

Opinnäytetyö (AMK)

Sairaanhoitaja AMK

2024

Sabina Korsström & Tiina Laurila

Mielen ja kehon balanssi

– Mielenterveyskuntoutujien hyvinvointipäivät



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitaja AMK

2024 | 91 sivua

Korsström Sabina & Laurila Tiina

Mielen ja kehon balanssi

– Mielenterveyskuntoutujien hyvinvointipäivät

Pitkään jatkuneina mielenterveysongelmat voivat heikentää arjessa pärjäämistä vaikuttaen kokonaisvaltaisesti henkilön hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Toimintakyvyn eheyttämiseksi ja ylläpitämiseksi mielenterveyskuntoutumisen peruspilarit muodostuvat arjen perustoimintojen ja sosiaalisuuden tukemisesta sekä mielen vahvistamisesta.

Opinnäytetyön tehtävänä oli tuoda uutta sisältöä Salon seurakunnan mielenterveyskuntoutujien viikoittaiseen ryhmätapaamiseen, Juttukammariin, hyvinvointipäivien muodossa. Tavoitteena on antaa ohjaajille ja osallistujille konkreettisia, yleishyödyllisiä materiaaleja hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tueksi.

Hyvinvointipäivien teemana oli mielen ja kehon balanssi. Ihmisen kokonaisvaltaiseen terveyteen sisältyy mielen hyvinvointi sekä elimistön perustarpeet: uni, ravitseminen ja liikunta. Teemoista luotiin informatiiviset, sisällöltään toisiaan tukevat oppaat, jotka korostavat yksinkertaisella tavalla ihmisen bilateraalisuutta. Oppaat toimivat runkona hyvinvointipäivillä ja osallistujat saivat ne itselleen kotiin vietäviksi.

Kolmannen sektorin palveluiden vaikutus mielenterveyden tukemisessa on merkittävä. Palautteen perusteella hyvinvointipäivät olivat mieluisia ja hyödyllisiä. Ohjaajat voivat hyödyntää tuotoksena syntyneitä oppaita jatkossa monipuolisesti eri kohderyhmille digitaalisesti tai tulosteena.

Asiasanat:

mielenterveyshäiriöt, kuntoutus, ravitseminen, uni, liikunta, mieli

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Nursing programme

2024 | 91 pages

Korsström Sabina & Laurila Tiina

Balance of Mind and Body

– Wellbeing Days for Persons in Mental Health Rehabilitation

Long-term mental health issues can impair daily functioning, affecting person's overall wellbeing and capability. To restore and maintain functional ability, the core pillars of mental health rehabilitation consist of supporting basic daily activities, social engagement and strengthening mental resilience.

The task of this thesis was to bring new content to Salo congregations "Juttukammari", a weekly group meeting for mental health rehabilitators in the form of wellbeing days. The goal is to provide concrete, universally beneficial materials to support wellbeing and daily activities for directors and participants.

The theme of the wellbeing days was the balance of mind and body. Comprehensive wellness includes mental wellbeing and the body's basic needs: sleep, nutrition and exercise. Based on these themes informative guidebooks were created. The guidebooks support each other by emphasizing the simplicity of human bilateralism. The guidebooks served as a framework during the wellbeing days and participants received copies for their own use.

Third-sector services importance is significant in supporting mental health. Based on the feedback, the wellbeing days were enjoyable and beneficial. The directors can use the produced guidebooks in either digital or print form for various groups.

Keywords:

mental health disorders, rehabilitation, nutrition, sleep, exercise, mind

Sisältö

1 Johdanto	7
2 Ihminen - psykofyysinen kokonaisuus	8
2.1 Ravitseminen	9
2.2 Liikunta	13
2.3 Uni	13
2.4 Mieli	15
3 Mielenterveyshäiriöt	18
3.1 Fysiologiset vaikutukset	18
3.2 Psykykläkkeiden farmakologia	21
3.3 Mielenterveyshäiriöiden yhteiskunnallinen vaikutus	23
3.4 Mielenterveyskuntoutus	24
4 Projektin tehtävä ja tavoite	27
5 Projektin empiirinen toteuttaminen	28
5.1 Projektin suunnittelu	29
5.2 Projektin toteutus ja tuotos	32
5.2.1 Hyvinvointipäivien materiaalien luonti	34
5.2.2 Hyvinvointipäivät	40
5.3 Tuotoksen arviointi ja palaute	42
6 Projektin eettisyys ja luotettavuus	46
7 Pohdinta	49
Lähteet	53

Liitteet

Liite 1. Univaihesyklit (Stenberg 2019; Partonen & Järnefelt 2021, 511–513; Patel ym. 2024.)

Liite 2. Unettomuuden taustatekijät (Partinen & Huutoniemi 2018, 47–53).

Liite 3. Ravitseemus -opas.

Liite 4. Ruokakauppapeli.

Liite 5. Liikunta -opas.

Liite 6. Uni & mieli -opas.

Liite 7. Palautelomake.

Kuvat

Kuva 1. Ruokapyramidi (Ruokavirasto 2022).	10
Kuva 2. Ravitsemuksen lisää, vaihda ja vähennä suositukset (Ruokavirasto 2018).	11
Kuva 3. Lautasmalli (Ruokavirasto 2022).	12
Kuva 4. Unen vaiheet (Stenberg 2019).	14
Kuva 5. Havainnekuva serifeistä, vasemmalla serif, oikealla sans-serif (Ali ym. 2013).	35
Kuva 6. Ruokapyramidin ensimmäinen versio, vasemmalla InDesign asettelu ja oikealla Illustrator kuvitus.	38
Kuva 7. Ruokapyramidin lopullinen versio, vasemmalla InDesignissa oppaaseen aseteltuna, oikealla Illustrator kuvitus.	39
Kuva 8. Aikataulusuunnitelma.	40
Kuva 9. Ravitseemus ja liikunta -hyvinvointipäivän palautekyselyn tulokset.	43
Kuva 10. Uni ja mieli -hyvinvointipäivän palautekyselyn tulokset.	44

Kuviot

Kuvio 1. Maslown tarvehierarkia (Nordling 2023, 37).	9
Kuvio 2. Mielen prosessointialueet (Lönnqvist 2021a, 20–22; UKK-instituutti 2024).	16
Kuvio 3. Mielenterveyttä määrittävät tekijät (Lönnqvist 2021a, 20–22; UKK-instituutti 2024).	17

Kuvio 4. Neuropsykologinen profiili psykoosihäiriöissä (Tuulio-Henriksson 2019, 448).	19
Kuvio 5. Psykelääkkeiden sivuvaikutusten vaikutus toimintakykyyn (Tandon ym. 2020).	22
Kuvio 6. Toipumisorientaation taustateorioita (Nordling 2023, 36).	26

Taulukot

Taulukko 1. Aikataulu.	31
Taulukko 2. Oppaiden toteutus.	37

1 Johdanto

Mielenterveys on välttämätön osa terveyttä, se ennakoi fyysistä terveyttä ja vähäisempää kuolleisuutta. Vastaavasti mielenterveyden häiriöihin liittyy vahva ylikuolleisuus. Salutogeeninen eli terveyslähtöinen mielenterveyden määritelmä näkee mielenterveyden yleisen hyvinvoinnin osatekijänä ja ihmisen sekä yhteiskunnan voimavarana. (Hannukkala ym. 2017.)

Mielenterveyden häiriöt voivat pitkään jatkuneina heikentää arjessa pärjäämistä luomalla haasteita tunteiden, käyttäytymisen ja ihmissuhteiden ylläpitämisessä vaikuttaen kokonaisvaltaisesti henkilön hyvinvointiin ja toimintakykyyn. (Lönngqvist 2021a, 19–26, 51–52.) Vertaistuki ja ryhmässä toimiminen edesauttavat sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä vahvistamalla vuorovaikutustaitoja ja vähentämällä yksinäisyyttä (Kinnunen & Salminen 2022).

Toimeksiantajana opinnäytetyölle toimii Salon seurakunta, joka on järjestänyt ryhmätoimintaa mielenterveyskuntoutujille yli 20 vuoden ajan. Seurakunnan työntekijöiden ja vapaaehtoisten ohjaamien tuokioiden teemat vaihtuvat viikoittain ja mahdollistavat osallistumisen matalalla kynnyksellä omien mielenkiinnon kohteiden mukaisesti.

Opinnäytetyön tehtävänä oli tuoda uutta sisältöä Salon seurakunnan mielenterveyskuntoutujien viikoittaiseen ryhmätapaamiseen, Juttukammariin, hyvinvointipäivien muodossa. Tavoitteena on antaa ohjaajille ja osallistujille konkreettisia, yleishyödyllisiä materiaaleja hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tueksi. Hyvinvointipäivissä keskityttiin kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osalta unen, ravitsemuksen ja liikunnan osa-alueisiin.

2 Ihminen - psykofyysinen kokonaisuus

Terveysportin sanakirja määrittelee lääketieteen termin *mieli* käsittävän ihmisen tiedostetun ja tiedostamattoman henkisen elämän eli ajattelun ja tunteet.

Keskushermoston toiminnan tuloksena syntyneistä kuvista ja mielteistä mieli kokoaa järjestäytyneen kokonaisuuden (Duodecim sanakirjat n.d.).

Mielenterveys on ajattelun, tunteiden ja käyttäytymisen muodostama voimavara, jonka avulla yksilö voi selviytyä elämän paineista, sopeutua muuttuviin tilanteisiin, huomata oman kyvykkyytensä, toteuttaa ja toimia kykyjensä mukaisesti yksilönä ja osana yhteisöä (Lönnqvist 2021a, 19; WHO n.d.a).

Ihmisen mieli ja keho luovat bilateraalisen (molemminpuolisen) kokonaisuuden olemalla riippuvaisia ja jatkuvassa kommunikoinnissa toistensa kanssa.

Mielessä olevat asiat välittyvät hermoston ja välittäjäaineiden kautta koko kehoon. Kokiessamme stressiä tai ahdistuneisuutta, aktivoituu autonominen hermosto, joka näkyy fyysisinä muutoksina esimerkiksi hengitystiheydessä, sykkeessä, suoliston toiminnassa ja unen laadussa. (Patja 2022a.)

Maslown tarveteoria pohjaa humanistiseen psykologiaan, jossa ihmisen hyvinvoinnin toteutuminen edellyttää tarpeiden laaja-alaista tyydyttämistä.

Tarpeet kuvataan hierarkkisessa järjestyksessä (Kuvio 1.), jossa kaksi alimmaista elementtiä, fysiologiset tarpeet ja turvallisuus, ovat perusedellytykset psyykkiselle hyvinvoinnille sekä elämän jatkumiselle ja turvaamiselle.

Yhteenkuuluvuus, rakkaus ja arvonnanto liittyvät sosiaalisuuden, merkityksellisyyden sekä osallisuuden kokemiseen. Ylimpänä on itsensä toteuttamisen tarve, jonka realisoitumisen edellytys on alimpien elementtien riittävä toteutuminen. Tällöin henkilö on hyväksyväinen itseään kohtaan ja tunnistaa omat kykynsä haluten toteuttaa itselle mielekkäitä asioita. (Nordling 2023, 37–38.)



Kuvio 1. Maslown tarvehierarkia (Nordling 2023, 37).

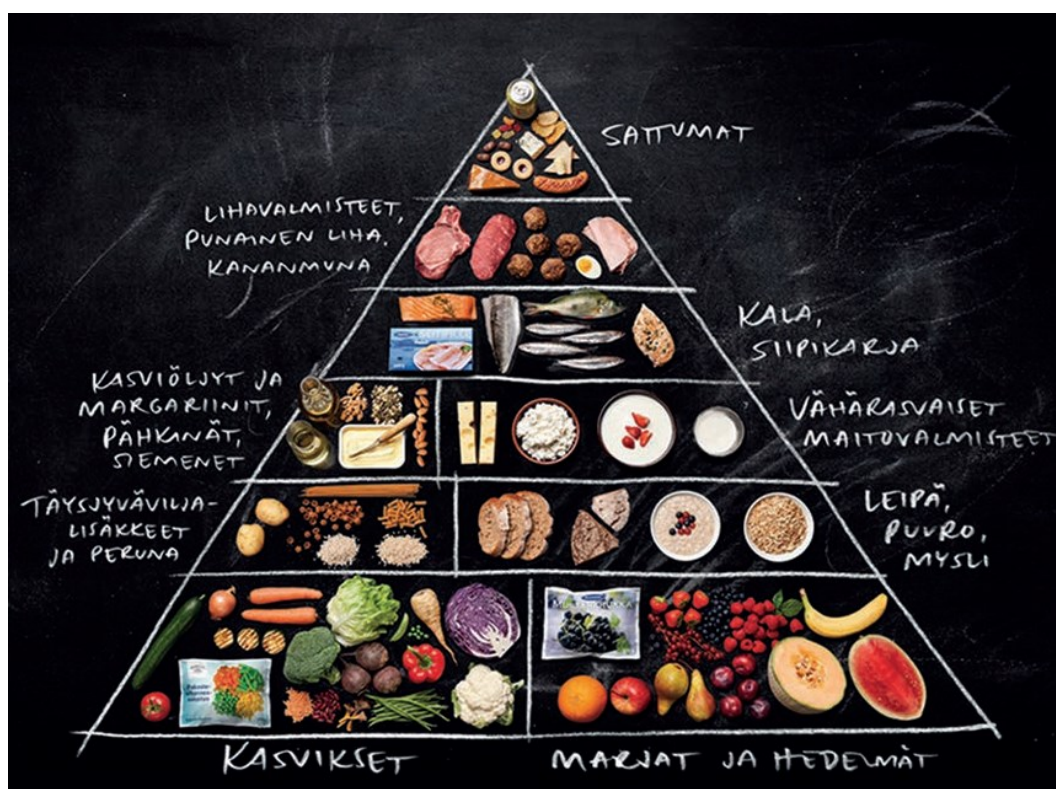
Fyysiset perustarpeet ihmiskehon toimintojen takaamiseksi ovat ravitseminen, uni ja liikunta (Patja 2022a). Nämä kolme perustarvetta vaikuttavat mieleen ja mieli niihin esimerkiksi jaksamisen, sietokyvyn, virkeyden ja kyvykkyyden osaluilla. (Lönnqvist 2021a, 19–26; Patja 2022b). Mielenterveyden ollessa hyvä, on ihminen jokseenkin tyytyväinen, tasapainoinen ja kykeneväinen pitämään itsestään ja ympäristöstään huolta. Mielenterveyden häiriönä pidetään henkilön ajattelun, tunteiden, käyttäytymisen tai ihmissuhteiden häiriötä, joiden myötä henkilökohtainen kärsimys ja toimintakyky vaikeutuvat huomattavasti yhdellä tai useammalla tärkeällä elämänalueella. (Lönnqvist 2021a, 19–26.)

2.1 Ravitseminen

Ravinto on ihmiselle välttämätöntä, siitä saatu glukoosi toimii polttoaineena soluille, ravinto- ja hivenaineet ylläpitävät ja huoltavat elimistön eri toimintoja (Patja 2022a). Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan ravitseminen on kriittinen osa yksilön terveyttä ja kehitystä, vaikuttaen kehon

immuunijärjestelmään, sairauksien ehkäisyyn, syntyyn ja tasapainoon sekä elinajanennusteeseen (WHO n.d.b).

Aikuisten ravitsemussuositus edistää terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua. Painotus monipuoliseen, runsaasti kasviksia sisältävään, vähärasvaiseen, -sokeriseen ja -suolaiseen ruokaan ehkäisee sairauksia ja vähentää lisäsairauksien vaaraa. Ruokapyramidin (Kuva 1.) kolme alinta osaa havainnollistavat päivittäisen terveyttä edistävän ravinnonsaannin perustan. Kolme ylintä osiota eivät kuulu päivittäin käytettynä terveyttä edistävään ruokavalioon ja huipulla olevat sattumat tulisi nauttia harvoin. (Ruokavirasto 2018.)



Kuva 1. Ruokapyramidi (Ruokavirasto 2022).

Ruokavaliomuutokset energiatasapainon ja terveyden edistämiseksi suosittelee tiettyjen ruoka-aineiden vähentämistä, lisäämistä ja vaihtoa (Kuva 2.). Nämä perustuvat suomalaisten ruokatottumusten muutoksiin. Vaikka kasvien syönti on nelinkertaistunut 1950-luvulta ja kasvien lisääntyminen on jatkunut 2000-

luvulla, on edelleen runsaasti ihmisiä, joilla kasvien syönte on puutteellista terveyden kannalta. Viljojen käyttö on vähentynyt, erityisesti kuiturikkaan rukiin. Sokerin saannissa aikuisten kulutus on suositusten ylärajoilla ja kaksivuotiaista lähtien lasten sokerin saanti on ylittänyt suositukset noin 12–14 %. Suolan saanti oli hetkellisesti laskussa, mutta jälleen noususuhdanteinen 2010-luvulla. Erityisenä ongelmana on hiilihydraattien liika saanti ja rasvojen huono laatu sekä aikuisilla folaatin ja jodin ja lapsilla raudan puutteellinen saanti.

(Ruokavirasto 2018.)

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset (erityisesti juurekset) Palkokasvit (hermeet, pavut, linssit)	Vaaleat viljavalmisteen → täysjyväviljavalmisteen	Lihavalmisteen Punainen liha
Marjat, hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmisteen → vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmisteen	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholijuomat

Kuva 2. Ravitsemuksen lisää, vaihda ja vähennä suositukset (Ruokavirasto 2018).

Aikuisen energiantarve on yksilöllistä, siihen vaikuttaa fyysisten ominaisuuksien lisäksi yleiset elintavat. Perusaineenvaihduntaan (normaalit elintoiminnot) ja välttämättömään liikkumiseen kuluu vuorokaudessa naisilla noin 2000 kilokaloria ja miehillä noin 2500 kilokaloria. Aikuisen mahalaukun koko on tyhjänä noin 200 – 300 millilitraa, ruoan nauttimisen myötä vetoisuus kasvaa yksilöllisesti noin 1 - 1,5 litraan saakka. Nautitun ravinnon sulamiseen ja mahalaukun tyhjenemiseen kuluu aikaa kahdesta neljään tuntia. Sulamiseen vaikuttaa nautitun ravinnon laatu, ruoan riittävä pureskeleminen sekä yksilölliset ruoansulatustoiminnot. Ruokarytmi perustuu mahalaukun tyhjenemisnopeuteen, tavoite on saada ravintoa tasaisesti mahalaukkuun rasittamatta. Liiallinen ja

jatkuva ravinnon nauttiminen aiheuttaa haittoja, esimerkiksi ruoansulatusvaivoja kuten dyspepsiaa, kasvattaa insuliinin tarvetta lisäten diabetesriskiä ja venyttää mahalaukkua, jolloin sen palautumiskyky heikkenee sekä vaikuttaa heikentävästi jaksamiseen. Lautasmallin (Kuva 3.) mukaisesti ruokaileminen tukee terveyttä ja tasainen ruokailu tukee ruokarytmiä. (Ruokavirasto 2018; Institute of human anatomy 2024; Sydänliitto n.d.a.)



Kuva 3. Lautasmalli (Ruokavirasto 2022).

Virheravitsemus eli malnutrio käsitteenä kattaa aliravitsemuksen, riittämättömän kivennäisaineiden tai vitamiinien saannin, ylipainon, liikalihavuuden ja dieettiin liitännäiset ei-tarttuvat taudit. Malnutrio kaikissa muodoissaan aiheuttaa huomattavia uhkia ihmisen terveydelle. Haitalliset vaikutukset eivät rajoitu vain yksilön terveydentilaan, vaan malnutrition aiheuttamat kehitykselliset, taloudelliset, sosiaaliset ja lääketieteelliset vaikutukset ovat vakavia ja pysyviä myös perheille, yhteisöille ja valtioille. (WHO n.d.b.)

2.2 Liikunta

Liikunnalla tarkoitetaan sellaista tavoitteellista fyysistä aktiivisuutta, jota harrastetaan tiettyjen haluttujen vaikutusten vuoksi tai muista, esimerkiksi sosiaalisista syistä. Kaikenlainen päivittäistä energiankulutusta lisäävä fyysinen aktiivisuus, kuten kotityöt ja muut arjen askareet, ovat kuitenkin myös terveydelle hyödyllisiä. Liikunta on hyväksi niin ihmisen terveydelle kuin kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Lisäksi liikunnan harrastaminen on tärkeää monien elintapasairauksien ehkäisyssä. (THL 2023a.)



Ihmisen liikunnan tarve vaihtelee eri elämänvaiheiden aikana, jonka vuoksi eri ikäryhmille on laadittu omat suositukset. Terveystyöjen saavuttamiseksi aikuisten tulisi harrastaa viikossa kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa vähintään 2 tuntia 30 minuuttia tai vaihtoehtoisesti raskasta kestävyysliikuntaa vähintään 1 tunti 15 minuuttia. Lihaskuntoa ja liikehallintaa ylläpitävää liikuntaa vähintään kahdesti viikossa. Yli 65-vuotiaden liikuntasuositukset vastaavat määrällisesti ja intensiteetiltään yleisiä aikuisten suosituksia, jonka lisäksi ikääntyville suositellaan myös tasapainon ja notkeuden harjoittamista kaatumisten ehkäisemiseksi. (THL 2024a.)

Erilaisia liikuntamuotoja suositellaan yhdisteltävän monipuolisesti. Liikunnassa erityisen tärkeää on ottaa huomioon turvallisuus, esimerkiksi liikkumisen teho tulisi sovittaa oman fyysisen kunnon ja terveydentilan mukaiseksi. Suomen väestöstä noin 20–25 % kuuluu soveltavan tai erityisliikunnan piiriin. Lukumääränä tämä tarkoittaa yli miljoonaa suomalaista. Suomessa astui voimaan 1.5.2015 liikuntalakiuudistus, jossa korostetaan, että liikunnan on oltava yhtä mahdollista kaikille elämänkulun eri vaiheissa toimintakyvyn rajoitteista huolimatta. (Vernerinen 2022.)

2.3 Uni

Uni on tärkeä osa päivittäistä rytmiä. Unen aikana (Kuva 4.) tietoinen aistitiedon käsittely vähenee, hermosto sekä lihakset palautuvat ja rentoutuvat ja aivoihin

valveilla olon aikana kertyneet kuona-aineet puhdistuvat. Päivän aikana opitut ja tapahtuneet asiat sekä tunteet jaotellaan, epäolennaiset poistuvat ja olennaiset siirtyvät pysyvään muistiin. Uni toteutuu kahdessa vaiheessa, NREM (perusuni) ja REM (vilkeuni), joista muodostuu unisyklejä (Liite 1.). NREM uni jakautuu kolmeen osaan, torke, kevyt ja syvä uni, joiden myötä autonomisen hermoston toiminta muuttuu asteittain sympaattisesta parasympaattiseen. (Stenberg 2019; Partonen & Järnefelt 2021, 511–513; Patel ym. 2024.)

NON-REM-UNI ELI NREM-UNI		REM-UNI
KEVYT UNI	SYVÄ UNI	VILKEUNI
<p>Syke ja hengitys rauhoittuvat</p> <p>Aivojen toiminta hidastuu</p> <p>Lihaskäynnitys alenee (saattaa esiintyä säpsähtelyä)</p> <p>Toimintakyvyn palautuminen alkaa</p> <p>Mahdollisia lyhyitä unia</p> 	<p>Keho on rentoutunut ja palautuminen voimakkainta</p> <p>Syke, verenpaine ja hengitys ovat alhaisimmillaan</p> <p>Kasvuhormonia erityy (kudosvaurioiden korjaus)</p> <p>Immuunijärjestelmä aktivoituu</p> <p>Aivoja huolletaan (kuona-aineiden poisto)</p> <p>Hermoyhteyksiä vahvistetaan ja päivällä opittua tietoa säilötään muistiin</p>	<p>Aivojen aktiivisuus lisääntyy</p> <p>Päivällä opittuja taitoja siirretään taitomuistiin, ja uusia oivalluksia saattaa syntyä</p> <p>Tunteita ja kokemuksia käsitellään</p> <p>Unet ovat pidempiä ja tarinallisempia (suurin osa unista nähdään tässä vaiheessa)</p> 

Kuva 4. Unen vaiheet (Stenberg 2019).

Unen tarve on pitkälti perintökijöiden säätlemää, vaihdellen yksilöittäin ja ikäkausittain. Riittävä yönunen määrä on aikuisilla yleisimmin 7-9 tuntia ja ikääntyneillä (> 65-vuotiailla) 7-8 tuntia. Yksilöllistä vaihtelua on runsaasti ikäkausittain. Ikääntymisen myötä unen pituus ei merkittävästi lyhene, vaan sen laatu heikkenee. Yksilöllisen riittävän unen määrän määrittäenä on herätessä koettu virkeyden ja levänneisyyden kokemus. (Partonen & Järnefelt 2021, 513.)

Yksi osa elimistön toimintoja ohjaavasta vuorokausirytmistä on uni-valverytmi (Stenberg 2019). Rytmiiin vaikuttaa jopa 50 %:sti perimä ja toiseen puoleen vaikuttaa ympäristö sekä ikä (Partinen & Huutoniemi 2018, 46). Unen säätelyyn vaikuttaa myös unen homeostaasi (sisäinen tasapaino). Homeostaattinen prosessi käynnistyy valveilla ollessa lisäten unipainetta (homeostaattinen paine), joka nukkumisen myötä vähenee ja yksilö herää unipaineen ollessa riittävän pieni. (Stenberg 2019.) Tyypillisimmin nukkumaan mennään noin kello 22-24 ja herätään noin kello 6-9. Vuorokausityyppejä (kronotyypppejä) on kuitenkin erilaisia, aikuisista noin 30-40 % ovat aamuvirkkuja ja 10-15 % iltavirkkuja, jolloin nukkumaanmeno aika ja heräämisaika poikkeavat tyypillisestä ajoituksesta. (Partonen & Järnefelt 2021, 513.)

Vuonna 2023 koostetun THL:n Terve Suomi -tutkimuksen mukaan suomalaisista noin viidesosa (noin 900 000 henkilöä) koki nukkuvansa riittämättömästi (THL 2023b). Tavanomaiseen elämään kuuluu tilapäinen unettomuus, pitkäkestoisena se kuitenkin lisää monien sairauksien ja tapaturmien riskiä sekä heikentää toimintakykyä ja huonontaa elämänlaatua (Unettomuus: Käypä hoito -suositus 2023). Unettomuuden taustatekijöitä (Liite 2.) on runsaasti. Univaikeuksien oireet esiintyvät unen tarpeessa ja/tai unen pituudessa, vaikuttaen uni-valverytmin säätelyjärjestelmän häiriöihin. Unentarve tarkoittaa yksilöllistä aikaa, joka tarvitaan tunteakseen itsensä virkeäksi aamulla. Unen pituuteen vaikuttaa useat taustatekijät. Laajan, yli 100 000 henkilöllä tehdyn geneettisessä GWAS-tutkimuksessa todettiin unen pituuden liittyvän voimakkaimmin geeniin (PAX8), joka liittyy muun muassa kudosten ja elimien muodostumiseen sikiö kehityksen aikana. (Partinen & Huutoniemi, 41–42, 47–53.)

2.4 Mieli

Mieli on aivojen toiminnallinen kokonaisuus, joka viittaa ihmisen tietoisuuteen, ajatteluun, tunteisiin, muistoihin, havaintoihin ja kykyyn ymmärtää maailmaa. Mieli on monitahoinen ja -syinen käsite, joka kattaa kaiken sisäisen kokemamme (Kuvio 2.): ajatukset, tunteet, halut, toiveet, muistot ja unelmat.

Mieli tekee meistä tietoisia itsestämme ja ympäröivästä maailmasta kokemuksen ja kognition myötä. (Lönnqvist 2021a, 20–22; UKK-instituutti 2024.)



Kuvio 2. Mielen prosessointialueet (Lönnqvist 2021a, 20–22; UKK-instituutti 2024).

Ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluu oleellisesti mielenterveys eli mielen hyvinvoinnin tila, voimavara, jota jatkuvasti vahvistetaan ja kulutetaan. Mielenterveyttä määrittävät seuraavat tekijät (Kuvio 3.): Biologisten ja psykososiaalisten tekijöiden vuorovaikutus, elämänvaiheiden merkitys, lapsuus ja nuoruus, aikuisuus, myöhäisikä sekä yksilön ja ympäristön jatkuva vuorovaikutus. (Lönnqvist 2021a, 19–23; MIELI Suomen Mielenterveys ry 2021; UKK-instituutti 2024.)



Kuvio 3. Mielenterveyttä määrittävät tekijät (Lönqvist 2021a, 20–22; UKK-instituutti 2024).

Terveen mielen omaava henkilö on jokseenkin tyytyväinen ja tasapainoinen kokonaisuus, joka koostuu resilienssistä (sietokyvystä), kyvykkyyden tunteesta, tunnistaa omat vahvuutensa ja kykynsä, selviytyy arjen normaaleista haasteista, pystyy toimimaan tuottavasti ja joustavasti sekä osallistumaan yhteisönsä toimintaan. Jokainen voi omilla valinnoillaan vahvistaa ja edistää paitsi omaa, myös läheistensä mielen hyvinvointia. (Lönqvist 2021a, 19–23; MIELI Suomen Mielenterveys ry 2021; UKK-instituutti 2024.)

3 Mielen­terveyshäiriöt

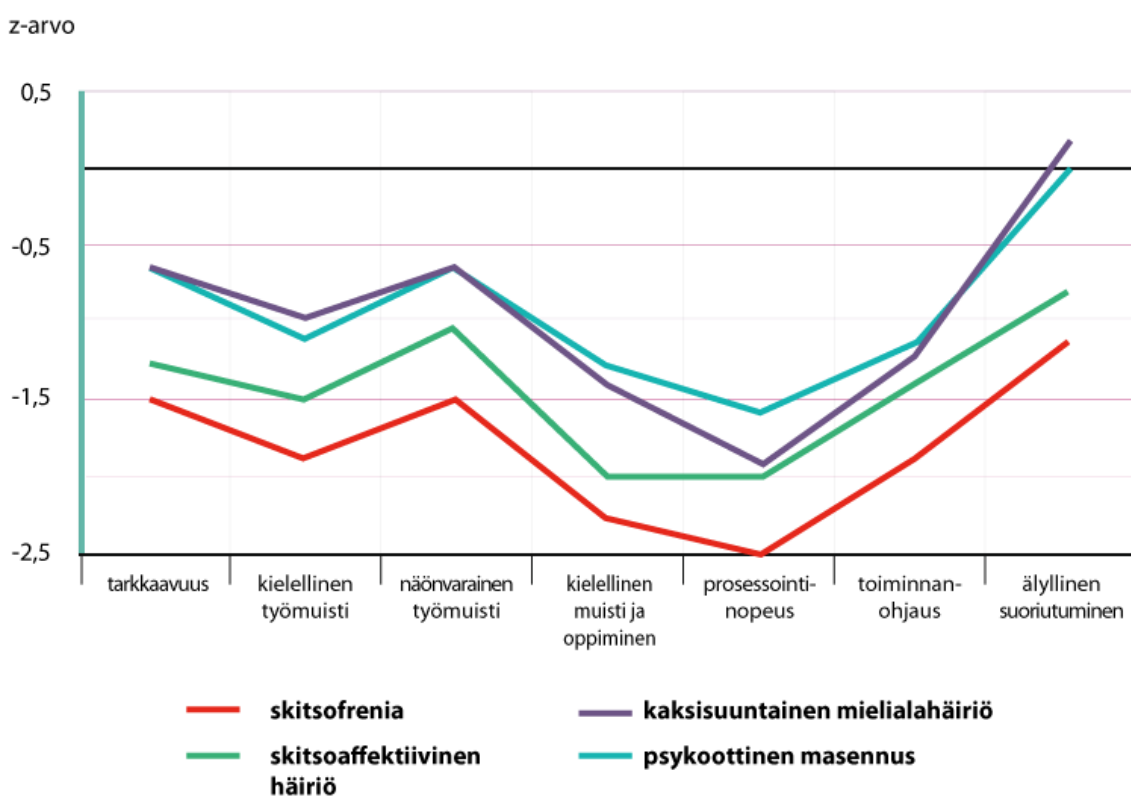
Mielen­terveyshäiriön määrittely perustuu henkilön ajattelun, tunteiden, käyttäytymisen tai ihmissuhteiden haasteisiin, joiden vuoksi yksilö kokee merkittävää henkilökohtaista kärsimystä tai toimintakyvyn vaikeutumista yhdellä tai useammalla elämänalueella. Toimintahäiriöiden tunnuspiirteet ovat tiedon­käsitelyssä, tunteiden säätelyssä ja/tai käyttäytymisessä. Taustasyinä on erilaisia psykologisia, biologisia tai kehityksellisiä prosesseja. Usein mielen­terveyden häiriöt altistavat myös kognition heikentymiselle sekä fyysisille oireille elämänhallinnan heikentymisen vuoksi. Häiriöiden varhainen tunnistaminen ja hoitoon hakeutuminen parantavat merkittävästi kuntoutumisen ennustetta. (Lönnqvist 2021a, 19–26, 51–52.)

Suomessa mielen­terveyden häiriöiden diagnosointiin käytetään WHO:n ICD-järjestelmää ja APA:n kehittämää DSM-järjestelmää, joiden perusteella suunnitellaan potilaan hoitokokonaisuus. Oireiden tunnistaminen ja oikeanlainen hoito ehkäisevät kroonistumista ja edesauttavat kuntoutumista. (THL 2020a.) Yleisimpiä diagnosoituja mielen­terveyden häiriöitä vuodeosasto- ja avohoidossa Suomessa vuonna 2022 olivat skitsofrenia, mielialahäiriöt (kaksisuuntainen mielialahäiriö, masennus), persoonallisuus-, ahdistuneisuus-, dissosiaatio- ja syömishäiriöt, päihteistä aiheutuvat häiriöt sekä käytös- ja tunnehäiriöt (THL 2023c).

3.1 Fysiologiset vaikutukset

Mielen­terveyshäiriöt itsessään voivat heikentää somaattista terveydentilaa, esimerkiksi vähäisen liikunnan, yksipuolisen ruokavalion, epäsäännöllisen elämänrytmin sekä lisääntyneen päihteiden käytön ja tupakoinnin myötä (Koponen & Lappalainen 2015). Terveydentilan haasteellisuutta voi myös lisätä komorbiditeettinä toiset mielen­terveyshäiriöt sekä fyysiset sairaudet (Lönnqvist 2021a, 31).

Pitkäaikaiset psykiatriset sairaudet vaikuttavat heikentävästi aivojen plastisuuteen (Poutiainen & Nukari 2019, 507–509), josta seuraa lievimmillään kognitiivisen toimintakyvyn hetkellisiä häiriöitä ja pahimmillaan pysyvää heikentymistä ja/tai vauriota. Aivojen plastisuuden alenema vaikuttaa yleisvointiin sekä kykyyn selviytyä arjessa heikentämällä esimerkiksi muistia, tarkkaavaisuutta ja toiminnanohjausta (Kuvio 4.). (Tuulio-Henriksson 2019, 443–452.) Mielenterveyden ongelmista yleisimpiä ovat masennus- ja ahdistuneisuushäiriöt. Ne muodostavat merkittävän kansanterveysongelman, joka heikentää yksilön elämänlaatua, toimintakykyä ja aiheuttaa liitännäissairauksia. (Depressio: Käypä hoito -suositus 2024.)



Kuvio 4. Neuropsykologinen profiili psykoosihäiriöissä (Tuulio-Henriksson 2019, 448).

Liikunnan harrastaminen jää usein vähäiseksi, muun muassa lääkitykseen liittyvän väsymyksen ja sairauteen joskus liittyvien oireiden, kuten aloitekyvyn ja spontaanisuuden puutteen takia (THL 2024b). Liikkumista ja liikuntaharjoittelua voidaan käyttää osana sekä masennuksen että ahdistuksen ennaltaehkäisyä ja

asianmukaista hoitoa. Liikuntamuotoa suunnitellessa tulee ottaa huomioon yksilön toimintakyky, rajoitteet sekä mieltymykset. Liikkumismuotoa olennaisempaa kuitenkin on, että liikkuminen on sopivaa suhteessa yksilön voimavaroihin, liikuntataitoihin, kiinnostuksen kohteisiin sekä yksilöllisiin tekijöihin. (UKK-instituutti 2024.)

Mielenterveyshäiriöt voivat itsessään vaikuttaa myös syömiskäyttäytymiseen. Vakavia mielenterveyden häiriöitä sairastavilla on valtaväestöä useammin yksipuolinen ruokavalio ja epäsäännöllinen ateriarytmi. (THL 2024b.)

Esimerkiksi masennuksesta kärsivillä voi olla ruokahaluttomuutta tai he voivat kääntyä epäterveellisten lohturuokien, kuten rasvaisten ja sokeristen ruokien, puoleen. Tämä voi johtaa ravitsemuksellisiin puutteisiin, jotka taas pahentavat psyykkistä oireilua. Ahdistus ja stressi voivat johtaa ylensyömiseen tai ruokahalun laskuun, mikä edelleen vaikuttaa mielenterveyteen pitkällä aikavälillä. (Jacka ym. 2014.)

Ravitsemukselliset puutteet, kuten B-vitamiinien, omega-3-rasvahappojen, magnesiumin ja sinkin vähäinen saanti, on yhdistetty mielenterveyden ongelmiin, erityisesti masennukseen ja ahdistuneisuuteen. Esimerkiksi B12-vitamiinin tai foolihapon puutteen on havaittu liittyvän mielialahäiriöihin ja kognitiivisten toimintojen heikkenemiseen. Omega-3-rasvahappojen puute liittyy aivojen terveyteen ja voi vaikuttaa mielialan säätelyyn. Erityisesti EPA (eikosapentaeenihappo) ja DHA (dokosaheksaeenihappo) vähäinen saanti saattaa altistaa masennukselle. (Marx ym. 2017.)

Unihäiriöt ovat erittäin yleisiä psykiatristen sairauksien kanssa kamppailevilla henkilöillä. Unen häiriintyminen on myös yksi diagnostiikan kriteereistä useille psykiatrisille sairauksille, kuten vakavalle masennukselle, manialle, yleistyneelle ahdistuneisuushäiriölle ja traumaperäiselle stressihäiriölle. (Krystal 2006.)

Singaporessa vuosina 2015-2016 tehty, 400 psykiatrista avopotilasta käsittävä tutkimus osoittaa unihäiriöiden oireiden yleisen esiintyvyyden psykiatrisessa avohoidossa olleen 40,75 % (163/400). Oireiden esiintyvyyksistä kuvattiin levottomat jalat -oireyhtymä/jaksollinen raajan liike (PLMS/RLS) (14,8 %), unen hengityshäiriö (14,5 %), parasomnia (13,8 %), narkolepsia (12,5 %) ja

vuorokausirytmihäiriö (4,8 %). Nämä oireet liittyivät ikään, vähäiseen fyysiseen aktiivisuuteen ja ahdistuneisuushäiriöön. Tulokset korostavat unihäiriöiden oireiden suurta esiintyvyyttä psykiatrisilla potilailla. (Hombali ym. 2019.)

Mielenterveys- ja unihäiriöt esiintyvät usein samanaikaisesti. Nykytieteen mukaan ahdistuneisuushäiriöihin tai päihdehäiriöihin sairastumisen riski kasvaa unihäiriön pitkittymisen myötä. (Partonen 2011.) Freeman ym. julkaisi vuonna 2020 katsauksen, jossa työryhmä pohti, voisiko häiriintynyt uni olla myötävaikuttavana syynä tärkeimpien mielenterveyshäiriöiden esiintymiseen. Katsauksen mukaan unihäiriöt ovat todennäköisesti syy-tekijä useimpien mielenterveys sairauksien esiintymiseen sekä pahentavat jo olemassa olevaa mielenterveys sairautta. Unettomuuden hoito vähentää muita mielenterveys ongelmia. Uneen puuttuminen varhaisessa vaiheessa voi olla ehkäisevä strategia kliinisten häiriöiden alkamiselle. (Freeman ym. 2020.)

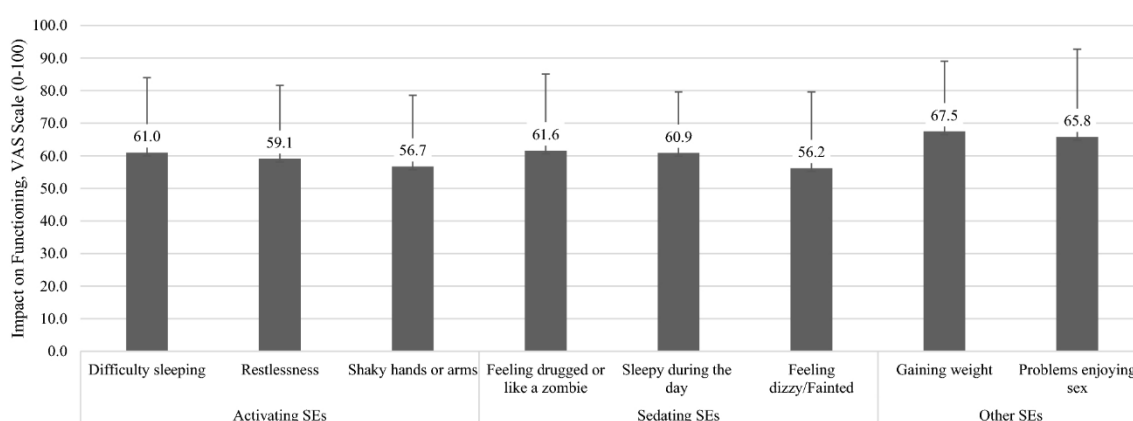
Unihäiriöistä yleisin on unettomuus. Unettomuutta sairastavista aikuisista kaksi kolmesta (66 %) sairastaa myös mielenterveyden häiriötä (tavallisimmin vakavaa masennustilaa tai yleistynyttä ahdistuneisuushäiriötä), joka viides (23 %) unihäiriötä vailla muuta samanaikaista sairautta ja joka kymmenes (11 %) unihäiriön aiheuttanutta elimellistä sairautta. (Partonen 2011.) Masennuksen ja unen välinen yhteys liikkuu molempiin suuntiin: masentuneena on vaikea nukkua, ja väsyneenä masentuu helpommin (MIELI Suomen Mielenterveys ry n.d.). Unettomuushäiriön hoito räätälöidään aina yksilöllisesti. Keskeistä on huolehtia terveydestä elintavoilla ja unettomuuden itsehoitokeinoilla, lisäksi saatetaan tarvita lääkehoitoa tai käyttäytymisterapiaa. (Partonen 2023.)

3.2 Psykyklääkkeiden farmakologia

Psykyklääkkeillä tarkoitetaan lääkkeitä, joilla hoidetaan tai ehkäistään yksilön psyykkisiä sairausjaksoja ja kärsimystä aiheuttavia oireita tai vähennetään neuropsykiatristen oireiden yksilölle aiheuttamaa haittaa (Socada 2023a). Psykyklääkkeet saattavat lisätä ylipainoa, neurologisia haittoja, seksuaalitoimintojen häiriöitä (Koponen & Lappalainen 2015) ja häiritä lipidi- ja

glukoosiaiheenvaihduntaa (Suvisaari ym. 2021, 244). Näiden elämänlaatua alentavien vaikutteiden vuoksi pitkäjänteinen, moniammatillinen hoito ja seuranta on edellytys toimintakyvyn ylläpidolle (Koponen & Lappalainen 2015).

Antipsykoottilääkitykseen liittyvien haittojen arviointiin ja seurantaan käytetään mittaria, joka arvioi potilaan itse kokemia haittoja, Glasgow Antipsychotic Side-effect Scale (GASS, TerveyskyläPRO n.d.). Seitsemän maan laajassa yhteistyötutkimuksessa mitattiin GASS:lla 435:n psykeenlääkkeitä käyttävän potilaan omakohtaista kokemusta lääkityksen vaikutuksista jokapäiväiseen elämään. Tulosten mukaan (Kuvio 5.) vaikutukset toimintakykyyn ovat huomattavia. Arkipäivässä selviytymistä selkeästi haittaavina oireina vastaajat raportoivat lääkityksen sedatoivan vaikutuksen (noin 60 %), univaikeudet (61 %), levottomuuden (59,1 %), käsien tai jalkojen vapinan (56,7 %), painon nousun (67,5 %) ja ongelmat nauttia seksistä (65,8 %). (Tandon ym. 2020.)



Kuvio 5. Psykelääkkeiden sivuvaikutusten vaikutus toimintakykyyn (Tandon ym. 2020).

Masennuslääkkeillä on keskenään varsin erilaisia haittavaikutuksia. Monilla näistä lääkkeistä hoidetaan muitakin mielenterveyden häiriöitä, kuten ahdistuneisuushäiriöitä ja unettomuutta sekä esimerkiksi kiputiloja. (Socada 2023b.) Trisyklisillä lääkkeillä on etenkin pidemmässä vuosien käytössä kognitiota keskimäärin hieman heikentävä vaikutus, joka ei välttämättä palaudu lääkkeen käytön loputtua. Toisaalta näitä lääkkeitä käytetään nykyisin vain, ellei

muu lääkehoito ole tehonnut ja hoitamattoman masennuksen tiedetään heikentävän vielä enemmän kognitiivisia kykyjä. (Socada 2023c.)

Viime vuosina tehdyt lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet selvästi, että lääkkeettömillä menetelmillä unettomuuteen saavutetaan lähes poikkeuksetta parempia tuloksia kuin unilääkkeillä (Partinen & Huutoniemi 2018, 107).

Pitkäaikaisen bentsodiatsepiinien ja niiden johdannaisten käytön epäillään lisäävän muistisairauksia ja kuolleisuutta. Perusteena on se, että bentsodiatsepiinit ja niiden kaltaiset Z-lääkkeet voivat vähentää merkittävästi syviä N3-unen vaiheita. Tällöin aivojen glymfaattinen kierto (aivojen aineenvaihduntakierto) häiriintyy, eikä aivoissa muodostu myöskään uutta energiaa. Nämä oireet voivat johtaa yhdessä muistisairauksiin sekä altistaa yöllisille kaatumistapaturmille. (Partinen & Huutoniemi 2018, 105.)

Haittavaikutusten minimoimiseksi tulee lääkitys aina arvioida yksilöllisesti, sekä seuranta toteuttaa ja tarpeellisuutta arvioida säännöllisesti (Unettomuus: Käypä hoito -suositus 2023).

3.3 Mielenterveyshäiriöiden yhteiskunnallinen vaikutus

Sosiaali- ja terveysministeriön arvion mukaan vain noin puolet suomalaisista mielenterveysongelmista kärsivistä ja hoitoa tarvitsevista on hoidon piirissä (STM 2016). Mielenterveyden häiriöiden varhainen tunnistaminen ja hoito ovat tärkeitä sekä kansanterveyden että kansantalouden näkökulmasta (MIELI Suomen Mielenterveys ry 2024). OECD:n (2023) raportin mukaan vuonna 2019 arviolta yksi kuudesta suomalaisesta kärsi mielenterveyden ongelmasta. Psykiatrisen erikoissairaanhoidon ja perusterveydenhuollon mielenterveyshoidon kustannukset ovat yhteensä 1,129 miljardia euroa, ollen 4,9 % kaikista Suomen terveydenhuoltomenoista (THL 2023d). Mielenterveyden häiriöiden suorat ja epäsuorat kustannukset olivat vuonna 2015 arviolta yli 11 miljardia euroa, käsittäen noin 5 % Suomen bruttokansantuotteesta (OECD 2023).

Vuonna 2022 mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöt olivat yleisin syy sairauspäivärahan saamiselle (27,7 %) (Kela 2023) ja toiseksi yleisin syy työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymiselle (32 %) (Eläketurvakeskus 2023).

Mielenterveyden häiriöiden perusteella sairauspäivärahaa saaneiden lukumäärä on kasvanut vuosien 2016 ja 2019 välillä 43 % (Kela 2020). Nuorten aikuisten mielenterveyden häiriöistä johtuva työkyvyttömyys lisääntyi 30 prosenttia vuodesta 2005 vuoteen 2015 (Mattila-Holappa 2018). Psykoosien ja muiden vaikeiden mielenterveyshäiriöiden lääkehoitoa korvataan Suomessa kaikista lääkekorvattavuuksista kolmanneksi eniten (1,68 %) (Kela 2023).

Mielenterveysongelmien kansanterveydellisten haittojen ennaltaehkäisyyn ja hoitoon on luotu mielenterveysstrategia vuosille 2020-2030 Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön toimesta. Strategian viisi painopistettä ovat mielenterveys pääomana, lasten ja nuorten mielenterveys, mielenterveysoikeudet, palvelut ja mielenterveysjohtaminen. Näiden tarkoituksena on nähdä yksilön kyvykkyys mielenterveyshaitoista huolimatta, madaltaa kynnystä hakeutua ja saada hoitoa, vähentää stigmaa ja parantaa kuntouttavia tukitoimia. (STM 2020.)

3.4 Mielenterveyskuntoutus

Mielenterveyshäiriöistä kuntoutuminen on yksilöllinen prosessi, jossa tulee huomioida kuntoutujan omat voimavarat, elämäntilanne sekä sairauden tuomat haasteet. Vakavissa ja pitkäaikaisissa mielenterveydenhäiriöissä kuntoutumisen tavoitteena on sairauden tuomien rajoitteiden hyväksyminen, haitallisten oireiden vähentäminen, elämänlaadun parantaminen ja hyvinvoinnin ylläpitäminen. (Lönnqvist 2021b, 902–906.) Vertaistuki ja ryhmässä toimiminen edesauttavat sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä vahvistamalla vuorovaikutustaitoja ja vähentämällä yksinäisyyttä (Kinnunen & Salminen 2022).

Helsingissä vuosina 2010-2011 tehdyn tutkimuksen tavoitteena oli arvioida yhteyttä koherenssin (ymmärrettävyys, hallittavuus, mielekkyys) tunteen ja työkyvykkyyden välillä psykiatrisilla potilailla. Tutkimukseen osallistui 100 potilasta. Tulosten mukaan koherenssin tunne vaikuttaa olevan terveyttä

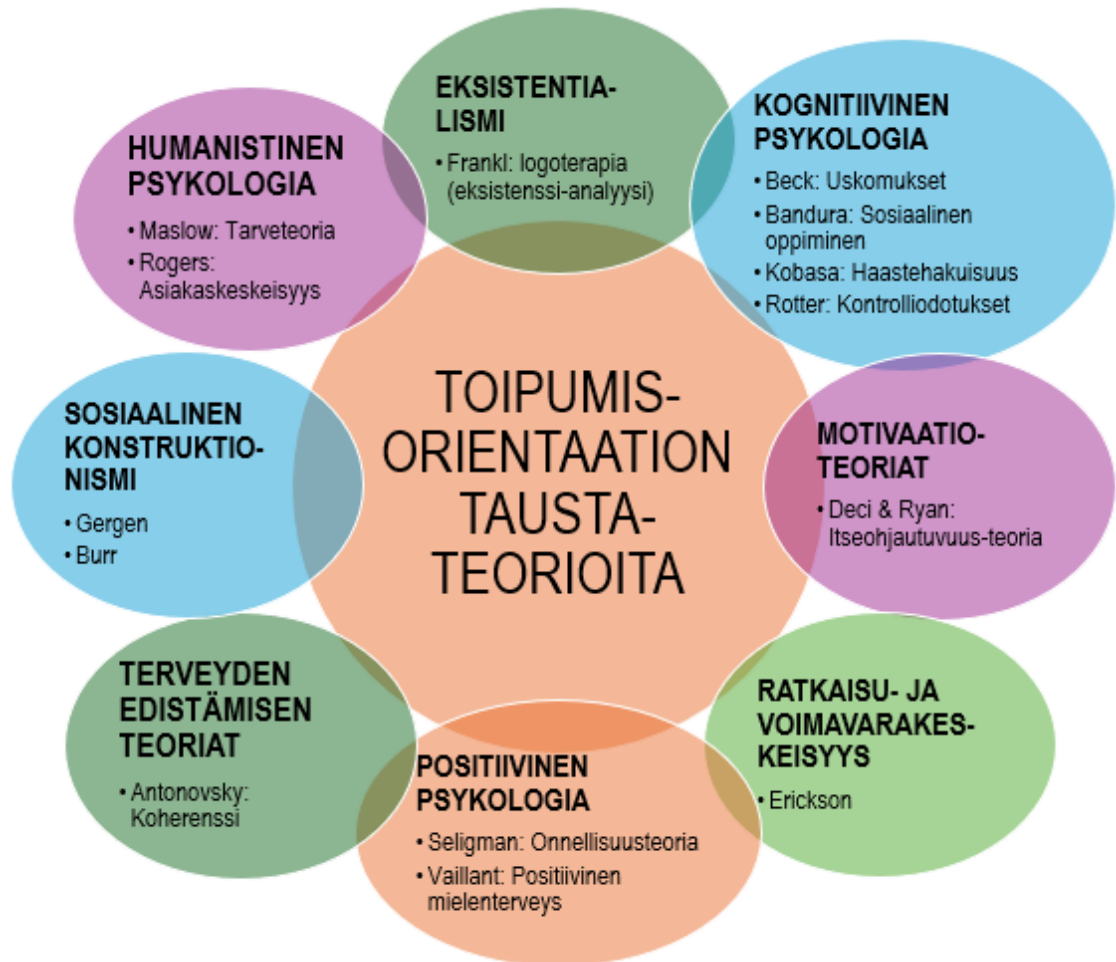
edistävä voimavara, joka vahvistaa resilienssiä ja kehittää myönteisempää subjektiivista terveyden käsitystä, erityisesti mielenterveyden osalta.

Tutkimuksen kroonista sairautta sairastavien potilaiden keskuudessa ovat osoittaneet positiivisen korrelaation koherenssin tunteen ja yleisen itsevarmuuden välillä. (Heikinheimo ym. 2019.)

Ruotsissa toteutettiin tutkimus vuoden kestävästä terveysterventio-ohjelmasta psykiatrisille potilaille opintopiirien muodossa. Tutkimuksessa seurattiin ravitsemuksen laadun ja fyysisen aktiivisuuden muutosten vaikutuksia elämänlaadun, toimintakyvyn, psykiatristen oireiden ja koherenssitunteessa sekä niiden suhdetta fyysiseen terveyteen ja osallisuuteen. Tulosten mukaan fyysisen terveyden parantaminen elämäntapaohjelmilla opintopiirien muodossa ja hoitajan osallistuminen potilaan hoitoon johtaa fyysisen terveyden lisääntymisen lisäksi merkittävästi koherenssin tunteen paranemiseen. (Forsberg ym. 2010.)

Suomalainen mielenterveystyö on uudistumassa, toimintamallina suositetaan toipumisorientaatiota (Kuvio 6.). Tämä on ajattelun ja toiminnan viitekehys, jossa erityishuomiossa ovat yksilön voimavarat, osallisuus, toivo, merkityksellisyys ja positiivinen mielenterveys. (Nordling & Rissanen 2020.)

Toipumisorientaation juuret ovat 2000-luvun alussa, jolloin se alkoi vaikuttaa suomalaiseen mielenterveystyöhön ja palvelumalleihin, kun alettiin korostaa asiakaslähtöisiä lähestymistapoja sekä yksilön roolia omassa toipumisprosessissaan. (Toivio & Nordling 2013, 367–368.) Toipumista kuvataan yksilölliseksi ja henkilökohtaiseksi prosessiksi, jossa yksilön asenteet, arvot, tunteet, päämäärät, taidot tai roolit muuttuvat. Se on tyydyttävää, toiveikasta ja osallistuvaa elämää huolimatta sairauden tuomista rajoituksista. Toipumisen myötä elämään löytyy uudenlainen merkitys ja tarkoitus, kun yksilö on saanut etäisyyttä psyykkisen sairastumisen mukanaan tuomiin elämää mullistaviin vaikutuksiin. (Anthony 1993.)



Kuvio 6. Toipumisorientaation taustateorioita (Nordling 2023, 36).

Ryhmämuotoinen mielenterveyskuntoutus on yksi muoto psykososiaalisista hoitomenetelmistä, joiden tavoitteena on saada myönteisiä muutoksia oireissa, hyvinvoinnissa ja toimintakyvyssä, perustuen välittävien muutostekijöiden aikaan saamaan vaikutusketjuun. Ohjattu, ryhmämuotoinen harjoittelu hyödyntää sekä vuorovaikutussuhteita että biologisia mekanismeja edesauttaen myönteisesti mielialan ja ahdistuksen säätelyä. Tyypillisesti nämä koostuvat tavallisista, pienistä jokapäiväiseen elämään liittyvistä tekijöistä, kuten uni, ravitsemus ja liikunta. (Lönqvist 2021b, 899–910.)

4 Projektin tehtävä ja tavoite

Opinnäytetyön tehtävänä oli tuoda uutta sisältöä Salon seurakunnan mielenterveyskuntoutujien viikoittaiseen ryhmätapaamiseen, Juttukammariin, hyvinvointipäivien muodossa. Tavoitteena on antaa ohjaajille ja osallistujille konkreettisia, yleishyödyllisiä materiaaleja hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tueksi.

5 Projektin empiirinen toteuttaminen

Yksinäisyyden on toistuvasti havaittu olevan yhteydessä vakaviin terveysongelmiin. Yksinäisyys ja sosiaalinen eristyneisyys ovat yhteydessä myös lyhempään elinikään. (Elovainio & Komulainen 2023.) Suomen Punaisen Ristin tekemän Yksinäisyys barometri 2023-tutkimusraportin mukaan 1055 tutkimukseen vastanneesta henkilöstä 61 % kertoo kokevansa yksinäisyyttä. Lähes kaksi kolmasosaa (64 %) kokee eristäytyneisyyden tunteita. Neljäsosa (25 %) mainitsee yksinäisyyden syyksi vaikeuden tutustua ihmisiin ujuden tai sosiaalisen jännittämisen vuoksi. Omat rajoitteet vaikeuttavat tai estävät 15 %:a vastaajista tutustumasta uusiin ihmisiin. Yli yksi kymmenestä (12 %) nimeää huonon rahatilanteen estävän mahdollisuutta osallistua harrastuksiin tai toimintaan, jossa voisi tutustua uusiin ihmisiin. (Turja 2023.)

Toipumisorientaatio mielenterveystyössä tähtää luomaan yksilölle mahdollisuuden elää tyydytystä tuovaa ja toiveikasta elämää psyykkisen sairauden tuomista rajoitteista riippumatta (Nordling 2023, 30–31). Toipumisorientaation mukaisten palveluiden olennainen perusta on tukea henkilön toipumista aktiivisella yhteistyöllä psyykkisesti sairaan potilaan ja mielenterveystyötä tekevän ammattilaisen välillä. Erilaisten osallisuuden tunnetta vahvistavien mahdollisuuksien hyödyntäminen auttaa toipumaan mielenterveyden haasteista riippumatta yksilön psyykkisen sairauden lähtökohdasta. Osallisuuden kokemus tarkoittaa kuulumista tai liittymistä sellaiseen itselle merkitykselliseen ryhmään tai toimintaan, jossa tulee ymmärretyksi ja hyväksytyksi tai jossa voi jakaa omia kokemuksiaan tai tunteitaan. (Nordling 2018.)

Ryhmäkuntoutus lukeutuu psykososiaalisiin ylläpitohoitoihin, jonka tavoitteena on tukea yksilön sosiaalisia taitoja, kuten kognitiota, käyttäytymistä, ympäristöön liittyviä tekijöitä ja emotionaalista kokemusta edesauttaen usealla osa-alueella arkipäivässä selviytymistä (Lönngqvist 2021b, 899–904). Ryhmätoiminnassa hyödynnetään yhdessä tekemistä ja toiminnallisia menetelmiä. Yhdessä tekemällä osallistujat rakentavat omaa osaamistaan

yhdessä muiden kanssa ja tehokkaammin ympäristön resursseja hyödyntäen. Toiminnallisilla menetelmillä osallistujien rooli muuntuu aktiivisemmaksi, ja palveluun tai toimintaan osallistuvasta voi myös tulla toiminnan toteuttaja. (THL 2020b.) Toiminnalliset menetelmät tarkoittavat tarkoituksenmukaista ja tavoitteellista toimintaa, kuten arkiaskareiden harjoittelua. Toteutustapa määräytyy luovasti kohderyhmän tai yksilön tarpeiden sekä harjoituksen mielekkyyden ja tarkoituksen mukaan. Toimintaprosessi on keskeisessä asemassa vuorovaikutuksen, oppimisen ja tunnekokemuksen myötä. (Danner & Kippola-Pääkkönen 2016; Peltopuro ym. 2021.)

Salon seurakunta järjestää monenlaista toimintaa eri kohderyhmille. Juttukammari on mielenterveyskuntoutujien ryhmä, joka on toiminut vuodesta 2001 lähtien. Ryhmässä käsiteltävät teemat vaihtuvat viikoittain, mahdollistaen osallistumisen matalalla kynnyksellä omien mielenkiinnon kohteiden mukaisesti. Toimeksiantajalla on toistuva tarve uusille käytännönläheisille ja uudelleenkäytettäville menetelmille mielenterveyskuntoutujien toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukemiseksi. Kohderyhmä hyötyy toiminnallisista menetelmistä, jotka ovat konkreettisia, mielekkäitä ja yksinkertaisia, sekä pyrkivät minimoimaan digilaitteiden käyttöä. Asiakasryhmällä on moninaisia pitkäaikaisia mielenterveyden haasteita, kuten skitsofrenia, ahdistuneisuushäiriö, masennus ja kaksisuuntainen mielialahäiriö, komorbiditeetteja näistä, sekä liitännäissairauksia johtuen esimerkiksi lääkityksestä ja fyysisistä vaivoista. (Ristola-Niskala 2024.)

5.1 Projektin suunnittelu

Toiminnallinen opinnäytetyö perustuu tyypillisesti toimeksiantoon, jonka mukaan tuloksena on esimerkiksi uusi toimintatapa tai menetelmä. Menetelmä perustuu toimeksianton tarpeiden, teorian ja käytännön mahdollisuuksien yhdistelmästä. Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää aina raportin ja toiminnallisen osuuden (produktin) kuten kirja, vihko, tapahtuma tai opas. (Airaksinen 2009; Salonen 2013; Turku AMK n.d.). Toimitusprojekti on projektimuoto, joka on toimeksiantosta toteutettava kertaluonteinen tuotteen, palvelun tai ratkaisun

toimitus. Tehtävänannon mukaisesti määritelty projekti on rajattu ajallisesti, kustannuksiltaan ja laajuudeltaan. Näille projekteille tunnusomaisista piirteistä tärkeimpiä ovat projektin koostuminen väliaikaisista, ajoitetuista aktiviteeteista, sekä aktiviteettien edistämä selkeä tavoite ja käytettävissä olevien resurssien rajallisuus. (Mäntyneva 2016, 13–14.)

Projekti koostuu neljästä vaiheesta: valmistelu, suunnittelu, toteuttaminen ja päättäminen. Projektin käynnistää tarve, joka rajaa ja määrittää kohdentamisen ja laajuuden. Tarve aktivoi valmistelun, joka huolellisesti hoidettuna edesauttaa suunnitteluun siirtymistä. Suunnitteluvaiheessa määritellään projektin laajuuden ja kattavuuden lisäksi tarkemmat tavoitteet sekä ratkaisujen kartoittaminen tavoitteiden saavuttamiseksi. (Mäntyneva 2016, 17–20.) Juttukammarin toimintaperiaate syventyy arjen taitojen, yhteisöllisyyden, yksilöllisen kyvykkyyden tukemisen sekä itsen ja toisten hyväksymiseen sellaisenaan. Erityisesti sairauksiin ja niiden läpikäyntiin ei keskitytä. Hyvinvoinnin osalta osallistujat hyötyvät arjen toimintoja tukevista, selkeistä ohjeista, joissa on huomioitu taustalla olevat mielenterveyden haasteet. (Ristola-Niskala 2024.)

Suunnitelmavaiheessa, keväällä 2024, luotiin aikataulu (Taulukko 1.) projektin etenemisestä sekä sovittiin syyskuussa 2024 pidettävien hyvinvointipäivien ajankohdat. Juttukammarin toteutuu keskiviikkoisin kello 15-17 ja hyvinvointipäivien päivämääräksi sovittiin 11.9. ja 25.9. Hyvinvointipäivien suunnittelun avuksi sovittiin toimeksiantajan yhdyshenkilön kanssa tutustumispäivä, jolloin tarkoituksena oli tutustua seurakunnan tiloihin, ohjaajiin ja kohderyhmän toimintaan. Tapaamisella kartoitettiin jo käsitellyt ja suunnitellut teemat, joiden myötä tuotoksen sisältö tarkentui. Tuotoksen sisältö saatiin vapaasti valita hyvinvoinnin edistämisen alueelta, esitystavassa ja materiaaleissa tuli huomioida toiminnalliset menetelmät, digilaitteiden käytön minimoiminen, selkeä ulkoasu ja uudelleenkäytettävyys. Osallistujien kokemusta molemmista hyvinvointipäivistä suunniteltiin mitattavaksi suullisena palautteena ja paperimuotoisena kyselylomakkeena päivien päätteeksi. Palautelomake suunniteltiin anonyymiksi ja siihen vastaamisen perustuvan vapaaehtoisuuteen.

Taulukko 1. Aikataulu.

KK/2024	Suunnitelma aihealueittain
Tammikuu	<ul style="list-style-type: none"> • Opinnäytetyön aiheen valinta • Opinnäytetyön ohjaavat kysymykset ja aiheen rajaus • Toimeksiantajan kontaktointi sähköpostitse • Projektin tavoitteen ja tehtävän suunnittelu • Tiedon etsiminen
Helmikuu	<ul style="list-style-type: none"> • Opinnäytetyön suunnitelman laatiminen • Suunnittelupalaveri toimeksiantajan kanssa Teamsissa • Lopullisen suunnitelman palautus
Maaliskuu	<ul style="list-style-type: none"> • Suunnitelmaseminaari
Huhtikuu	<ul style="list-style-type: none"> • Toimeksiantajan tapaaminen, tiloihin ja ryhmään tutustuminen
Toukokuu	<ul style="list-style-type: none"> • Toimeksiantosopimus
Kesäkuu	<ul style="list-style-type: none"> • Teoriapohjan kerääminen jatkuu
Heinäkuu	<ul style="list-style-type: none"> • Teoriapohjan kerääminen jatkuu
Elokuu	<ul style="list-style-type: none"> • Hyvinvointipäivien sisällön ja kirjasten suunnittelu
Syyskuu	<ul style="list-style-type: none"> • Hyvinvointipäivät 11. ja 25.9. • Teoria osuuden työstäminen • Palautteiden purkaminen
Lokakuu	<ul style="list-style-type: none"> • Empiirisen osan työstäminen • Eettisyyden ja luotettavuuden osuuden työstäminen • Lopullisen opinnäytetyön työstäminen ja viimeistely sekä palauttaminen • Valmis opinnäytetyö • Seminaari • Opinnäytetyö tarkistetaan Turnitin plagioinnintarkastusohjelmalla • Toimeksiantajan lausunto
Marraskuu	<ul style="list-style-type: none"> • Opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa • Kypsyysnäytteen kirjoittaminen

Tiedonhaussa käytettiin työhön liittyviä keskeisiä käsitteitä suomeksi ja englanniksi. Tietokantahaussa käytettiin pääosin MEDLINE, Medic ja PubMed -tietokantoja, manuaalisessa haussa Googlea, Google Scholaria, Oppiporttia ja Terveyskirjastoa. Kirjallisuuden teokset rajautuivat keskeisten käsitteiden ja hakusanojen mukaan. Tiedonhaussa käytettiin suomen- ja englanninkielisinä hakusanoina ja -sanojen yhdistelminä esimerkiksi *“mielenterveyshäiriöt”, “psykiatria”, “skitsofrenia”, “mielialahäiriöt”, “kognitiivinen kuntoutus”, “toiminnalliset menetelmät”, “ahdistuneisuus”, “mental health”, “schizophrenia”, “depression”, “psychiatry” ja “rehabilitation”*. Hakusanojen välissä käytettiin Boolean operaattoreita *AND* ja *OR*.

Luotettavuuden ja ajantasaisuuden takaamiseksi hakutuloksia rajattiin vuosille 2014-2024. Muutama vanhempi lähde valikoitui opinnäytetyöhön aiheen relevanttiuden ja alkuperäisyyden vuoksi, koska nykypäivän toimintamallit perustuvat niihin edelleen. Projektille hyödyllisimpien sisältöjen kannalta tuloksia valikoitiin otsikoinnin ja johdannon perusteella. Aiheiden tuli käsitellä mielenterveyshäiriöiden esiintyvyyttä, yhteyttä ravitsemukseen, uneen, liikuntaan, mielen hyvinvointiin ja kuntoutukseen. Psykiatriset pitkäaikaissairaudet vaativat usein pitkään jatkuvaa psyykelääkitystä, joten tuloksista valikoitui myös psyykelääkkeiden haittavaikutuksista tehtyjä tutkimuksia. Opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteen mukaisesti kaikkien projektiin valikoitujen lähteiden keskiössä on ollut arjen toimintoja haittaava, ylläpitävä tai hyödyttävä sisältö.

5.2 Projektin toteutus ja tuotos

Projektin toteuttamisvaiheessa keskitytään toteuttamaan suunnitelman mukaisesti projekti, ongelmien ja etenemishaittojen tunnistaminen on erittäin tärkeää, jotta korjaavat toimenpiteet voidaan tehdä ensi sijassa ja näin ehkäistä valmistumisen pitkittymistä. Tuotoksen valmistuttua on projektin päättäminen ajankohtainen. Tässä vaiheessa työstetään projektiraportti, jossa dokumentoidaan tuotos, toteuttamisprosessi ja arvioidaan projektissa onnistuminen. (Mäntyneva 2016, 17–20.)

Moniin mielenterveyden ongelmiin liittyy muutoksia tiedonkäsittelyssä ja oppimisessa. Usein vaikeuksia esiintyy erityisesti muistamisessa ja keskittymisessä. Myös vaikeudet valikoida ympäröivästä tietomäärästä olennaiset tiedot käsittelyyn ovat tavallisia. (Mielenterveys ja toimintakyky, TerveyskyläPRO n.d.) Toipumisorientaatioissa keskeistä on terveyden edistäminen. Salutogeneesi käsitteenä tarkoittaa terveyslähdeistä ajattelumallia, jossa työskentelyote liittyy terveyden synnyin ja terveyttä tuottavien voimavarojen tarkasteluun. Kuntoutujilla on usein itseään kohtaan negatiiviset uskomukset sekä kokemus kyvyttömyydestä. Salutogeneesi kuvataan prosessiksi, jossa yksilön voimavaroja vahvistetaan koherenssin tunteen kautta, joka rakentuu ymmärrettävyydestä, hallinnan kokemuksesta ja mielekkyydestä. (Nordling 2023, 49–50.)

Mielenterveyskuntoutujille psykoedukaatio on keskeinen osa toipumista, annetun tiedon omaksuminen saattaa olla haastavaa kognitiivisten puutteiden vuoksi. Onnistumiskokemusta ja mahdollisuuksien havaitsemista edesauttaa annetun tiedon laadussa huomioitavat seikat: helposti omaksuttavat ja ymmärrettävät materiaalit, kokemukselliset tiedonannot, voimavaroja vastaavat, konkreettiset ja realistiset lähitavoitteet. (Partanen ym. 2015.) Henkisesti vaikeassa tilanteessa olevan ihmisen tapaamisessa hoitajan tulee kiinnittää huomiota omiin kohtaamistaitoihin. Rauhallinen ja hyväksyvä olemus sekä selkeä, harkittu ulosanti luovat turvallisen, ymmärtävän ja sallivan ilmapiirin. (Sinua varten, TerveyskyläPRO 2023.)

Juttukammarin asiakasryhmä on moninainen, iän, vaihtelevan sairashistorian ja toimintakyvyn osalta. Näiden asioiden huomioiminen on edellytys ymmärrettävän ja monia hyödyttävän lopputuloksen kannalta. (Ristola-Niskala 2024.) Hyvinvointipäivien sisältö suunniteltiin pohjaavan bilateraalisuuteen ihmisen perustarpeiden (ravitseminen, liikunta ja uni) ja mielen kombinaatiossa. Esitystavaksi ideoitiin yhdistelmä toiminnallisuutta ja informatiiviset oppaat, joita on mahdollista käyttää vastaisuudessa myös eri kohderyhmien edukaatioissa. Yksilölliset voimavarat huomioitiin painottamalla osallistumisen

vapaaehtoisuutta ja suosittelemalla tekemään kykyjensä mukaan. Hyväksyvä, avoin ja selkeä presentaatio loi miellyttävän ilmapiirin hyvinvointipäiville.

Ihmisen terveyden peruselementit tuotiin hyvinvointipäivillä esille teemoittain. Ensimmäisen päivän teemat olivat ravitsemus ja ruokakauppapeli sekä liikunta. Toisen päivän teemoja olivat uni ja mieli. Jokaisen teeman esitykset pohjautuivat omiin materiaaleihinsa: Ravitsemus -opas (Liite 3.), ruokakauppapeli (Liite 4.), Liikunta -opas (Liite 5.) ja Uni & Mieli -opas (Liite 6.). Tulostetut oppaat osallistujat saivat itselleen ja ruokakauppapelin tulosteet on ohjaajien uudelleenkäytettävissä. Jokaisen materiaalin sisältämä informaatio perustuu tämän opinnäytetyön teoriaosuuteen sekä vain materiaaleissa käytettyihin lähteisiin.

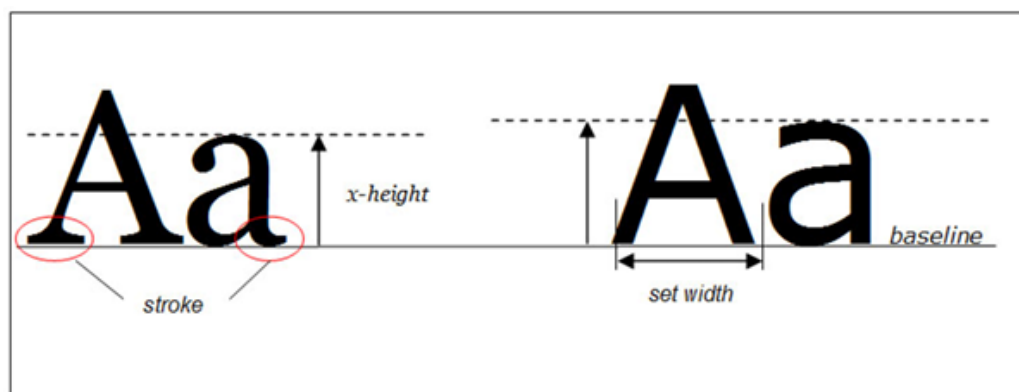
5.2.1 Hyvinvointipäivien materiaalien luonti

Juttukammarin osallistujien pääsääntöinen tulonlähde on Kelan tuet ja ravitsemus koostuu pääosin eineksistä (Ristola-Niskala 2024). Vuonna 2024 toimeentulotuen perusosan määrä yksin asuvalle on 587,71 euroa kuukaudessa (Kela 2024). Kesällä 2024 tehdyn ruokakauppojen hintavertailun perusteella Lidl on keskimäärin 20 % halvempi kuin K-kaupat ja keskimäärin 13 % edullisempi kuin S-ryhmän kaupat (STT 2024). Ruokakauppapelin (Liite 4.) tavoite oli edistää terveellistä ravitsemusta hintatietoisesti vertailemalla henkilön tyyppillisen ostoskorin valintoja terveellisempiin vastineisiin. Osallistujien tehtävänä oli valita kymmenellä eurolla kahden päivän ruoat. Euromäärä ruokaostoksiin valikoitui keskimääräisen kuukausittaisen toimeentulotuen määrästä. Peliin valikoitui tuotteet S-kaupan verkkokaupasta, hinnoiltaan edullisemmalla Lidlillä ei ole elintarvikkeille verkkokauppaa. Toinen määrittävä tekijä oli vertailun perusteella keskihintaisuus tuotteille sekä selkeät ravintoarvojen esitykset tuotteissa. Peliin valikoitui tuotteet halvimman hinnan ja terveyden kannalta ääripää vaihtojen mukaan, esimerkiksi makeiset ja pakastemansikat.

Julkaisun kuten oppaan visuaalisessa suunnittelussa (ulkoasu ja asettelu) tulee pohtia, kenelle julkaisu on tarkoitettu, mikä on julkaisun tarkoitus ja keskeinen

viesti sekä mikä on tehokkain, toimivin ja taloudellisin tapa. Nämä keskeiset kysymykset viitoittavat tekstuurin ja kuvituksen muotoilua suunnittelussa, toteutuksessa ja lopullisessa tuotoksessa. Visuaalisen linjan on tarkoitus luoda persoonallisuutta, tunnistettavuutta ja muistamista. Taittaminen (julkaisun layoutin luominen) kokoaa tekstiaineiston ja visuaaliset elementit kokonaisuudeksi, jonka pohjana on suunniteltu ajattelumalli tuotoksesta eli sisällön looginen eteneminen. (Pesonen & Tarvainen 2003, 2–8.)

Typografia laajana käsitteenä on koko julkaisun ulkoasu, kirjaintypografia tarkoittaa fonttien (kirjaintyyppien) tyyliä, kokoa ja sommittelua. Fontit vaikuttavat luettavuuteen ja luovat yksilöllisiä mielikuvia. Luettavuuteen vaikuttavat fontin koon lisäksi esimerkiksi merkkiväli, sanaväli, rivin pituus, riviväli ja tekstin asettelu, sekä ominaan että kokonaisuutena. (Pesonen & Tarvainen 2003, 12, 28–30.) Digitaalisten ja painettujen tuotosten fonteissa on eroja, serifejä eli pieniä päätteitä kirjaimissa (Kuva 5.), nämä vaikuttavat oleellisesti lukemisen nopeuteen ja helppouteen. Painettu teksti on silmälle tarkempi, jolloin suositaan serif fonteja, digitaalisissa laitteissa näytön tarkkuus on pienempi, jolloin suositaan päätteettömiä fonteja (sans-serifejä eli groteskeja). (Ali ym. 2013.)



Kuva 5. Havainnekuva serifeistä, vasemmalla serif, oikealla sans-serif (Ali ym. 2013).

Julkaisussa värit ja kuvitus elävöittävät tekstiä luoden mielenkiintoisemman kokonaisuuden. Kuvat luovat mielikuvia ja vahvistavat tekstiä. Merkit

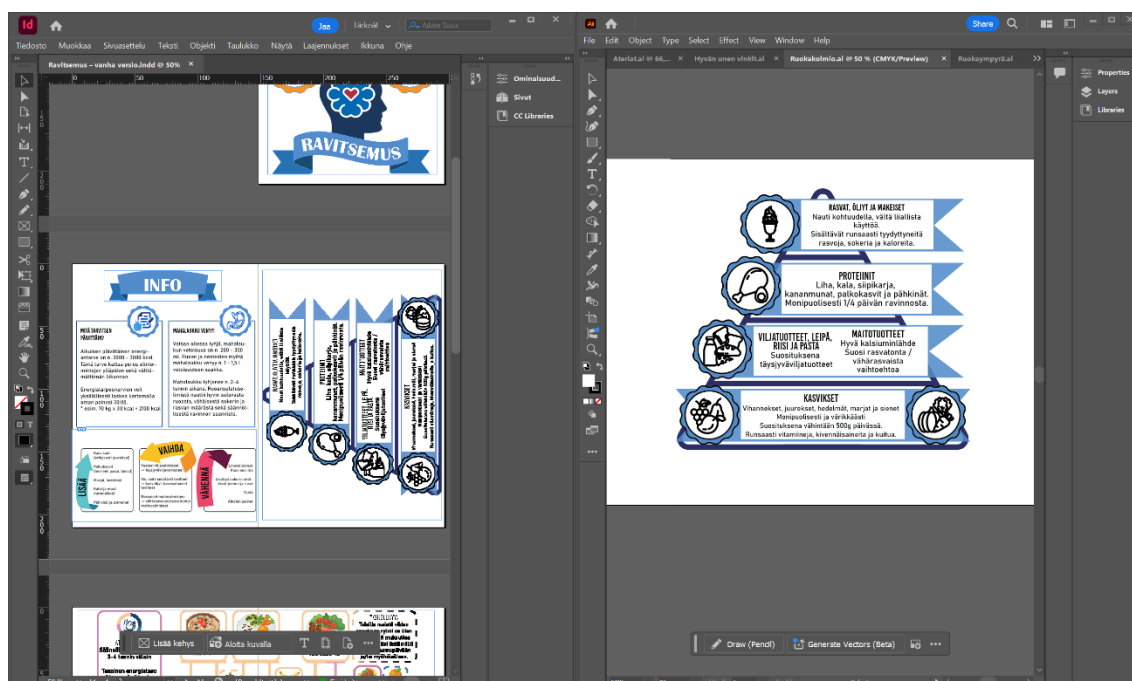
(yksinkertaiset kuvat), symbolit ja leikekuvat ovat tehokkaita kuvituksissa, koska ne itsestään selvästi yhdistetään edustamaansa asiaan sekä ovat helposti tulkittavissa. Värit ja kontrastit (vastakkaiset värit) tehostavat ja elävöittävät julkaisua. Näillä voi yksinkertaisesti korostaa tekstisisältöä yhdistämällä sisällön tarkoitus väriin, esimerkiksi punainen varoittaa ja vihreä on hyväksyty. (Pesonen & Tarvainen 2003, 46–53, 57–58.)

Oppaiden toteutuksessa (Taulukko 2.) huomioitiin yhteneväinen kokonaisuus kuvien, oppaan informaatiokulun ja asettelun osalta. Konkreettisen lopputuloksen havainnollistamiseksi kokeiltiin eri tapoja yhdistellä tietoa ja kuvia, sekä otettiin koetulosteita oppaista. Sivujen ja fonttien asettelulla sekä värien käytöllä oli huomattavan suuri vaikutus lopullisen tuotoksen helppolukuisuuteen ja ymmärrettävyyteen.

Taulukko 2. Oppaiden toteutus.

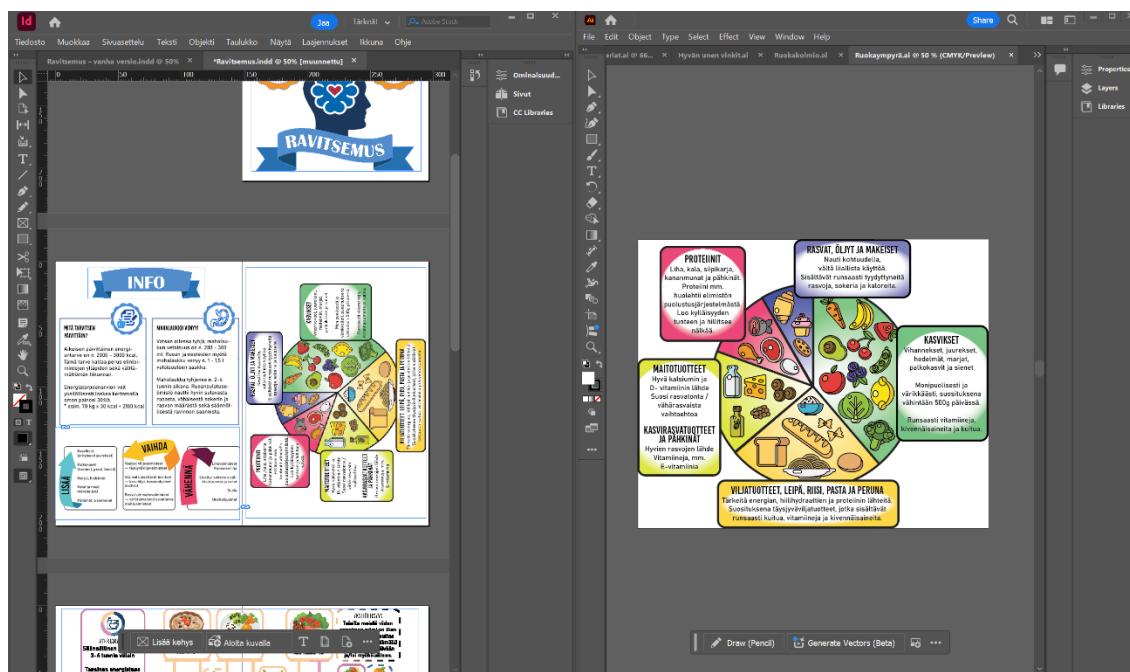
OSIO	TOTEUTUS
Kansi	<ul style="list-style-type: none"> • Yhteneväisyys ja selkeys <ul style="list-style-type: none"> ○ Kuvioiden käyttö ○ Informaation minimoiminen
Tietopohja	<ul style="list-style-type: none"> • Ajantasainen, tutkittu ja monipuolinen tieto • Tiivistetty, yksinkertainen kirjoitusasu <ul style="list-style-type: none"> ○ Usean tietolähteen tiivistäminen oleelliseen tietoon
Tekstuuri	<ul style="list-style-type: none"> • Fontit valikoituvat toisiinsa yhteensopivuuden mukaan sekä helpon luettavuuden osalta tulosteena ja digilaitteilla • Fontin koko mahdollisimman isona tilaan nähden • Otsikoiden fonttina Bebas Kai <p style="text-align: center;">BEBAS KAI - ESIMERKKI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tekstin fonttina Bahnschrift Regular <p style="text-align: center;">Bahnschrift - esimerkki</p>
Kuvitus	<ul style="list-style-type: none"> • Kuvien yksinkertaisuus ja selkeys <ul style="list-style-type: none"> ○ Kuviot, kuvat miniminä • Värit <ul style="list-style-type: none"> ○ Pääosin perusvärien käyttö • Kontrastit <ul style="list-style-type: none"> ○ Hillitysti vastavärejä ○ Teksti mustalla, taustan sävy vaalea • Kuvien/kuvioiden yhteneväisyys tekstin kanssa
Toimin- nallisuus	<ul style="list-style-type: none"> • Ohjattu harjoituksia • Itsenäisesti suoritettavia harjoituksia • Harjoitukset ohjattuna samoja kuin oppaissa
Takakansi	<ul style="list-style-type: none"> • Yksinkertainen ja selkeä • Lähteet • Tekijät

Oppaiden kuvitukset on haettu Adobe Stock -palvelusta (Adobe Stock n.d.), luotu Adobe Illustratorilla ja oppaat taitettu Adobe InDesignillä. Adobe'n ohjelmia on käytetty omakustanteisella ammattikorkeakoulun lisenssillä, jossa kuvitusten käyttö on laillista. Kuvitukset luotiin ensin Illustratorilla, jolloin kokonaisuuden hahmottaminen ja sovittaminen InDesigniin helpottui. Esimerkiksi ruokapyramidi oli ensimmäisessä versiossa perinteisesti kolmion muotoinen, tämä ei kuitenkaan sijoittunut InDesignissa oppaan sivulle luontevasti (Kuva 6.).



Kuva 6. Ruokapyramidin ensimmäinen versio, vasemmalla InDesign asettelu ja oikealla Illustrator kuvitus.

Ruokapyramidi oli havainnollistavuuden osalta myös puutteellinen ja sekava. Esittämällä sama asia yksinkertaisemmin ympyräkaaviona sekä väreillä (Kuva 7.) oli lopputulos selkeämpi. Ympyräkaavio konkretisoi sekä ruoka-aineryhmien prosentuaalista osuutta että lautasmallin mukaisen ruokailun hahmottamista.



Kuva 7. Ruokapyramidin lopullinen versio, vasemmalla InDesignissa oppaaseen aseteltuna, oikealla Illustratorin kuvitus.

Ympäristön kuormittavuus huomioiden oppaat tulostettiin A5 kokoisina (A4 koko taitettuna), jolloin yhteen oppaaseen kului kaksi paperia neljän sijaan. Oppaat on luotu sekä taitettuun A4 muotoon että koko sivun A4 muotoon pdf-tiedostoina. Pdf-tiedostomuoto on kustannustehokas ja helposti eteenpäin jaettava muoto, jota toimeksiantaja voi hyödyntää sopivaksi kokemassaan ajankohdassa usealle eri kohderyhmälle. Materiaalista voi käyttää vain yhtä teemaa tai tarpeeseen räätälöidysti useampaa, esimerkiksi ruokakauppapeliä tukemaan itsenäistyvää nuorta tai Ravitsemus- ja Uni & Mieli -oppaita päihderiippuvuudesta toipumisen tukena.

Juttukammari perustuu vapaaehtoisuuteen omien voimien ja mielenkiinnon mukaisesti, joten varmaa tietoa kunkin päivän osallistujamäärästä ei ollut. Hyvinvointipäivien rakenteessa tuli huomioida osallistujamäärän vaihtelu 0-15 välillä. Osallistujien määrän mukaan oli mahdollista pitää esitykset yhdessä tai kahdessa tilassa. Mikäli osallistujia olisi alle kuusi olisi esitykset mahdollista pitää yhdessä tilassa. Aikataulusuunnitelma (Kuva 8.) mahdollisti

osallistujamäärän mukaisesti esitysten pidon ja joustavuuden soveltaa esityksen pitämistä muutamalla minuutilla pidemmäksi tai lyhyemmäksi.

Aikataulusuunnitelma

15:00 – 15:30	Aloituskahvit, teemojen pintapuolinen esittely ja ryhmäjako kahteen
15:30 – 16:00	Ryhmä 1 esityksessä Ravitsemus (11.9.) / Uni (25.9.) Ryhmä 2 esityksessä Liikunta (11.9.) / Mieli (25.9.)
16:00 – 16:30	Ryhmä 1 esityksessä Liikunta (11.9.) / Mieli (25.9.) Ryhmä 2 esityksessä Ravitsemus (11.9.) / Uni (25.9.)
16:30 – 17:00	Palaute kirjallisesti ja suullisesti

Kuva 8. Aikataulusuunnitelma.

Jokaisen teeman esitysaika oli 30 minuuttia, esityksen alussa osallistujat saivat omaksi teeman mukaisen oppaan. Opas toimi runkona esitykselle, jolloin eteneminen oli loogista ja osallistujille oppaiden kuvitusten myötä havainnollistavaa. Suullisen informaation lisäksi oli teeman mukainen toiminnallinen osuus, joka löytyi oppaasta.

5.2.2 Hyvinvointipäivät

Terveysliikunnan käsitettä laajennettaessa psyykkisen ja sosiaalisen terveyden alueille, näyttö liikunnan suorista vaikutuksista ja annos-vastesuhteista vähenee olennaisesti tai sitä ei ole, tällöin osuvampi nimitys on terveyttä edistävä liikunta (Vuori 2007). Ensimmäisenä hyvinvointipäivänä, 11.9., teemoina olivat ravitsemus ja liikunta, jolloin esitykset pidettiin kahdessa eri huoneessa. Suuren osallistujamäärän (15 osallistujaa) vuoksi ryhmä jaettiin kahtia aikataulusuunnitelman (Kuva 8.) mukaisesti. Jako edesauttoi keskittymään käsiteltävään aiheeseen huomioimalla erilaisten sairauksien aiheuttamat häiriöherkkyydet, keskittymisvaikeudet ja toiminnanohjauksen haasteet.

Ravitsemusryhmässä käytiin läpi terveyttä edistävän ruokavalion vaikutuksia, lautasmallia ja ruoan hintaa. Toiminnallisessa osuudessa osallistujat pääsivät

toteuttamaan ruokakauppapelin (Liite 4.). Tulostetut elintarvikkeet aseteltiin ryhmittäin pöydälle, joista osallistujat valitsivat ensin omavalintaisesti kymmenellä eurolla kahdelle päivälle elintarvikkeet. Tällä pyrittiin herättelemään ajatuksia kestävän kehityksen ja suunnitelmallisuuden näkökulmista. Osallistujien kanssa pohdittiin tehtyjen ruokavalintojen vaihtamista terveellisempiin vastineisiin.

Liikuntaryhmässä keskusteltiin liikunnan merkityksestä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä arkiliikunnan hyödyistä. Keskustelussa korostettiin, ettei liikunnan tarvitse aina olla hikijumppaa tai monen kilometrin lenkkejä, vaan arjen pienet ratkaisut vaikuttavat jo merkittävästi terveyteen. Toiminnallisessa osuudessa osallistujille ohjattiin räätälöity tuolijumppa Liikunta -oppaan (Liite 5.) mukaisesti, jossa huomioitiin ryhmäläisten liikuntarajoitteet ja jokainen pääsi osallistumaan omien valmiuksiensa ja toimintakykynsä mukaisesti.

Uni häiriintyy usein mieltä häiritsevistä asioista, rentoutumisharjoituksilla on mahdollista lievittää sekä mieltä painavia asioita että kehon ylivireyttä (Partinen & Huutoniemi 2018, 113–120). Toisen hyvinvointipäivän ajankohta oli 25.9., teemoina olivat uni ja mieli. Osallistujia oli 11, jotka jaettiin kahteen ryhmään. Uniryhmän teoreettisessa osuudessa käsiteltiin Uni & mieli -oppaan (Liite 6.) mukaisesti unen vaikutuksia keholle ja mielelle, unen vaiheita sekä unen laatuun vaikuttavia negatiivisia ja positiivisia tekijöitä. Yksinkertaisia unen laatua edistäviä keinoja korostettiin, kuten makuuhuoneen tuulettaminen, vuorokausirutiinien merkitys ja mielen rauhoittaminen. Esityksen lopuksi ohjattiin *Köydenveto hirviön kanssa* -rentoutusharjoitus, jonka tarkoitus on vahvistaa itsemätuntoa ja kykyä päästää mieltä painavista asioista irti.

Mieliryhmässä käsiteltiin erilaisia mielen hyvinvointiin vaikuttavia asioita sekä sen vaikuttavuutta koko kehon hyvinvointiin. Keskustelussa korostettiin ihmisen kokonaisvaltaisuutta ja sitä, miten perustarpeiden laiminlyönti vaikuttaa suoraan mielen hyvinvointiin. Osallistujat jakoivat omia tekniikoitaan ja kokemuksiaan mielen hyvinvoinnin parantamiseksi, sekä havaintoja siitä, minkälaiset asiat ovat vaikuttaneet negatiivisesti omaan mieleen. Lopuksi ryhmäläisille ohjattiin

Rentoutusharjoitus ryhmälle, jossa keskityttiin hetkeen pysähtymiseen ja kehon eri osien rentoutukseen.

5.3 Tuotoksen arviointi ja palaute

Tavoitteiden saavuttamista voi mitata esimerkiksi kyselyn avulla (Mäntyneva 2016, 17–20). Hyvä kyselylomake sisältää esimerkiksi seuraavat asiat: Kysytään vain yhtä asiaa kerrallaan, kysymykset etenevät loogisesti, kysymykset ovat numeroitu juoksevasti, jokaisen kysymyksen tarpeellisuus harkitaan, lomake saa vastaajan tuntemaan vastaamisen tärkeäksi sekä tilasto-ohjelmaan syöttäminen ja vastausten käsittely on helppoa. Kysymysten asettelulla on merkitystä, ominaispiirteiltään hyvät kysymykset eivät sisällä johdattelua, kysytään yhtä asiaa kerrallaan, kysymys mahdollistaa tulosten saamisen halutulla tavalla ja kysymys on yksiselitteinen, ymmärrettävä ja selkeä. (Heikkilä 2014, 46–47, 54–55.) Likert-asteikkoa käytetään kyselylomakkeissa vastausasteikkona. Asteikko sisältää väittämiä, jotka ilmaisevat vastaajan tyytyväisyyttä kysytyyn asiaan. (Heikkilä 2014, 51–52.) Kohderyhmä tulee informoida lomakkeen täyttämistä huomioiden seuraavat asiat: kohtelias ulosannin sävy, mihin ja miten lomakkeen tietoja käytetään, kyselläänkö tunnistetietoja, kuten nimeä tai ikää sekä miten lomaketiedot säilytetään ja hävitetään (Heikkilä 2014, 59–65). Palautelomake (Liite 7.) suunniteltiin paperisena huomioiden kohderyhmän monimuotoisuuden, korostaen ryhmän iäkkyyttä ja sähköisten palvelujen käytön haastavuutta. Paperiset palautteet pyydettiin hyvinvointipäivien loppuksi. Lomakkeen täyttäminen oli anonyymiä eli minkäänlaisia tunnistamistietoja ei kysytty. Kaikki palautteet kerättiin, numeroitiin ja luotiin Webropolilla yksinkertainen kyselylomake, jolla paperiset lomakkeet muutettiin sähköiseen muotoon. Tulokset vietiin Excel tiedostoiksi yksinkertaistamaan kaavioiden muokkaamista.

Ensimmäisen hyvinvointipäivän aiheena oli ravitsemus ja liikunta, osallistujia oli 15, joista palautelomakkeen täytti 14. Tulosten (Kuva 9.) perusteella annettu tieto oli paljon tai erittäin paljon hyödyllistä (71,4 %), vaikka paljon tai erittäin

paljon uutta tietoa koki saaneensa vain 35,7 % vastaajista. Ohjeistus koettiin kokonaisuudessaan erittäin hyvin ymmärretyksi, 100 % vastauksista olivat paljon tai erittäin paljon. Erittäin mieluisaksi hyvinvointipäivän kokivat 78,6 % vastaajista.



Kuva 9. Ravitsemus ja liikunta -hyvinvointipäivän palautekyselyn tulokset.

Toisen hyvinvointipäivän aiheena oli uni ja mieli. Osallistujia hyvinvointipäivään oli 11, joista jokainen vastasi palautekyselyyn. Tulosten (Kuva 10.) perusteella yhteenkään kysymyksistä ei vastattu *ei ollenkaan*. Vain yhteen kysymykseen annettiin toiseksi huonoin arvio, annetun tiedon koki 9,1 % vastaajista vähän

hyödylliseksi. Vastaajista 45,4 % koki saaneensa vähintään jonkin verran uutta tietoa. Lähes kaikki osallistujat (90,9 %) kokivat ohjeet helpoiksi ymmärtää ja kokemuksen hyvinvointipäivästä mieluiseksi.



Kuva 10. Uni ja mieli -hyvinvointipäivän palautekyselyn tulokset.

Osallistujat kertoivat molempien hyvinvointipäivien olleen mielenkiintoisia ja toivoivat vastaavia lisää. Useampi osallistuja olisi toivonut neljän aiheen olevan neljällä eri kerralla, jolloin teemoihin olisi voinut syventyä paremmin ja avoimelle keskustelulle olisi ollut enemmän aikaa.

Opinnäytetyön toiminnalliset osuudet (hyvinvointipäivät) on pidetty syyskuussa 2024. Opinnäytetyöhön liittyvät materiaalit on toimitettu toimeksiantajalla sähköpostitse PDF-tiedostoina syyskuussa 2024. Opinnäytetyö on valmis lokakuussa 2024. Valmis työ on saatavilla Theseuksesta.

6 Projektin eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön pohjana toimivat Turun ammattikorkeakoulun eettiset ohjeet ja käytänteet (Arene 2020, Turku AMK 2022) sekä Tutkimuseettisen neuvottelukunnan arvopohja. Arvopohjan mukaisesti työssä tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä, luotettavuutta, rehellisyyttä, arvostusta ja vastuunkantoa. Nämä mahdollistavat eettisesti hyväksyttävät, ajantasaiset, uskottavat ja luotettavat tulokset. (TENK 2023.) Tieteellisen toiminnan laatu varmistetaan luotettavuudella, joka kohdistuu jokaiseen tutkimuksen vaiheista: menetelmiin, prosessiin ja tuloksiin (Vilka 2021a, TENK 2023). Tieteelliseen kirjoittamiseen ja hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu olennaisena osana lähteisiin viittaaminen. Esittäessä omassa tekstissään toisen tekstin tietoja, tulee lähde merkitä näkyviin selkeästi. (Turku AMK 2024; Kielitoimiston ohjepankki 2024.)

Tämän opinnäytetyön tietopohjana käytettiin ajankohtaisia julkaisuja, jotka ovat pääosin viimeisen kymmenen vuoden aikana julkaistuja. Opinnäytetyön luotettavuutta ja vertailukelpoisuutta on lisätty hyödyntämällä suomalaisten teosten lisäksi kansainvälisiä teoksia. Suomen- ja englanninkieliset teokset ja tutkimukset on julkaistu terveydenhuollon ammattilaisille suunnatuilla tietoalustoilla tai kirjallisuudessa ja ne pohjaavat tutkittuun tietoon. Lähteinä käytettyjä tietoja referoitiin sekä lähdeviitteet merkittiin selkeästi ja tarkkuutta noudattaen. Plagioinnin tarkastus tehtiin Turnitin-plagioinnin tarkistusohjelmalla Turun Ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaan.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tutkimuksellinen perusta, tuotos argumentoidaan asiantuntijaosaamista lähdeaineistolla ja aiemmilla tutkimuksilla. Itsenäisenä kokonaisuutena oleva toiminnallinen opinnäytetyö vastaa käytännöstä nousseeseen tunnistettuun tarpeeseen, jolloin syntyy teoriapohjaan perustuva tuotos, kuten opas tai video. (Vilka 2021b.)

Tutkimuksen eettisyyden toteutumisesta vastuu on aina tekijällä, ohjaavalla organisaatiolla sekä toimeksiantajalla. Opinnäytetyön eettistä kestävyyttä on tutkimusaineiston käsittelyä ohjaavat keskeiset periaatteet: suunnitelmallisuus,

vastuullisuus ja lainmukaisuus. (TENK 2019.) Sopimuksen määrittelyllä ja laatimisella osallistujatahot osoittavat kukin tahollaan sekä yhdessä asemansa ja oikeudet eettisesti kestävä tutkimuksen luonnista (Vilka 2021a). Tutkimusta tehdessä kohderyhmän kohtelias, asiallinen, ymmärrettävä ja rehellinen lähestyminen sekä kohderyhmän vapaaehtoisuus on edellytyksiä luotettavalle toiminnalle. Käytettäessä lomakkeita tutkimuksen arviointiin, tulee ennen lomakkeen täyttämistä kohderyhmä informoida, mihin tarkoitukseen ja miten lomakkeen tietoja käytetään. Tietojen perustuessa yleisesti kohderyhmään säilyy henkilöiden identiteettisuoja. Informointi lomaketietojen säilyttämisestä ja hävittämisestä on oleellinen osa luotettavaa ja rehellistä toimintaa. (Heikkilä 2014, 59–65; TENK 2023.)

Toimeksiantosopimus on laadittu Turun AMK:n ja Salon seurakunnan edustajien välillä käyttäen vahvaa tunnistautumista vaativaa digitaalista AtomiSign palvelua. Sopimuksen mukaisesti palkkioita opinnäytetyöstä ei suoritettu, kustannuksia Salon seurakunnalle aiheutui tulosteiden verran. Tasavertainen, ystävällinen ja kunnioittava kohtelu toteutui niin toimeksiantajan kuin osallistujien kesken näkyen avoimina ja hyväksyvinä kohtaamisina. Juttukammarin peruseriaatteisiin kuuluu salassapito, siellä keskustelluista yksityisistä asioista ei saa muille kertoa tunnistettavasti. Yksityisyydensuoja toteutui opinnäytetyön koko prosessissa kuten henkilöiden yksilöllisen sairashistorian yksityiskohdat eivät olleet tietopohjan perusteena, vaan käsittely tapahtui yleisimpien mielenterveysongelmien pohjalta. Osallistujille kerrottiin palautteen antamisen hyödyttävän opinnäytetyön ja hyvinvointipäivien arviointia sekä lomakkeen täyttämisen olevan täysin anonyymia ja vapaaehtoista. Tulosten luotettavuuden vuoksi osallistujia rohkaistiin rehellisyyteen palautteenannossa painottamalla jokaisen yksilöllisen kokemuksen arvokkuutta ja tämän kokemuksen raportointia totuudenmukaisesti. Paperisten lomakkeiden kerrottiin tulevan tämän opinnäytetyön toiminnallisen osuuden arviointiin ja tulosten digitalisoinnin myötä hävitettäväksi tietosuojajätteinä.

Mielenterveys on ihmisen elämässä yksi tärkeimpiä pääomia. Suomen väestön mielenterveyden edistäminen vaikuttaa kaikkeen terveyteen ja sosiaaliseen ja

taloudelliseen hyvinvointiin. (STM 2020.) Mielenterveysasiakkaiden kognitiiviset taidot ja kyvykkyys voivat luoda haasteita oman hyvinvoinnin hoitamiseen, asettaen heidät haavoittuvaan asemaan (ETENE 2022). Suomen perustuslain (1999/731) mukaan ihmisen perusoikeuksiin kuuluu yhdenvertainen ja tasa-arvoinen kohtelu terveydentilasta riippumatta. Laki potilaan asemasta ja oikeuksista (1992/875) linjaa yksilöllisten voimavarojen huomioimisen terveydentilan hoidossa sekä tiedonannon yksilön ymmärryksen mukaisesti.

Tämän opinnäytetyön aiheen valinta on niin yhteiskunnallisella kuin yksilötasolla eettisesti ihmisyyttä ja yhteisöllisyyttä tukeva. Opinnäytetyön tuotoksen suunnittelu ja toteutus on tehty yhteistyössä toimeksiantajan kanssa.

Juttukammarin osallistujien toiveita toteutuksesta on huomioitu mahdollisimman hyvin toimivan lopputuloksen saamiseksi. Teoreettisen tiedon keräämisessä on jatkuvasti huomioitu sekä kohderyhmän osalta että toimeksiantajan intressien mukaisesti relevantin tiedon poimiminen sekä tuotokseen sopiminen ja tarpeen mukaan uudelleensovittaminen. Tämä näkyy teoretiedon syvällisyydessä, tästä laajasta tiedosta kohderyhmälle tiivistetyissä oppaissa ja hyvinvointipäivillä suullisen informaation tilannetajuudessa esittämisessä. Hyvinvointipäivillä painotettiin osallistumisen vapaaehtoisuutta ja omien voimien mukaan toimimista. Tämä näkyi osassa osallistujista, jotka olivat passiivisempia kuin toiset, pitäen kuitenkin hyvinvointipäivistä ja niiden tuomasta vaihtelusta Juttukammariin.

7 Pohdinta

Suomessa yli miljoona ihmistä kärsii mielenterveyden ongelmista vuosittain (STM 2020). Suomalainen mielenterveystyö suosii toipumisorientaatiota, jonka keskiössä on terveyden edistäminen. Se on ajattelun ja toiminnan viitekehys, jossa painottuvat voimavarat, toivo, osallisuus, merkityksellisyys ja positiivinen mielenterveys. (Nordling 2018.) Sosiaaliset suhteet ovat terveyden ja hyvinvoinnin kannalta paljon moniulotteisempi asia kuin yksinäisyyden kokemus tai sosiaalinen eristyneisyys. Vakavien terveysongelmien ja kuolemanriskin on osoitettu olevan yhteydessä esimerkiksi sosiaalisen verkoston laajuuden, sosiaalisten kontaktien määrän, perhesiteiden tiiviyden ja yksin asumisen kanssa. (Elovainio & Komulainen 2023.) Salon seurakunta järjestää mielenterveyskuntoutujille viikoittain kokoontuvan ryhmän, Juttukammarin, jossa keskitytään arjen toimintojen tukemiseen ja yhteisöllisyyteen (Ristola-Niskala 2024). Toimeksiantajan, Salon seurakunnan, Juttukammaria ovat kaksi vuosikymmentä ylläpitäneet seurakunnan työntekijät ja vapaaehtoiset. Osalle ryhmäläisistä tapaaminen voi olla ainoa hetki viikossa, jolloin he pääsevät sosiaaliseen vuorovaikutukseen muiden kanssa. Mielenterveystyöhön liittyvien taloudellisten leikkausten ja yhteistyökumppanien vähyiden vuoksi toimintaa varjostaa huoli jatkuvuudesta. Keskustelussa nousi esille myös toive seurakunnan ja koulujen välisen yhteistyön kohentamisesta, jota päästiin projektin parissa työskennellessä eheyttämään.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tutkimuksellinen perusta, joka vastaa käytännöstä nousseeseen tunnistettuun tarpeeseen. Tuloksena syntyy teoriapohjaan perustuva tuotos, kuten opas. (Vilka 2021b.) Eettiset periaatteet, suunnitelmallisuus, vastuullisuus ja lainmukaisuus, ohjaavat tutkimusaineiston käsittelyä. Vastuu eettisyyden ja luotettavuuden toteutumisesta on aina tekijällä, ohjaavalla organisaatiolla sekä toimeksiantajalla. (TENK 2019.) Tutkimusta tehdessä luotettavan toiminnan edellytys on kohderyhmän kohtelias, asiallinen, ymmärrettävä ja rehellinen lähestyminen sekä kohderyhmän vapaaehtoisuus (Heikkilä 2014, 59–65; TENK 2023). Opinnäytetyön tehtävänä oli tuoda uutta

sisältöä Salon seurakunnan mielenterveyskuntoutujien viikoittaiseen ryhmätapaamiseen, Juttukammariin, hyvinvointipäivien muodossa. Tavoitteena on antaa ohjaajille ja osallistujille konkreettisia, yleishyödyllisiä materiaaleja hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tueksi. Materiaalin ja tiedon keruu aloitettiin hyvissä ajoin keväällä aiheen valinnan myötä. Tutustumiskäynti Juttukammariin, ohjaajiin ja osallistujiin tähdensi materiaalin ja työskentelytapojen merkitystä, jonka avulla hyvinvointipäiviä ja sen sisältöä aloitettiin rakentamaan.

Opinnäytetyön luotettavuuden varmistamiseksi lähteinä käytettiin terveydenhuollon ammattilaisille suunnattua, tutkittuun näyttöön perustuvaa kirjallisuutta ja tutkimuksia. Vertailukelpoisuuden lisäämiseksi lähteinä on käytetty suomalaista ja kansainvälistä kirjallisuutta ja tutkimuksia.

Ryhmämuotoisen kuntoutuksen tavoitteita ovat sosiaalisten suhteiden vahvistuminen ja osallisuuden lisääntyminen sekä vertaistuen saaminen kokemuksista jakamalla ja vaihtamalla. Ryhmätoiminnassa hyödynnetään yhdessä tekemistä ja toiminnallisia menetelmiä. Omaa osaamista rakennetaan yhdessä muiden kanssa tekemällä ja ympäristön resursseja hyödyntäen. (THL 2020b.) Asiakasryhmällä on moninaisia pitkäaikaisia mielenterveyden haasteita sekä liitännäissairauksia johtuen esimerkiksi lääkityksestä ja fyysisistä vaivoista (Ristola-Niskala 2024). Tuotoksen sisällön tavoitteena on herätellä osallistujien mielenkiintoa terveyden ylläpitoon ja edistämiseen. Osallistujille tärkeää oli vastavuoroinen keskustelu ja oppiminen ohjaajien kanssa sekä jo olemassa olevan tietomäärän arvostaminen. Opinnäytetyön päämääränä on lisätä tietoisuutta ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin peruspilareista eli päivittäisistä ihmisen perustarpeista. Nämä tarve-elementit ovat ravitsemus, liikunta, uni ja mielen hyvinvointi, kaikki neljä elementtiä ovat bilateraalissa yhteydessä toisiinsa ja yhden elementin laiminlyönti tai huolenpito vaikuttaa muissa. Elementeistä muodostui hyvinvointipäivien teemat, joista aluksi pohdittiin vain yhden tai kahden teeman sisällyttämistä työhön. Tämä ajatus kuitenkin hylättiin, koska jokaisen elementin käsittelyä bilateraalisuuden korostamiseksi pidettiin tärkeänä. Materiaaleiksi ideoitiin esitysten lisäksi osallistujille mukaan annettavat oppaat.

Oppaan visuaalisessa suunnittelussa on tarkoitus luoda persoonallisuutta, tunnistettavuutta ja muistettavuutta (Pesonen & Tarvainen 2003, 2–8). Tutkimuksen mukaan lukemisen helppouteen vaikuttavat fontit (kirjasimet), niiden koko ja muoto (Ali ym. 2013). Mielenkiintoisemman kokonaisuuden luovat julkaisun värit ja kuvitus elävöittämällä tekstiä. Kuvat, merkit ja symbolit luovat mielikuvia ja vahvistavat tekstiä, koska ne automaattisesti yhdistetään edustamaansa asiaan ja ovat helposti tulkittavissa. (Pesonen & Tarvainen 2003, 2–8, 46–53, 57–58.) Oppaisiin lisättiin värejä, kuvia ja suositusten mukaiset fontit lukemisen ja hahmottamisen helpottamiseksi, sekä mielenkiinnon ylläpitämiseksi. Asiat esitettiin helposti ymmärrettävässä muodossa ja tiivistelminä aihealueittain omissa ryhmissä. Osallistujat saivat kaikista teemoista tehdyt oppaat itselleen. Palautteen ja osallistujamäärän perusteella aiheet ja presentaatiotavat olivat onnistuneita. Teemat ravitsemuksen, liikunnan, unen ja mielen ympärillä koettiin mielenkiintoiseksi ja hyvinvointipäivät tärkeiksi ryhmälle. Etenkin toiminnalliset osuudet, kuten ruokakauppapeli, tuolijumppa ja rentoutusharjoitukset koettiin mielekkäiksi. Tuotoksena syntyneisiin oppaisiin saatiin laajan tiedonkeruun myötä koottua keskeisiä terveyden edistämisen kannalta tärkeitä asioita, joita ohjaajat voivat käyttää tulevaisuudessa mielenterveyskuntoutujien lisäksi eri kohderyhmien kanssa. Oppaiden laajan tietopohjan ja helppolukuisuuden vuoksi ne ovat helposti hyödynnettävissä moniin eri tilanteisiin yksittäin tai yhdistettynä, esimerkiksi nuorison itsenäistymisen tueksi, eri-ikäisten ahdistuksen ja uniongelmien lievittämiseksi sekä terveellisten elämäntapojen tueksi aikuisille.

Tiimityöskentely projektin parissa toteutettiin pääosin etäyhteydellä käyttäen Zoom- ja Teams-sovelluksia. Oppaiden rakentamisen avuksi ja kuvien asettelemiseksi haluttuun muotoon jaettiin tietokoneen näyttö sovelluksessa, jolloin molemmat osapuolet näkivät työskentelyn muutokset reaaliajassa. Opinnäytetyön tekijöiden samankaltainen työskentelytapa koettiin niin positiiviseksi, kuin haastavaksikin asiaksi, koska tekstien, kuvien ja sanamuotojen pohtimiseen kulutettiin runsaasti aikaa. Haasteita työskentelyyn toivat myös aiheen laajuus ja aikataulut. Hyvinvointipäivillä kokonaisuuden laajuus osoittautui haastavaksi, koska jokaisen teeman kohdalla olisi voinut

viettää yhden kokonaisen tapaamiskerran siitä heränneen mielenkiinnon ja keskustelun vuoksi. Osallistujat myös toivat tämän esiin suullisesti toivomalla vastaavia tapaamisia enemmän ja syvemmillä perehtymisellä teemaan.

Johtopäätöksenä todettakoon mielenterveysongelmien olevan hyvin yleinen, mutta edelleen vaiettu aihe, tukitoimien- ja toimijoiden sekä sosiaalisten verkostoiden olevan aliedustettuina. Tarve mielenterveyskuntoutujien kohtaamispaikkoihin ja toiminnan ohjaajiin on tulevaisuudessakin suuri. Yhteiskunnallisesti merkittävää mielenterveystyötä toipumisorientaation viitekehyksessä tulee jatkossakin vaalia ja kehittää.

Lähteet

Adobe Stock n.d. Viitattu 10.10.2024. <https://stock.adobe.com/fi/>

Airaksinen, T. 2009. Toiminnallinen opinnäytetyö tekstinä. Viitattu 10.10.2024. <https://tinyurl.com/86fsu54c>

Ali, A.; Wahid, R.; Samsudin, K. & Idris, M. 2013. Reading on the Computer Screen: Does Font Type has Effects on Web Text Readability? International Education Studies. Vol. 6, No 3. Viitattu 11.10.2024. <https://doi.org/10.5539/ies.v6n3p26>

Anthony, W. 1993. Recovery from Mental Illness: The Guiding Vision of the Mental Health Service System in the 1990s. Psychosocial Rehabilitation Journal. Vol. 16, No 4, 11–23. Viitattu 5.2.2024. <https://tinyurl.com/yfz3hwnc>

ARENE ry 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 6.3.2024. <https://tinyurl.com/2hvpt77b>

Danner, P. & Kippola-Pääkkönen, A. 2016. Toimintaterapian pääperiaatteita. Teoksessa Kumpulainen, K.; Aronen, E.; Ebeling, H.; Laukkanen, E.; Marttunen, M.; Puura, K. & Sourander, A. Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 6.3.2024. <https://www.oppiportti.fi/op/ljn04001/do>

Depressio. Käypä hoito -suositus 2024. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 22.9.2024. <https://www.kaypahoito.fi/>

Duodecim sanakirjat n.d. Mieli. Lääketieteen termit. Kustannus Oy Duodecim. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 19.9.2024. <https://www.terveysportti.fi/apps/sanakirjat/0/mieli>

Elovainio, M. & Komulainen, K. 2023. Yksinäisyys, sosiaalinen eristyneisyys ja terveys. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Vol. 139, No 7, 571–576. Viitattu 9.10.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo17628>

Eläketurvakeskus 2023. Suomen työeläkkeensaajat. Viitattu 5.2.2024. <https://tinyurl.com/dwbmfx88>

ETENE 2022. Lausunto mielenterveys- ja päihdepalveluja koskevan lainsäädännön uudistamisesta VN/23566/2021. 17.6.2022. Viitattu 6.10.2024.

<https://tinyurl.com/4nrchsif>

Forsberg, K.; Björkman, T.; Sandman, P. & Sandlund, M. 2010. Influence of a lifestyle intervention among persons with a psychiatric disability: a cluster randomised controlled trial on symptoms, quality of life and sense of coherence. *Journal of Clinical Nursing*. Vol. 19, 1519–1528. Viitattu 9.10.2024.

<https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2009.03010.x>

Freeman, D.; Sheaves, B.; Waite, F.; Hervey, A. & Harrison, P. 2020. Sleep disturbance and psychiatric disorders. *The Lancet Psychiatry*. Vol. 7, No 7, 628–637. Viitattu 11.10.2024. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30136-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30136-X)

GASS, TerveyskyläPRO n.d. Glasgow Antipsychotic Side-effect Scale (GASS). Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 22.9.2024.

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/pro/mittarit/gass-glasgow-antipsychotic-side-effect-scale>

Hannukkala, M.; Parkkonen, J.; Solantausta, T.; Valkonen, J.; Wahlbeck, K. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*. Vol. 133, No 10, 985–992. Viitattu 19.10.2024.

<https://www.duodecimlehti.fi/duo13731>

Heikinheimo, S.; Kuoppala, J.; Lamminpää, A. & Tuisku, K. 2019. Sense of coherence and work ability among psychiatric patients in Finland. *Psychiatria Fennica*. Vol. 50, 182–193. Viitattu 9.10.2024. <https://tinyurl.com/yhcbznea>

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. E-kirja Ellibs-kirjapalvelussa. Sähkökirjalaitos: Edita Publishing Oy. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 14.10.2024. <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/978-951-37-6495-1>

Hombali, A.; Seow, E.; Yuan, Q.; Chang, S.; Satghare, P.; Kumar, S.; Verma, S.; Mok, Y.; Chong, S. & Subramaniam, M. 2019. Prevalence and correlates of sleep disorder symptoms in psychiatric disorders. *Psychiatry Research*. Vol. 279, 116–122. Viitattu 11.10.2024.

<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.07.009>

Institute of human anatomy 2024. How much Food can the human Stomach hold? Viitattu 5.10.2024. <https://tinyurl.com/yc3h9skc>

Jacka, F. N.; Pasco, J. A.; Mykletun, A.; Williams, L. J.; Hodge, A. M.; O'Reilly, S. L.; Nicholson, G. C.; Kotowicz, M. A. & Berk, M. 2014. Association of Western and Traditional Diets With Depression and Anxiety in Women. *American Journal of Psychiatry*. Vol.167, No 3, 305–311. Viitattu 22.9.2024.

<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2009.09060881>

Kela 2020. Mielenterveyden häiriöistä johtuvien sairauspoissaolojen kasvu jatkuu jyrkkänä. Viitattu 5.2.2024. <https://tinyurl.com/uz6bnek8>

Kela 2023. Kelan sairausvakuutuslasto 2022. Helsinki: Kela. Viitattu 5.2.2024. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/028cd82e-79dd-495c-852f-fd0e2ac0a8fd/content>

Kela 2024. Perusosan määrä 2024. Helsinki: Kela. Viitattu 22.9.2024. <https://www.kela.fi/toimeentulotuki-perusosan-maara>

Kielitoimiston ohjepankki n.d. Lähteisiin viittaaminen. Viitattu 18.10.2024. <https://tinyurl.com/3ycxt69r>

Kinnunen, A. & Salminen, A-L. 2022. Ryhmämuotoisen kuntoutuksen vaikuttavuus. Teoksessa Autti-Rämö, I.; Salminen, A-L.; Rajavaara, M. & Melkas, S. (toim.) Kuntoutuminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 5.3.2024.

<https://www.oppoportti.fi/op/ktm00528/do>

Koponen, H. & Lappalainen, J. 2015. Mielenterveyspotilaan somaattinen terveys. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*. Vol. 131, No 6, 577–582. Viitattu 6.2.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12166>

Krystal A. 2006. Sleep and Psychiatric Disorders: Future Directions. Viitattu 6.10.2024. <https://tinyurl.com/2kew6wkp>

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 17.8.1992/785

Lönnqvist, J. 2021a. Psykiatria ja mielenterveys. Teoksessa Lönnqvist, J.; Henriksson, M.; Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) *Psykiatria*. 15., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 18–67.

Lönnqvist, J. 2021b. Psykososiaaliset hoidot. Teoksessa Lönnqvist, J.; Henriksson, M.; Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) *Psykiatria*. 15., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 899–910.

Marx, W.; Moseley, G.; Berk, M. & Jacka, F. 2017. Nutritional psychiatry: The present state of the evidence. *Proceedings of the Nutrition Society*. Vol. 76, No 4, 427–436. Viitattu 22.9.2024. <https://doi.org/10.1017/S0029665117002026>

Mattila-Holappa, P. 2018. Mental health and labour market participation among young adults. Helsinki: Kela. Viitattu 5.2.2024. <https://tinyurl.com/3vfs8m3n>

Mielenterveys ja toimintakyky, TerveyskyläPRO n.d. Mielenterveyden ongelmat ja tiedonkäsittelyn vaikeudet. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 22.9.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveys-ja-toimintakyky/mielenterveyden-ongelmat-ja-tiedonkasittelyn-vaikeudet>

MIELI Suomen Mielenterveys ry 2021. Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. Viitattu 5.10.2024. <https://tinyurl.com/2csjar7z>

MIELI Suomen Mielenterveys ry 2024. Tilastotietoa mielenterveydestä. Viitattu 5.2.2024. <https://tinyurl.com/mu84f594>

MIELI Suomen Mielenterveys ry n.d. Univaje heikentää terveyttä ja mielialaa. Viitattu 6.10.2024. <https://tinyurl.com/4556czhh>

Mäntyneva, M. 2016. Hallittu projekti - Jäntevästä suunnittelusta menestykselliseen toteutukseen. E-kirja Ellibs-kirjapalvelussa. 1. painos. Sähkökirja: Kauppakamari. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 10.10.2024. <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789522464019>

Nordling, E. & Rissanen, P. 2020. Mielenterveystyö uudistuu - Toipumisorientaation teoreettiset lähtökohdat. Helsinki: THL. Viitattu 6.2.2024. <https://tinyurl.com/xppsdshf>

Nordling, E. 2018. Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Vol. 134, No 15, 1476–1483. Viitattu 6.2.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14435>

Nordling, E. 2023. Toipumisorientaatio mielenterveystyössä. 1. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

OECD 2023. Finland: Country Health Profile 2023, State of Health in the EU. OECD Publishing, Pariisi/European Observatory on Health Systems and Policies, Brysseli. Viitattu 21.9.2024. <https://tinyurl.com/37fswex9>

Partanen, A.; Moring, J.; Bergman, V.; Karjalainen, J.; Kesänen, M.; Markkula, J.; Marttunen, M.; Mustalampi, S.; Nordling, E.; Partonen, T.; Santalahti, P.; Solin, P.; Tuulos, T. & Wuorio, S. 2015. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015: Miten tästä eteenpäin? Työpaperi 20/2015, THL. Viitattu 21.9.2024.

<https://tinyurl.com/2c8rv4yw>

Partinen, M. & Huutoniemi, A. 2018. Uniterveyskirja - Nuku hyvin, voi hyvin. Juva: Docendo.

Partonen, T. & Järnefelt, H. 2019. Unen ja valvetilan häiriöt. Teoksessa Lönnqvist, J.; Henriksson, M.; Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) Psykiatria. 15., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 510–513.

Partonen, T. 2011. Uniongelmat mielenterveyden häiriöiden riskitekijöinä ja oireena. Viitattu 6.10.2024. <https://tinyurl.com/57bkphav>

Partonen, T. 2023. Unettomuus. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 6.10.2024.

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00534/unettomuus>

Patel, A.; Reddy, V.; Shumway, K. & Araujo, J. 2024. Physiology, Sleep Stages. Florida: StatPearls Publishing. Viitattu 5.10.2024.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK526132/>

Patja, K. 2022a. Fyysinen terveys. Teoksessa Patja, K.; Absetz, P. & Rautava, P. Terveiden edistäminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 19.9.2024.

<https://www.oppiportti.fi/oppikirjat/ted00017>

Patja, K. 2022b. Elintavat ja terveys. Teoksessa Patja, K.; Absetz, P. & Rautava, P. Terveiden edistäminen. Oppiportti, Duodecim. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 19.9.2024. <https://www.oppiportti.fi/oppikirjat/ted00077>

Peltopuro, M.; Närhi, V.; Seppälä, H.; Kuikka, P. & Korhonen, T. 2021. Laaja-alaisten oppimisvaikeuksien huomiointi mielenterveysongelmien hoidossa. Teoksessa Juva, K.; Hublin, C.; Kalska, H.; Korkeila, J.; Sainio, M.; Tani, P. & Vataja, R. Kliininen neuropsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 6.3.2024.

<https://www.oppiportti.fi/op/knp00274/do>

Pesonen, S. & Tarvainen, J. 2003. Julkaisun tekeminen. E-kirja Ellibs-palvelussa. 2. laitos 1. painos. Sähköinen julkaisu: Docendo Finland Oy. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 10.10.2024.

<https://www.ellibslibrary.com/fi/book/951-846-716-1>

Poutiainen, E. & Nukari, J. 2019. Neuropsykologinen kuntoutus. Teoksessa Jehkonen, M.; Saunamäki, T. & Hokkanen, L. (toim.) Kliininen neuropsykologia. 3., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 507–509.

Ristola-Niskala, M-L. 2024. Henkilökohtainen toimeksianto. Salon seurakunnan diakoniatyöntekijän toimeksianto 28.2.2024 Sabina Korsströmille ja Tiina Laurilalle.

Ruokavirasto 2018. Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Viitattu 21.9.2024.

<https://tinyurl.com/nfmktrbm>

Ruokavirasto 2022. Kuluttaja- ja ammattilaismateriaali. Viitattu 24.9.2024.

<https://tinyurl.com/3pszkk7f>

Ruokavirasto 2024. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Viitattu 10.10.2024.

<https://tinyurl.com/3bm8vpnz>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 7.3.2024. <https://tinyurl.com/mr3kec8u>

Sinua varten, TerveyskyläPRO 2023. Sinua varten - parantumattomasti sairaan keskustelutuen koulutus. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 18.10.2024.

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/pro/koulutukset/sinua-varten-parantumattomasti-sairaan-keskustelutuen-koulutus>

Socada, L. 2023a. Psykenlääkkeet. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 6.10.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00412>

Socada, L. 2023b. Masennuslääkkeiden haittavaikutukset. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 6.10.2024.

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01332#s1>

Socada, L. 2023c. Masennustilojen hoidossa käytettävät lääkkeet. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 6.10.2024.

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01334>

Stenberg, T. 2019. Elimistön fysiologiaa unen aikana. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Vol. 135, No 9, 831–837. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 6.10.2024. <https://tinyurl.com/4yys7avb>

STM 2016. Mielenterveys ja päihdesuunnitelma 2009-2015. Suunnitelman loppuarviointi ja ohjausryhmän ehdotukset. Sosiaali ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2016:3. Helsinki: Sosiaali ja terveysministeriö. Viitattu 21.9.2024. <https://tinyurl.com/3r5mab8e>

STM 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2020:6. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 21.9.2024. <https://tinyurl.com/3bkdz5kb>

STT 2024. Tiedote: Lidl haastaa ostoskorivertailujen toteutustapaa - mikä ruokakauppa on oikeasti halvin? Ero jopa 20 %. Viitattu 18.10.2024. <https://tinyurl.com/yz3atn76>

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731

Suvisaari, J.; Hietala, J.; Jääskeläinen, E.; Kiesepä, T.; Koponen, H. & Lönnqvist, J. 2021. Skitsofrenia. Teoksessa Lönnqvist, J.; Henriksson, M.; Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) Psykiatria. 15., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 244.

Sydänliitto n.d.a. Laske energiantarpeesi. Viitattu 5.10.2024. <https://tinyurl.com/43x4vnzt>

Tandon, R.; Lenderking, W. R.; Weiss, C.; Shalhoub, H.; Dias Barbosa, C.; Chen, J.; Greene, M.; Meehan, S. R.; Bouréat Duvold, L.; Arango, C.; Agid, O. & Castle, D. 2020. The impact on functioning of second-generation antipsychotic medication side effects for patients with schizophrenia: a worldwide, cross-sectional, web-based survey. Ann Gen Psychiatry. Vol. 19, No 42. Viitattu 20.9.2024. <https://doi.org/10.1186/s12991-020-00292-5>

TENK 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu 3/2019. 2. uudistettu painos. Viitattu 20.10.2024. <https://tinyurl.com/mwuww6d>

TENK 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu 2/2023. 1. painos. Helsinki. Viitattu 25.2.2024. <https://tinyurl.com/yp9sn393>

THL 2020a. Mielenterveyshäiriöt. Viitattu 5.2.2024. <https://tinyurl.com/ahj547dd>

THL 2020b. Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät. Viitattu 5.2.2024. <https://tinyurl.com/yspvthxx>

THL 2023a. Liikunta. Viitattu 22.9.2024. <https://tinyurl.com/mv7aused>

THL 2023b. Uni ja nukkuminen, Terve Suomi -ilmiöraportit. Viitattu 6.10.2024. <https://tinyurl.com/4huiftzr>

THL 2023c. Psykiatrisen erikoissairaanhoidon 2022. Tilastoraportti 66/2023. Viitattu 6.2.2024. <https://tinyurl.com/368f829y>

THL 2023d. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen menot ja rahoitus 2020. Tilastoraportti 18/2023. Viitattu 21.9.2024. <https://tinyurl.com/4uxr76zf>

THL 2024a. Liikuntasuositukset. Viitattu 5.10.2024. <https://tinyurl.com/4acksh2j>

THL 2024b. Elintavat ja mielenterveyshäiriöt. Viitattu 6.10.2024. <https://tinyurl.com/yc5daz86>

Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Edita, 367–368.

Turja, T. 2023. Yksinäisyysbarometri 2023. Suomen Punainen Risti, Taloustutkimus Oy. 2.2.2023. Viitattu 9.10.2024. <https://tinyurl.com/2y5w96d7>

Turku AMK 2022. Eettiset suositukset opinnäytetyön tekemisen ja ohjauksen tukena. Viitattu 21.10.2024. <https://tinyurl.com/4srx5ens>

Turku AMK 2024. Johdatus tiedonhankintaan -opas. Viitattu 18.10.2024. <https://tinyurl.com/yynn32hr>

Turku AMK n.d. Toiminnallinen opinnäytetyö. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 10.10.2024. <https://tinyurl.com/2s3pns37>

Tuulio-Henriksson, A. 2019. Psykiatriset sairaudet: skitsofrenia, kaksisuuntainen mielialahäiriö ja masennus. Teoksessa Jehkonen, M.;

Saunamäki, T. & Hokkanen, L. (toim.) Kliininen neuropsykologia. 3., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 443–452.

UKK-instituutti 2024. Liikunta ja mielen hyvinvointi. Viitattu 22.9.2024.
<https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>

Unettomuus. Käypä hoito -suositus 2023. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 5.10.2024.
<https://www.kaypahoito.fi/>

Vernerinen 2022. Liikunta. Viitattu 5.10.2024. <https://verneri.net/yleis/liikunta>

Vilkka, H. 2021a. Tutki ja kehitä. 5., päivitetty painos. E-kirja Ellibs-kirjapalvelussa. Jyväskylä: PS-kustannus. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 7.10.2024. <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789523701731>

Vilkka, H. 2021b. Näin onnistut opinnäytetyössä. E-kirja Ellibs-kirjapalvelussa. Jyväskylä: PS-kustannus. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 7.10.2024.
<https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789523701236>

Vuori, I. 2007. Terveys-, pätkä- ja arkiliikunta tehokkaita- Ovatko nykyiset suositukset kohdallaan? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Vol. 123, No 24, 2983–2990. Viitattu 22.9.2024. <https://tinyurl.com/475ftpya>

WHO n.d.a. Mental health. Viitattu 19.9.2024. <https://tinyurl.com/4crt4upe>

WHO n.d.b. Nutrition. Viitattu 19.9.2024. <https://tinyurl.com/2hs7kays>

Materiaalien lähteet

eTerveystupa, TerveyskyläPRO 2023. eTerveystupa: Psykiatristen potilaiden fyysisen terveyden edistämisen paikka. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 1.9.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/pro/hoito-oppaat/eterveystupa>

Lihavuus. Käypä hoito -suositus 2024. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lihavuustutkijat ry:n ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 1.9.2024.
<https://www.kaypahoito.fi/>

Liikunta (ylläpito lopetettu). Käypä hoito -suositus 2016. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä.

Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 1.9.2024.

<https://www.kaypahoito.fi/>

Rentoutus ja hengitys omahoito-ohjelma, Terveyskylä, Mielenterveystalo n.d.

Viitattu 1.9.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/rentoutus-ja-hengitys>

Sydänliitto n.d.b. Ruoka ja ravitseminen. Viitattu 1.9.2024.

<https://tinyurl.com/ztv9aw3e>

Sydänliitto n.d.c. Liikuntavinkit. Viitattu 1.9.2024. <https://tinyurl.com/28bdjaaa>

Tuotteet n.d. S-kaupat. Viitattu 1.9.2024. <https://www.s-kaupat.fi/tuotteet>

Unettomuuden omahoito-ohjelma, Terveyskylä, Mielenterveystalo n.d. Viitattu

1.9.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/unettomuuden-omahoito-ohjelma>

Univaihesykliit (Stenberg 2019; Partonen & Järnefelt 2021, 511–513; Patel ym. 2024.)

Vaihesykli	Kesto ja tapahtuma
Vaiheiden toistuminen	<ul style="list-style-type: none"> Vaiheet muodostavat univaihesyklejä, jotka toistuvat neljästä kuuteen kertaa unien aikana Yksi sykli sisältää vaiheita ja on noin 90 minuutin pituinen
N1	<ul style="list-style-type: none"> Kestolta noin 2-5 minuuttia (5 % unesta) Tietoiset aistit ovat osin toiminnassa
N2	<ul style="list-style-type: none"> Kestoltaan noin 25 minuuttia (45 %) Sympaattisen hermoston toiminta vähenee Sydämen syke ja kehon lämpötila laskevat
N3	<ul style="list-style-type: none"> Kestoltaan noin 30 minuuttia (20 %) Palautumisen kannalta tärkeää Vaiheen aikana herääminen on vaikeinta Keho korjaa ja kasvattaa kudoksia, rakentaa luuta ja lihaksia sekä vahvistaa immuunijärjestelmää. Vaiheen aikana esiintyy myös unissakävelyä, yökauhuja ja yökastelua Ikääntyessä N3 unen määrä vähenee

(jatkuu)

Univaihesyklit (jatkuu)

Vaihesykli	Kesto ja tapahtuma
REM-uni	<ul style="list-style-type: none">• Vilkeunta on nukkumisen aikana jaksoissa, yhteensä noin tunnin verran (25-30 %)• Sympaattisen hermoston toiminta muuttuu epävakaaksi, näkyen lihasjänteiden laskuna, verenpaineen nousuna, sydämen sykkeen kiihtymisenä ja hengityksen epäsäännöllisyytenä.• Vaiheen aikana näemme unia ja painajaisunia.• Paisuvaiskudos (siitin ja häpykieli) saattavat jäykistyä.

Unettomuuden taustatekijät (Partinen & Huutoniemi 2018, 47–53).

Tekijä	Vaikutus
Perinnölliset tekijät	Aamu-iltatyypisyys, unen pituus, stressinsietokyky, herkkäunisuus ja periytyvät sairaudet.
Naissukupuolisuus	Naiset ovat herkkäunisempia ja kärsivät miehiä useammin unettomuudesta.
Sairaudet	Osa sairauksista aiheuttaa unettomuutta esim. depressio, mania, psykoosit, ahdistuneisuushäiriöt, ADHD, kiputilat, muistisairaudet, eturauhassairaudet, astma, sydänsairaudet ja sairaaloinen lihavuus.
Lääkitys	Eräät lääkkeet saattavat vaikuttaa uneen, kuten keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet, amfetamiini ja muut piristeet, astmalääkkeet, SSRI-lääkkeet, statiinit, tyroksiini ja unilääkkeet (erityisesti midatsolaami ja triatsolaami).
Raskas iltasyöminen	Erytisesti huonosti sulava ruoka, kuten punainen liha huonontaa yöunta ja altistaa refluksille.
Alkoholi	Yli pienen annoksen huonontaa unenlaatua ja hengitystä aiheuttaen kuorsausta ja uniapneoita.
Kofeiinipitoiset juomat	Koska kofeiinin puoliintumisaika on pitkä, klo 14 jälkeen nautittuna voi vaikeuttaa nukahtamista illalla.
Nikotiini	Voi aktivoida aivoja ja keventää unta sekä heikentää esim. unilääkkeiden tehoa lisäten ylisuurten annosmäärien riskiä.
Vähäinen liikunta ja huono yleiskunto	Huonontavat unenlaatua sotkemalla uni-valverytmiä.

(jatkuu)

Unettomuuden taustatekijät (Partinen & Huutoniemi 2018, 47–53) (jatkuu)

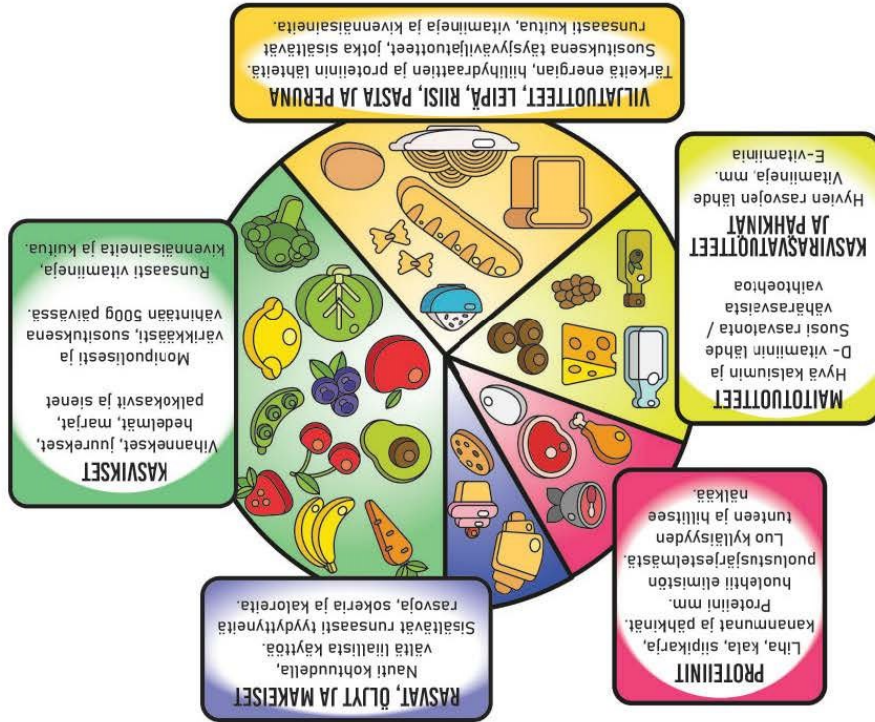
Tekijä	Vaikutus
Päiväunet	Yli tunnin mittaiset päiväunet, erityisesti myöhään iltapäivällä tai alkuillasta vaikeuttavat nukahtamista ja voivat huonontaa unen laatua.
Nukkumisympäristö	Liian kuuma huoneilma, melu, hajut, valoisuus ja huono sänky häiritsevät unen saantia ja yöunen laatua.
Elämänmuutokset	Voivat tilapäisesti häiritä yöunia, yleisimmin aiheuttajana on stressi, elämäkriisitilanteet ja traumaattiset kokemukset. Pitkittynyt stressitila on yleinen syy pitkäaikaiseen unettomuushäiriöön.

Ravitsemus-opas



(jatkuu)

Ravitsemus-opas (jatkuu)



INFO

MAHALAUKKU VENYY!
Vatsan ollessa tyhjä, mahalaukun vetoisuus on n. 200 - 300 ml. Ruoan ja nesteiden myötä mahalaukku venyy n. 1 - 1,5 l vetoisuuteen saakka.
Mahalaukku tyhjenee n. 2-4 tunnin aikana. Ruoansulatuse- limistö nauttii hyvin sulavasta ruoasta, vähäisestä sokerin ja rasvan määrästä sekä säännöllisestä ravinnon saannista.

MITÄ TARVITSEN PÄIVITTÄIN?
Aikuisen päivittäinen energiantarve on n. 2000 - 3000 kcal. Tämä tarve kattaa perus elintointojen ylläpidon sekä välttämättömän liikunnan.
Energiatarpeenarvion voit yksilöllisesti laskea kertomalla oman painosi 30:llä.
* esim. 70 kg x 30 kcal = 2100 kcal



(jatkuu)


Ravitsemus-opas (jatkuu)



Päivittäiset saantisuosituksukset

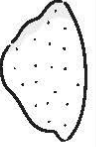
SUOLA
Alle 5 g / vrk

Kohottaa verenpainetta, heikentää verenpainelääkityksen tehoa.



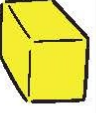
SOKERI
n. 40-50 g eli n. 20 sokeripalaa

Reikinnyttää hampaita, aiheuttaa verensokerin epätasapainoa




RASVA
n. 70 g/vrk

Pehmeä/hydyttymätön rasva. Välttämätön ja hyvä rasva. Kova/hydyttynyt rasva. "Paha" rasva, joka lisää mm. kolesterolia






 Sydänmerkki kertoo tuotteen olevan ravintoarvoiltaan parempi vaihtoehto.

(jatkuu)

Ravitsemus-opas (jatkuu)

“SUOLISTO ON TOISET AIVOT”

Monipuolinen ruoka edesauttaa mielen hyvinvointia vähentämällä mm. masennusta ja unohtelua. Tasainen ruokarytmi virkistää ja vähentää ikäviä oloja.







Tekijät: Sabina Korsström & Tiina Laurila
Lähteet: Käypä Hoito -suositukset, Suomen Sydänliitto ry, THL, Valtion Ravitsemusneuvottelukunta

SALON 
SEURAKUNTA





TURKU AMK 
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES

Ruokakauppapelit

1

			
Kotimaista Kirjolohi Kiusaus 300g	Atria Kunnan Arki Lihamakaronilaatikko 400g	Coop riisipiirakka 6 kpl 390 g	Saarioinen Jauhelihapizza 200g
1,89 € 6,30 €/kg	1,75 € 4,38 €/kg	1,16 € 2,97 €/kg	1,29 € 6,45 €/kg
Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml RI* Energiaa 422 kJ / 101 kcal 5,05% Rasvaa 4,2 g 8% Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja 1,9 g 9,5% Hiilihydraattia 11 g 4,23% Hiilihydraattia, joista sokereita 1 g 1,13% Ravintokuitua 0,6 g Proteiinia 4,6 g 9,2% Suolaa 0,92 g 15,33%	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml RI* Energiaa 564 kJ / 135 kcal 6,75% Rasvaa 4 g 5,71% Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja 1,8 g 9% Hiilihydraattia 18 g 6,92% Hiilihydraattia, joista sokereita 2,5 g 2,78% Ravintokuitua 0,9 g Proteiinia 6,8 g 13,6% Suolaa 0,77 g 12,83%	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100 ml RI* Energiaa 916 kJ / 219 kcal 10,95% Rasvaa 7,3 g 10,42% Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja 1 g 5% Hiilihydraattia 32 g 12,31% Hiilihydraattia, joista sokereita 1,3 g 1,44% Ravintokuitua 3,1 g Proteiinia 4,5 g 9% Suolaa 0,92 g 15,33%	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml RI* Energiaa 979 kJ / 234 kcal 11,7% Rasvaa 9,1 g 13% Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja 4 g 20% Hiilihydraattia 27 g 10,38% Hiilihydraattia, joista sokereita 2,9 g 3,22% Ravintokuitua 2,5 g Proteiinia 9,2 g 18,4% Suolaa 1,1 g 18,33%





2

			
Atria Kunnan Arki Kermanainen Kanakastike ja Riisi 300g	HoviRuoka 400g/4kpl Lihapiirakka	Kotimaista Pinaattikeitto laktoositon 300g	Coop Mandariini Nadorcott
1,99 € 6,63 €/kg	1,65 € 4,12 €/kg	1,69 € 5,63 €/kg	-0,30 € 2,49 €/kg
Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml RI* Energiaa 430 kJ / 103 kcal 3,15% Rasvaa 3,9 g 5,57% Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja 1,7 g 8,5% Hiilihydraattia 14 g 5,38% Hiilihydraattia, joista sokereita 1,3 g 1,44% Ravintokuitua 0,4 g Proteiinia 3,2 g 6,4% Suolaa 1 g 16,67%	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml RI* Energiaa 1213 kJ / 290 kcal 14,5% Rasvaa 12 g 17,14% Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja 1,1 g 5,6% Hiilihydraattia 35,2 g 13,54% Hiilihydraattia, joista sokereita 1 g 1,11% Proteiinia 6,8 g 13,6% Suolaa 0,8 g 13,33%	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml RI* Energiaa 276 kJ / 66 kcal 3,3% Rasvaa 4,7 g 6,71% Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja 2,9 g 14,5% Hiilihydraattia 5,4 g 2,08% Hiilihydraattia, joista sokereita 1,3 g 1,44% Proteiinia 0,4 g 0,8% Suolaa 0,86 g 14,33%	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml RI* Energiaa 189 kJ / 45 kcal 2,25% Rasvaa 0,3 g 0,43% Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja 0,0263 g 0,13% Hiilihydraattia 8,3 g 3,19% Ravintokuitua 1,9 g Proteiinia 0,6 g 1,2% Suolaa 0,0041 g 0,07%





(jatkuu)

Ruokakauppapeli (jatkuu)

3

			
Coop banaani	Omena Ida red/Paula red	Tomaatti Ulkomainen	Kotimaista kurkku
-0,29 € 1,69 €/kg	-0,25 € 1,39 €/kg	-0,24 € 2,29 €/kg	-1,11 € 3,29 €/kg
Ravintoarvoilmoitus per 100g/100mlRI* Energiaa 96 kJ / 23 kcal 1,15% Rasvaa 0,3 g 0,43% Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja 0,0363 g 0,18% Hiilihydraattia 3,45 g 1,33% Ravintokuitua 1,4 g Proteiinia 0,56 g 1,12% Suolaa 0,0055 g 0,00%	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100mlRI* Energiaa 255 kJ / 61 kcal 3,05% Rasvaa 0,35 g 0,5% Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja 0,0406 g 0,2% Hiilihydraattia 12,5 g 4,81% Ravintokuitua 3,3 g Proteiinia 0,3 g 0,6% Suolaa 0,0018 g 0,03%	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100mlRI* Energiaa 188 kJ / 45 kcal 2,25% Rasvaa 0,1 g 0,14% Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja 0,0122 g 0,06% Hiilihydraattia 9,4 g 3,62% Ravintokuitua 1,8 g Proteiinia 0,2 g 0,4% Suolaa 0,0023 g 0,04%	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100mlRI* Energiaa 87 kJ / 21 kcal 1,05% Rasvaa 0,4 g 0,57% Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja 0,013 g 0,07% Hiilihydraattia 0,5 g 0,19% Ravintokuitua 2,8 g Proteiinia 2,4 g 4,8% Suolaa 0,1172 g 1,95%





4

			
Hetki Sinulle Salaattimix 80g	Tuorekset Raikas raita salaattisekoitus 200 G	Pesty yleisperuna	Porkkana pesty
0,99 € 12,38 €/kg	1,49 € 7,45 €/kg	-0,08 € 0,79 €/kg	-0,09 € 1,09 €/kg
Ravintoarvoilmoitus per 100g/100mlRI* Energiaa 71 kJ / 17 kcal 0,85% Rasvaa 0,1 g 0,14% Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja 0 g 0% Hiilihydraattia 1,7 g 0,65% Hiilihydraattia, joista sokereita 1,4 g 1,56% Ravintokuitua 1,2 g Proteiinia 1,2 g 2,4% Suolaa 0,08 g 1,33%	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100mlRI* Energiaa 104 kJ / 25 kcal 1,25% Rasvaa 0,2 g 0,29% Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja 0,01 g 0,05% Hiilihydraattia 4,2 g 1,62% Hiilihydraattia, joista sokereita 3,3 g 3,67% Ravintokuitua 1,5 g Proteiinia 1,2 g 2,4% Suolaa 0,06 g 1%	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100mlRI* Energiaa 313 kJ / 75 kcal 3,75% Rasvaa 0,2 g 0,29% Hiilihydraattia 16 g 6,15% Hiilihydraattia, joista sokereita 0,6 g 0,67% Ravintokuitua 1 g Proteiinia 1,9 g 3,8% Suolaa 0 g 0%	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100mlRI* Energiaa 46 kJ / 11 kcal 0,55% Rasvaa 0,1 g 0,14% Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja 0,1 g 0,5% Hiilihydraattia 1 g 0,38% Ravintokuitua 1 g Proteiinia 0,9 g 1,8% Suolaa 0,0588 g 0,98%





(jatkuu)

Ruokakauppapeli (jatkuu)

5

 <p>Jäävuorisalaatti pakattu</p> <p>-0,60 € 2,99 €/kg</p>	 <p>Xtra mansikka 500 g pakaste</p> <p>1,66 € 3,32 €/kg</p>	 <p>Kotimaista 200g mustikka pakaste</p> <p>1,73 € 8,65 €/kg</p>	 <p>Xtra broccoli mix pakaste 1 kg</p> <p>1,95 € 1,95 €/kg</p>																																																																																																						
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ravintoarvoilmoitus per 100g/100mlRI*</th> <th>100g/100mlRI*</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energiaa</td> <td>58 kJ / 14 kcal</td> <td>0,7%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa</td> <td>0,14 g</td> <td>0,2%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td> <td>0,02 g</td> <td>0,1%</td> </tr> <tr> <td>Hiihihydraattia</td> <td>2,97 g</td> <td>1,14%</td> </tr> <tr> <td>Hiihihydraattia, joista sokereita</td> <td>1,76 g</td> <td>1,96%</td> </tr> <tr> <td>Ravintokuitua</td> <td>1,2 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Proteiinia</td> <td>0,9 g</td> <td>1,8%</td> </tr> <tr> <td>Suolaa</td> <td>0,02 g</td> <td>0,33%</td> </tr> </tbody> </table>	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100mlRI*	100g/100mlRI*		Energiaa	58 kJ / 14 kcal	0,7%	Rasvaa	0,14 g	0,2%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0,02 g	0,1%	Hiihihydraattia	2,97 g	1,14%	Hiihihydraattia, joista sokereita	1,76 g	1,96%	Ravintokuitua	1,2 g		Proteiinia	0,9 g	1,8%	Suolaa	0,02 g	0,33%	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ravintoarvoilmoitus per 100g/100mlRI*</th> <th>100g/100mlRI*</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energiaa</td> <td>418 kJ / 100 kcal</td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa</td> <td>0,3 g</td> <td>0,43%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td> <td>0,1 g</td> <td>0,5%</td> </tr> <tr> <td>Hiihihydraattia</td> <td>15 g</td> <td>5,77%</td> </tr> <tr> <td>Hiihihydraattia, joista sokereita</td> <td>15 g</td> <td>16,67%</td> </tr> <tr> <td>Ravintokuitua</td> <td>1,8 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Proteiinia</td> <td>0,5 g</td> <td>1%</td> </tr> <tr> <td>Suolaa</td> <td>0 g</td> <td>0%</td> </tr> </tbody> </table>	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100mlRI*	100g/100mlRI*		Energiaa	418 kJ / 100 kcal	5%	Rasvaa	0,3 g	0,43%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0,1 g	0,5%	Hiihihydraattia	15 g	5,77%	Hiihihydraattia, joista sokereita	15 g	16,67%	Ravintokuitua	1,8 g		Proteiinia	0,5 g	1%	Suolaa	0 g	0%	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ravintoarvoilmoitus per 100g/100mlRI*</th> <th>100g/100mlRI*</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energiaa</td> <td>271 kJ / 65 kcal</td> <td>3,25%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa</td> <td>1,1 g</td> <td>1,57%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td> <td>0,1 g</td> <td>0,5%</td> </tr> <tr> <td>Hiihihydraattia</td> <td>10 g</td> <td>3,85%</td> </tr> <tr> <td>Ravintokuitua</td> <td>3,3 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Proteiinia</td> <td>0,8 g</td> <td>1,6%</td> </tr> </tbody> </table>	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100mlRI*	100g/100mlRI*		Energiaa	271 kJ / 65 kcal	3,25%	Rasvaa	1,1 g	1,57%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0,1 g	0,5%	Hiihihydraattia	10 g	3,85%	Ravintokuitua	3,3 g		Proteiinia	0,8 g	1,6%	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ravintoarvoilmoitus per 100g/100mlRI*</th> <th>100g/100mlRI*</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energiaa</td> <td>121 kJ / 29 kcal</td> <td>1,45%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa</td> <td>0 g</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td> <td>0 g</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>Hiihihydraattia</td> <td>3,6 g</td> <td>1,35%</td> </tr> <tr> <td>Hiihihydraattia, joista sokereita</td> <td>0,6 g</td> <td>0,56%</td> </tr> <tr> <td>Ravintokuitua</td> <td>2,5 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Proteiinia</td> <td>2,5 g</td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>Suolaa</td> <td>0 g</td> <td>0%</td> </tr> </tbody> </table>	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100mlRI*	100g/100mlRI*		Energiaa	121 kJ / 29 kcal	1,45%	Rasvaa	0 g	0%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0 g	0%	Hiihihydraattia	3,6 g	1,35%	Hiihihydraattia, joista sokereita	0,6 g	0,56%	Ravintokuitua	2,5 g		Proteiinia	2,5 g	5%	Suolaa	0 g	0%
Ravintoarvoilmoitus per 100g/100mlRI*	100g/100mlRI*																																																																																																								
Energiaa	58 kJ / 14 kcal	0,7%																																																																																																							
Rasvaa	0,14 g	0,2%																																																																																																							
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0,02 g	0,1%																																																																																																							
Hiihihydraattia	2,97 g	1,14%																																																																																																							
Hiihihydraattia, joista sokereita	1,76 g	1,96%																																																																																																							
Ravintokuitua	1,2 g																																																																																																								
Proteiinia	0,9 g	1,8%																																																																																																							
Suolaa	0,02 g	0,33%																																																																																																							
Ravintoarvoilmoitus per 100g/100mlRI*	100g/100mlRI*																																																																																																								
Energiaa	418 kJ / 100 kcal	5%																																																																																																							
Rasvaa	0,3 g	0,43%																																																																																																							
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0,1 g	0,5%																																																																																																							
Hiihihydraattia	15 g	5,77%																																																																																																							
Hiihihydraattia, joista sokereita	15 g	16,67%																																																																																																							
Ravintokuitua	1,8 g																																																																																																								
Proteiinia	0,5 g	1%																																																																																																							
Suolaa	0 g	0%																																																																																																							
Ravintoarvoilmoitus per 100g/100mlRI*	100g/100mlRI*																																																																																																								
Energiaa	271 kJ / 65 kcal	3,25%																																																																																																							
Rasvaa	1,1 g	1,57%																																																																																																							
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0,1 g	0,5%																																																																																																							
Hiihihydraattia	10 g	3,85%																																																																																																							
Ravintokuitua	3,3 g																																																																																																								
Proteiinia	0,8 g	1,6%																																																																																																							
Ravintoarvoilmoitus per 100g/100mlRI*	100g/100mlRI*																																																																																																								
Energiaa	121 kJ / 29 kcal	1,45%																																																																																																							
Rasvaa	0 g	0%																																																																																																							
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0 g	0%																																																																																																							
Hiihihydraattia	3,6 g	1,35%																																																																																																							
Hiihihydraattia, joista sokereita	0,6 g	0,56%																																																																																																							
Ravintokuitua	2,5 g																																																																																																								
Proteiinia	2,5 g	5%																																																																																																							
Suolaa	0 g	0%																																																																																																							





6

 <p>Kotimaista pyöreät ruisleipäpalat 4 kpl 235 g</p> <p>0,75 € 3,19 €/kg</p>	 <p>Xtra vehnäpaahleipä 500 g</p> <p>1,05 € 2,10 €/kg</p>	 <p>Kotimaista Kaura paahtoleipä 310g</p> <p>1,05 € 3,39 €/kg</p>	 <p>Oululainen Reilu Täysjyvä 550g, täysjyväleipä</p> <p>1,99 € 3,62 €/kg</p>																																																																																																												
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ravintoarvoilmoitus per 100g/100mlRI*</th> <th>100g/100mlRI*</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energiaa</td> <td>1251 kJ / 299 kcal</td> <td>14,95%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa</td> <td>1,6 g</td> <td>2,29%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td> <td>0,2 g</td> <td>1%</td> </tr> <tr> <td>Hiihihydraattia</td> <td>43 g</td> <td>16,54%</td> </tr> <tr> <td>Hiihihydraattia, joista sokereita</td> <td>0,9 g</td> <td>1%</td> </tr> <tr> <td>Ravintokuitua</td> <td>10 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Proteiinia</td> <td>8,6 g</td> <td>17,2%</td> </tr> <tr> <td>Suolaa</td> <td>1,1 g</td> <td>18,33%</td> </tr> </tbody> </table>	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100mlRI*	100g/100mlRI*		Energiaa	1251 kJ / 299 kcal	14,95%	Rasvaa	1,6 g	2,29%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0,2 g	1%	Hiihihydraattia	43 g	16,54%	Hiihihydraattia, joista sokereita	0,9 g	1%	Ravintokuitua	10 g		Proteiinia	8,6 g	17,2%	Suolaa	1,1 g	18,33%	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ravintoarvoilmoitus per 100g/100mlRI*</th> <th>100g/100mlRI*</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energiaa</td> <td>1167 kJ / 279 kcal</td> <td>13,95%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa</td> <td>4,3 g</td> <td>6,14%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td> <td>0,5 g</td> <td>2,5%</td> </tr> <tr> <td>Hiihihydraattia</td> <td>50 g</td> <td>19,23%</td> </tr> <tr> <td>Hiihihydraattia, joista sokereita</td> <td>1,7 g</td> <td>1,89%</td> </tr> <tr> <td>Ravintokuitua</td> <td>3 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Proteiinia</td> <td>8,6 g</td> <td>17,2%</td> </tr> <tr> <td>Suolaa</td> <td>1 g</td> <td>16,67%</td> </tr> </tbody> </table>	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100mlRI*	100g/100mlRI*		Energiaa	1167 kJ / 279 kcal	13,95%	Rasvaa	4,3 g	6,14%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0,5 g	2,5%	Hiihihydraattia	50 g	19,23%	Hiihihydraattia, joista sokereita	1,7 g	1,89%	Ravintokuitua	3 g		Proteiinia	8,6 g	17,2%	Suolaa	1 g	16,67%	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ravintoarvoilmoitus per 100g/100mlRI*</th> <th>100g/100mlRI*</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energiaa</td> <td>1083 kJ / 259 kcal</td> <td>12,95%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa</td> <td>4 g</td> <td>5,71%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td> <td>0,4 g</td> <td>2%</td> </tr> <tr> <td>Hiihihydraattia</td> <td>44 g</td> <td>16,92%</td> </tr> <tr> <td>Hiihihydraattia, joista sokereita</td> <td>2,9 g</td> <td>3,22%</td> </tr> <tr> <td>Ravintokuitua</td> <td>6 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Proteiinia</td> <td>8,7 g</td> <td>17,4%</td> </tr> <tr> <td>Suolaa</td> <td>1,1 g</td> <td>18,33%</td> </tr> </tbody> </table>	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100mlRI*	100g/100mlRI*		Energiaa	1083 kJ / 259 kcal	12,95%	Rasvaa	4 g	5,71%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0,4 g	2%	Hiihihydraattia	44 g	16,92%	Hiihihydraattia, joista sokereita	2,9 g	3,22%	Ravintokuitua	6 g		Proteiinia	8,7 g	17,4%	Suolaa	1,1 g	18,33%	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ravintoarvoilmoitus per 100g/100mlRI*</th> <th>100g/100mlRI*</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energiaa</td> <td>1054 kJ / 252 kcal</td> <td>12,64%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa</td> <td>4 g</td> <td>5,71%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td> <td>0,5 g</td> <td>2,5%</td> </tr> <tr> <td>Hiihihydraattia</td> <td>38 g</td> <td>14,62%</td> </tr> <tr> <td>Hiihihydraattia, joista sokereita</td> <td>2 g</td> <td>2,22%</td> </tr> <tr> <td>Ravintokuitua</td> <td>7,4 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Proteiinia</td> <td>12 g</td> <td>24%</td> </tr> <tr> <td>Suolaa</td> <td>0,7 g</td> <td>11,67%</td> </tr> </tbody> </table>	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100mlRI*	100g/100mlRI*		Energiaa	1054 kJ / 252 kcal	12,64%	Rasvaa	4 g	5,71%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0,5 g	2,5%	Hiihihydraattia	38 g	14,62%	Hiihihydraattia, joista sokereita	2 g	2,22%	Ravintokuitua	7,4 g		Proteiinia	12 g	24%	Suolaa	0,7 g	11,67%
Ravintoarvoilmoitus per 100g/100mlRI*	100g/100mlRI*																																																																																																														
Energiaa	1251 kJ / 299 kcal	14,95%																																																																																																													
Rasvaa	1,6 g	2,29%																																																																																																													
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0,2 g	1%																																																																																																													
Hiihihydraattia	43 g	16,54%																																																																																																													
Hiihihydraattia, joista sokereita	0,9 g	1%																																																																																																													
Ravintokuitua	10 g																																																																																																														
Proteiinia	8,6 g	17,2%																																																																																																													
Suolaa	1,1 g	18,33%																																																																																																													
Ravintoarvoilmoitus per 100g/100mlRI*	100g/100mlRI*																																																																																																														
Energiaa	1167 kJ / 279 kcal	13,95%																																																																																																													
Rasvaa	4,3 g	6,14%																																																																																																													
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0,5 g	2,5%																																																																																																													
Hiihihydraattia	50 g	19,23%																																																																																																													
Hiihihydraattia, joista sokereita	1,7 g	1,89%																																																																																																													
Ravintokuitua	3 g																																																																																																														
Proteiinia	8,6 g	17,2%																																																																																																													
Suolaa	1 g	16,67%																																																																																																													
Ravintoarvoilmoitus per 100g/100mlRI*	100g/100mlRI*																																																																																																														
Energiaa	1083 kJ / 259 kcal	12,95%																																																																																																													
Rasvaa	4 g	5,71%																																																																																																													
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0,4 g	2%																																																																																																													
Hiihihydraattia	44 g	16,92%																																																																																																													
Hiihihydraattia, joista sokereita	2,9 g	3,22%																																																																																																													
Ravintokuitua	6 g																																																																																																														
Proteiinia	8,7 g	17,4%																																																																																																													
Suolaa	1,1 g	18,33%																																																																																																													
Ravintoarvoilmoitus per 100g/100mlRI*	100g/100mlRI*																																																																																																														
Energiaa	1054 kJ / 252 kcal	12,64%																																																																																																													
Rasvaa	4 g	5,71%																																																																																																													
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0,5 g	2,5%																																																																																																													
Hiihihydraattia	38 g	14,62%																																																																																																													
Hiihihydraattia, joista sokereita	2 g	2,22%																																																																																																													
Ravintokuitua	7,4 g																																																																																																														
Proteiinia	12 g	24%																																																																																																													
Suolaa	0,7 g	11,67%																																																																																																													





(jatkuu)

Ruokakauppapeli (jatkuu)

7

 <p>Vaasan TaikaRuis 550g täysjyväruisviipaleet</p> <p>2,25 € 4,09 €/kg</p>	 <p>Kotimaista sika-nauta jauheliha 23 % 400 g</p> <p>2,75 € 6,88 €/kg</p>	 <p>Kotimaista Kanan paistisuikale ...</p> <p>2,85 € 9,50 €/kg</p>	 <p>Coop meeturvusti 200 g</p> <p>1,77 € 8,85 €/kg</p>																																																																				
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml RI*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energiaa</td> <td>1108 kJ / 265 kcal 13,25%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa</td> <td>5,2 g 7,43%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td> <td>1,2 g 6%</td> </tr> <tr> <td>Hilihydraattia</td> <td>39 g 15%</td> </tr> <tr> <td>Hilihydraattia, joista sokereita</td> <td>6,5 g 7,22%</td> </tr> <tr> <td>Ravintokuitua</td> <td>8,8 g</td> </tr> <tr> <td>Proteiinia</td> <td>11 g 22%</td> </tr> <tr> <td>Suolaa</td> <td>1,1 g 18,33%</td> </tr> </tbody> </table>	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml RI*		Energiaa	1108 kJ / 265 kcal 13,25%	Rasvaa	5,2 g 7,43%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	1,2 g 6%	Hilihydraattia	39 g 15%	Hilihydraattia, joista sokereita	6,5 g 7,22%	Ravintokuitua	8,8 g	Proteiinia	11 g 22%	Suolaa	1,1 g 18,33%	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml RI*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energiaa</td> <td>1150 kJ / 275 kcal 13,75%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa</td> <td>23 g 32,80%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td> <td>11 g 56%</td> </tr> <tr> <td>Hilihydraattia</td> <td>0 g 0%</td> </tr> <tr> <td>Hilihydraattia, joista sokereita</td> <td>0 g 0%</td> </tr> <tr> <td>Proteiinia</td> <td>17 g 34%</td> </tr> <tr> <td>Suolaa</td> <td>0,15 g 2,5%</td> </tr> </tbody> </table>	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml RI*		Energiaa	1150 kJ / 275 kcal 13,75%	Rasvaa	23 g 32,80%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	11 g 56%	Hilihydraattia	0 g 0%	Hilihydraattia, joista sokereita	0 g 0%	Proteiinia	17 g 34%	Suolaa	0,15 g 2,5%	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml RI*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energiaa</td> <td>460 kJ / 110 kcal 5,5%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa</td> <td>2,1 g 3%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td> <td>0,5 g 2,5%</td> </tr> <tr> <td>Hilihydraattia</td> <td>0 g 0%</td> </tr> <tr> <td>Hilihydraattia, joista sokereita</td> <td>0 g 0%</td> </tr> <tr> <td>Proteiinia</td> <td>23 g 46%</td> </tr> <tr> <td>Suolaa</td> <td>0,12 g 2%</td> </tr> </tbody> </table>	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml RI*		Energiaa	460 kJ / 110 kcal 5,5%	Rasvaa	2,1 g 3%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0,5 g 2,5%	Hilihydraattia	0 g 0%	Hilihydraattia, joista sokereita	0 g 0%	Proteiinia	23 g 46%	Suolaa	0,12 g 2%	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml RI*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energiaa</td> <td>1715 kJ / 410 kcal 20,5%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa</td> <td>35 g 50%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td> <td>14 g 70%</td> </tr> <tr> <td>Hilihydraattia</td> <td>0 g 0%</td> </tr> <tr> <td>Hilihydraattia, joista sokereita</td> <td>0 g 0%</td> </tr> <tr> <td>Ravintokuitua</td> <td>0 g</td> </tr> <tr> <td>Proteiinia</td> <td>22 g 44%</td> </tr> <tr> <td>Suolaa</td> <td>3,9 g 65%</td> </tr> </tbody> </table>	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml RI*		Energiaa	1715 kJ / 410 kcal 20,5%	Rasvaa	35 g 50%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	14 g 70%	Hilihydraattia	0 g 0%	Hilihydraattia, joista sokereita	0 g 0%	Ravintokuitua	0 g	Proteiinia	22 g 44%	Suolaa	3,9 g 65%
Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml RI*																																																																							
Energiaa	1108 kJ / 265 kcal 13,25%																																																																						
Rasvaa	5,2 g 7,43%																																																																						
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	1,2 g 6%																																																																						
Hilihydraattia	39 g 15%																																																																						
Hilihydraattia, joista sokereita	6,5 g 7,22%																																																																						
Ravintokuitua	8,8 g																																																																						
Proteiinia	11 g 22%																																																																						
Suolaa	1,1 g 18,33%																																																																						
Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml RI*																																																																							
Energiaa	1150 kJ / 275 kcal 13,75%																																																																						
Rasvaa	23 g 32,80%																																																																						
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	11 g 56%																																																																						
Hilihydraattia	0 g 0%																																																																						
Hilihydraattia, joista sokereita	0 g 0%																																																																						
Proteiinia	17 g 34%																																																																						
Suolaa	0,15 g 2,5%																																																																						
Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml RI*																																																																							
Energiaa	460 kJ / 110 kcal 5,5%																																																																						
Rasvaa	2,1 g 3%																																																																						
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0,5 g 2,5%																																																																						
Hilihydraattia	0 g 0%																																																																						
Hilihydraattia, joista sokereita	0 g 0%																																																																						
Proteiinia	23 g 46%																																																																						
Suolaa	0,12 g 2%																																																																						
Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml RI*																																																																							
Energiaa	1715 kJ / 410 kcal 20,5%																																																																						
Rasvaa	35 g 50%																																																																						
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	14 g 70%																																																																						
Hilihydraattia	0 g 0%																																																																						
Hilihydraattia, joista sokereita	0 g 0%																																																																						
Ravintokuitua	0 g																																																																						
Proteiinia	22 g 44%																																																																						
Suolaa	3,9 g 65%																																																																						





8

 <p>Valio Oltermanni® 17 % e300 g viipale</p> <p>4,19 € 13,97 €/kg</p>	 <p>Valio Oltermanni® e300 g viipale</p> <p>4,19 € 13,97 €/kg</p>	 <p>Xtra Candy Mix makeissekoitus 350 g</p> <p>2,29 € 6,54 €/kg</p>	 <p>Mars suklaapatukka 51g</p> <p>0,89 € 17,45 €/kg</p>																																																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml RI*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energiaa</td> <td>1138 kJ / 272 kcal 13,6%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa</td> <td>17 g 24,29%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td> <td>10 g 50%</td> </tr> <tr> <td>Hilihydraattia</td> <td>0 g 0%</td> </tr> <tr> <td>Hilihydraattia, joista sokereita</td> <td>0 g 0%</td> </tr> <tr> <td>Proteiinia</td> <td>29 g 58%</td> </tr> <tr> <td>Suolaa</td> <td>1,2 g 20%</td> </tr> </tbody> </table>	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml RI*		Energiaa	1138 kJ / 272 kcal 13,6%	Rasvaa	17 g 24,29%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	10 g 50%	Hilihydraattia	0 g 0%	Hilihydraattia, joista sokereita	0 g 0%	Proteiinia	29 g 58%	Suolaa	1,2 g 20%	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml RI*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energiaa</td> <td>1522 kJ / 364 kcal 18,2%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa</td> <td>29 g 41,43%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td> <td>17 g 85%</td> </tr> <tr> <td>Hilihydraattia</td> <td>0 g 0%</td> </tr> <tr> <td>Hilihydraattia, joista sokereita</td> <td>0 g 0%</td> </tr> <tr> <td>Proteiinia</td> <td>25 g 50%</td> </tr> <tr> <td>Suolaa</td> <td>1,3 g 21,67%</td> </tr> </tbody> </table>	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml RI*		Energiaa	1522 kJ / 364 kcal 18,2%	Rasvaa	29 g 41,43%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	17 g 85%	Hilihydraattia	0 g 0%	Hilihydraattia, joista sokereita	0 g 0%	Proteiinia	25 g 50%	Suolaa	1,3 g 21,67%	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml RI*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energiaa</td> <td>1398 kJ / 330 kcal 16%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa</td> <td>0,3 g 0,43%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td> <td>0,3 g 1,5%</td> </tr> <tr> <td>Hilihydraattia</td> <td>74 g 28,45%</td> </tr> <tr> <td>Hilihydraattia, joista sokereita</td> <td>50 g 68,98%</td> </tr> <tr> <td>Proteiinia</td> <td>6,3 g 10,8%</td> </tr> <tr> <td>Suolaa</td> <td>0,03 g 0,8%</td> </tr> </tbody> </table>	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml RI*		Energiaa	1398 kJ / 330 kcal 16%	Rasvaa	0,3 g 0,43%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0,3 g 1,5%	Hilihydraattia	74 g 28,45%	Hilihydraattia, joista sokereita	50 g 68,98%	Proteiinia	6,3 g 10,8%	Suolaa	0,03 g 0,8%	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml RI*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energiaa</td> <td>1853 kJ / 443 kcal 22,15%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa</td> <td>16 g 22,89%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td> <td>7,4 g 37%</td> </tr> <tr> <td>Hilihydraattia</td> <td>70 g 26,92%</td> </tr> <tr> <td>Hilihydraattia, joista sokereita</td> <td>61 g 67,98%</td> </tr> <tr> <td>Proteiinia</td> <td>4,5 g 9%</td> </tr> <tr> <td>Suolaa</td> <td>0,67 g 11,17%</td> </tr> </tbody> </table>	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml RI*		Energiaa	1853 kJ / 443 kcal 22,15%	Rasvaa	16 g 22,89%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	7,4 g 37%	Hilihydraattia	70 g 26,92%	Hilihydraattia, joista sokereita	61 g 67,98%	Proteiinia	4,5 g 9%	Suolaa	0,67 g 11,17%
Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml RI*																																																																			
Energiaa	1138 kJ / 272 kcal 13,6%																																																																		
Rasvaa	17 g 24,29%																																																																		
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	10 g 50%																																																																		
Hilihydraattia	0 g 0%																																																																		
Hilihydraattia, joista sokereita	0 g 0%																																																																		
Proteiinia	29 g 58%																																																																		
Suolaa	1,2 g 20%																																																																		
Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml RI*																																																																			
Energiaa	1522 kJ / 364 kcal 18,2%																																																																		
Rasvaa	29 g 41,43%																																																																		
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	17 g 85%																																																																		
Hilihydraattia	0 g 0%																																																																		
Hilihydraattia, joista sokereita	0 g 0%																																																																		
Proteiinia	25 g 50%																																																																		
Suolaa	1,3 g 21,67%																																																																		
Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml RI*																																																																			
Energiaa	1398 kJ / 330 kcal 16%																																																																		
Rasvaa	0,3 g 0,43%																																																																		
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0,3 g 1,5%																																																																		
Hilihydraattia	74 g 28,45%																																																																		
Hilihydraattia, joista sokereita	50 g 68,98%																																																																		
Proteiinia	6,3 g 10,8%																																																																		
Suolaa	0,03 g 0,8%																																																																		
Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml RI*																																																																			
Energiaa	1853 kJ / 443 kcal 22,15%																																																																		
Rasvaa	16 g 22,89%																																																																		
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	7,4 g 37%																																																																		
Hilihydraattia	70 g 26,92%																																																																		
Hilihydraattia, joista sokereita	61 g 67,98%																																																																		
Proteiinia	4,5 g 9%																																																																		
Suolaa	0,67 g 11,17%																																																																		





(jatkuu)

Ruokakauppapeli (jatkuu)

9

 <p>Xtra suolatut perunalastut 250 g</p> <p>1,69 € 6,76 €/kg</p>	 <p>Kotimaista Välipalakeksi tumma suklaa 10 x 30g</p> <p>3,09 € 10,30 €/kg</p>	 <p>Xtra Cookies suklaahippukeksi 150 g</p> <p>0,49 € 3,27 €/kg</p>	 <p>Coop kuivatut sekahedelmät 250 g</p> <p>1,86 € 7,44 €/kg</p>																																																																																																						
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ravintoarvoilmoitus per</th> <th>100g/100ml</th> <th>RI*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energiaa</td> <td>2209 kJ / 528 kcal</td> <td>26,4%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa</td> <td>31 g</td> <td>44,23%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td> <td>2,5 g</td> <td>12,5%</td> </tr> <tr> <td>Hiihihydraattia</td> <td>54 g</td> <td>20,77%</td> </tr> <tr> <td>Hiihihydraattia, joista sokereita</td> <td>0 g</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>Proteiinia</td> <td>6,1 g</td> <td>12,2%</td> </tr> <tr> <td>Suolaa</td> <td>1,4 g</td> <td>23,33%</td> </tr> </tbody> </table>	Ravintoarvoilmoitus per	100g/100ml	RI*	Energiaa	2209 kJ / 528 kcal	26,4%	Rasvaa	31 g	44,23%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	2,5 g	12,5%	Hiihihydraattia	54 g	20,77%	Hiihihydraattia, joista sokereita	0 g	0%	Proteiinia	6,1 g	12,2%	Suolaa	1,4 g	23,33%	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ravintoarvoilmoitus per</th> <th>100g/100ml</th> <th>RI*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energiaa</td> <td>1748 kJ / 418 kcal</td> <td>20,9%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa</td> <td>19 g</td> <td>27,14%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td> <td>2,7 g</td> <td>13,5%</td> </tr> <tr> <td>Hiihihydraattia</td> <td>50 g</td> <td>19,23%</td> </tr> <tr> <td>Hiihihydraattia, joista sokereita</td> <td>20 g</td> <td>22,22%</td> </tr> <tr> <td>Ravintokuitua</td> <td>7,1 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Proteiinia</td> <td>8,3 g</td> <td>16,6%</td> </tr> <tr> <td>Suolaa</td> <td>0,53 g</td> <td>8,83%</td> </tr> </tbody> </table>	Ravintoarvoilmoitus per	100g/100ml	RI*	Energiaa	1748 kJ / 418 kcal	20,9%	Rasvaa	19 g	27,14%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	2,7 g	13,5%	Hiihihydraattia	50 g	19,23%	Hiihihydraattia, joista sokereita	20 g	22,22%	Ravintokuitua	7,1 g		Proteiinia	8,3 g	16,6%	Suolaa	0,53 g	8,83%	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ravintoarvoilmoitus per</th> <th>100g/100ml</th> <th>RI*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energiaa</td> <td>2192 kJ / 524 kcal</td> <td>26,2%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa</td> <td>27 g</td> <td>38,57%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td> <td>13 g</td> <td>65%</td> </tr> <tr> <td>Hiihihydraattia</td> <td>64 g</td> <td>24,62%</td> </tr> <tr> <td>Hiihihydraattia, joista sokereita</td> <td>35 g</td> <td>38,89%</td> </tr> <tr> <td>Proteiinia</td> <td>4,8 g</td> <td>9,6%</td> </tr> <tr> <td>Suolaa</td> <td>0,9 g</td> <td>15%</td> </tr> </tbody> </table>	Ravintoarvoilmoitus per	100g/100ml	RI*	Energiaa	2192 kJ / 524 kcal	26,2%	Rasvaa	27 g	38,57%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	13 g	65%	Hiihihydraattia	64 g	24,62%	Hiihihydraattia, joista sokereita	35 g	38,89%	Proteiinia	4,8 g	9,6%	Suolaa	0,9 g	15%	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ravintoarvoilmoitus per</th> <th>100g/100ml</th> <th>RI*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energiaa</td> <td>1121 kJ / 268 kcal</td> <td>13,4%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa</td> <td>0 g</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td> <td>0 g</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>Hiihihydraattia</td> <td>60 g</td> <td>23,08%</td> </tr> <tr> <td>Hiihihydraattia, joista sokereita</td> <td>42 g</td> <td>46,67%</td> </tr> <tr> <td>Ravintokuitua</td> <td>8,2 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Proteiinia</td> <td>3 g</td> <td>6%</td> </tr> <tr> <td>Suolaa</td> <td>0,02 g</td> <td>0,33%</td> </tr> </tbody> </table>	Ravintoarvoilmoitus per	100g/100ml	RI*	Energiaa	1121 kJ / 268 kcal	13,4%	Rasvaa	0 g	0%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0 g	0%	Hiihihydraattia	60 g	23,08%	Hiihihydraattia, joista sokereita	42 g	46,67%	Ravintokuitua	8,2 g		Proteiinia	3 g	6%	Suolaa	0,02 g	0,33%
Ravintoarvoilmoitus per	100g/100ml	RI*																																																																																																							
Energiaa	2209 kJ / 528 kcal	26,4%																																																																																																							
Rasvaa	31 g	44,23%																																																																																																							
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	2,5 g	12,5%																																																																																																							
Hiihihydraattia	54 g	20,77%																																																																																																							
Hiihihydraattia, joista sokereita	0 g	0%																																																																																																							
Proteiinia	6,1 g	12,2%																																																																																																							
Suolaa	1,4 g	23,33%																																																																																																							
Ravintoarvoilmoitus per	100g/100ml	RI*																																																																																																							
Energiaa	1748 kJ / 418 kcal	20,9%																																																																																																							
Rasvaa	19 g	27,14%																																																																																																							
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	2,7 g	13,5%																																																																																																							
Hiihihydraattia	50 g	19,23%																																																																																																							
Hiihihydraattia, joista sokereita	20 g	22,22%																																																																																																							
Ravintokuitua	7,1 g																																																																																																								
Proteiinia	8,3 g	16,6%																																																																																																							
Suolaa	0,53 g	8,83%																																																																																																							
Ravintoarvoilmoitus per	100g/100ml	RI*																																																																																																							
Energiaa	2192 kJ / 524 kcal	26,2%																																																																																																							
Rasvaa	27 g	38,57%																																																																																																							
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	13 g	65%																																																																																																							
Hiihihydraattia	64 g	24,62%																																																																																																							
Hiihihydraattia, joista sokereita	35 g	38,89%																																																																																																							
Proteiinia	4,8 g	9,6%																																																																																																							
Suolaa	0,9 g	15%																																																																																																							
Ravintoarvoilmoitus per	100g/100ml	RI*																																																																																																							
Energiaa	1121 kJ / 268 kcal	13,4%																																																																																																							
Rasvaa	0 g	0%																																																																																																							
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0 g	0%																																																																																																							
Hiihihydraattia	60 g	23,08%																																																																																																							
Hiihihydraattia, joista sokereita	42 g	46,67%																																																																																																							
Ravintokuitua	8,2 g																																																																																																								
Proteiinia	3 g	6%																																																																																																							
Suolaa	0,02 g	0,33%																																																																																																							




10

 <p>Xtra rusinat 250 g</p> <p>0,65 € 2,60 €/kg</p>	 <p>Arla 1kg Metsämarjajogurtti</p> <p>1,39 € 1,39 €/kg</p>	 <p>Arla Rasvaton Mansikka- mustikkajogurtti 1kg</p> <p>1,39 € 1,39 €/kg</p>	 <p>Xtra mansikkahillo 800 g</p> <p>2,68 € 3,35 €/kg</p>																																																																																																			
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ravintoarvoilmoitus per</th> <th>100g/100ml</th> <th>RI*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energiaa</td> <td>1422 kJ / 340 kcal</td> <td>17%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa</td> <td>0,5 g</td> <td>0,71%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td> <td>0,1 g</td> <td>0,5%</td> </tr> <tr> <td>Hiihihydraattia</td> <td>79 g</td> <td>30,38%</td> </tr> <tr> <td>Hiihihydraattia, joista sokereita</td> <td>59 g</td> <td>65,57%</td> </tr> <tr> <td>Ravintokuitua</td> <td>3,7 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Proteiinia</td> <td>3,1 g</td> <td>6,2%</td> </tr> <tr> <td>Suolaa</td> <td>0,03 g</td> <td>0,6%</td> </tr> </tbody> </table>	Ravintoarvoilmoitus per	100g/100ml	RI*	Energiaa	1422 kJ / 340 kcal	17%	Rasvaa	0,5 g	0,71%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0,1 g	0,5%	Hiihihydraattia	79 g	30,38%	Hiihihydraattia, joista sokereita	59 g	65,57%	Ravintokuitua	3,7 g		Proteiinia	3,1 g	6,2%	Suolaa	0,03 g	0,6%	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ravintoarvoilmoitus per</th> <th>100g/100ml</th> <th>RI*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energiaa</td> <td>322 kJ / 77 kcal</td> <td>3,85%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa</td> <td>2 g</td> <td>2,86%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td> <td>1,3 g</td> <td>6,5%</td> </tr> <tr> <td>Hiihihydraattia</td> <td>10 g</td> <td>3,85%</td> </tr> <tr> <td>Hiihihydraattia, joista sokereita</td> <td>10 g</td> <td>11,11%</td> </tr> <tr> <td>Proteiinia</td> <td>3,7 g</td> <td>7,4%</td> </tr> <tr> <td>Suolaa</td> <td>0,1 g</td> <td>1,67%</td> </tr> </tbody> </table>	Ravintoarvoilmoitus per	100g/100ml	RI*	Energiaa	322 kJ / 77 kcal	3,85%	Rasvaa	2 g	2,86%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	1,3 g	6,5%	Hiihihydraattia	10 g	3,85%	Hiihihydraattia, joista sokereita	10 g	11,11%	Proteiinia	3,7 g	7,4%	Suolaa	0,1 g	1,67%	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ravintoarvoilmoitus per</th> <th>100g/100ml</th> <th>RI*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energiaa</td> <td>167 kJ / 40 kcal</td> <td>2%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa</td> <td>0,1 g</td> <td>0,14%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td> <td>0,066 g</td> <td>0,33%</td> </tr> <tr> <td>Hiihihydraattia</td> <td>6,6 g</td> <td>2,64%</td> </tr> <tr> <td>Hiihihydraattia, joista sokereita</td> <td>6,4 g</td> <td>7,11%</td> </tr> <tr> <td>Proteiinia</td> <td>3,9 g</td> <td>7,6%</td> </tr> <tr> <td>Suolaa</td> <td>0,1 g</td> <td>1,67%</td> </tr> </tbody> </table>	Ravintoarvoilmoitus per	100g/100ml	RI*	Energiaa	167 kJ / 40 kcal	2%	Rasvaa	0,1 g	0,14%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0,066 g	0,33%	Hiihihydraattia	6,6 g	2,64%	Hiihihydraattia, joista sokereita	6,4 g	7,11%	Proteiinia	3,9 g	7,6%	Suolaa	0,1 g	1,67%	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ravintoarvoilmoitus per</th> <th>100g/100ml</th> <th>RI*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energiaa</td> <td>765 kJ / 183 kcal</td> <td>9,16%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa</td> <td>0 g</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td> <td>0 g</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>Hiihihydraattia</td> <td>45 g</td> <td>17,31%</td> </tr> <tr> <td>Hiihihydraattia, joista sokereita</td> <td>43 g</td> <td>47,78%</td> </tr> <tr> <td>Proteiinia</td> <td>0 g</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>Suolaa</td> <td>0,06 g</td> <td>1%</td> </tr> </tbody> </table>	Ravintoarvoilmoitus per	100g/100ml	RI*	Energiaa	765 kJ / 183 kcal	9,16%	Rasvaa	0 g	0%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0 g	0%	Hiihihydraattia	45 g	17,31%	Hiihihydraattia, joista sokereita	43 g	47,78%	Proteiinia	0 g	0%	Suolaa	0,06 g	1%
Ravintoarvoilmoitus per	100g/100ml	RI*																																																																																																				
Energiaa	1422 kJ / 340 kcal	17%																																																																																																				
Rasvaa	0,5 g	0,71%																																																																																																				
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0,1 g	0,5%																																																																																																				
Hiihihydraattia	79 g	30,38%																																																																																																				
Hiihihydraattia, joista sokereita	59 g	65,57%																																																																																																				
Ravintokuitua	3,7 g																																																																																																					
Proteiinia	3,1 g	6,2%																																																																																																				
Suolaa	0,03 g	0,6%																																																																																																				
Ravintoarvoilmoitus per	100g/100ml	RI*																																																																																																				
Energiaa	322 kJ / 77 kcal	3,85%																																																																																																				
Rasvaa	2 g	2,86%																																																																																																				
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	1,3 g	6,5%																																																																																																				
Hiihihydraattia	10 g	3,85%																																																																																																				
Hiihihydraattia, joista sokereita	10 g	11,11%																																																																																																				
Proteiinia	3,7 g	7,4%																																																																																																				
Suolaa	0,1 g	1,67%																																																																																																				
Ravintoarvoilmoitus per	100g/100ml	RI*																																																																																																				
Energiaa	167 kJ / 40 kcal	2%																																																																																																				
Rasvaa	0,1 g	0,14%																																																																																																				
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0,066 g	0,33%																																																																																																				
Hiihihydraattia	6,6 g	2,64%																																																																																																				
Hiihihydraattia, joista sokereita	6,4 g	7,11%																																																																																																				
Proteiinia	3,9 g	7,6%																																																																																																				
Suolaa	0,1 g	1,67%																																																																																																				
Ravintoarvoilmoitus per	100g/100ml	RI*																																																																																																				
Energiaa	765 kJ / 183 kcal	9,16%																																																																																																				
Rasvaa	0 g	0%																																																																																																				
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0 g	0%																																																																																																				
Hiihihydraattia	45 g	17,31%																																																																																																				
Hiihihydraattia, joista sokereita	43 g	47,78%																																																																																																				
Proteiinia	0 g	0%																																																																																																				
Suolaa	0,06 g	1%																																																																																																				





(jatkuu)

Ruokakauppapeli (jatkuu)

11

																																																																																																												
Coop ohut kalkkunaleikkele 200 g	Coop ohut saunapalvi 200 g	Coop meeturvusti 200 g	Xtra Pikakaurahiutale 500 g																																																																																																									
1,49 € 7,45 €/kg	1,69 € 8,45 €/kg	1,77 € 8,85 €/kg	0,39 € 0,78 €/kg																																																																																																									
<table border="1"> <tr><td>Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml</td><td>100g/100ml</td><td>RI*</td></tr> <tr><td>Energiaa</td><td>337 kJ / 95 kcal</td><td>4,73%</td></tr> <tr><td>Rasvaa</td><td>1 g</td><td>1,43%</td></tr> <tr><td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td><td>0,4 g</td><td>2%</td></tr> <tr><td>Hiihydraattia</td><td>4,4 g</td><td>1,69%</td></tr> <tr><td>Hiihydraattia, joista sokereita</td><td>0,5 g</td><td>0,56%</td></tr> <tr><td>Proteiinia</td><td>17 g</td><td>34%</td></tr> <tr><td>Suolaa</td><td>2,2 g</td><td>36,67%</td></tr> </table>	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml	100g/100ml	RI*	Energiaa	337 kJ / 95 kcal	4,73%	Rasvaa	1 g	1,43%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0,4 g	2%	Hiihydraattia	4,4 g	1,69%	Hiihydraattia, joista sokereita	0,5 g	0,56%	Proteiinia	17 g	34%	Suolaa	2,2 g	36,67%	<table border="1"> <tr><td>Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml</td><td>100g/100ml</td><td>RI*</td></tr> <tr><td>Energiaa</td><td>380 kJ / 91 kcal</td><td>4,55%</td></tr> <tr><td>Rasvaa</td><td>2,5 g</td><td>3,57%</td></tr> <tr><td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td><td>1,1 g</td><td>5,5%</td></tr> <tr><td>Hiihydraattia</td><td>3 g</td><td>1,19%</td></tr> <tr><td>Hiihydraattia, joista sokereita</td><td>0,3 g</td><td>0,33%</td></tr> <tr><td>Ravintokuitua</td><td>0 g</td><td></td></tr> <tr><td>Proteiinia</td><td>14 g</td><td>28%</td></tr> <tr><td>Suolaa</td><td>2,2 g</td><td>36,67%</td></tr> </table>	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml	100g/100ml	RI*	Energiaa	380 kJ / 91 kcal	4,55%	Rasvaa	2,5 g	3,57%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	1,1 g	5,5%	Hiihydraattia	3 g	1,19%	Hiihydraattia, joista sokereita	0,3 g	0,33%	Ravintokuitua	0 g		Proteiinia	14 g	28%	Suolaa	2,2 g	36,67%	<table border="1"> <tr><td>Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml</td><td>100g/100ml</td><td>RI*</td></tr> <tr><td>Energiaa</td><td>1715 kJ / 410 kcal</td><td>20,6%</td></tr> <tr><td>Rasvaa</td><td>35 g</td><td>80%</td></tr> <tr><td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td><td>14 g</td><td>70%</td></tr> <tr><td>Hiihydraattia</td><td>0 g</td><td>0%</td></tr> <tr><td>Hiihydraattia, joista sokereita</td><td>0 g</td><td>0%</td></tr> <tr><td>Ravintokuitua</td><td>0 g</td><td></td></tr> <tr><td>Proteiinia</td><td>22 g</td><td>44%</td></tr> <tr><td>Suolaa</td><td>3,9 g</td><td>65%</td></tr> </table>	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml	100g/100ml	RI*	Energiaa	1715 kJ / 410 kcal	20,6%	Rasvaa	35 g	80%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	14 g	70%	Hiihydraattia	0 g	0%	Hiihydraattia, joista sokereita	0 g	0%	Ravintokuitua	0 g		Proteiinia	22 g	44%	Suolaa	3,9 g	65%	<table border="1"> <tr><td>Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml</td><td>100g/100ml</td><td>RI*</td></tr> <tr><td>Energiaa</td><td>1522 kJ / 364 kcal</td><td>18,2%</td></tr> <tr><td>Rasvaa</td><td>7,5 g</td><td>10,71%</td></tr> <tr><td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td><td>1,3 g</td><td>6,8%</td></tr> <tr><td>Hiihydraattia</td><td>54 g</td><td>20,77%</td></tr> <tr><td>Hiihydraattia, joista sokereita</td><td>1,1 g</td><td>1,22%</td></tr> <tr><td>Ravintokuitua</td><td>11 g</td><td></td></tr> <tr><td>Proteiinia</td><td>14 g</td><td>28%</td></tr> <tr><td>Suolaa</td><td>0 g</td><td>0%</td></tr> </table>	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml	100g/100ml	RI*	Energiaa	1522 kJ / 364 kcal	18,2%	Rasvaa	7,5 g	10,71%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	1,3 g	6,8%	Hiihydraattia	54 g	20,77%	Hiihydraattia, joista sokereita	1,1 g	1,22%	Ravintokuitua	11 g		Proteiinia	14 g	28%	Suolaa	0 g	0%
Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml	100g/100ml	RI*																																																																																																										
Energiaa	337 kJ / 95 kcal	4,73%																																																																																																										
Rasvaa	1 g	1,43%																																																																																																										
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0,4 g	2%																																																																																																										
Hiihydraattia	4,4 g	1,69%																																																																																																										
Hiihydraattia, joista sokereita	0,5 g	0,56%																																																																																																										
Proteiinia	17 g	34%																																																																																																										
Suolaa	2,2 g	36,67%																																																																																																										
Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml	100g/100ml	RI*																																																																																																										
Energiaa	380 kJ / 91 kcal	4,55%																																																																																																										
Rasvaa	2,5 g	3,57%																																																																																																										
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	1,1 g	5,5%																																																																																																										
Hiihydraattia	3 g	1,19%																																																																																																										
Hiihydraattia, joista sokereita	0,3 g	0,33%																																																																																																										
Ravintokuitua	0 g																																																																																																											
Proteiinia	14 g	28%																																																																																																										
Suolaa	2,2 g	36,67%																																																																																																										
Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml	100g/100ml	RI*																																																																																																										
Energiaa	1715 kJ / 410 kcal	20,6%																																																																																																										
Rasvaa	35 g	80%																																																																																																										
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	14 g	70%																																																																																																										
Hiihydraattia	0 g	0%																																																																																																										
Hiihydraattia, joista sokereita	0 g	0%																																																																																																										
Ravintokuitua	0 g																																																																																																											
Proteiinia	22 g	44%																																																																																																										
Suolaa	3,9 g	65%																																																																																																										
Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml	100g/100ml	RI*																																																																																																										
Energiaa	1522 kJ / 364 kcal	18,2%																																																																																																										
Rasvaa	7,5 g	10,71%																																																																																																										
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	1,3 g	6,8%																																																																																																										
Hiihydraattia	54 g	20,77%																																																																																																										
Hiihydraattia, joista sokereita	1,1 g	1,22%																																																																																																										
Ravintokuitua	11 g																																																																																																											
Proteiinia	14 g	28%																																																																																																										
Suolaa	0 g	0%																																																																																																										





12

																																																																																																												
Coop sokeriton metsämarjajuoma 2dl	Coop metsämarjajuoma 2dl	Coop kevyt italiansalaatti 400 g	Kotimaista Aurinkosalaatti 350g																																																																																																									
0,39 € 1,95 €/l	0,45 € 2,25 €/l	1,55 € 3,88 €/kg	1,52 € 4,34 €/kg																																																																																																									
<table border="1"> <tr><td>Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml</td><td>100g/100ml</td><td>RI*</td></tr> <tr><td>Energiaa</td><td>8 kJ / 2 kcal</td><td>0,1%</td></tr> <tr><td>Rasvaa</td><td>0 g</td><td>0%</td></tr> <tr><td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td><td>0 g</td><td>0%</td></tr> <tr><td>Hiihydraattia</td><td>0,6 g</td><td>0,22%</td></tr> <tr><td>Hiihydraattia, joista sokereita</td><td>0,5 g</td><td>0,56%</td></tr> <tr><td>Ravintokuitua</td><td>0 g</td><td></td></tr> <tr><td>Proteiinia</td><td>0 g</td><td>0%</td></tr> <tr><td>Suolaa</td><td>0 g</td><td>0%</td></tr> </table>	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml	100g/100ml	RI*	Energiaa	8 kJ / 2 kcal	0,1%	Rasvaa	0 g	0%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0 g	0%	Hiihydraattia	0,6 g	0,22%	Hiihydraattia, joista sokereita	0,5 g	0,56%	Ravintokuitua	0 g		Proteiinia	0 g	0%	Suolaa	0 g	0%	<table border="1"> <tr><td>Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml</td><td>100g/100ml</td><td>RI*</td></tr> <tr><td>Energiaa</td><td>133 kJ / 32 kcal</td><td>1,6%</td></tr> <tr><td>Rasvaa</td><td>0 g</td><td>0%</td></tr> <tr><td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td><td>0 g</td><td>0%</td></tr> <tr><td>Hiihydraattia</td><td>8 g</td><td>3,09%</td></tr> <tr><td>Hiihydraattia, joista sokereita</td><td>7,9 g</td><td>8,78%</td></tr> <tr><td>Ravintokuitua</td><td>0 g</td><td></td></tr> <tr><td>Proteiinia</td><td>0 g</td><td>0%</td></tr> <tr><td>Suolaa</td><td>0 g</td><td>0%</td></tr> </table>	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml	100g/100ml	RI*	Energiaa	133 kJ / 32 kcal	1,6%	Rasvaa	0 g	0%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0 g	0%	Hiihydraattia	8 g	3,09%	Hiihydraattia, joista sokereita	7,9 g	8,78%	Ravintokuitua	0 g		Proteiinia	0 g	0%	Suolaa	0 g	0%	<table border="1"> <tr><td>Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml</td><td>100g/100ml</td><td>RI*</td></tr> <tr><td>Energiaa</td><td>489 kJ / 117 kcal</td><td>5,85%</td></tr> <tr><td>Rasvaa</td><td>7,7 g</td><td>11%</td></tr> <tr><td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td><td>0,6 g</td><td>3%</td></tr> <tr><td>Hiihydraattia</td><td>9,9 g</td><td>3,81%</td></tr> <tr><td>Hiihydraattia, joista sokereita</td><td>3,1 g</td><td>3,44%</td></tr> <tr><td>Proteiinia</td><td>1,9 g</td><td>3,8%</td></tr> <tr><td>Suolaa</td><td>1 g</td><td>18,67%</td></tr> </table>	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml	100g/100ml	RI*	Energiaa	489 kJ / 117 kcal	5,85%	Rasvaa	7,7 g	11%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0,6 g	3%	Hiihydraattia	9,9 g	3,81%	Hiihydraattia, joista sokereita	3,1 g	3,44%	Proteiinia	1,9 g	3,8%	Suolaa	1 g	18,67%	<table border="1"> <tr><td>Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml</td><td>100g/100ml</td><td>RI*</td></tr> <tr><td>Energiaa</td><td>301 kJ / 72 kcal</td><td>3,6%</td></tr> <tr><td>Rasvaa</td><td>3,5 g</td><td>5%</td></tr> <tr><td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td><td>0,3 g</td><td>1,5%</td></tr> <tr><td>Hiihydraattia</td><td>8,4 g</td><td>3,23%</td></tr> <tr><td>Hiihydraattia, joista sokereita</td><td>7,9 g</td><td>8,78%</td></tr> <tr><td>Ravintokuitua</td><td>2 g</td><td></td></tr> <tr><td>Proteiinia</td><td>0,8 g</td><td>1,6%</td></tr> <tr><td>Suolaa</td><td>0,46 g</td><td>7,67%</td></tr> </table>	Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml	100g/100ml	RI*	Energiaa	301 kJ / 72 kcal	3,6%	Rasvaa	3,5 g	5%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0,3 g	1,5%	Hiihydraattia	8,4 g	3,23%	Hiihydraattia, joista sokereita	7,9 g	8,78%	Ravintokuitua	2 g		Proteiinia	0,8 g	1,6%	Suolaa	0,46 g	7,67%
Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml	100g/100ml	RI*																																																																																																										
Energiaa	8 kJ / 2 kcal	0,1%																																																																																																										
Rasvaa	0 g	0%																																																																																																										
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0 g	0%																																																																																																										
Hiihydraattia	0,6 g	0,22%																																																																																																										
Hiihydraattia, joista sokereita	0,5 g	0,56%																																																																																																										
Ravintokuitua	0 g																																																																																																											
Proteiinia	0 g	0%																																																																																																										
Suolaa	0 g	0%																																																																																																										
Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml	100g/100ml	RI*																																																																																																										
Energiaa	133 kJ / 32 kcal	1,6%																																																																																																										
Rasvaa	0 g	0%																																																																																																										
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0 g	0%																																																																																																										
Hiihydraattia	8 g	3,09%																																																																																																										
Hiihydraattia, joista sokereita	7,9 g	8,78%																																																																																																										
Ravintokuitua	0 g																																																																																																											
Proteiinia	0 g	0%																																																																																																										
Suolaa	0 g	0%																																																																																																										
Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml	100g/100ml	RI*																																																																																																										
Energiaa	489 kJ / 117 kcal	5,85%																																																																																																										
Rasvaa	7,7 g	11%																																																																																																										
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0,6 g	3%																																																																																																										
Hiihydraattia	9,9 g	3,81%																																																																																																										
Hiihydraattia, joista sokereita	3,1 g	3,44%																																																																																																										
Proteiinia	1,9 g	3,8%																																																																																																										
Suolaa	1 g	18,67%																																																																																																										
Ravintoarvoilmoitus per 100g/100ml	100g/100ml	RI*																																																																																																										
Energiaa	301 kJ / 72 kcal	3,6%																																																																																																										
Rasvaa	3,5 g	5%																																																																																																										
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0,3 g	1,5%																																																																																																										
Hiihydraattia	8,4 g	3,23%																																																																																																										
Hiihydraattia, joista sokereita	7,9 g	8,78%																																																																																																										
Ravintokuitua	2 g																																																																																																											
Proteiinia	0,8 g	1,6%																																																																																																										
Suolaa	0,46 g	7,67%																																																																																																										

(jatkuu)

Ruokakauppaperi (jatkuu)

13

 <p>Kotimaista Ruokakerma 15% UHT laktoositon 2 dl</p> <p>0,49 € 2,45 €/l</p>	 <p>Kotimaista 2dl ESL 35% kuohukerma</p> <p>1,15 € 5,75 €/l</p>	 <p>Myllyn Paras Makaroni 400g</p> <p>0,39 € 0,98 €/kg</p>	 <p>Myllyn Paras Tumma Makaroni 400 g</p> <p>0,45 € 1,13 €/kg</p>																																																																																																						
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ravintoarvoilmoitus per</th> <th>100g/100ml</th> <th>RI*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energiaa</td> <td>681 kJ / 163 kcal</td> <td>8,15%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa</td> <td>15 g</td> <td>21,43%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td> <td>9,7 g</td> <td>48,6%</td> </tr> <tr> <td>Hiliihydraattia</td> <td>4,8 g</td> <td>1,65%</td> </tr> <tr> <td>Hiliihydraattia, joista sokereita</td> <td>3,9 g</td> <td>4,37%</td> </tr> <tr> <td>Proteiinia</td> <td>2 g</td> <td>4%</td> </tr> <tr> <td>Suolaa</td> <td>0,15 g</td> <td>2,0%</td> </tr> </tbody> </table>	Ravintoarvoilmoitus per	100g/100ml	RI*	Energiaa	681 kJ / 163 kcal	8,15%	Rasvaa	15 g	21,43%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	9,7 g	48,6%	Hiliihydraattia	4,8 g	1,65%	Hiliihydraattia, joista sokereita	3,9 g	4,37%	Proteiinia	2 g	4%	Suolaa	0,15 g	2,0%	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ravintoarvoilmoitus per</th> <th>100g/100ml</th> <th>RI*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energiaa</td> <td>1401 kJ / 335 kcal</td> <td>16,75%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa</td> <td>35 g</td> <td>60%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td> <td>23 g</td> <td>119%</td> </tr> <tr> <td>Hiliihydraattia</td> <td>3 g</td> <td>1,15%</td> </tr> <tr> <td>Hiliihydraattia, joista sokereita</td> <td>3 g</td> <td>3,33%</td> </tr> <tr> <td>Proteiinia</td> <td>2 g</td> <td>4%</td> </tr> <tr> <td>Suolaa</td> <td>0,1 g</td> <td>1,67%</td> </tr> </tbody> </table>	Ravintoarvoilmoitus per	100g/100ml	RI*	Energiaa	1401 kJ / 335 kcal	16,75%	Rasvaa	35 g	60%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	23 g	119%	Hiliihydraattia	3 g	1,15%	Hiliihydraattia, joista sokereita	3 g	3,33%	Proteiinia	2 g	4%	Suolaa	0,1 g	1,67%	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ravintoarvoilmoitus per</th> <th>100g/100ml</th> <th>RI*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energiaa</td> <td>1439 kJ / 344 kcal</td> <td>17,2%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa</td> <td>1,7 g</td> <td>2,63%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td> <td>0,4 g</td> <td>2%</td> </tr> <tr> <td>Hiliihydraattia</td> <td>68 g</td> <td>26,15%</td> </tr> <tr> <td>Hiliihydraattia, joista sokereita</td> <td>2,5 g</td> <td>2,78%</td> </tr> <tr> <td>Ravintokuitua</td> <td>4 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Proteiinia</td> <td>13 g</td> <td>26%</td> </tr> <tr> <td>Suolaa</td> <td>0,01 g</td> <td>0,17%</td> </tr> </tbody> </table>	Ravintoarvoilmoitus per	100g/100ml	RI*	Energiaa	1439 kJ / 344 kcal	17,2%	Rasvaa	1,7 g	2,63%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0,4 g	2%	Hiliihydraattia	68 g	26,15%	Hiliihydraattia, joista sokereita	2,5 g	2,78%	Ravintokuitua	4 g		Proteiinia	13 g	26%	Suolaa	0,01 g	0,17%	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ravintoarvoilmoitus per</th> <th>100g/100ml</th> <th>RI*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energiaa</td> <td>1430 kJ / 342 kcal</td> <td>17,1%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa</td> <td>2,5 g</td> <td>3,57%</td> </tr> <tr> <td>Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja</td> <td>0,4 g</td> <td>2%</td> </tr> <tr> <td>Hiliihydraattia</td> <td>63 g</td> <td>24,23%</td> </tr> <tr> <td>Hiliihydraattia, joista sokereita</td> <td>3 g</td> <td>3,33%</td> </tr> <tr> <td>Ravintokuitua</td> <td>7 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Proteiinia</td> <td>14 g</td> <td>28%</td> </tr> <tr> <td>Suolaa</td> <td>0,01 g</td> <td>0,17%</td> </tr> </tbody> </table>	Ravintoarvoilmoitus per	100g/100ml	RI*	Energiaa	1430 kJ / 342 kcal	17,1%	Rasvaa	2,5 g	3,57%	Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0,4 g	2%	Hiliihydraattia	63 g	24,23%	Hiliihydraattia, joista sokereita	3 g	3,33%	Ravintokuitua	7 g		Proteiinia	14 g	28%	Suolaa	0,01 g	0,17%
Ravintoarvoilmoitus per	100g/100ml	RI*																																																																																																							
Energiaa	681 kJ / 163 kcal	8,15%																																																																																																							
Rasvaa	15 g	21,43%																																																																																																							
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	9,7 g	48,6%																																																																																																							
Hiliihydraattia	4,8 g	1,65%																																																																																																							
Hiliihydraattia, joista sokereita	3,9 g	4,37%																																																																																																							
Proteiinia	2 g	4%																																																																																																							
Suolaa	0,15 g	2,0%																																																																																																							
Ravintoarvoilmoitus per	100g/100ml	RI*																																																																																																							
Energiaa	1401 kJ / 335 kcal	16,75%																																																																																																							
Rasvaa	35 g	60%																																																																																																							
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	23 g	119%																																																																																																							
Hiliihydraattia	3 g	1,15%																																																																																																							
Hiliihydraattia, joista sokereita	3 g	3,33%																																																																																																							
Proteiinia	2 g	4%																																																																																																							
Suolaa	0,1 g	1,67%																																																																																																							
Ravintoarvoilmoitus per	100g/100ml	RI*																																																																																																							
Energiaa	1439 kJ / 344 kcal	17,2%																																																																																																							
Rasvaa	1,7 g	2,63%																																																																																																							
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0,4 g	2%																																																																																																							
Hiliihydraattia	68 g	26,15%																																																																																																							
Hiliihydraattia, joista sokereita	2,5 g	2,78%																																																																																																							
Ravintokuitua	4 g																																																																																																								
Proteiinia	13 g	26%																																																																																																							
Suolaa	0,01 g	0,17%																																																																																																							
Ravintoarvoilmoitus per	100g/100ml	RI*																																																																																																							
Energiaa	1430 kJ / 342 kcal	17,1%																																																																																																							
Rasvaa	2,5 g	3,57%																																																																																																							
Rasvaa, josta tyydyttyneitä rasvoja	0,4 g	2%																																																																																																							
Hiliihydraattia	63 g	24,23%																																																																																																							
Hiliihydraattia, joista sokereita	3 g	3,33%																																																																																																							
Ravintokuitua	7 g																																																																																																								
Proteiinia	14 g	28%																																																																																																							
Suolaa	0,01 g	0,17%																																																																																																							

Liikunta-opas



(jatkuu)

Liikunta-opas (jatkuu)



INFO

IHMIKSEHO ON JATKUVASTI TOIMIVA PIENI TEHDAS

Keho polttaa energiaa kellon ympäri: sydän pumppaa jatkuvasti verta, aivot toimivat nukuessamme, keuhkot täytyvät ja tyhjenevät, ruoansulatus toimii monta tuntia ruokailun jälkeen.

Näiden peruselintoimintojen ylläpitoon 80 kg aikuinen tarvitsee energiaa n. 2000 kcal/pv.

LIIKUNTASUOSITUKSET/VIIKKO

Aikuiset (18-65 -vuotiaat):

- kohtuukoritteista kestävyysliikuntaa vähintään 2 h 30 min tai vaihtoehtoisesti raskasta kestävyysliikuntaa vähintään 1 h 15 min
- lihaskuntaa ja liikehallintaa ylläpitävää liikuntaa vähintään 2 kertaa viikossa.

Yli 65-vuotiaat:

- Kevyttä liikuskelua päivittäin mahdollisimman usein.
- Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa.
- Lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa.
- Näiden monipuolinen yhdistely edistää parhaiten terveyttä ja toimintakykyä.





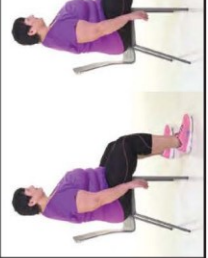
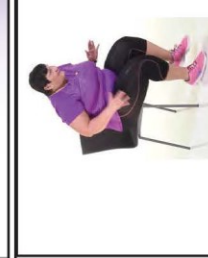

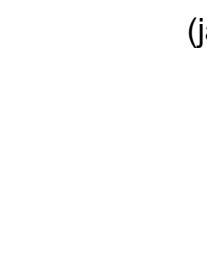
HUOMIOITHANI!

Reipas liikkuminen kertyy viikon mittaan hiljalleen muutamien minuuttien yhteistuloksena.

Suosituksset ovat suunnattu henkilöille, joilla ei ole esim. liikunta-rajotteita tai vammoja. Liikunta tulee aina suunnitella yksilöllisesti rajoitteiden ja/tai kivun sallimissa rajoissa.

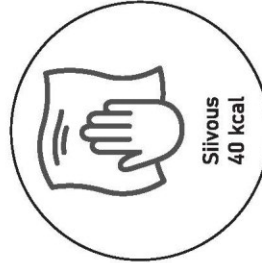
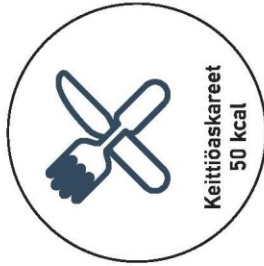
(jatkuu)

Liikunta-opas (jatkuu)

<p>Jumppa ja venyttelyliikkeet</p> <p>Pidä liikkeissä sekä suorana ja ryhti kunnossa sekä silmät auki. Liikesarjojen ja -toistojen välissä pieni tauko, hengitä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos kolme kertaa.</p>		<p>Venyttely: Toista liikettä 1-3 kertaa Jumppa: Toista liikettä 5-15 kertaa Halutessasi enemmän liikuntaa, lisää toistojen määrää</p>	
	<p>PUMPPAUKSET Nosta vuorotellen kantapäät irti lattiasta, varpaat irti lattiasta. Voit yhdistää liikkeen hartioiden nostot ylös - alas. Pidä keskivartalon ryhti hyvänä.</p>		<p>JALAN NOSTO Pidä jalkaterät lattiassa, ylävartalo liikkumatta ja nosta jalka koukussa irti lattiasta. Ojenna suoraksi, tuo takaisin koukkuun ja laske alas lattiaan. Tee liike vuorotellen oikealla ja vasemmalla jalalla.</p>
	<p>VASTAKAISET POLVI JA KYYNÄRPÄÄ Nosta vuorotellen jalkoja koukussa ylös vieden polvea kohti vastakkaisista kyynärpäistä. Tee liike mahdollisimman terävästi.</p>		<p>KYYNÄRPÄIDEN VETO TAAKSE Ojenna kädet suoriksi etuviistoon hartiatason alapuolelle. Vedä kyynärpäätä suoraan taakse läheltä vartaloa ja tuo takaisin suoraksi eteen. Voit tehdä liikkeen myös molemmilla käsillä yhtä aikaa.</p>
	<p>PIKAJUOKSULIIKE Tee pientä kuoksuliikeyttä jaloilla ja käsillä mahdollisimman nopeasti. Mielikuvana pikajuoksu</p>		<p>PYÖRISTYS JA AUKAISU Pidä kädet suorana alhaalla, paina leukaa alas ja pyöristä yläselkää. Pysy ääriasennossa hetki. Vie leuka hieman yläviistoon ja hartiat taakse. Pysy ääriasennossa hetki. Toista liikkeitä vuorotellen.</p>
	<p>TUOLILTA YLÖSNOUSU Pidä kädet ristissä rintakehällä koko suorituksen ajan. Nouse tuoilta mahdollisimman terävästi ylös ja laskeudu hitaasti alas istumaan tai kosketa kevyesti pakaralla tuolin reunaa.</p>		<p>NISKA- JA HARTIASEUDUN VENYTYS Istu selkää suorana nojaten taakse. Tartu vasemmalla kädellä kiinni tuolin reunasta ja kallista päätä rauhallisesti oikealle sivulle, vie korvaa kohti olkapäätä. Pysy hetki asennossa. Toista toisinpäin.</p>

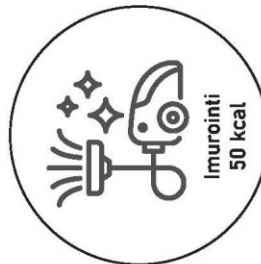
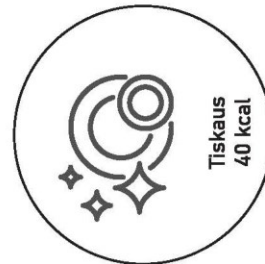
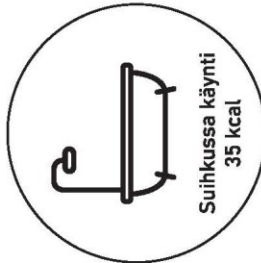
(jatkuu)

Liikunta-opas (jatkuu)



MITÄ MIKÄKIN KOTITYÖ KULUTTAA?
 Kulutusarviot henkilön painaessa 80 kg.
 Ilmoitettu kulutusmäärä on 15 min toiminnasta.

TIESITKÖ?
 Kaiken liikunnan ei tarvitse olla hiki-jumppaa ja tenkiliä käyntiä!
 Päivittäiset arkiaskeet lasketaan myös liikunnaksi.
 Kaloreiden kulutusta lisää nopeatempoisempi tekeminen.



(jatkuu)

Liikunta-opas (jatkuu)

“LIIKE ON LÄÄKE”

**Liikkuminen, venyttely
ja ulkoilma pitävät
kehon lisäksi
mielen virkeänä.
Kivut ja kankeus eivät ole
este liikkumiselle, silloin
liikkuminen toteutetaan
näiden rajoissa.**



Tekijät: Sabina Korsström & Tiina Laurila
Lähteet: Käypä Hoito -suositukset, Suomen Sydänliitto ry,
THL, UKK-instituutti

SALON 
SEURAKUNTA

TURKU AMK 
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES

(jatkuu)

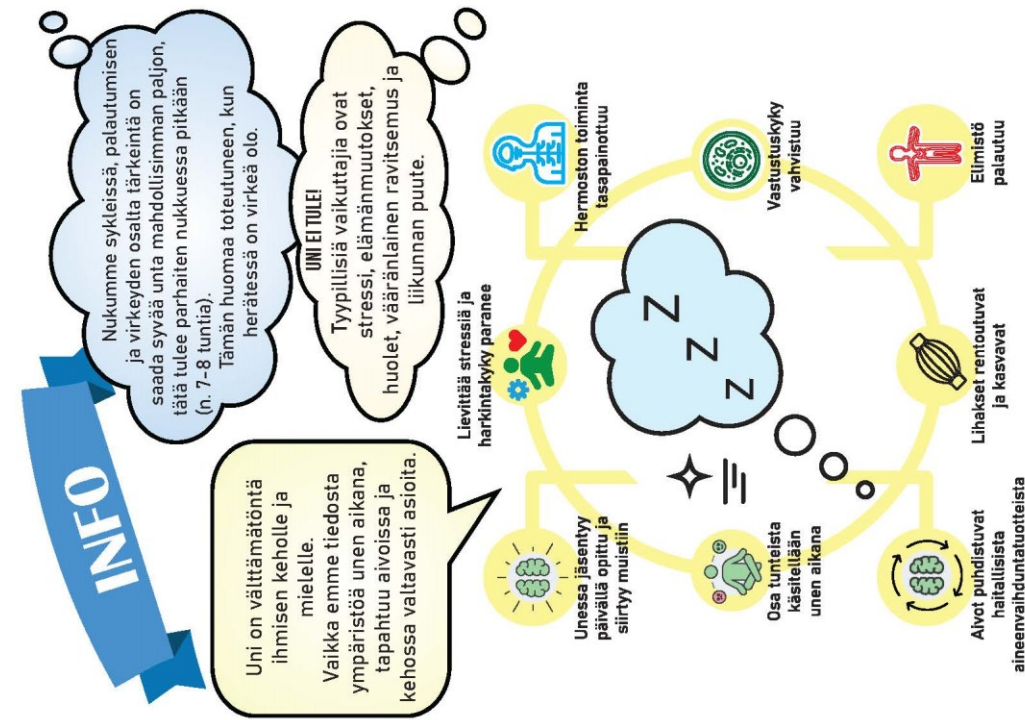
Uni & mieli-opas



(jatkuu)

Uni & mieli-opas (jatkuu)

NON-REM-UNI ELI NREM-UNI		REM-UNI
KEVYT UNI	SYVÄ UNI	VILKEUNI
Syke ja hengitys rauhoittuvat Aivojen toiminta hidastuu Lihasiiritys alenee (saattaa esiintyä sapsähtelyä) Toimintakykyyn palaautuminen alkaa	Keho on rentoutunut ja palaautuminen voimakkainta Syke, verenpaine ja hengitys ovat alhaisimmillaan Kasvu-hormonia erittyy (kudosvaurioiden korjaus) Immuunijärjestelmä aktivoituu Aivoja huolletaan (kuona-ainesten poisto) Hermomyhteyksiä vahvistetaan ja päivällä opittua tietoa säilötään muistiin	Aivojen aktiivisuus lisääntyy Päivällä opittuja taitoja siirretään taitomuistiin, ja uusia oivalluksia saattaa syntyä Tunteita ja kokemuksia käsitellään Unet ovat pidempiä ja tarinallisempia (suurin osa unista nähdään tässä vaiheessa)



JOS UNI EI TUULE

Älä jää sänkyyn pyörimään yli 30 min ajaksi.
Päättää kauanko olet valveilla, esim. 30 min

- Juo lasi maitoa/kofeiinitonta teetä
- Laita rauhallista musiikkia soimaan
- Himmennä valoja
- Lue kirjaa, tee palapeliä, ristikköä
- Vältä tv:tä, puhelinta, tablettia tms.

UNI RYTYMI

Pyri menemään nukkumaan samaan aikaan iltaisin. Herätessäsi nouse jatkeille, vältä sänkyyn jäämistä

Jokaisella on yksilöllinen uni-aika, tyypillisesti aikuinen tarvitsee 7-8 tuntia unta yössä.

Aamuvirikku vai yököpeli? Tämäkin on yksilöllistä. Hyvän päivärhythmin ylläpitämiseksi suositellaan nukkumaan aikavälillä 20-8.

Päiväunet saattavat häiritä yöunen laatua ja määrää. Pyri pitämään päiväunet 15-30 min mittaisena, max. 1-2 kertaa päivässä ja viimeistään klo 16.

RAUHOITA MIELESI JA KEHOSI

- Tee hengitysharjoituksia
- Kokeile rentoutusharjoitusta
- Levottomuuteen auttaa venyttely ja raitis ilma (avaa hetkeksi ikkuna)

Uni & mieli-opas (jatkuu)



Ilta-ritiinit valmistaa kehon ja mielen yönunille



Sopiva lämpötila edesauttaa nukahtamista



Kevyt ja terveellinen iltapala kuormittaa ruoansulatusta sopivasti



Hämärä valaistus/ pimeä huone viestittävät aivoille yön saapuneen



Mielen rauhoittaminen antaa aivoille rauhan nukahtaa



Kevyt iltalukeminen tai rauhallisen musiikin kuuntelu rentouttaa

Hyvän unen vinkit



Rasvaisen/runsaan ruoan syöminen kuormittaa ruoansulatusta



Kofeiinia tulisi välttää klo 18 jälkeen



Tv:n ja puhelimen katselu virkistää mieltä ja rasittaa valolla silmiä



Makean syöminen piristää



Nikotiini piristää



Jo yli yksi annos alkoholia heikentää unenlaatua

(jatkuu)

Uni & mieli-opas (jatkuu)

KÖYDENVETO HIRVIÖN KANSSA

Sinusta voi tuntua ikään kuin siltä, että taistelisit hirviötä vastaan ja vetäisit köyttä sen kanssa. Hirviö on iso, ruma ja hyvin vahva. Sinun ja hirviön välissä on pohjaton kuitu. Jos menetät kamppailun, saatat pudota kuituun ja siitä sinä et todellakaan haluaisi.

Niinpä vedät ja vedät, ja toivot voittavasi kamppailun. Mutta mitä enemmän vedät köydestä, sitä enemmän hirviö vetää, ja kuitun reuna näyttää olevan lähempänä.

Elämäsi on jatkuvaa kamppailua hirviötä vastaan. Mutta entä jos onkin niin, että sinun tehtäväsi on päästä irti köydestä?

Entä jos sinun tehtäväsi onkin helittää kamppailusta, jota et voi voittaa?

Se ei tarkoita luovuttamista tai alistumista, vaan on hyvinvointisi kannalta viisaan valinnan tekemistä.

Voit lakata taistelemasta

Voit lakata pelkäämästä, että häviät köydenvedon. Sinun ei tarvitse voittaa, sinun ei tarvitse taistella. Riittää, että opit pärjäämään hirviön kanssa.

Ehkä siitä ei tule parasta kaveriasi, mutta kuitenkin vähemmän pelottava olento, jota sinun ei tarvitse enää yrittää hallita. Se kulkee vierelläsi, mutta et enää kamppaile sen kanssa.

Kamppailun sijaan voit käyttää energian niihin asioihin, jotka ovat itsellesi tärkeitä, ja jotka tukevat hyvinvointiasi.

Mitä sellaista voit tehdä jo tänään?

VIRRASSA LIPUVAT LEHDET

Ota hyvä asento ja laita silmät kiinni. Kuvittele mielessäsi hitaasti liikkuva virta. Vesi virtaa kivien yli, mutkuttelee puiden välissä, laskettelee alas laaksoon.

Silloin tällöin iso tehti teijailee virtaan ja virta vie sen mennessään.

Kuvittele, että istut virran äärellä lämpimänä aurinkoisena päivänä katsellen, kuinka virtaan teijailevat lehdet lipuvat virran mukana ohi.

Pane nyt merkille omat ajatuksesi. Joka kerta kun huomaat ajatuksen, kuvittele että se on kirjoitettuna yhteen noista ohi lipuvista lehdistä.

Jos mieleesi tulee sanoja, asetele nämä sanat lehdille. Jos mieleesi tulee mielikuvia tai kuvia, aseta ne lehdille sellaisinaan.

Tavoitteena on pysytellä virran äärellä ja antaa lehtien lipua mukana ohi. Anna virran virrata siten kuin se virtaa ja lehdillä näkyä se mitä niissä näkyy.

Jos lehdet katoavat tai mielestäsi siirtyivät jonnekin muualle, pane ainoastaan merkille että näin tapahtuu. Jos huomaat että olet itse virrassa tai lehdellä, pane sekin vain merkille.

Palaa uudelleen virran äärelle, huomioi mieleesi tuleva ajatus, kirjoita se lehdelle ja anna virran viedä lehti mukanaan.

Jatka tätä harjoitusta hetken aikaa.

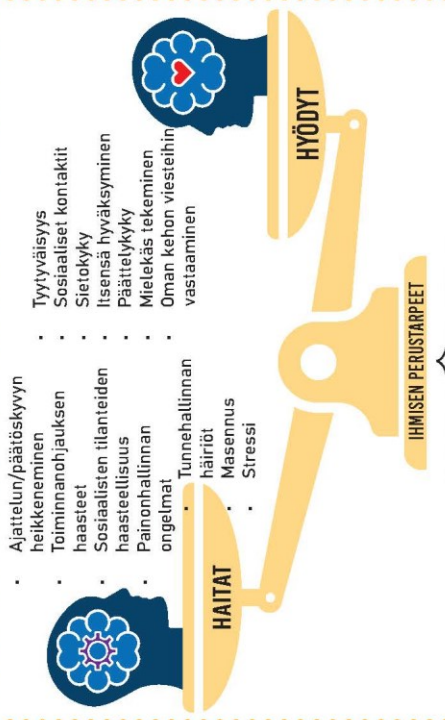
(jatkuu)

Uni & mieli-opas (jatkuu)

Mieli & keho

Kehomme on laaja kokonaisuus ja se miten pidämme siitä huolen vaikuttaa mieleemme - niin positiivisella kuin negatiivisella tavalla.

Kivut, mielenrenteysongelmat, lääkitykset, vaivat ja rajoitteet itsessään heikentävät kehon ja mielen hyvinvointia. Voimme kuitenkin pyrkiä kohentamaan mieltämme, jolloin positiiviset vaikutukset näkyvät myös kehossamme tukien kokonaisvaltaista hyvinvointiamme.



Usein olemme läiminlyöneet kehomme **perustarpeita**: unta, ravitsemusta ja/tai liikuntaa. Tästä mieleemme hälyttää negatiivisilla tuntemuksilla. Pienillä teoilla voi saada mieltä ja jaksamista kohenemaan!

- Olenko nukkunut riittävästi?
 - Olenko syönyt liian vähän?
 - liikaa?
 - Otaaisiko hetken lepo?
 - Menisinkö aiemmin nukkumaan?
 - Joisinko lasin vettä?
 - Kaipaa kehooni lepoa?
- Olenko liikunut hyvin vähän?
 - normaalia enemmän?

UNIRENTOUTUS

Asetu hyvään asentoon sänkyysi. Tunnustele, onko lämpötila hyvä, ei liian kylmä, eikä kuumaa.

Kuuntele hetki omaa hengitystäsi, rauhoittuen hengityksen rytmiin. Hengitä vielä pari kertaa rauhallisesti, vetäen henkeä syvään niin että tunnet vatsan nousevan, ja päästä ilma hitaasti keuhkoistasi. Anna itsesi rentoutua. Sulje silmäsi lempeästi ja anna luomien rentoutua. Rentouta koko pääsi, päänahkasi, kasvosi.

Seuraavaksi rentouta kaula ja niska. Anna hengityksen kulkea rauhallisesti. Sitten anna oikean kätesi rentoutua, aino sormenpäitä myöden. Anna vasemman kätesi rentoutua. Seuraavaksi rentouta selkä ja vatsa. Hengitä syvään ja tunne kuinka koko ylävartalosi on rento.

Seuraavaksi siirry oikeaan jalkaan ja anna sen rentoutua. Tunnustele, kuinka painava se on sänkyä vasten. Samoin anna vasemman jalan rentoutua ja aisti painava tunne jalassasi.

Hengitä edelleen rauhallisesti ja anna ilman virrata ulos vapaasti ja rauhallisesti. Tunne kuinka koko rentoutunut kehosi lepää patjaa vasten.

Kuvittele silmiesi eteen unipolku ja ala kulkemaan sitä. Tiedät, että kun olet polun toisessa päässä, olet levollinen ja vaivut uneen.

Polkusi on kevyt astua, taakse jää päivä kaikkine asioineen. Voit jättää sinne niin ilot kuin surut. Ja varmistaaksesi kulkusi rauhan, vedät perässäsi portin kiinni. Astelet rauhallisesti polkua ja sanot hyvät yöt läheillesi.

Kuvittele unipolkusi viereen puiden rivi. Astelet niiden ohi rauhallisesti ja laasket niitä. Jokaisen puun kohdalla olet hieman rentoutuneempi ja uneliaampi.

Jatkat matkaasi puita laskien ja saavut vähitellen unen maahan. Näet ympäriltäsi usvaa ja se kietoo sinut rauhaan. Lasket edelleen puita ja pikkukuhiljaa puut häviävät usvaan ja tunnet, kuinka vaivut uneen.

(jatkuu)

Uni & mieli-opas (jatkuu)



ASTEITTAIN ETENEVÄ RENTOUTUS ISTUEN

Ota hyvä asento tuoilta, ja anna jalkapohjien asettua tukevasti lattiaan vasten. Reidet takaavat tepäivät alustaa vasten, ja yläselkää selkänöjää vasten.

Aseta molemmat kädet syliin, ja anna reisien kannatella käsiäsi siten, että kämmenet ovat auki yöspäin ja kädenselkää reisiä vasten.

Anna hengityksen virrata rauhallisesti omaan tahtiin ilman erillisiä työtä sisään ja ulos. Sisäänhengityksen aikana vatsa ulospäin, ja uloshengityksen aikana se laskeutuu alas.

Sisään- ja uloshengityksen jälkeen seuraa lyhyt tauko ennen uuden sisäänhengityksen alkua. Hengitys toimii ankkurina levähdysheiken aikana siten, että voit palauttaa huomiosi sisään- ja uloshengityksen rauhalliseen ryhtiin, jos ajatuksesi kiinnittyvät liikaa ja koet valkeaksi keskittyä.

Siirrä nyt huomio kasvoihin. Irvisiä voimakkaasti kasvoihaksia, ja pidä jännitystä... yksi, kaksi ja kolme, ja päästä sitten lihaksat aivan rennoiksi. Kasvoilta katoaa ilme, ja ne ikään kuin sulavat tyymiksi. Tunnet, kuinka jännitys laukeaa kasvoilta.

Kiinnitä nyt huomiota ylänskaan ja hartiansuutuun. Nosta molemmat hartiat yhtäaikaan voimakkaasti puristaen kohti korvia, ja pidä jännitystä... yksi, kaksi ja kolme, ja anna hartioiden sitten pudota pehmeästi alas. Tunne, kuinka hartiat tepäivät painavina ja rentoina alhaalta.

Kiinnitä sitien huomio kämmeniin. Purista voimakkaasti kämmenet nyrkkiin... yksi, kaksi ja kolme, ja päästä ne sitten auki. Lämmön ja rentouden tunne leviää sormiin asti, ja yläraajojen jännitys vähenee.

Lämmön ja pehmeiden tunne ulottuu ylänskasta hartioihin ja sieltä aina olkavarsiin asti. Olkavarret tepäivät sylissäsi. Kämmenet tuntuvat raskailta ja painavilta.

Hengitys kulkee vapaasti sisään- ja ulos rauhoittuen levollisuuden myötä. Saat aina palata hengitykseen, jos ajatuksesi alkavat vaelttaa.

Tunne nyt, kuinka yläselkää tepä selkänöjää vasten. Purista lapaluut yhteen selkänöjää vasten voimakkaasti... yksi, kaksi ja kolme, ja päästä ne sitten rennoiksi. Tunne, kuinka yläselän jännitys vähenee ja veri kiertää yläraajoissa ja yläselässä vapaammin. Voi olla, että aistit lämmän lämpönä.

Siirrä nyt huomio alaselkään ja sieltä aina reiden takaosiin asti. Purista voimakkaasti pakararat yhteen... yksi, kaksi ja kolme, ja päästä ne sitten rennoiksi. Reidet ja pakararat tuntuvat tuolta vasten painavina ja rentoina.

Vie nyt tarkkaavaisuus pohkeisiin. Jännitä molempia pohkeita... yksi, kaksi ja kolme, ja päästä ne nyt aivan rennoiksi niin, että linaajännitys laukeaa polvitaipeissa ja pohkeissa. Voit tuntea, kuinka jalkapohjat tuntuvat painavilta alustaa vasten.

Saat nyt luvan levähdää hetken. Saat päästää irti ajatuksista ja olla tässä hetkessä ilman huolta seuraavasta hetkestä.



Rentoutumisen harjoittelu ja säännöllinen harjoittaminen hoitaa mieltä ja kehoa.

Rentoutumisella tarkoitetaan hetkeä, jolloin tyhjentää mielen, keskittyminen kohdistuu esim. hengityksen virtaamiseen tai luonnossa ympäröivän seurailmiseen.

Tarkoitus on vain seurata, ei mietiä tekeekö oikein vai väärin, mitä mistäkin seuraa tai analysoida näkemäänsä tai kokemaansa.



Autonominen ja ääreishermosto rauhoittuvat



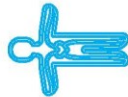
Ääreisverenkierto paranee ja verisuonet laajenevat



Verenpaine ja sydämen lyöntitiheys laskevat



Kudokset saavat paremmin ravinteita ja happea



Vastustuskyky paranee



Mielihyvähormonien (mm. oksitosiiniin) erityis lisääntyy



Stressihormonien (mm. kortisolin) erityis vähenee

Rentoutuminen

(jatkuu)

Uni & mieli-opas (jatkuu)

“UNI PARAS LÄÄKE ON”

**Mielenterveyden osalta
uni on erityisen tärkeä,
aivojen toimintakyky
uudistuu nukkuessa.**

**Keho ja mieli tarvitsevat
unen lisäksi myös rentoutusta,
joka auttaa palautumaan
valveilla ollessa.**



Tekijät: Sabina Korsström & Tiina Laurila
Lähteet: Mieli, Mielenterveystalo, Terveyskirjasto, THL

SALON 
SEURAKUNTA

TURKU AMK 
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES

Palautelomake

PALAUTELOMAKE

Seuraavat väittämät koskevat opiskelijoiden järjestämiä hyvinvointipäiviä Juttukammarissa.

Ympyröi jokaisesta väittämästä se, mikä kuvastaa mielipidettäsi parhaiten.

1. Koen saaneeni uutta tietoa

Ei ollenkaan	Vähän	Jonkin verran	Paljon	Erittäin paljon
1	2	3	4	5

2. Koen saamani tiedon hyödylliseksi

Ei ollenkaan	Vähän	Jonkin verran	Paljon	Erittäin paljon
1	2	3	4	5

3. Ohjeet oli helppo ymmärtää

Ei ollenkaan	Vähän	Jonkin verran	Paljon	Erittäin paljon
1	2	3	4	5

4. Hyvinvointipäivä oli minulle mieluisa

Ei ollenkaan	Vähän	Jonkin verran	Paljon	Erittäin paljon
1	2	3	4	5