se vaikuttaa negatiivisesti veren kolesteroliarvoihin. Sokeria, rasvaista maitoa tai kermaa ei
suositella lisättäväksi kahviin eikä teehen, koska se lisää juoman energiapitoisuutta. Mauste-
tut kahvit ja teet suositellaan käytettäväksi vain satunnaisesti. (Valtion ravitsemusneuvottelu-
kunta 2023.)

Täysmehut eivät korvaa hedelmiä. Ne sisältävät luonnostaan sokereita ja happoja, joten niitä
ei suositella janojuomiksi. Mehuja voi laimentaa vedellä. Terveelliseen ruokavalioon eivät
kuulu virvoitusjuomat, mehut, eikä mehujuomat, koska ne sisältävät paljon sokereita, run-
saasti energiaa ja vain vähän tarpeellisia ravintoaineita. Sokerittomat kevytjuomat, eli light-
juomat ovat parempia vaihtoehtoja kuin paljon sokeria eli energiaa sisältävät juomat. Kevyt-
juomat sisältävät kuitenkin haitallisia happoja, joten niitäkin suositellaan käytettäväksi vain
aterioiden yhteydessä. Saatavilla on paljon erilaisia energia-, urheilu- ja hyvinvointijuomia,
mutta niitä ei ole myöskään tarkoitettu janojuomiksi. Ne ovat saman kaltaisia kuin sokerilliset
tai sokeroimattomat juomat, tosin urheilujuomista voi olla hyötyä pitkäkestoisen urheilusuori-
tuksen aikana tai sen jälkeen, koska se estää verensokerin liiallisen laskun. (Valtion ravitse-
musneuvottelukunta 2023.)

Lohtusyöminen liitetään mielenterveyden haasteisiin. Lohtusyömisellä tarkoitetaan, että syö-
dään hetkellisesti nopeita hiilihydraatteja ja/tai rasvaa sisältäviä ruokia. Tällä syömisellä
haetaan hetkellisesti parempaa oloa tai mieltä. Ruokavalio saattaa olla myös yksipuolinen ja
sisältää vain vähän hyödyllisiä ravintoaineita. Annoskoot voivat olla liian suuria tai

riittämättömiä sekä ei ole säännöllistä ateriarytmiä. On todettu, että ruokavaliolla on vaikutuksia psykoosisairauksien oireisiin. (THL 2023.)

2.9. Liikunta

Liikunnalla on positiivisia terveysvaikutuksia ja se tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia. Liikunta on aktiivista ja fyysistä toimintaa. Se voi olla tavoitteellista, tuloksellista tai kevyttä harrastelua, sekä voi olla arkisten askareiden hoitamista ja arkiliikuntaa. Kaikki liikkuminen on hyödyksi. Liikunnalla ja painon pudottamisella on positiivinen vaikutus elintapasairauksien ehkäisemisessä. (THL 2022b.)

Liikunta vaikuttaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen myönteisesti. Liikunta vaikuttaa uneen positiivisesti ja auttaa jaksamaan, sekä kohentaa elämänlaatua. Muistilla, ongelmaratkaisukyvyllä, sekä kognitiolla on yhteys liikuntaan. Liikunnalla voidaan hallita myös stressiä ja ahdistuneisuutta. Säännöllisellä liikunnalla ehkäistään lihomista, alennetaan kohonnutta verenpainetta ja muita sydän- ja verisuonisairauksia. Liikunnalla ehkäistään myös 2. tyyppin diabetesta, nostetaan hyvää HDL kolesterolia, lasketaan huonoa LDL kolesterolia, vähennetään masennukseen sairastumisen riskiä ja masennuksen oireita. Liikunnalla voidaan myös ehkäistä syöpiä; esimerkiksi vatsasyöpää, keuhkosityöpää ja paksusuolensyöpää. Liikunta vaikuttaa positiivisesti tuki- ja liikuntaelimitykseen. (THL 2022b.)

Liikuntasuosituksot ohjaavat liikkumista ja kertovat kuinka paljon, ja millaista liikuntaa olisi hyvä harrastaa, jotta se ylläpitää ja edistää terveyttä. Omat liikuntasuosituksot on tehty erikseen lapsille, nuorille, aikuisille ja yli 65- vuotiaille, koska liikunnan tarve muuttuu iän myötä. Liikuntasuosituksot tukevat myös ammatillisia potilasohjauksissa. Positiivisten terveyshyötyjen saavuttamiseksi, tulisi aikuisen harrastaa kerran viikossa kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa vähintään 2 tuntia ja 30 minuuttia, tai kestävyysliikuntaa vähintään 1 tunti ja 15 minuuttia. Lisäksi tulisi harrastaa 2 kertaa viikossa lihaskuntoharjoituksia ja liikehallintaa. Kestävyysliikuntamuotoja ovat esimerkiksi kävely, juoksu, pyöräily, uinti ja tanssi. (THL 2021a.)

Kun ihminen liikkuu, niin hän kuormittuu, jota kutsutaan fysiologiseksi kuormittumiseksi. Se, miten kuormittuminen vaikuttaa on yksilöllistä ja siihen vaikuttaa yksilön kunto, terveydentila ja liikuntatausta. Jos liikunnan kuormittumista halutaan mitata, voidaan tarkkailla sydämen sykettä, kävelynopeutta, juoksunopeutta tai hapenottokykyä (VO₂max). Kuormittumisella tarkoitetaan sitä, miten liikunta rasittaa elimistöä. Lihaskuntoharjoittelun tavoitteena on vahvistaa ja ylläpitää tuki- ja liikuntaelimitykseen. Toimintakyvyn ylläpitäminen on tärkeää, etenkin kun ihminen vanhenee, mutta toivotaan, että kehon massa ja lihasvoima säilyy. Kun lihasvoimaa halutaan kehittää ja ylläpitää, tulisi harjoittaa vähintään kahta eri isoa lihasryhmää kehossa, esimerkiksi jalkoja ja keskivartaloa pari kertaa viikossa. Ennen varsinaista lihaskuntoharjoittelun aloitusta tulee lämmitellä hyvin. Liikkeet tulisi tehdä oikeaoppisesti ja painoja tulisi käyttää niin, että aloitetaan pienillä painoilla, joita lisätään vähitellen kestävyuden

parantamiseksi ja lihasvoiman lisäämiseksi. Lihaskuntoharjoittelua voi tehdä kehon painoilla tai erilaisilla välineillä kuten levytangolla tai käsipainoilla, sekä erilaisilla kuntoilulaitteilla. Lihaskuntoliikkeitä ovat esimerkiksi jalkakyykky, penkkipunnerrus, selkätalja, istumaannousu ja hauiskääntö. Myös arjen askareet, painavien tavaroiden nostaminen, lumityöt ja portaiden kiipeäminen on lihaskuntoharjoittelua. (THL 2021b.)

Liikunta vaikuttaa mielenterveyteen ja saa aikaan mielihyvää psyykkisellä, biologisella ja sosiaalisella osa-alueella. Liikunta vahvistaa mielenterveyttä positiivisesti, tämä nähdään voimavarana, sitä kulutetaan ja kerätään jatkuvasti. Liikkumista voi estää erilaiset sairaudet, mikä voi taas heikentää mielenterveyttä. Liikunta tuo positiivisia fyysisiä vaikutuksia, sekä subjektiivisia kokemuksia, joita voivat olla esimerkiksi miellyttävät elämykset ja kokemukset, tunteukset, joita voi olla ilo ja virkistyminen. Liikunnan vaikutukset mielenterveyteen ja henkiinseen hyvinvointiin ovat yksilöllisiä. Liikunta vaikuttaa kognitioon ja sen kautta stressiin, jota voidaan hallita liikunnan avulla. Fyysinen rasitus lisää kasvuhormonin, tyreotropiinin, prolaktiinin, kortikotropiinin ja kortisolin eritystä. Liikunta parantaa oppimista ja muistia, ja vaikuttaa myös sosiaalisesti ihmisiin. Liikunta voi lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ystävyden, sekä läheisyyden kokemuksia, jotka vaikuttavat minäkuvaan ja identiteettiin, jolloin motivaatio liikkumiseen kohenee. Liikunta voi olla ihmisille tapa rentoutua arjen ihmissuhteista, kun hän haluaa omaa aikaa ja voi olla yksin. (UKK- instituutti 2021.)

3. Opinnäytetyön työelämäkumppani

Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimii Tikkurilan klubitalo ESKOT ry Vantaalla. Tikkurilan klubitalon tarkoituksena on tukea vantaalaisia ja keravalaisia jäseniä työllistymään ja koulutautumaan, sekä aktiivisempaan elämään. Klubitalo on avoinna arkisin maanantaista perjantaihin. (Tikkurilan Klubitalo 2021a.) Taustaorganisaationa toimii Etelä-Suomen Klubitalot ESKOT ry. Klubitaloja toimii tällä hetkellä seitsemän, Helsingissä, Vantaalla, Lahdessa, Nurmi-järvellä, Järvenpäässä ja Imatralla, ja niiden tarkoituksena on edistää mielenterveyskuntoutujien asemaa, oikeuksia, osallisuutta ja toimintamahdollisuuksia, sekä työllistymisen edellytyksiä yhteiskunnassa. (Etelä-Suomen Klubitalot ESKOT ry 2023.)

Työllistymään tuetaan työvalmennuksessa, jossa työvalmentajat antavat tukea ja ohjausta työllistymiseen. Työvalmennuksessa harjoitellaan työelämäntaitoja, kuten kirjanpitoa, kassakoneen käyttöä, keittiötyöskentelyä, sekä IT-osaamista. Työvalmentajilta on mahdollista saada yksilöllistä tukea työn hakemiseen. (Tikkurilan Klubitalo 2021b.) Klubitalolla saa myös tukea opintoihin liittyviin asioihin, kuten opintoihin hakemiseen ja opinnoissa etenemiseen. Opiskelijoille järjestetään vertaistukiryhmiä, ohjattuja yhteisopiskeluhetkiä, myös opintovalmennusta järjestetään omien tavoitteiden mukaan. (Tikkurilan Klubitalo 2021c.) Tikkurilan

klubitalo järjestää jäsenilleen myös vapaa-ajan toimintaa, kuten nuorten hyvän mielen ryhmä, kävelyfutis ja vapaa-ajan palaverit, sekä retkiä. (Tikkurilan Klubitalo 2021d.)

Klubitaloverkosto on myös kansainvälistä, kattojärjestönä toimii Clubhouse International. Euroopassa toimii oma edustaja Clubhouse Europe. Klubitalotoimintaa on 32:ssa eri maassa ja klubitaloja on yhteensä noin 300. Suomesta tehdään yhteistyötä molempiin edustajiin, osallistutaan muun muassa työryhmiin ja vuosittain klubitaloseminaareihin. (Suomen Klubitalot 2023.) Ensimmäinen Klubitalo Fountain House avattiin vuonna 1948 New Yorkiin. (Clubhouse International 2023.)

4. Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja pilotoida terveyden edistämisen ryhmä mielen-terveyskuntoutujille. Tavoitteena on tuottaa materiaalia neljään somaattisen ongelmaan tai sairauteen liittyen, joiden avulla työnantaja voi kehittää toimintansa. Tuotamme ryhmätoiminnasta suunnitelma, jota Tikkurilan klubitalo voi jatkossa hyödyntää toiminnassaan.

5. Toteutus

5.1. Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on tuotos, joka sisältää tavoitteet, suunnitelman, menetelmät, aikataulun, tuotoksen ja raportin, sekä tulosten arviointia, joka on tutkimuksellisesti kehitetty (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 15-17). Kehittämistyön tuloksena syntyy usein konkreettinen tuotos, joka voi olla malli, kuvaus, kirja, esite, toimintapäivä tai kansio. (Salonen 2013, 19).

Toteutamme opinnäytetyön toiminnallisena kehittämistyönä, näin yhteistyökumppanin Tikkurilan klubitalon jäsenet ja työntekijät hyötyvät työstämme. Osallistamme jäseniä toiminnalliseen ryhmätoimintaan konkreettisin menetelmin. Ryhmätoiminnalla voidaan tukea jäseniä aktiivisempaan elämään huomioiden terveyden edistäminen. Terveystietoiskujen teoria ja toiminta tukevat terveyden edistämistä ja ehkäisee terveysongelmia. Tarkoituksena on, että Tikkurilan klubitalo voi jatkossa hyödyntää toiminnallisen ryhmäohjauksen mallin toiminnassaan.

5.2. Produktin suunnittelu ja toteutus

Opinnäytetyössä ideointi ja suunnittelu pitää sisällään opinnäytetyön teemojen ideoinnin ja valinnan, opinnäytetyösuunnitelman teon ja opinnäytetyön aikataulun laatimisen. Aiheisiin,

kohderyhmään ja toimintaympäristöön perehdytään. Tietoperustaa määritellään, sekä suunnitellaan opinnäytetyön tekstejä ja kirjoitetaan teoriaa. (Kostamo ym. 2022, 17.) Toteutusvaihe eli työstövaihe tarkoittaa käytännön toteutusta, joka on toiseksi tärkein vaihe suunnitteluvaiheen jälkeen. Toteutusvaihe on vaativa, raskas ja päivittäistä työskentelyä vaativa vaihe, jossa korostuu suunnitelmallisuus, vastuullisuus, itsenäisyys, vuorovaikutus, epävarmuuden sietäminen, sitkeys ja itsensä kehittäminen. Palautteen saaminen, vertaistuki ja ohjaus ovat tässä vaiheessa tärkeitä. (Salonen 2013, 19.)

Suunnitteluvaiheessa esitetään terveystietoiskujen teemat Tikkurilan Klubitalolle, sovitaan aikatauluista sekä toteuttamistavoista, ja lähetetään mainos tietoiskuista. Tikkurilan Klubitalo informoi jäseniään terveystietoiskujen toteutusajoista mainoksen avulla, joka laitetaan näkyvästi esille, jotta se tavoittaa mahdollisimman monta jäsentä. Opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa pidetään aktiivisesti yhteyttä Tikkurilan Klubitalon yhteyshenkilöön sähköpostilla.

5.3. Ryhmäohjauksen suunnitelma

Ryhmäohjauksen tietoiskujen tulee olla selkeitä ja informatiivisia. Olemme perehtyneet ryhmäohjaukseen opinnäytetyön eri vaiheissa. Kokosimme tietoiskusta selkeitä kokonaisuuksia, joka sisältää lähteisiin peilaten teoritietoa sekä halusimme tuoda osallistavaa toimintaa mukaan tietoiskuihin, kuten avointa keskustelua ja pelaamista. Konkreettisuutta toimme selkeillä diaesityksillä, jotka loimme Canva -sovelluksella. Diaesitykset jäävät Tikkurilan klubitalon käyttöön, jotta he voivat tarvittaessa palata niihin sekä niiden sisältäviin hyödyllisiin linkkeihin ja materiaaleihin.

Tuotamme materiaalia neljään eri teemaan liittyen: Liikunta ja ravitsemus, 2. tyyppin diabetes, kohonnut verenpaine ja hammashoito. Jokaisen tietoiskun jälkeen asiakkailla on mahdollisuus keskustella vapaasti aiheesta ja kysyä itseään mietittäviä kysymyksiä liittyen aiheeseen.

Liikunta ja ravitsemus -tietoiskussa kerromme Tikkurilan klubitalon asiakkaille liikunnan vaikutuksista kehoon ja mieleen, ja näytämme kartasta lähialueen liikuntamahdollisuudet. Kerromme ulkoilupoluista, kuntosaleista ja ryhmäliikunnasta. Näytämme, miten netin kautta voi löytää Vantaan kaupungin tarjoamaa urheilua. Teoriaosuuden suunnitellaan kestävän noin 20 minuuttia. Teemme lopuksi yhdessä helposti valmistettavan, edullisen ja terveellisen kanasienipastan. Puhumme aterian valmistuksen aikana aterian ravintosisällöstä. Tikkurilan klubitalolla valmistetaan arkipäivisin yhdessä lounas, josta jokainen asiakas maksaa 3,60 euroa. Saimme luvan päättää tietoiskupäivänä lounaan sisällön, joten aterian valmistaminen ei tuota taloudellisia kysymyksiä meille, eikä klubitalon asiakkaille.

Tietoiskun ”2.tyyppin diabetes” aikana kerromme asiakkaille sairauden vaikutuksista arkeen, sairauden riskitekijät ja ehkäisy elämäntavoilla. Teoriaosuuden suunnitellaan kestävän 30 minuuttia. Lopuksi pelaamme Kahoot-pleiä, jossa yksilö tai ryhmä valitsevat oikean vastauksen

kysymykseen. Laadimme kysymykset pohjautuen teoriaosuuteen. Voittaja saa palkinnon, joka on hankittu pienellä budjetilla.

Kun puhumme kohonneista verenpaineista, kerromme kohonneen verenpaineen riskitekijöistä, oireista ja komplikaatioista, sekä taudin ehkäisystä. Kerromme myös, miten verenpaineen mittausta tapahtuu ja mitä mittarissa olevat luvut tarkoittavat. Esittelemme verenpaineen mittausta itsellämme. Teoriaosuuden arvioitu kesto on 30 minuuttia.

Hammashoidon tietoisuudessa kerromme esimerkkejä laadukkaista ja suositeltavista hampaidenhoitovälineistä, kuten hammasharja, kieliharja ja hammaslanka. Näytämme asiakkaille myös hampaiden tai suun alueen oireelle tai vammalle tarkoitettua Omaolo-arviota ja sen täyttämistä netissä. Kerromme, miksi hammashoito on tärkeitä. Lopuksi pelaamme Kahoot-peliä, jossa on kysymyksiä hampaiden terveyteen liittyen. Voittaja saa lahjaksi hammasharjan, kieliharjan ja hammaslangan. Hammashoidon tietoisuuden arvioitu kesto on 40 minuuttia.

Ennen tietoisuuskampanjojen pitämistä Tikkurilan klubitalon henkilökunta laittaa näkyviin meidän tekemän mainoksen, jonka nimi on ”Lokakuun terveystietoisuus”, ja jonka tarkoituksena on tiedottaa jäseniä tapahtumasta. Tapahtumaan ei tarvitse ilmoittautua, mutta mainoksen avulla asiakkaat voivat halutessa merkitä päivän ja kellonajan kalenteriinsa (liite 1).

6. Arviointi

Opinnäytetyöprosessiin kuuluu oleellisena osana opinnäytetyön arviointi. Arviointi on osa oppimisprosessia, ja työtä arvioidaan alusta asti arvioiden työn ideaa, aihetta, sekä tietoperustaa ja kohderyhmää. Arviointi sisältää myös sen, mitä tavoitteita opinnäytetyöhön on asetettu ja miten tavoitteet on saavutettu. (Vilka & Airaksinen 2003, 154-161.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa terveyden edistämisen ryhmä, jossa käsitellään somaattista terveyttä ja terveyden edistämistä. Tikkurilan Klubitalo toivoi käyttöönsä ryhmätoimintaa ryhmänohjauksen menetelmin. Loimme mallin ryhmätoimintaan pilottoimalla sen.

Ryhmätoiminnan tavoitteena oli perehtyä neljään somaattiseen haasteeseen, joita olivat liikunta ja ravitsemus, 2. tyyppi-diabetes, hammashoito ja suunhoito sekä kohonnut verenpaine. Ryhmänohjaukset olivat jaettu kahteen eri ohjaukseen, jossa kussakin käsiteltiin kahta eri somaattista teemaa. Teemoja ideoitiin ja suunniteltiin yhdessä Tikkurilan Klubitalon työntekijöiden ja jäsenten kanssa. Yhteisnimeksi valitsimme ”Lokakuun terveystietoisuus”. Teemojen pohjalta suunnittelimme ja loimme mainoksen Tikkurilan Klubitalolle ja heidän jäsenilleen. Mainos sisälsi teemat ja niiden sisällön sekä aikataulut.

Ryhmätoimintaan osallistuminen oli jäsenille vapaaehtoista, joten haasteena oli arvioida kuinka paljon osallistujia tulisi. Ryhmänohjauksessa suunnittelemamme teemat laajuudeltaan erilaisia, joten suunniteltu ajoitus oli, joko piteni tai aikaa kului suunniteltua enemmän. Ryhmään osallistui jokaisella kerralla noin 10 henkilöä.

Ryhmänohjaustilanteessa teemat käytiin diaesityksen ohjaamana ymmärrettävästi ja rauhallisesti läpi. Annoimme aikaa keskusteluille ja kommenteille. Ryhmänohjaustilanteessa syntyi avointa ja rehellistä sekä mielenkiintoisia keskusteluja esimerkiksi omista kokemuksista. Tästä syystä halusimme luoda rauhallisen ja luotettavan ilmapiirin. Koimme haasteena, että osa osallistujista kaipasi enemmän tarkempaa tietoa ja joillekin osallistujista riitti yksinkertaisempi tieto.

Opinnäytetyöprosessi tuki meidän ammatillista kasvuamme ja osaamista. Mielestämme olemme saavuttaneet opinnäytetyön tavoitteet. Olemme oppineet projektityöskentelystä erityisesti yhteistyökumppanin kanssa työskentelystä sekä heidän organisaatioistansa. Kirjalliset taidot ovat vahvistuneet opinnäytetyötä tehdessä. Olemme perehtyneet paljon kirjalliseen teoretietoon ja soveltaneet sitä käytäntöön.

Opinnäytetyötä kirjoitimme paljolti yksin ja osuuksia jaoimme tasapuolisesti. Suunnitteluvaiheessa kävimme paljon keskusteluja videoyhteyden kautta sekä kaikissa opinnäytetyön vaiheissa olimme aktiivisesti toisiimme yhteydessä viestien välityksellä. Koimme nämä yhteydenpitomuodot meille hyväksi. Tehostimme työskentelyä ajoittain kasvotusten tapahtuvalla työskentelyllä. Yhteistyömme oli sujuvaa, koska olimme jo opintojen aikana tehneet yhteistyötä erilaisten tehtävien muodossa.

Tikkurilan Klubitaloon olimme vielä yhteydessä tietoisukujen pitämisen jälkeen. Lähetimme heille tekemämme materiaalit ja mallinnuksen ryhmänohjauksesta. Saimme vielä palautetta Tikkurilan Klubitalon yhteyshenkilöltä ja muilta työntekijöiltä. Tikkurilan Klubitaloon olimme aktiivisesti yhteydessä sähköpostien välityksellä ja koimme, että yhteistyö sujui hyvin.

7. Pohdinta

7.1. Eettisyys ja luotettavuus

Hyvä tieteellinen käytäntö tutkimuksessa tarkoittaa toimintatapoja, jotka tiedeyhteisö on tunnustanut. Tällaisia toimintatapoja ovat tutkimusluvan hankkiminen, rehellisyys, tarkkuus, huolellisuus, mahdollisen eettisen ennakoarvioinnin teko, avoimuus ja vastuullisuus. Tiedonhankinta-, arviointi- ja tutkimusmenetelmien tulee olla eettisesti kestäviä ja luotettavia. Tutkimustyötä tekevän on kunnioitettava ja otettava huomioon muiden tutkijoiden työt. Hankkeen alkumetreillä on sovittava kaikkien ryhmäläisten vastuut, oikeudet, velvollisuudet ja

työntekoa koskevat periaatteet. Tietosuojakysymykset on otettava huomioon, sekä noudettava hyvää talous- ja henkilöstöhallintoa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.)

Opinnäytetyöprosessissa on eettisiä kysymyksiä, joita on HTK-ohjeen (2012) otettava huomioon jokaisen opinnäytetyötä tekevän. On tutustuttava ohjeisiin koskien tutkimusetiikkaa ja periaatteisiin koskien tietosuojaa ja henkilötietojen käsittelyä. On tutustuttava myös oman korkeakoulun ohjeisiin. On selvítettävä, onko opinnäytetyöllä tarvetta tutkimusluvalle tai eettiselle ennakoarvioinnille, sekä sopia valmiin opinnäytetyön käyttöoikeuksista ja säilyttämisestä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.)

Toiminnallista opinnäytetyön luotettavuutta voidaan arvioida monin tavoin, kuten valmista työtä arvioimalla ja tuloksien tulkinnalla. Palautetta kerättiin kaikilta toiminnalliseen ryhmään osallistuneilta jäseniltä ja työntekijöiltä. Pehdyimme aiheen tietoperustaan eli teoriaan ja tutustuimme aiheen lähteisiin sekä avasimme työssämme keskeisiä käsitteitä. Olemme käyttäneet opinnäytetyössä luotettavia lähteitä ja tarkastelimme niitä lähdekriittisesti. Lähteet olemme kirjanneet Lauren lähdeviittausohjeiden mukaan. Etsimme tietoa ja tutkimuksia koko opinnäyteprosessin aikana. Toimeksiantajan antamaa tietoa verrataan teoretietoon ja osallistujien kokemuksiin. Toiminnallisessa opinnäytetyössä perehdytään toimintaympäristöön. (Kostamo ym. 2022, 20-23.)

Keräsimme palautetta palautuslomakkeiden avulla. Palautteeseen vastaaminen oli vapaaehtoista ja kaikki eivät siihen halunneet vastata. Lomakkeet palautettiin meille ja säilytettiin nimettöminä, hävitys tapahtui heti tiedonkeruun ja tiedonsiirron jälkeen. Palautelomakkeista saatua tietoa käytettiin opinnäytetyössä. Pyysimme myös palautetta Tikkurilan klubitalon työelämäkumppanina toimivalta yhteyshenkilöltä. Jokaisen tietoiskun jälkeen pyysimme anonyymisti palautetta kyselylomakkeiden avulla, jonka perusteella ryhmän aikana uutta tietoa kuuli 55 % osallistujista, 77 % osallistujia ryhmä motivoi muutokseen ja 86 % suosittelisi ryhmää muille (liite 2).

7.2. Johtopäätökset ja kehittämissuhteet

Onnistumme mielestämme opinnäytetyössä hyvin. Saimme suunniteltua ja toteutettua ryhmätoimintaa suunnitelman mukaisesti. Opinnäytetyön aihe oli valmiiksi esitetty työelämäkumppanimme Tikkurilan Klubitalon toimesta Laurea-ammattikorkeakoululle, ja tartuimme aiheeseen, koska koemme mielenterveyden mielenkiintoiseksi ja ajankohtaiseksi aiheeksi. Kävimme tutustumassa Tikkurilan Klubitalon henkilökuntaan ja jäseniin kaksi kertaa ennen ryhmien suunnittelua, joten tiesimme, kenelle olemme tekemässä tietoiskuja, ja millaisia haasteita mahdollisesti kohtaamme ryhmän vetämisen aikana. Käyntien aikana kartoitimme, millaisia tarpeita terveyden edistämisen tukemiseksi jäsenillä on. Otimme huomioon erityishaasteita kyseisen ryhmän vetämisessä, sillä Tikkurilan Klubitalon asiakkaat sairastavat erilaisia psyykkisiä ja somaattisia sairauksia, ovat eri ikäisiä ja eri taustaa omaavia ihmisiä. Haasteena

oli kuitenkin se, että Tikkurilan Klubitalo on diagnoosivapaa alue, joten emme tiedeet tarkalleen jäsenien diagnooseja. Suunnittelimme ohjelman kuitenkin niin, että tieto-osio olisi tarpeellisen lyhyt ja selkeä, mutta ei kuitenkaan sisältäisi itsestään selviä asioita, vaan enemmän helposti ymmärrettävää, mutta tärkeää tietoa, sekä vinkkejä ja muistutuksia somaattisen terveyden edistämisestä. Toiminnassa kokonaisuus oli kuitenkin selkeää ja helposti ymmärrettävissä. Ryhmätoimintaan osallistui useampi jäsen sekä työntekijä. Ilmapiiri ryhmäohjauksessa oli miellyttävä ja lämminhenkinen sekä meidät otettiin hyvin vastaan. Saimme anonyymeista palautelomakkeista kehittämissideoita, kuten lisätä konkreettisempia esimerkkejä 2. tyypin diabeteksen ehkäisemiseksi, lisätä painonpudotukseen soveliaita ruokareseptejä ja vinkkejä painonpudotukseen liittyen. Emme kuitenkaan voineet käsitellä kaikkia jäseniä kiinnostavia teemoja yksilöllisellä tasolla palautteenannon jälkeen, joten kerroimme Tikkurilan Klubitalon henkilökunnalle jäsenien kiinnostuksesta kyseisiin aiheisiin, jotta henkilökunta voisi hyödyntää meidän saamaa palautetta tulevissa tietoiskuissa.

Ryhmänohjausta Tikkurilan Klubitalo voisi jatkossa hyödyntää eri teemoilla tai ajankohtaisilla asioilla somaattisen terveyden edistämiseksi. Loimme ryhmänohjauksesta konkreettisen mallin, jota Tikkurilan Klubitalo voi halutessaan käyttää ryhmänohjauksen pohjana. Toivomme, että pilotoimamme ryhmänohjauksen malli palvelisi Tikkurilan Klubitalon jäseniä tulevaisuudessa ja terveyden edistämisestä tulisi osa heidän toimintaansa.

Lähteet

Painetut

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House Oy

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Porvoo: WSOY Oppimateriaalit Oy

Salonen, K. 2013. Näkökulmia toiminnalliseen ja tutkimukselliseen opinnäytetyöhön. Turku: Turun ammattikorkeakoulu

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, Tammi

Sähköiset

Clubhouse International. Mission and History. 2023. Viitattu 25.9.2023. <https://clubhouse-intl.org/about-us/mission-history/>

Duodecim Terveyskirjasto. 2022a. Mielen terveyden häiriötä. Viitattu 17.9.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01313>

Duodecim käypä hoito. 2019. Ahdistuneisuushäiriöt. Käypä hoito -suositus. Viitattu 17.9.2023 <https://www.kaypahoito.fi/hoi50119#K1>

Duodecim Terveyskirjasto. 2022b. Tiivistelmä; Suun rakenne, hampaiden kehittyminen ja toiminta. Viitattu 15.9.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00001/tiivistelma-suun-rakenne-hampaiden-kehittyminen-ja-toiminta>

Käypä hoito -suositus. 2020. Tyypin 2 diabetes. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen sisätautilääkärin yhdistyksen ja Diabetesliiton Lääkärineuvoston asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 15.9.2023. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50056#s7>

Etelä-Suomen Klubitalot ESKOT RY. Tietoa meistä. Viitattu 23.9.2023. <https://eskot.org/>

Honkala S. 2022. Psykkiset sairaudet ja suun terveys. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 15.9.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00151>

Ilanne-Parikka P. 2021a. Diabetes "sokeritauti". Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 15.9.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00011#s3>

Ilanne-Parikka P. 2021b. Tyypin 2 diabeteksen hoito. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 15.9.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00775#s5>

Koponen H. & Lappalainen J. 2015. Mielen terveyspotilaan somaattinen terveys. Aikakausikirja Duodecim. 2015;131(6):577-82. Viitattu 29.9.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12166>

Kuntaliitto. 2017. Terveystietoa edistäminen. Viitattu 25.9.2023. <https://www.kuntaliitto.fi/so-siaali-ja-terveysasiat/terveydenhuolto/terveyden-edistaminen>

Marques A., Gaspar de Matos M. & Sarmiento H. 2013. Mental Health Preventive Strategies. Viitattu 20.11.2022. https://mts.intechopen.com/stor-age/books/11684/authors_book/authors_book.pdf

Mieli. 2023. Tilastotietoa mielen terveydestä. Viitattu 29.9.2023. <https://mieli.fi/yhteis-kunta/mielen-terveys-suomessa/tilastotietoa-mielen-terveydesta/>

Mieli. 2022. Mielen terveyden suoja- ja riskitekijät. Viitattu 17.10.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielen-terveyttasi/mita-mielen-terveys-on/suojatekijat-vahvistavat-riskitekijat-heikentavat-mielen-terveytta/>

Opinnäytetyön eettiset ohjeet. 2023. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Viitattu 15.9.2023. <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6prosessin%20eettiset%20suositukset%20muistilista%20opiskelijalle%20ja%20ohjaajalle.pdf>

Peltari H. 2023. Kohonnut verenpaine (verenpainetauti). Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 15.9.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00034>

Ruokavirasto. 2022b. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Aikuiset. Viitattu 25.9.2023 <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/aikuiset/>

Ruokavirasto. 2022a. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Viitattu 25.9.2023. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>

Sirviö K. 2022. Suun omahoito. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 15.9.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00158>

Socada L. 2023. Psykyenlääkkeet. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 29.9.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00412>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2023a. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Viitattu 25.9.2023 <https://stm.fi/terveyden-edistaminen>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2023b. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen lainsäädäntö. Viitattu 25.9.2023. <https://stm.fi/hyvinvoinnin-edistaminen/lainsaadanto>

Suomen Klubitalot. Kansainväliset Klubitaloverkostot. Viitattu 25.9.2023 <https://suomenklubitalot.fi/tietoa-meista/kansainvalisetklubitaloverkostot/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023a. Mielen terveyshäiriöt. Viitattu 17.9.2023. <https://thl.fi/fi/web/mielen-terveys/mielen-terveyshairiot>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023b. Mielialahäiriöt. Viitattu 17.09.2023. <https://thl.fi/fi/web/mielen-terveys/mielen-terveyshairiot/mielialahairiot>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023c. Ahdistuneisuushäiriöt. Viitattu 17.9.2023. <https://thl.fi/fi/web/mielen-terveys/mielen-terveyshairiot/ahdistuneisuushairiot>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023d. Psykoosit. Viitattu 22.9.2023.

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/psykoosit>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023e. Syömishäiriöt. Viitattu 22.9.2023.

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/syomishairiot>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023f. Päihde- ja toiminnalliset riippuvuudet. Viitattu 22.9.2023. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/paihde-ja-toiminnalliset-riippuvuudet>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät. Viitattu 25.9.2023. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021a. Liikuntasuositukset. Viitattu 25.9.2023.

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022b. Liikunnan terveyshyödyt. Viitattu 25.9.2023.

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. Elintavat ja mielenterveyshäiriöt Viitattu 25.9.2023.

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/elintavat-ja-mielenterveyshairiot>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021a. Ravitsemussuositukset. Viitattu 25.9.2023.

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuositukset>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022a. Ravitsemus. Viitattu 25.9.2023.

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Liikunta. Viitattu 25.9.2023

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Hyvinvointi ja terveyserot. Viitattu 17.10.2023

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus>

Tikkurilan Klubitalo. 2021a. Tervetuloa Tikkurilan Klubitalolle. Viitattu 25.9.2023.

<https://tikkurilanklubitalo.eskot.org/>

Tikkurilan Klubitalo. 2021b. Työvalmennus. Viitattu 25.9.2023. <https://tikkurilanklubitalo.eskot.org/opintojen-tuki/>

Tikkurilan Klubitalo 2021d. Vapaa-ajan toiminta. Viitattu 25.9.2023. <https://tikkurilanklubitalo.eskot.org/vapaa-aika/>

Tikkurilan Klubitalo 2021c. Opintovalmennus. Viitattu 6.11.2023. <https://tikkurilanklubitalo.eskot.org/opinto-ja-tyoyksikko/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 6.11.2023. <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 14.09.2023. <https://tenk.fi/fi/tiedetilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

UKK- instituutti. 2021. Liikunta ja mielenterveys. Viitattu 25.9.2023 <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2023. Juomilla on väliä - harkitse mitä juot. Viitattu 23.9.2023. <https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavaliio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/juomilla-on-valia-harkitse-mita-juot.pdf>

Liitteet

Liite 1: Mainos Tikkurilan klubitaloa varten	30
Liite 2: Palautelomake Tikkurilan klubitaloa varten	31
Liite 3: Lokakuun tietoisuuksien diaesitykset.....	32
Liite 4: Ryhmäohjauksen käsikirjoitus.....	48

Liite 1: Mainos Tikkurilan klubitaloa varten

**LAU
REA**

AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences

LOKAKUUN TERVEYS- TIETOISKUT



1. LIIKUNTA JA RAVITSEMUS

- liikuntamahdollisuudet lähialueella
- aterian valmistaminen
- tietoa liikunnan vaikutuksista

2. TYYPIN DIABETES

- kahoot-tietovisa
- ehkäiseminen
- riskitekijät
- elämäntavat

voittajalle
palkinto!



3. KOHONNEET VERENPAINHEET

- verenpaineen mittauksen perusteet
- oireet, riskitekijät ja haitat

4. HAMMASHOITO

- hampaidehoitovälineisiin tutustuminen
- omaolo-digipalvelun käyttö
- miltä näyttää hammaskivi tai hammasplakki?

AIKATAULU

**KE
11.10.**

KLO 10:
LIIKUNTA & RAVITSEMUS
KLO 13:
2. TYYPIN DIABETES

**KE
18.10.**

KLO 13:
KOHONNUT VERENPAINNE
KLO 14.30:
HAMMASHOITO

Ryhmiin osallistuminen on vapaaehtoista, eikä ilmoittautumista tarvita.

**LAU
REA**



**SAIRAAHOITAJA-
OPIKSELIJAT**

Pinja ja Rufina

TERVETULO!

Liite 2: Palautelomake Tikkurilan klubitaloa varten

Palautekysely- lomake



Keräämme anonyymia palautetta toteuttamistamme tietoisku-ryhmistä.

Ole hyvä, ja vastaa kaikkiin kysymyksiin.

- | | Kyllä | En | En osaa sanoa |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Kuulitko tietoisussa sinulle uutta tietoa? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Motivoiko tietoisuus sinua muutokseen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Kuinka todennäköisesti suosittelisit kaverillesi tietoisuutta? | | | |

Erittäin epätodennäköisesti  Erittäin todennäköisesti

4. Tähän voi kirjoittaa kehittämisideoita ryhmän sisällöstä

Kiitos!

Pinja Mensonen, sairaanhoitajaopiskelija
pinja.mensonen@student.laurea.fi

Rufina Shadrina, sairaanhoitajaopiskelija
rufina.shadrina@student.laurea.fi



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences

Liite 3: Lokakuun tietoiskujen diaesitykset



LIKKUMALLA TERVEYTTÄ
– askel kerrallaan

VIKOITTAINEN LIKKUMISEN SUOSITUS 18-64-VUOTIAILLE UKK-INSTITUUTTI

LIKKUNTA SUOSITUKSET

1. Lihaskuntoa ja liikehallintaa 2 krt/vk.
2. Rasittavaa liikkumista 1 h 15 min/vk tai reipasta liikkumista 2 h 30 min/vk.
3. Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein.
4. Taukoja paikallaoloon aina kun voi.
5. Palauttavaa unta riittävästi!

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

LÄHILIKKUNTA MAHDOLLISUUDET

- Tikkurilan Klubitalon lähialueelta löytyy muutamia lähiliikkuntamahdollisuuksia.
- Hiekkaharjun liikuntapuiston lähiliikkuntapaikka
- Dickursby Skolan lähiliikkuntapaikka
- Kuusikon koulun lähiliikkuntapaikka
- Puistokenttä Koiruohonpuisto, shakkilauta
- Peltolan koulun lähiliikkuntapaikka, miniareena asfalttipohjalla

ULKOLIIKUNTAPAIKAT

- **Möskärin kuntoportaat** linkki: <https://www.vantaa.fi/fi/palveluhakemisto/toimipiste/moskarin-kuntoportaat>
- **Kuntoradat** linkki: <https://www.vantaa.fi/fi/palveluhakemisto/palvelu/kuntoradat#tab-introduction>
- **Ulkokuntosalit ja ulkokuntoilupaikat** linkki: <https://www.vantaa.fi/fi/palveluhakemisto/palvelu/ulkokuntoilupaikat#tab-introduction>
- **Luontopolut ja opastetut luontoretket** linkki: <https://www.vantaa.fi/fi/vapaa-aika-ja-hyvinvointi/liikunta-ja-ulkoilu/retkeile-luonnossa> ja **retkikalenteri:** <https://www.vantaa.fi/sites/default/files/document/Luontoretkikalenteri%202023.pdf>

KYSYMYKSIÄ
TAI
KOMENTTEJA?

RAVITSEMUS

Aterian valmistaminen

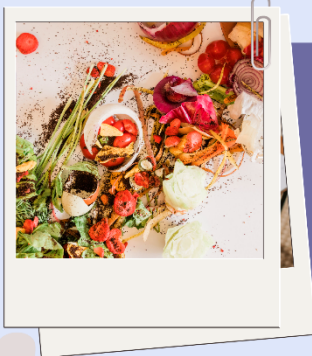
Reseptit

Terveellinen ruoka

Ravitsemussuositukset

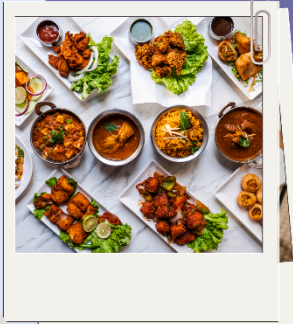
Ruokakolmio

RESEPTIT



- **Kana-sienipasta** <https://www.k-ruoka.fi/reseptit/kana-sienipasta>
- **Kanapasta** <https://www.arla.fi/reseptit/kanapasta/>
- **Salaatti**

RAVITSEMUSSUOSITUKSET



1. Säännöllisyys: aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala sekä 1-2 välipalaa.
2. Päivittäin kasviksia, hedelmiä ja marjoja 500g eli 5-6 annosta. 1 annos on noin 1-1,5 dl.
3. Kalaa tulisi syödä 2-3 kertaa viikossa.
4. Pähkinät ja siemenet osaksi ruokaa 2 rkl päivässä.
5. Täysjyväviljavalmisteita päivittäin naisille 6 annosta miehille 9 annosta. Annos voi olla leipää, pastaa, riisiä tai 2 annosta puuroa.
6. Lihavalmisteita ja punaista lihaa viikossa max 500g. 1 annos on noin 100-150g. Suosi siipikarjaa ja kalaa. Punaisesta lihasta saa suositeltua rautaa.
7. Ruokajuomaksi suositellaan enintään 1 % rasvaa sisältävää maitoa tai piimää, vettä tai kivennäisvettä.

<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemusneuvottelun-ruokasuositukset>

RUOKAKOLMIO





11.10.2023 KLO 13

Diabetes eli ("sokeritauti")

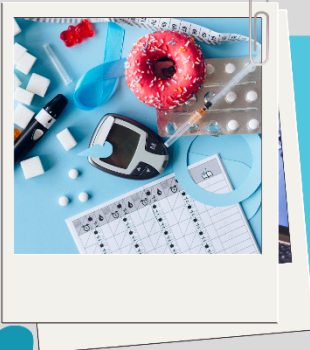
Haima

Oireet

Hoito ja ehkäiseminen

Kahoot -peli

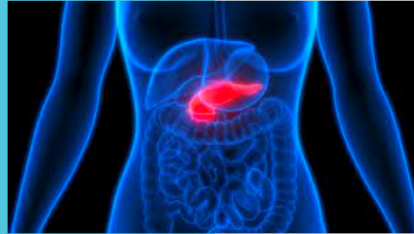
DIABETES ELI "SOKERITAUTI"



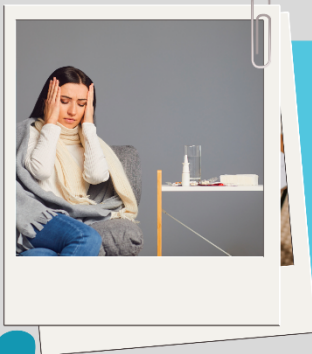
- Häiriö haiman toiminnassa.
- Haima tuottaa insuliinia, mutta ei riittävästi tai se vaikuttaa heikosti.
- Kohonneet verensokeriarvot pitkäaikaista.
- Lisäsairauksien riski.
- Yleistyvä sairaus Suomessa ja maailmalla.
- Alkaa yleensä aikuisiässä.

HAIMA

- Vatsaontelon yläosassa, mahalaukun takana.
- Ylläpitää sokeritasapainoa.
- Tuottaa ruoansulatusentsyymejä.
- haiman saarekesolut tuottavat insuliinia ja glukagoni-hormonia.
- Hormonit imeytyvät verenkiertoon ja vaikuttavat sitä kautta sokeriaineenvaihduntaan.



OIREET



- Usein oireeton
- Kehittyy hitaasti, jopa vuosia
- Sattumalöydös
- Löytyy sydän- ja verisuonisairauden yhteydessä
- Väsymys aterioiden jälkeen
- Jalkasäryt
- Lihaskouristelut
- Uupumus
- Rasva-arvojen kohoaminen, kolesteroli



HOITO

- Painonhallinta
- Liikunta
- Ruokavalio
- Tarvittaessa lääkehoito
- Kohonneen verenpaineen hoito
- Liitännäissairauksien hoito
- Estetään veren liiallinen hyytyminen

EHKÄISEMINEN

- Kiinnitä huomio elintapoihin.
- Liiku riittävästi
- Terveellinen ruokavalio
- Painonhallinta
- Tupakoimattomuus
- Perinnöllisyys altistaa, joten ehkäisy on tärkeää.



KAHOOT -PELI

1. Mene osoitteeseen: **Kahoot.it** tai käytä **QR- koodia** tai **lataa sovellus**
2. **Game -pin**
3. Kirjoita **nimimerkki**



LÄHTEET

- [Duodecim Terveyskirjasto. 2021. Diabetes \("sokeritauti"\).](#)
- [Duodecim Terveyskirjasto 2019. Diabetes ja alkoholi.](#)
- [Duodecim Käypä hoito. 2020. Tyypin 2 diabetes.](#)
- [Diabetesliitto. 2023. Tyypin 2 diabetes](#)
- [Terveyskylä.fi. 2019. Haima.](#)
- [Terveyskylä.fi. Tyypin 2 diabetes.](#)

tietoisku:
**KOHONNEET
 VERENPAINHEET**

Pinja Mensonen & Rufina Shadrina
 Laurea AMK



YLIPAINO
 TUPAKOINTI
 IKÄÄNTYMINEN
 LIIALLINEN SUOLAN KÄYTTÖ

Mitä tapahtuu?

- Valtimoseinämiin kertyy tulehdussoluja ja kolesterolia, jotka aiheuttavat paikallisia kovettumia
- Kovettumat paksuuntuvat ja kehittävät ahtaumia ja tukoksia, joiden takia veri ei pääse verisuonesta eteenpäin.
- Seurauksena esimerkiksi sydäninfarkti tai aivohalvaus






HUOM!

USEIN EI OIREITA

MITTAA SÄÄNNÖLLESTI

Kohonnut = yli 140/90

Cias Ohlson - 24,95€
Prisma - 29,95€




tarvittaessa
LÄÄKITYS

PAINONPUDOTUS
Pitääkö minun laihduttaa?
Laske painoindeksi (BMI)

Hoitto &
EHKÄISY

Ruokavalio & liikunta

Tupakoinnin lopettaminen
Suunnitelma
terveysaseman kautta





tietoisku:
HAMMASHOITO

Pinja Mäntönen & Rufina Shadrina
Laurea AMK



**MIKSI
HAMMASHOITO ON
TÄRKEÄÄ?**

- Rikkiäiset hampaat aiheuttavat tulehdusvaaran
- Suun tulehdukset heikentävät yleissairauksia
- Esteettisyys
- Sydän- ja verisuonisairauksilla yhteys hampaiden kuntoon

hae apua OMAOLO- TEE ARVIO

1. Googleta: omaolo hampaat
2. Avaa ensimmäinen [linkki](#)
3. Vastaa kysymyksiin
4. Toimi ohjeiden mukaan

Pelko esteenä?



Kerro pelostasi aikaa varatessa ja/tai hammaslääkärille tullessa



Mahdollisuus saada esilääkettä tai puudutetta



Pyydä lääkäriä puhumaan kanssasi toimenpiteen aikana



Liite 4: Ryhmänohjauksen käsikirjoitus

Mielenterveyskuntoutujan terveyden edistäminen
Ryhmänohjauksen käsikirjoitus
Tikkurilan Klubitalo

Pinja Mensonen
Rufina Shadrina
Opinnäytetyö
Laurea AMK

1. **Ryhmänohjaus** on yksi eniten käytetyistä ohjausmenetelmistä. Tehokkaampi muoto kuin yksilöohjaus. Ryhmänohjaus toimii vertaistukena ja voimavarana sekä kehittää vuorovaikutusta.
2. **Kenelle** ryhmänohjaus on suunnattu ja millaisista ihmisistä se muodostuu? Miten ryhmäkoko vaikuttaa toimintaan? Ryhmäkokoon vaikuttaa ryhmädynamiikka, mikä kannattaa ottaa huomioon.
3. **Milloin** ryhmänohjausta on tarkoitus järjestää? Missä se järjestetään? Ryhmänohjausta on tarkoitus järjestää säännöllisin väliajoin. Toimivan ryhmän edellytykset ovat tiheät ja tiiviit tapaamiset.
4. **Miksi?** Ryhmänohjauksella voidaan jakaa tietoa terveyteen ja sairauksiin liittyvissä asioissa suuremmalle ryhmälle, jolloin ohjaus on taloudellisempaa.
5. **Tavoitteet** vaihtelevat ryhmän tarkoituksen ja ryhmään osallistuvien ihmisten tavoitteiden mukaan. Tavoitteet voivat olla esimerkiksi painonhallinta, tupakoinnin lopettaminen tai ruokailutottumusten parantaminen. Millainen on ryhmän tavoite tai tehtävä? Sitoutuminen ryhmään vaatii yhteisen tavoitteen tai tehtävän.
6. **Rajat:** Ryhmälle on aina syytä asettaa rajat. Rajat ovat fyysisiä ja psyykkisiä, joista on sovitava yhdessä. Fyysisillä rajoilla tarkoitetaan esimerkiksi tilaa, aikataulua ja osallistujia. Psyykkiset rajat taas puolestaan tarkoittavat, millainen toiminta on sallittua, hyväksyttävää ja ryhmän normien mukaista. Selkeät rajat tukevat luovuutta ja vahvistavat vuorovaikutusta. Ryhmänohjaaja antaa mallia keskustelemalla psyykkistä rajoista tarkentaa rajoja.
7. **Ryhmäytyminen:** Ryhmänohjauksessa on tärkeää, että ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa. Tutustuminen luo turvallisuutta ja luottamusta toisiin ja ryhmänohjaajaan. Ryhmässä oleminen voi olla ihmisille voimaannuttava kokemus, se auttaa jaksamaan ja tukee tavoitteiden saavuttamisessa. Ryhmän parantavia elementtejä ovat esimerkiksi toivon herääminen, tunteiden purkaminen, itsetuntemuksen lisääminen, yhteenkuuluvuus ja oppiminen. Toimivassa tyhmässä kannustetaan, viestitään välittämistä ja huolenpitoa toisia kohtaan.
8. **Toimiva ryhmä** kuuntelee ryhmän jäsenien ajatuksia ja mielipiteitä. Arvostetaan toisien näkemyksiä ja erilaisuutta. Ryhmän jäseniä kuunnellaan, toista otetaan huomioon ja pyritään rohkaisemaan osallistumaan. Ryhmässä voidaan käsitellä ongelmia.
9. **Ryhmänohjaaja:** Ryhmä tarvitsee aina ohjaajan. Ohjaajia voi olla yksi tai useampi. Tehtävänä on ohjata ryhmää ja huolehtia ryhmästä. Ryhmänohjaajalla on tarpeeksi asiantuntemusta ja käsiteltävän asian hallintaa. Ryhmänohjaaja tarvitsee ryhmänohjaustaitoja ja hän kantaa vastuun ryhmän turvallisuudesta. Hänellä on kyky havaita ryhmän tarpeita ja kehitysvaiheita. Hän toimii ryhmässä suunnannäyttäjänä, vastaa vuorovaikutuksesta, organisoii työnjaon ryhmässä, huolehtii resursseista, välittää tietoa ja palautetta.
10. **Aloittaminen, sisältö ja lopettaminen**
 - Alkuvaiheessa annetaan tehtävä, jonka tarkoituksena on edistää turvallisuutta ja tutustumista. Alkuvaiheessa eli työskentelyvaiheessa sovitaan tehtävät, joilla voidaan varmistaa tavoitteiden saavuttaminen. Ensimmäinen kokoontuminen; tavoitteet, ympäristö, menetelmät ja asiasisältö.
 - Ohjaaja suunnittelee toiminnalliset tehtävät ja työskentelymenetelmät.
 - Loppuvaiheessa jaetaan kokemuksia käsitellyistä asioista. Annetaan palautetta, jotta voidaan toimia tavoitteiden mukaan. Palautteen antaminen selkeyttää ryhmän sisäistä työnjakoa.
11. **Työskentelymenetelmät:** Erilaiset työskentelymenetelmät kuuluvat ryhmänohjaukseen. Menetelminä voivat olla projektityöt, sosiadraama, työryhmät, ihmissuhderyhmät, porinaryhmät ja parityöskentelyt. Toiminnallisia menetelmiä on hyvä käyttää alussa, jotta ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa. Toiminnallisilla menetelmillä voidaan tehostaa ryhmäytymistä ja ne tukevat myös turvallisuuden luomisessa. Toiminnalliset menetelmät harjaannuttavat ryhmän päätöksentekoa, kykyä kohdata ongelmallisia ja hankalia tilanteita. Toimintaan voidaan yhdistää oppiminen, mikä on laadukasta ja tukee oppimista. Toiminnallisuuden tulee olla tavoitteellista, jotta ryhmä toimii ja kokemukset toimisivat voimavaroina.

Mielenterveyskuntoutujan terveyden edistäminen
Ryhmäohjauksen käsikirjoitus
Tikkurilan Klubitalo

Pinja Mensonen
Rufina Shadrina
Opinnäytetyö
Laurea AMK

12. Ryhmäohjauksen purkaminen: Ryhmäohjaukseen kuuluu ryhmän purkaminen. Voidaan purkaa saatua tietoa, tunteita tai kokemuksia. Ensin voidaan purkaa tuntemuksia, elämyksiä ja tunteita. Tunteista puhuminen vie ryhmää eteenpäin, mikä lisää turvallisuuden tunnetta. On hyvä ottaa puheeksi myös kielteiset kokemukset ja tunteet, puhua siitä, mitä on tapahtunut ja miten tehtävät suoritettiin. Purkutilanteessa on syytä ottaa huomioon, millainen ryhmä on. Ryhmäohjaaja antaa kaikille tuntemuksille tilaa ja kertoo, että kaikki tuntemukset ovat sallittuja. Avoimet kysymykset vievät prosessia eteenpäin. Myös keskustelujen purkamisessa voidaan käyttää toiminnallisia menetelmiä.