

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomikoulutus

7.4.2023

Toiminnalliset menetelmät

PSOSTK20

## **OPINNÄYTETYÖ**

**Kehittämispainotteinen (toiminnallinen) opinnäytetyö**

Reetta Lahtinen 2000625, Roope Sihvonen 2000640

# **TOIMINNALLISUUTTA KOKONAISVALTAISEN HYVINVOINNIN TUKEMISEKSI – HARJOITTEITA KUNTOUTTAVAAN TYÖTOIMINTAAN**

– Sosiaalipalvelusäätiö Ote sr:n henkilökunnan  
työkalu

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosionomi

TIIVISTELMÄ

Reetta Lahtinen, Roope Sihvonen

# TOIMINNALLISUUTTA KOKONAISSVALTAISEN HYVINVOINNIN TUKEMISEKSI – HARJOITTEITA KUNTOUTTAVAAN TYÖTOIMINTAAN

- Sosiaalipalvelusäätiö Ote sr:n henkilökunnan työkalu

Opinnäytetyöprosessimme tavoitteena oli luoda Ote-säätiölle kuntouttavaan työtoimintaan toiminnallisia harjoitteita sisältävä opas Ote-säätiön henkilökunnalle. Tuotoksemme oli työkalu, jota voidaan käyttää hyödyksi asiakkaiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa. Prosessissamme oli neljä vaihetta; ideointi-/aloitusvaihe, suunnitteluvaihe ja sitoutuminen, toteuttamisvaihe sekä kirjoitus- ja tiedotusvaihe. Prosessimme alussa perehdyimme kuntouttavaan työtoimintaan sekä Ote-säätiöön, sekä ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tämän jälkeen loimme alustavan suunnitelman, jonka kävimme läpi toimeksiantajamme kanssa. Seuraavassa vaiheessa suunnittelimme ja ohjasimme kaiken kaikkiaan neljä toiminnallista ryhmätuokiota. Näiden ohjausten teemoina, sekä koko opinnäytetyömme perustana, toimi ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvointi, jonka olimme jakaneet neljään osa-alueeseen: sosiaalinen hyvinvointi, liikunta, ravinto sekä sosiaalinen hyvinvointi. Kehittämismenetelminämme käytimme osallistuvaa havainnointia sekä tarkkailua. Näiden menetelmien avulla muovasimme lopputuotoksemme digitaalisen harjoiteoppaan. Sisällytimme oppaaseen myös liitteenä apukysymyksiä, joiden avulla asiakkaan kehitystä voi seurata. Koimme opinnäyteprosessimme olevan kaiken kaikkiaan onnistunut kokonaisuus, ja olemme tyytyväisiä kehittämistyöhömme.

ASIASANAT:

Kuntouttava työtoiminta, hyvinvointi, opas.

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of Social Services

Reetta Lahtinen, Roope Sihvonen

# ACTIVITY TO SUPPORT COMPREHENSIVE WELL-BEING – EXERCISES FOR REHABILITATING WORK

- a tool for the personnel in Sosiaalipalvelusäätiö Ote sr

The goal of our thesis process was to create a guide for the Ote-foundation's staff with functional exercises for rehabilitative work activities. Our final product was a tool that can be used to support the overall well-being of their customers. Our process had four steps: ideation/initiation phase, planning phase and commitment, implementation phase and writing and communication phase. At the beginning of our process, we familiarized ourselves with rehabilitative work activities and the Ote-foundation, as well as the overall well-being of a person. After this, we created a preliminary plan, which we reviewed with our client. In the next step, we planned and guided a total of four functional group sessions. The themes of these sessions, as well as the basis of our entire Thesis, were the overall well-being of a person, which we had divided into four areas: social well-being, exercise, nutrition, and social well-being. We used participatory observation and observation as our development methods. Using these methods, we shaped our final product into a digital exercise guide. We also included auxiliary questions in the guide, which can be used to monitor the customer's development. We felt that our thesis process was a successful one overall, and we are satisfied with our development work.

KEYWORDS:

Rehabilitative work, well-being, a guide

# SISÄLLYS

<b>KÄYTETYT LYHENTEET TAI SANASTO</b>	<b>5</b>
<b>1 JOHDANTO</b>	<b>1</b>
<b>2 KUNTOUTTAVA TYÖTOIMINTA JA TOIMINNALLISUUS ASIAKASTYÖSSÄ</b>	<b>2</b>
2.1. Kuntouttavan työtoiminnan järjestäminen ja toteuttaminen	2
2.2. Kuntouttavan työtoiminnan tavoitteet	2
2.3. Toiminnallisuus asiakastyössä	3
<b>3 IHMISEN KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI</b>	<b>4</b>
3.1 Liikunnallinen hyvinvointi	4
3.2 Ravinto	5
3.3 Henkinen hyvinvointi	6
3.4 Sosiaalinen hyvinvointi	7
<b>4 KEHITTÄMISTYÖ</b>	<b>9</b>
4.1 Kehittämistyön tarve ja perustelut (tausta)	9
4.2 Kehittämisen-/toimintaympäristön kuvaus	9
4.3 Kehittämistyön prosessin vaiheet	10
4.4 Tavoitteet ja kehittämistehtävä	11
4.5 Materiaalit ja aineistot	11
4.6 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys	12
<b>5 OHJAUSPROSESSI</b>	<b>13</b>
5.1 Kehittämismenetelmät ohjausprosessin aikana	13
5.2 Ensimmäinen ohjaus	13
5.3 Toinen ohjaus	15
5.4 Kolmas ohjaus	16
5.5 Neljäs ohjaus	18
5.6 Lopuksi	19
<b>6 YHTEENVETO JA REFLEKTOINTI</b>	<b>20</b>
6.1 Reflektointi	21
<b>LÄHTEET</b>	<b>22</b>

## KÄYTETYT LYHENTEET TAI SANASTO

Lyhenne	Lyhenteen selitys
STM	Sosiaali- ja terveysministeriö
THL	Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyönämme kehitämme hyvinvointia tukevan oppaan Sosiaalipalvelusäätiö Ote sr:n henkilökunnalle työkaluksi. Oppaan kehittämisen tukena toimi johdonmukainen ohjausprosessi. Käymme läpi teoriataustaa, opinnäytetyön vaiheita ja kuvaamme asiakasryhmäämme sekä työorganisaatiota.

Oppaalla pyrimme rikastamaan Ote sr:n henkilökunnan ohjauskäytäntöjä sekä näin parantamaan entisestään kuntouttavan työtoiminnan tuloksia. Tietoperustanamme toimii ajankohtainen kirjallisuus, tilastot sekä erinäiset YAMK-opinnäytetyöt ja näiden lisäksi myös useat nettilähteet, joiden aiheina ovat kuntoutus sekä kuntouttava työtoiminta.

Käytimme menetelminä havainnoivaa ja osallistuvaa tarkkailua, jonka olemme suunnitelleet järjestelmällisesti. Lopullinen tuotos prosessin jälkeen on hyvinvointia tukeva opas. Työtä arvioimme itsearvioinnin sekä vertaispalautteen avulla ja keräämällä palautetta myös toimeksiantajalta, että muilta toimintaan osallistuvilta ohjaajilta ja työntekijöiltä sekä asiakkailta. Lopullinen tuotos on suunnattu vain Ote sr:n käyttöön, joten sitä ei levitetä muualle.

Lopulliseen tuotokseen on kerätty ja luotu useita hyvinvointia tukevia harjoitteita, joita Ote sr:n henkilökunta voi käyttää tukena työssään. Opas on pyritty luomaan siten, että harjoitteita, sekä asiakaslähtöistä ohjausprosessia pystyy muokkaamaan ja soveltamaan asiakaskohtaisesti.

Tuotos käsittelee useampaa hyvinvointia tukevaa osa-aluetta, sekä pyrkii tarjoamaan monipuolista lähtökohtaa ja näkökulmaa toiminnallisten menetelmien käyttämistä hyvinvoinnin tukena. Tuotosta on myös ajan kanssa mahdollista laajentaa, sekä käyttää tietopankkina erilaisille toiminnalliselle harjoitteille eri asiakkaiden ja asiakasryhmien muuttuessa ja muotoutuessa.

Tuotos on pyritty tekemään mahdollisimman monipuoliseksi ja yleishyödylliseksi. Välttämättä ei kuitenkaan kaikille asiakkaille tuotoksessa olevat harjoitteet toimi, sekä tuotoksen yleispätevän luonteen takia, ei opas välttämättä pääse pureutumaan asiakkaan syvällisiin hyvinvointiin vaikuttaviin asioihin. Tuotosta voi kuitenkin käyttää pohjatyötä rakentavana työkaluna, sekä mahdollisuuksien mukaan ”ponnahduslautana” laajempaan asiakastyöskentelyyn. Tuotos löytyy opinnäytetyön lopusta.

## 2 KUNTOUTTAVA TYÖTOIMINTA JA TOIMINNALLISUUS ASIAKASTYÖSSÄ

Kuntouttavalla työtoiminnalla tarkoitetaan lain mukaan palvelua, jonka tarkoituksena on parantaa henkilön elämänhallintaa ja luoda edellytyksiä työllistymiselle. (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta, 2 §, kohta 2) Kuntouttavaa työtoimintaa järjestetään ihmisille, jotka eivät pysty osallistumaan julkisiin työvoimapalveluihin tai töihin omien toiminta- ja työkykyjen rajoitusten vuoksi. Kuntouttavan työtoiminnan järjestäminen perustuu aktivointisuunnitelmaan. Työ- ja elinkeinotoimisto ja kunnan sosiaalihuollon viranomaiset laativat aktivointisuunnitelman asiakkaan kanssa. (STM 2022a)

### 2.1. Kuntouttavan työtoiminnan järjestäminen ja toteuttaminen

Kuntouttavan työtoiminnan järjestää hyvinvointialue. Se vastaa siitä, että toimintaa järjestetään lain mukaisesti riippumatta kuntouttavan työtoiminnan järjestämistavasta (6§, Laki kuntouttavasta työtoiminnasta). Kuntouttavan työtoiminnan palvelukokonaisuuteen pitää kuulua asiakkaan elämänhallintaa sekä toiminta- ja työkykyä edistäviä palveluita. Niihin voi kuulua sekä yksilö- että ryhmämuotoista toimintaa, jota voidaan harjoittaa eri ympäristöissä. Siihen tulee aina kuitenkin kuulua asiakkaan tarvitsema tuki ja ohjaus. Sitä voidaan antaa henkilökohtaisena tai ryhmässä toteutettavana palveluna. (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 6 §). Kuntouttavaa työtoimintaa järjestetään 3-24 kuukauden mittaiseksi jaksoksi kerrallaan. Tämän ajanjakson aikana asiakkaan tulee osallistua kuntouttavaan työtoimintaan 1-4 kertaa viikossa. Yhden kuntouttavan työtoiminnan päivän tulee kestää minimissään neljä tuntia. (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 13 b §) Kuntouttava työtoiminta on sosiaalipalvelu, jonka vuoksi kunnan sosiaalityöntekijällä on vastuu sen palveluprosessista. Kuntouttavassa työtoiminnassa tarvitaan useimmiten moniammatillista tiimiä. Eri alojen ammattilaisten yhteistyö edistää parhaiten asiakkaan kuntoutumista sekä elämänhallintaa (THL 2022a)

### 2.2. Kuntouttavan työtoiminnan tavoitteet

Kuntouttava työtoiminta työskentelee monien eri tavoitteiden saavuttamiseksi. Kuntouttavan työtoiminnan tavoitteena on vahvistaa asiakkaiden elämänhallintaa sekä arjenhallintaa ja työ- sekä toimintakykyä. Tavoitteena on myös ehkäistä syrjäytymistä tarjoamalla työtoiminnan sekä muiden palvelujen mahdollisuutta. Kuntouttavassa työtoiminnassa pyritään myös ehkäisemään työttömyydestä aiheutuneita kielteisiä vaikutuksia asiakkaan toimintakykyyn. (STM 2022a)

Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että kuntouttavalla työtoiminnalla on positiivisia vaikutuksia yksilötasolla. Kuntouttavan työtoiminnan on osoitettu parantavan elämänrytmiä sekä sen avulla koetaan myös saavutettavan miellyttävä työyhteisö sekä sosiaalinen ympäristö. Näiden kontaktien luominen on todettu olevan asiakkaille yksi merkityksellisimmistä vaikutuksista. Mielekäs työ sekä tekeminen on myös tärkeä kuntouttavan työtoiminnan osa. Tämän avulla asiakkaat saavat kokemuksen itsestään

ja roolistaan yhteiskunnassa. Jotkut asiakkaat kuitenkin kokevat, että kuntouttava työtoiminta ei ole heitä varten vaan tekisivät mieluummin ”oikeita töitä”. Kuntouttavan työtoiminnan on todettu myös joillain parantavan taloudellista tilannetta, sekä itsetuntoa ja aktivoitumista. Myös osallisuuden lisääntyminen sekä työ- ja toimintakyvyn parantuminen ovat todettuja kuntouttavan työtoiminnan vaikutuksia. (THL 2014, 14-16)

### 2.3. Toiminnallisuus asiakastyössä

Toiminnallisen ja luovan toiminnan avulla pystytään kasvattamaan yksilön osallisuutta. Tämä tapahtuu, kun asiakas pääsee kosketuksiin jo olemassa oleviin voimavaroihinsa tai mahdollisesti löytää uusia, kokee kuuluvansa johonkin ja tulee kuulluksi sekä pystyy kontrolloimaan tunteitaan sekä kokemaan elämän merkitykselliseksi. Luova toiminta voi siis auttaa käsittelemään tunteita, auttaa vuorovaikutussuhteen luomisessa sekä edistää kuntoutumista. (THL 2019)

Luova toiminta sallii yksilön ottaa etäisyyttä arkeensa sekä uutta näkökulmaa omaan elämäänsä. Luovia menetelmiä voidaan käyttää erilaisin tavoin eri alojen ammattilaisten toimesta, mutta tavoitteiden ja käytettyjen lähestymistapojen on sovittava yhteen. Tällaisen toiminnan apuna voidaan käyttää esimerkiksi musiikkia, kortteja, valokuvia, liikkumista tai vaikka itselle tärkeitä esineitä. Lopputulos ei ole tärkein, vaan itse prosessi. (THL 2022b)

Toiminnallisuus auttaa asiakasta myös vahvistamaan sosiaalisia taitoja ja suhteita sekä itseluottamusta. Toiminnallisuuden avulla asiakas voi saada myös mielekästä tekemistä arkeen, saada omia vahvuuksia esille, löytää uusia taitoja ja kerätä uusia kokemuksia. Asiakkaan toimijuus voi myös vahvistua ja hän voi saada eväitä uuteen alkuun. (Prosos 2022)

Toiminnallisuus ja luovat menetelmät hyödyttävät yksilötason lisäksi myös kuntatasolla. Kun kunnan asukkaiden hyvinvointi sekä osallisuus lisääntyvät, palvelujen tarve vähenee. Tällöin myös kustannukset vähenevät ja kuntoutumisen edetessä myös kunnallisverotulot lisääntyvät. Luovat menetelmät voivat myös mahdollisesti vähentää työntekijöiden työn kuormittavuutta sekä luoda uusia työllistymismahdollisuuksia. (THL 2022b)



## 3 IHMISEN KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI

Henkilökohtaiseen hyvinvointiin on monta vaikuttavaa tekijää. Näitä tekijöitä on muun muassa: elintaso, terveys, suoriutuminen, sosiaaliset suhteet ja henkinen hyvinvointi. Tässä kappaleessa käymme läpi hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä käytännön tasolla. Käytännön tasolla siis sitä, että miten yksilö pystyy itse vaikuttamaan omaan toimintakykyyn ja aktiivisuuteen yhteiskunnallisella, sekä työllisyyttä edellyttävällä toiminnalla.

### 3.1 Liikunnallinen hyvinvointi

Yksilökohtaisesti liikunnallinen ja oman terveyden aktiivisuuden hoito on tutkitusti edesauttavaa toimintaa työllistymiseen. Liikkuminen tuo meille jokaiselle hyvänolon tunnetta, joka auttaa jaksamaan arjessa (Kuosmanen 2022, 39). Urheilullinen/aktiivinen rutiinillinen toiminta tuottaa säännöllisyyttä ja jaksamista elämän arkeen. Urheilullisella toiminnalla on useita hyötyjä elämään. Liikunta ja urheilu vaikuttavat yksilön ja yhteisön onnellisuuteen, hyvinvointiin ja hyvään oloon. Liikkumattomuus edistää kansansairauksia, ikääntymisen tuottamia ongelmia ja kustannuksia, heikentää työelämän tuottavuutta ja lisää kansaryhmien välisiä terveysteroja (STM 2022b).

Liikunta tuottaa hyvää oloa ja edistää mielenterveyttä silloin kun se on omalle tasolle riittävän haastavaa ja tarpeeksi kuormittavaa. Yksilön ei tarvitse olla kilpaurheilija saadakseen liikunnasta hyötyä. Liikunta kuuluu kaikille. Liikunnan avulla vahvistetaan omaa mielenterveyttä, stressinhallintakykyä, vireystasoa ja energisyyttä (Mieli.fi). Liikunnan kautta mielen lepääminen parantuu esimerkiksi nukahtamisen helpottumisen kautta, sekä unenlaadun parantumisen kautta. Liikunta voi myös vahvistaa sosiaalisia suhteita ja tuoda yksilöä lähemmäs yhteisön toimintaa. Ystävän kanssa toteutettu liikunnallinen toiminta vahvistaa ihmissuhteita ja edesauttaa henkilökohtaista suorittamista. Liikkumisen hyödyllisistä vaikutuksista on paljon tutkimustietoa ja sen on aiemmin mainittujen hyötyjen lisäksi todettu auttavan ahdistukseen, masennukseen ja jännitystiloihin. Liikunta voi toimia masennuksen oireisiin parempana vaihtoehtona lääkkeille, sen ollessa pitkäaikaista ja jatkuvaa (Blumenthal ym. 1999).

Liikunta on suuressa osassa yksilön hyvinvointia ja aktiivisuutta työelämän tasolla. Liikunta on keskeisessä osassa kuntouttavassa työtoiminnassa sen tuodessa rakennuspalikoita työkuntoutuksessa yksilötasoisien hyvinvoinnin rakentamiseen. Liikunnallista toimintaa voi olla haasteellista lähteä rakentamaan yksilön mukaan. Sen takia on tärkeää löytää yksilöllisellä tasolla liikunnallinen toiminta, joka sopii kyseiselle yksilölle. Jotkut voivat pitää kuntosalista, toiset uimisesta ja kolmas ilmajoogasta. Tämän takia on hyvä tutkia henkilökohtaisella tasolla mielekäs liikunnallinen muoto, jotta se voi edesauttaa yksilön hyvinvointia, terveyttä ja aktiivisuutta. Liikunnan aloittaminen ja elintapamuutoksien aloittaminen on aina prosessi. Nämä prosessin vaiheet on hyvä tunnistaa, sillä niiden tunnistaminen edesauttavat liikunnan aloittavaa, sekä prosessissa mukana tukemassa olevaa ammattilaista (Reivinen & Vähäkylä 2012, 129). Näitä vaiheita on esimerkiksi esiharkintavaihe, harkintavaihe, valmistautumisvaihe, toimintavaihe, ylläpitovaihe ja päätösvaihe.

Nämä vaiheet käydään yleensä aina läpi prosessissa. Esiharkintavaiheessa yksilö ei välttämättä ole tietoinen elämäntapamuutoksen tarpeesta ja voi jopa ärsyntyä asian esilletuonnista. Tällöin on hyvä käydä yksilön kanssa läpi haitat ja hyödyt elämäntapamuunnoksesta. Esimerkiksi aiemmin mainitut mielenterveydelliset syyt. Esiharkintavaiheen jälkeen siirrytään harkintavaiheeseen, jossa yksilö huomioi tilanteensa ja voi niistä huolestua. Tässä vaiheessa huomioidaan suuremmaksi osaksi muutoksen haitat, enemmän kuin sen hyödyt. Siksi on tärkeää jatkaa tukevana henkilönä hyötyjen ja haittojen vertailua ja punnitsemista. Tähän vaiheeseen on myös helppo jäädä jumiin, mutta täytyy edesauttaa ajatuksia muuttumaan konkreettisiksi teoiksi, eikä sitä, että ajatukset jäisivät vain ajatuksiksi.

Valmistautumisvaiheessa tehdään päätös muutoksen toteuttamisesta ja hyödyt alkavat tuntua haittoja suuremmilta. Toimintavaiheessa tunnetaan hyvää oloa uuden hyödyllisen elämäntapamuunnoksen aloittamisesta. Repsahdukset ovat mahdollisia ja uuden liikunnan aloittaminen voi tuntua työläältä. Tämän takia yhteisöjen, läheisten ja jopa ammattilaisten tuki ja kannustus on tärkeää. Ylläpitovaiheessa uusi tapa alkaa vakiintua ja muodostua rutiinimaiseksi. Päätösvaiheessa on uusi tapa muodostunut rutiiniksi ja uusi tapa toteutuu ilman kummempaa keskittymistä (Reivinen & Vähäkylä 2012, 129-130.).

Yllä mainittu elämäntapamuutosprosessi kuuluu laaja-alaisesti kaikkiin elämäntaparemontteihin, myös liikuntaan. On hyvä huomioida uuden tavan aloittamisen haasteet, sekä punnita uuden tavan hyödyt ja haitat. Liikunta on keskeisessä osassa yksilön kuntoutumista ja hyvinvointia, sen takia ammattilaisen on hyvä perehtyä prosessin eri vaiheisiin, sekä liikunnallisen muutoksen tuomiin haasteisiin ja vaikutuksiin.

### 3.2 Ravinto

Oikeanlainen ruokavalio edesauttaa yksilön hyvinvointia monella tapaa. Säännöllinen syöminen ja terveelliset ravintoaineet on tutkitusti edesauttavan henkilökohtaista hyvinvointia. Säännöllinen ateriarytmi tukee hyvinvointia ja painonhallintaa, sekä auttaa arkipäivän rytmittämistä (Kuosmanen 2022, 23). Epäsäännöllinen ateriarytmi tuo esille negatiivisia tunteita, esimerkiksi kiukkua ja pahoinvointia. Jos jättää vaikka aamupalan välistä ja juo pelkän aamukahvin tyhjään vatsaan, siitä syntyy epätasapainoa vatsaan, joka taas vaikuttaa omaan mielialaan, sekä toimintakykyyn.

Kiukun lisäksi epäsäännöllinen ateriarytmi huonontaa unenlaatua, lisää väsymystä, sekä lisää vatsakipuja. Nämä kaikki edesauttavat hyvinvoinnin rappeutumiseen ja identiteetin heikentymiseen. Yleensä painonpudottajat ajattelevat siten, että on ihan hyvä jättää aterioita välistä silloin tällöin. Tämä ei tietenkään ole totta, sillä aterioiden väliin jättäminen tuottaa yllä mainittuja ongelmia, sekä lisää riskiä naposteluun ja yhdellä aterialla ylensyöntiin. Säännöllinen ruokailu pitää vatsan ja suolen jatkuvassa työnteossa ja auttaa kehoa prosessoimaan ruokaa jatkuvasti. Jos syö kerran tai kaksi kertaa päivässä, ei keho pysty prosessoimaan syötyä ruokaa täysin. Säännöllinen syöminen pitää aineenvaihdunnan toiminnassa ja mielen virkeänä (Kuosmanen 2022, 24).

Terveellinen ruokavalio on myös oleellinen osa säännöllisen ruokarytmin lisäksi. Moni jättää terveellisen ruokavalion toissijaiseksi kiireiden, hinnan tai haasteellisuuden takia. Kallista on sekin, että sairastuu huonon ruokavalion takia. Tämän takia henkilökohtainen ruokavalio on koko kansan asia. Kuntien tuleekin laatia hyvinvointikertomus ja –suunnitelma, jossa käydään läpi myös kuntien ravitsemuksen tavoitteita ja edistämistä läpi (Ruokavirasto 2022).

Ruokavalio tulisi pitää monipuolisena ja värikkäänä. Hyvä ruokavalio pitää sisällään proteiinia, hiilihydraatteja, kuituja, rasvoja, kasviksia ja hedelmiä. Tämä monipuolisuus voi tuntua haasteellista yksilölle, joka ei ole tottunut syömään monipuolisesti. Se voi tuntua ylitsepääsemättömältä ja monimutkaiselta asialta ottaa muutokseksi. Ammatillaisen tukijan on tällöinkin hyvä muistaa elämäntapamuutoksen prosessi ja auttaa muutoksen tekijää lähtemään prosessiin mukaan.

Ruokavalion muutosta on turha lähteä luomaan liian monimutkaiseksi heti alussa. Säännöllisen ruokarytmin parantamiseksi voi olla ensimmäinen vaihe, vaikka syödä joka aamu aamupala. Tämän jälkeen voi lisätä lounaan ja päivällisen mukaan. Lounaan ja päivällisen jälkeen otetaan välipalat mukaan. Sitten voidaan arvioida ruuan riittävyttä ja kalorimäärää, sekä ravintoarvoja. Terveellisen ruokavalion noudattaminen on kaikille erilaista, toisille se on helpompaa, muille taas vaikeampaa. Terveellinen ruokavalio on kuitenkin kaikkien hyöty. Ruokavalioon panostamisesta on myös muita hyötyjä kuin terveyshyödyt. Ruuan valmistus on itsessään oma kulttuurinsa, josta saa sosiaalisia hyötyjä. Ruuan valmistus, sen syöminen ja historiallisesti yhdessä syöminen on muokannut eri maiden kulttuureita ja kanssakäymisiä. Nämä asiat ovat sitkeästi yhteyksissä jokaisessa yhteisössä.

### 3.3 Henkinen hyvinvointi

Elämän kuormittavuus vaikuttaa meihin kaikkiin. Koemme stressiä, ahdistusta, jännitystä ja toivottomuutta. Näiden asioiden takia on tärkeää ottaa aikaa itselleen ja luoda mahdollisuus rentoutumiseen kaikkien kiireiden ohella. Henkinen hyvinvointi voi helposti jäädä kiireiden varjoon nykypäivänä. Koko ajan pitäisi tehdä ja suoriutua. Tämä kaikki kuormittaa henkistä hyvinvointia ja voi pahimmassa tapauksessa henkisesti rampauttaa yksilön. Henkinen palautuminen on tärkeä osa yksilön hyvinvointia. Stressin purkaminen voi välillä olla haasteellista, mutta tärkeää. Yksilön täytyy pohtia omaa toimintaansa yhteiskunnassa ja omassa elämässään, sekä tunnistaa omia voimavaroja. Mistä saan voimaa? Mikä minua auttaa? Miten selviydyn?

Ihmisillä on eri voimavaroja, jotka auttavat jaksamaan. Voimavaroja voi esimerkiksi olla läheiset, työ tai auttaminen. On tärkeä tutkia ja tunnistaa itsessään ne lähteet, mitkä auttavat jaksamaan, sekä pitää niistä huolta. Työn ja elämän tuottaman stressin purkaminen auttavat ihmistä etenemään hyvinvoinnin osa-alueilla. Stressin, ahdistuksen ja muiden negatiivisten tunteiden purkamiseen on monta keinoa. Niiden löytäminen voi vain välillä olla hankalaa. Stressin ja huonon henkisen hyvinvoinnin on helppo purkautua negatiivisilla käytänteillä, kuten päihteet tai ylensyöminen. On tärkeää ohjata negatiiviset tunteet rakentaviin asioihin. Tässä auttaa omien tarpeiden ja tavoitteiden miettiminen. Omalla toiminnalla voi edesauttaa omaa henkistä hyvinvointia tekemällä niitä asioita, mistä saa voimaa. Se vaatii voimaa, tehdäkseen töitä oman onnen ja hyvinvoinnin eteen. Oma toiminta ei tietysti ole ainoa oikea vastaus

onnellisuuteen ja stressin lievittämiseen, mutta isoa osaa omasta hyvinvoinnista voi itse vaikuttaa. Omalla ponnistelulla ja vaikuttamisella voi tehdä merkittäviä muutoksia, mutta täytyy muistaa, että mikään ei muutu itsestään (Manka 2015).

Mikä sitten voi lievittää stressiä ja huonoa oloa? Vastauksia on monia. Toiset liikkuvat luonnossa ja toiset viettävät aikaa läheisten kanssa. Stressinlievitysmuotoja on monia, mutta aina on tärkeää keskittyä itseensä ja löytää ne voimavarat, mitkä auttavat henkiseen hyvinvointiin. Tässä auttaa keskittyminen elämän eri onnellisuuden alueisiin, kuten elämänfilosofiaan, työhön, ystäviin, harrastuksiin ja perheeseen. Matka itseensä ei ole aina helppoa hektisessä maailmassa. Tämän takia voi yksilö harjoitella eri rauhoittumis- ja mindfulness harjoitteita. Tällaisia harjoitteita on esimerkiksi meditaatio, jooga, luontoretket ja lepoarjoitteet. Näissä harjoitteissa annetaan yksilölle aikaa tutustua omiin ajatuksiinsa, omaan kehoon, arvoihin ja asenteeseen. Iloinen asenne ja positiivinen mieli auttavat pitämään stressiä poissa. Tähän vaikuttavat kulttuuri, elämäntavat, perhe, ystävät, luonto, lemmikit ja lepo (Kuosmanen 2022, 9). On siis tärkeää tutkia yksilön omia tarpeita elämänhallinnan parantamiseksi.

### 3.4 Sosiaalinen hyvinvointi

Ihminen on sosiaalinen eläin. Ihmisellä on tarve kuulua joukkoon ja olla osana yhteisöä. Yhteisöön kuulumattomuus vaikuttaa yksilön syrjäytymiseen. Syrjäytyminen on yhteiskunnalle haasteellinen asia, joten on tärkeää osata tunnistaa syrjäytymispolkuja. Syrjäytymispolkujen etsiminen on mielenkiintoinen osa-alue ja polkujen vaikutukset henkilökohtaiseen hyvinvointiin voi olla merkittävät. Hyvinvointia lamaannuttavia tekijöitä voi esimerkiksi olla traumaperäinen stressi, asunnottomuus tai lapsena tapahtunut huostaanotto (Saari 2015, 104).

Yllä mainittujen tapahtumien seurauksena voi yksilö kokea huonoa hyvinvointia ja toimimattomuutta omassa elämässään. Ammatillaisen tulisi siis tutkia yksilön elämää, elämänpolkua ja sen vaikutuksia yksilön elämässä. Esimerkiksi ei päihdeongelmalliselle voi toimia samat sosiaaliset ratkaisut kuin maahanmuuttajalle. Tulee siis ammattihenkilön tutkia yksilön taustaa ja elämää, auttaakseen häntä sopeutumaan nykypäivän työelämään.

Yksilö voi tuntea voimattomuutta yhteiskunnallisella tasolla, mutta myös yksilökohtaisella tasolla. Yhteiskunnan päätökset, jotka vaikuttavat yksilön hyvinvointiin ja aktiivisuuteen, joka taas edesauttaa yhteiskunnallisia ongelmia. Yksilön inaktiivisuus ja huono hyvinvointi tuottaa rasitetta yhteiskunnalliselle palvelujärjestelmälle ja oman itsensä toimivuuden kohentamiselle. Yhteiskuntaan ja työelämään osallistuminen on paljon poliittista päätöstä, yhteisön toimivuutta, sekä yksilöllisiä tekijöitä. Yksilön on helppo lamaantua ollessaan yhteiskunnan rattaiden pyörittämänä. Yksilöllä on kuitenkin suuri mahdollisuus vaikuttaa omaan hyvinvointiin positiivisesti, sekä yhteiskunnallisesti. Tätä hyvinvointia edesauttavat toiminnat ovat yksilön osallistaminen yhteisöihin. Yhteisöt voi olla pieniä, kuten kortteliliigan salibandy, tai sitten suuret, kuten politiikan isot kentät. Tämä on tietenkin myös sellainen välimaasto, mikä tarvitsee yksilötasoista tuntemusta asiakkaasta/ kuntoutujasta. Kaikki ihmiset eivät sovi kaikille sosiaalisille ympäristöille. Tämän takia tulee ottaa huomioon yksilön psykologiset sosiaalisen syrjäytymisen toimintaperiaatteet (Saari 2015, 105). Tulee siis huomioida, miksi yksilö poissulkee jotkin sosiaaliset piirit ulkopuolelleen ja miksi yksilöllä on

taipumus olla vuorovaikutuksessa tiettyjen piirien/ ihmisten kanssa. Nämä asiat, kun huomioidaan yksilön kuntouttavassa toiminnassa, voi ne edesauttaa löytämään yksilölle sopivaa ja hyvinvointia edesauttavaa toimintaa työelämässä.

Yksilöä siis tulisi kannustaa osallistumaan ja kuulumaan. Oli kyse siis perheestä, yhteisöstä tai yhteiskunnasta. Yksilö tarvitsee osallisuuden tunnetta löytääkseen sekä kohdentaakseen omaa tarkoitusta ja hyvinvointia sosiaalisissa ympäristöissä.

## 4 KEHITTÄMISTYÖ

### 4.1 Kehittämistyön tarve ja perustelut (tausta)

Kuntouttavaa työtoimintaa tarvitaan vahvistamaan asiakkaiden arjen- sekä elämänhallintaa, kuten myös työ- ja toimintakyvyn parantamiseen. Kuntouttavalla työtoiminnalla pyritään myös tarjoamaan mahdollisuuksia työtoimintaan sekä muihin palveluihin, ja tämän tavoitteena on ehkäistä asiakkaan syrjäytymistä. (STM 2022a)

Opinnäytetyömme, Sosiaalipalvelusäätiö Ote sr:lle suunniteltu hyvinvointia tukeva opas, tulee kyseisen organisaation käyttöön apuvälineeksi kuntouttavaa työtoimintaa järjestäessä. Työntekijöille luotu opas yksilövalmennuksiin rikastuttaa toimintaa, ja tällä pyritään parantamaan entisestään palvelujen laatua sekä toiminnan tuloksia. Pyrimme luomaan oppaan, joka keskittyisi yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, eli fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin.

Aiheemme perustuukin vahvasti edellä mainittuihin tutkimustuloksiin. Tavoitteenamme oli luoda opas, jonka avulla työntekijät pystyvät ohjaamaan asiakasta saavuttamaan näitä toivottuja lopputuloksia. Miltei kaikissa tutkimuksissa on todettu myös, että kaikilla asiakkailla ei välttämättä ole näin positiivisia tuloksia kuntouttavasta työtoiminnasta. Yhtenäisellä ja hyvin suunnitellulla oppaalla toivomme saavan yhä useammalle asiakkaalle mahdollisimman paljon kokonaisvaltaisia positiivisia tuloksia.

### 4.2 Kehittämisen-/toimintaympäristön kuvaus

Kehittämistyömme sijoittuu Raision kaupunkiin, Sosiaalipalvelusäätiö Ote sr:lle. Raisio on yksi Turun naapurikunnista ja siellä on monia sosiaali- ja terveystalouksia, joiden kanssa Ote tekee yhteistyötä. Näitä ovat muun muassa mielenterveys- ja päihdepalvelut, aikuisten sosiaalipalvelut sekä terveystalouksien palvelut (Raisio 2022) Ohjasimme opinnäytetyömme ohella noin 10 asiakkaan ryhmää. Vaikka ohjaus tapahtui ryhmässä, keskityimme kuitenkin myös yksilölliseen ohjaukseen. Tämän avulla pystyimme kehittämään oppaastamme parhaan mahdollisen version ohjaajien työkaluksi yksilövalmennukseen. Ohjaukset tapahtuivat kahden kuukauden sisällä ja harjoitukset kestivät 1-2 tuntia per kerta. Asiakkaat pysyivät miltei samoina tämän kahden kuukauden ajan. Ohjattava ryhmä vaihtui joka kerralla hieman, mutta jokaisella kerralla ryhmässä oli monen ikäisiä, eri sukupuolien edustajia sekä hyvin erilaisista haasteista kärsiviä asiakkaita.

### 4.3 Kehittämistyön prosessin vaiheet

Kehittämistyön prosessi alkoi keväällä 2022. Prosessin kulkuun kuului viisi eri käytännönvaihetta. Käytännön vaiheet olivat: Ideointi, sitoutuminen, toteuttaminen, kirjoittaminen ja tiedottaminen (Vilka 2015, 57).

#### **Ideointi- / aloitusvaihe**

Ideointi-/ aloitusvaiheessa selvitimme yhdessä toimeksiantajan kanssa kehittämistyöhön liittyvät käytännön asiat, kuten toimeksiantajan painopisteet, arvot ja strategian. Opinnäytetyössämme näkyy painopisteinä yksilöä tukeva kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen kuntouttavassa työtoiminnassa. Ideointivaiheessa selvitimme myös kustannusarvion, teoreettisen viitekehyksen ja tavoitteen. Kustannusarviota ei tämä kehittämistyö tarvinnut, sillä opas tulee pelkästään Sosiaalipalvelusäätiö Ote sr:lle käyttöön ja oppaasta ei valmisteta fyysistä kopiota. Kehittämistyössämme ideoimme kahden kuukauden mittaisen ohjausprosessin Sosiaalipalvelusäätiö Ote sr:lle,. Tavoitteenamme oli kehittää tuotoksena työyhteisön käytettävä opas, joka sisältää ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevia harjoitteita.

#### **Suunnitteluvaihe ja sitoutuminen**

Toisena vaiheena prosessissa oli suunnitteluvaihe ja sitoutuminen kehittämistyöhön (Vilka 2015, 56). Sitoutumisvaiheessa selvitimme ja kävimme läpi kehittämistyön suunnitelman, rahoitussuunnitelman ja tutkimusluvut. Tässä vaiheessa lähetimme kehittämissuunnitelma hyväksyttäväksi opinnäytetyön ohjaajalle, sekä selvitimme toimeksiantajalta luvan toteuttaa kehittämistyö. Kun opinnäytetyön ohjaaja, sekä toimeksiantaja hyväksyivät suunnitelman, teimme opinnäytetyösopimuksen. Opinnäytetyön ohjaaja hyväksyi sopimuksen ja lähetti sen toimeksiantajalle allekirjoitettavaksi. Sopimuksen allekirjoitti toimeksiantaja, opinnäytetyön tekijät, sekä koulutusvastaava.

#### **Toteuttamisvaihe**

Kolmantena vaiheena kehittämistyön prosessissa oli toteuttamisvaihe. Toteuttamisvaiheessa toteutimme suunniteltuja ryhmänohjauksia ja aloimme rakentamaan opasta. Ohjauksia oli neljä, yksi jokaista oppaassamme olevaa hyvinvoinnin osa-aluetta kohti. Toteutusvaiheessa havainnoimme ryhmänohjaustilanteita, joiden pohjalta pystyimme muokkaamaan oppaaseen tulevia harjoitteita. Ennen toteuttamista on vaikea sanoa, mikä toimii ja mikä ei (Salonen 2013, 17). Olimme keränneet alustavaa ja tarpeenmukaista aineistomateriaalia suunnittelun

ja tuotoksen tueksi. Ohjausten aikana huomatuksi kehityskohteet huomioitiin ja harjoitteita muokattiin lopullista tuotosta varten.

### **Kirjoitus- ja tiedotusvaihe**

Viimeisinä vaiheina oli kirjoittaminen ja tiedottaminen. Näissä vaiheissa viimeistelimme lopullisen konkreettisen tuotoksen, eli harjoiteoppaan, yhdessä toimeksiantajan kanssa. Viimeistelimme oppaan, ja jaoimme sen Ote-säätiön käyttöön.

#### 4.4 Tavoitteet ja kehittämistehtävä

Kehittämistyön tavoitteena oli luoda toiminnallisia harjoitteita sisältävä opas tueksi johdonmukaiseen yksilöohjaukseen Sosiaalipalvelu Ote sr:lle. Opasta käytetään yksilöpainotteisesti, mutta harjoitteita voi soveltaa myös ryhmäohjaukseen sopiviksi. Opas, sekä ohjaukset kulkivat johdonmukaisessa kehityskaassa yksilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja kuntouttavan toiminnan vaikutusten parantamiseksi. Näiden syiden takia, kehittämistyön spiraalimalli (Salonen 2013, 15)., oli läsnä koko ajan toteuttamisessa. Spiraalimalli luo kiteytettynä kehittämisprosessiin jatkuvan syklin tai kierroksen, jossa toimintaa ja kehitystä koko ajan tarkastellaan, kehitetään, reflektoidaan ja suunnitellaan.

Opas luotiin pääsääntöisesti yksilökohtaiseen ohjaukseen, joten paneuduimme alentuneen toimintakyvyn säilyttämiseen, palauttamiseen ja parantamiseen (Saari 2015, 108). Tehtävinä kehittämistyössä oli perehtyä asiakkaan elämän- ja arjenhallinnan, sekä työ- ja toimintakykyä vahvistaviin menetelmiin sekä tuottaa niiden pohjalta yksilökohtaiseen ohjaukseen hyvinvointia tukeva ohjausprosessi ja opas. Opasta luodessa oli tärkeää perehtyä kuntouttavan toiminnan periaatteisiin, sekä asiakkaiden yksilökohtaisiin tarpeisiin. Kuntoutuksen yksi keskeisistä tehtävistä on toimintakykyä palauttava toiminta (Järvikoski & Härkäpää 2011, 38). Yksilökohtainen, monipuolinen ja yleishyödyllinen ohjaus, sekä opas, oli tärkeää luoda, sillä asiakkailla voi olla suuriakin yksilöllisiä eroja, jotka vaikuttavat työkykyyn ja elämänhallintaan. Tässä voi esimerkiksi käyttää apuna Maslowin tarvehierarkian pyramidia, joka auttaa luomaan rakennetta, jolla selvitetään kuntoutujien erilaisia tarpeita (Järvikoski & Härkäpää 2011, 156). Kuntoutuksessa täytyy huomioida juuri yksilökohtaiset erot asiakkaiden välillä. Sen takia on tärkeää, että oppaasta löytyy mahdollisimman laajasti, sekä monipuolisesti toiminnallisia menetelmiä työntekijän tueksi.

#### 4.5 Materiaalit ja aineistot

Kehittämistyön aikana luotu tuotos ja ohjausprosessi toimii digitaalinen opas, joka annettiin Sosiaalipalvelusäätiö Ote sr:n käyttöön. Ote sr:n työntekijät voivat käyttää opasta ja sen sisältäviä toiminnallisia harjoitteita apuna työssään.



#### 4.6 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys

Oppaan ja ohjausprosessin rakentamisessa käytimme luotettavaa ja ajankohtaista tutkimustietoa ja faktatietoon perustuvaa kirjallisuutta. Tuotoksen lopputulosta ja prosessia arvioimme ammatillisesta näkökulmasta itsearvioinnilla, vertaispalautteella ja toimeksiantajan palautteella.

Tuotos ja prosessi luotiin vain Sosiaalipalvelusäätiö Ote sr:lle, eli sitä ei levitetä muille toimijoille ilman kaikkien osapuolien hyväksyntää. Salassapito koskee kehittämistyön ohella toteutettua ryhmänohjaustoimintaa, mutta myös kehittämisprosessissa toimivia asiakkaita. Kuntouttavan toiminnan mahdollisesti vaatiessa henkilökohtaisten kuntoutustarpeiden määrittelyä, täytyy sen olla salassa pidettävää ja luotettavaa toimintaa, sekä osallistujille läpinäkyvää. Asiakkaille tehtiin alusta asti selväksi eri vaihtoehtojen edut, haitat ja toimintavaihtoehdot. Näin asiakkaat saivat tehdä paremmin ratkaisunsa osallistumisesta (Talentia 2017, 35). Näiden lisäksi kerroimme asiakkaille aina ennen ohjauksia, miksi kehittämistyötä tehdään, mihin sitä käytetään ja kenelle tuotos luovutetaan (STM 2022c). Näihin toimiin panostimme prosessissa ja käytimme jatkuvasti eettistä harkintaa prosessin edetessä ja sitä suunnitellessa. Tällaisia alustavia pohdintoja olivat esimerkiksi asiakkaiden edut ja ristiriidat, asiakastarpeiden priorisointi, ja sosiaalialan ammatillinen rooli auttajana (Talentia 2017, 26-27).

Perehdyimme myös tarkasti Turun ammattikorkeakoulun eettisiin ohjeisiin, sekä huomioimme hyviä eettisiä toimintatapoja ja tieteellisiä käytäntöjä opinnäytetyössä. Turun ammattikorkeakoulun eettisissä ohjeissa edellytetään muun muassa tarkkuutta, huolellisuutta ja rehellisyyttä. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja kehittämismenetelmät ovat eettisesti kestäviä ja näiden lisäksi noudatetaan tietosuojaa, hyvää henkilöstö- ja taloushallintoa (Turun ammattikorkeakoulu 2022).

## 5 OHJAUSPROSESSI

Ohjausprosessin alkaessa olimme suunnitelleet neljän kerran edestä toiminnallisia harjoitteita. Jaoimme ohjauskerrat samoin kuin oppaan, eli osa-alueet olivat sosiaalinen hyvinvointi, liikunta, ravinto sekä henkinen hyvinvointi. Jokaisella kerralla oli aluksi pieni lämmittelyharjoite, jonka jälkeen siirryimme varsinaisiin ohjauksiin. Jokaisella kerralla ohjauksia oli kaksi kappaletta.

### 5.1 Kehittämismenetelmät ohjausprosessin aikana

Käytimme kehittämismenetelmänämme osallistuvaa havainnointia ja tarkkailua. Osallistuva havainnointi on hyvä tapa tutkia asiakkaan toimintaa. Osallistuvan havainnoinnin avulla pystyy hyvin tutkimaan sekä kehittämään toiminta- sekä ajattelutapoja. Tämän menetelmän avulla saimme tietoa asiakkaiden kokemuksista, yhteisön omista ajatuksista sekä näiden välisistä suhteista. (Vilkkä 2015, 142-146) Havainnointi menetelmänä mahdollistaa myös luonnollisen suhteen muodostumisen tarkkailtavien henkilöihin luonnollisissa oloissa. Havainnointi on myös erittäin sopiva kehittämismenetelmä, kun kehittämistyön kohteena on yksilön toiminta, sekä vuorovaikutusta toisten kanssa. (Ojasalo ym. 2014, 114) Nämä ovat meidän oppaassamme sekä itse kuntouttavassa työtoiminnassa erittäin merkityksellisiä asioita.

Havainnoinnissa tärkeää on myös järjestelmällisyys. Ohjausten lomassa havainnoimme itse laaditun rungon pohjalta seuraavia kysymyksiä:

Mitkä harjoitteet tuottavat asiakkaille vaikeuksia?

Mitkä harjoitteet sujuvat hyvin?

Mistä harjoituksista asiakkaat nauttivat?

Mistä harjoituksista asiakkaat eivät nauti?

Vaihtelimme itse osallistumisen sekä pelkän tarkkailun välillä, jotta saimme kattavimman kuvan. Ohjatessamme huomioimme asiakkaiden ilmeitä, eleitä sekä pyysimme myös sanallista palautetta. Näin pystyimme muovaamaan oppaastamme mahdollisimman hyvin asiakkaiden tarpeita palvelevan ja saimme lisätietoa siitä, millaisia harjoitteita ja neuvoja oppaaseen tulisi laittaa.

### 5.2 Ensimmäinen ohjaus

Ensimmäisellä ohjauskerralla aiheenamme oli sosiaalinen hyvinvointi. Aluksi esittelimme itsemme, kerroimme, keitä olemme ja mistä tulemme, sekä mitä varten olimme heitä ohjaamassa. Kerroimme, että olemme toteuttamassa opinnäytetyötä, ja tuotamme oppaan, joka sisältää toiminnallisia harjoitteita. Tämän jälkeen esittelimme päivän aiheen ja aloitimme lämmittelyharjoituksen.

Ihmisen yksi perustarve on sosiaaliset suhteet. Tämän vuoksi halusimme sisällyttää ohjausharjoitteisiin sosiaalisia taitoja vahvistavia harjoitteita. Merkityksellisten sosiaalisten suhteiden avulla sosiaalinen hyvinvointi voi kasvaa ja näin ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi kehittyy. Ihmissuhteet ovat avainasemassa myös työmotivaatiossa sekä työhyvinvoinnissa. Sosiaalinen tuki lieventää esimerkiksi myös työpaineita. (MTK 2018) Näiden asioiden vuoksi koimme sosiaalisen hyvinvoinnin olevan olennainen osa kuntouttavassa työtoiminnassa tehtäviä harjoitteita.

Lämmittelyharjoituksena toimi piirissä tehtävä samaistumisharjoite. Jokainen sai vuorollaan sanoa asian, josta tykkää tai mistä ei tykkää, mitä harrastaa yms. Jokainen, joka samaistui sanottuun asiaan, näytti peukkuja ylöspäin. Tällä harjoitteella asiakkaat pääsivät matalalla kynnyksellä tutustumaan toisiin ja murtamaan jäätä ennen varsinaisia harjoitteita. Pyrimme valitsemaan juuri matalan kynnyksen lämmittelyharjoitteen, sillä eri henkilöillä voi olla suuretkin erot heidän omista kyvyistään osallistua ryhmätoiminnassa ja sosiaalisissa tilanteissa, varsinkin jos ryhmä ja ryhmäläiset ovat uusia tai tuntemattomia. Eri tasot voivat olla suuriakin, esimerkiksi aiemmin mainittujen tekijöiden takia, kuten stressin, trauman tai pelon takia.

Ensimmäinen harjoite oli Yhdistävät ja erottavat tekijät -harjoitus. Tässä harjoitteessa jokainen pienryhmä piirsi paperille kukkasen, jossa oli keskikohta sekä niin monta terälehteä kuin ryhmäläisiäkin. Keskustaan ryhmäläiset pohtivat heitä kaikkia yhdistäviä tekijöitä, ja terälehtiin taas yksilöllisiä tekijöitä. Valitsimme tämän harjoituksen ohjattavaksi, sekä oppaaseen siksi, että harjoite on hyvä työkalu ja käytännön väline löytämään ryhmässä samoja piirteitä ja yhteisiä asioita. Näiden lisäksi myös tuomaan ryhmässä julki yksilöllisyyttä ja erottavia tekijöitä. Näiden asioiden tutkiminen edesauttavat luomaan ryhmädynamiikkaa ja ryhmän toiminnan muotoutumista, sekä näkemään ryhmän jäsenet yksilöinä. Onhan kaikilla oikeus olla oma itsensä (THL 2023).

Toinen varsinainen harjoite sisälsi esimerkkitalanteita, joiden pohjalta pienryhmissä asiakkaat pohtivat hyviä toimintakäytäntöjä. Esimerkkitalanteet liittyivät sosiaaliseen kanssakäymiseen. Oppaaseen kokosimme esimerkkitalanteita, joita pystyy soveltamaan niin työpaikalla, koulussa, harrastuksissa tai miltei missä vaan. Ohjauksen aikana fokuksemme oli työpaikkaympäristössä ja kävimme läpi seuraavat esimerkkitalanteet:

Työpaikalla on tarve antaa ja/tai vastaanottaa palautetta. Miten toimit?

Työpaikalla sinulla ja toisella on konfliktitilanne. Miten toimit?

Huomaat, että työpaikalla toista kohdellaan epäoikeudenmukaisesti. Miten toimit?

Harjoite toimii hyvin yksilötyöskentelyssä, sekä ryhmätyöskentelyssä.

Ryhmätyöskentelyn kannalta harjoite ei välttämättä toimi niin hyvin, jos ryhmä ei ole kerennyt kunnolla ryhmäytyä. Harjoite auttaa asiakkaita hahmottamaan erilaisia sosiaalisia tilanteita, sekä auttaa etsimään niihin ratkaisuja. Ristiriitatilanteita on hyvä harjoitella, jos niihin ei ole esimerkiksi tottunut (Kuntoplus 2022). Ryhmätyöskentelyssä voi saada erilaista näkökulmaa muilta osallistujilta. Yksilötyöskentelyssä voi ohjaaja saada näkökulmaa asiakkaan kokemuksista ja keinoista erilaisista sosiaalisista tilanteista, ja tätä kautta työskennellä asiakaslähtöisemmin.

Kun pienryhmät olivat saaneet rauhassa mieltä omia ajatuksiaan, käytiin ne yhteisesti kaikkien kesken läpi. Läpikäynti tapahtui molempien harjoitusten jälkeen. Ohjauksen lopussa pyysimme palautetta, jonka pystyi antamaan kirjallisesti tai suullisesti. Kiitimme osallistujia ja kerroimme, koska olemme tulossa uudestaan paikalle.

Näiden harjoitteiden lisäksi oppaaseen on lisätty yksi ylimääräinen harjoite. Harjoite on nimeltään sosiaalisuuden voimavarakortit. Oppaaseen on lisätty liitteeksi erilaisia luonteenpiirteitä kuvaavia kortteja. Näistä asiakas voi valita itselleen 3–5 itseään kuvaavaa korttia muistuttamaan omista hyvistä ominaisuuksista, sekä mahdollisuuksien mukaan jakamaan omia positiivisia voimavaroja. Valitsimme harjoitteen yllä mainittujen positiivisten näkökulmien takia, sekä voimavaraharjoitteiden mahdollistamasta kyvystä tehostaa yksilön kykyä auttaa itseään (Terveyskylä 2023).

### **Ensimmäisen ohjaukerran palaute ja havainnot**

Ensimmäisen ohjaukerran jälkeen emme saaneet miltei ollenkaan palautetta. Kirjallisena palautteena saimme huomion siitä, että vaikka harjoitukset olivat mukavia, oli harmillista tehdä sellaisen ryhmän kanssa, joka ei ollut kovin kiinnostunut tekemään yhdessä. Saimme palautteen myös ohjaustyylistämme: sen kerrottiin olevan rennon asiallista. Havainnoimme ohjauksen aikana, että pienryhmät olivat hyvin erilaisia keskenään. Jotkut ryhmät toimivat hyvin ja jotkut ryhmät tarvitsivat enemmän kannustamista ja ohjaamista. Keskustelua syntyi jokaisella ryhmällä loppujen lopuksi. Aluksi molemmissa harjoituksissa oli hankalaa saada keskustelua aikaan, mutta esitimme tarkentavia kysymyksiä ja annoimme vinkkejä mitä asioita voisi pohtia. Tämän jälkeen keskustelua alkoi syntyä enemmän.

### **5.3 Toinen ohjaus**

Toisella ohjaukerralla aloitimme toiminnan samalla tavalla kuin ensimmäiselläkin. Esittelimme itsemme ja mitä varten olimme ohjaamassa, sekä selitimme opinnäytetyömme aiheen ja tavoitteen toiminnallisia harjoituksia sisältävästä oppaasta. Esittelimme myös päivän teeman, joka oli liikunta. Liikkuminen ennaltaehkäisee sekä kuntouttaa useita sairauksia, kuten esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinsairauksia sekä monia sydän- ja verisuonisairauksia. Säännöllinen liikunta kohentaa mielialaa ja lihasten suorituskyky parantuu. Muutaman kuukauden päästä perusaineenvaihdunta tehostuu sekä aivojen toiminta parantuu. Pidemmällä aikavälillä lääkityksen tarve voi vähentyä ja sairauksien riskit pienentyä. (Ukk-insituutti 2022) Tiesimme heti alussa, että oppaassa täyty olla liikunnallisia harjoituksia. Liikunta vaikuttaa positiivisesti ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin niin laajasti, että sen poisjättäminen ei tulisi kuuloonkaan. Halusimme luoda harjoitteita, jotka saattaisivat motivoida asiakkaita liikkumaan oman kunnon ja tavoitteiden mukaan.

Lämmittelyharjoituksena teimme saman kuin ensimmäiselläkin, mutta vain liikuntateemalla. Jokainen sai kertoa vuorollaan minkälaista liikuntaa tykkää harrastaa, ja jokainen, joka samaistui, näytti peukkuja ylöspäin.

Ensimmäinen varsinainen harjoite, oli oman liikuntaohjelman suunnitteleminen. Jokainen osallistuja sai kynän ja paperin, johon sai suunnitella itseään miellyttävän ja omiin tavoitteisiin ja elämään sopivan liikuntaohjelman. Jokainen sai miettiä, kuinka monta kertaa viikossa harrastaisi liikuntaa, minä päivinä ja mitä liikuntaa. Halukkaat saivat myös esitellä suunnitelmansa yhteisesti. Valitsimme harjoitteen siksi, että liikuntasuunnitelman suunnittelu on hyvin monipuolista ja helposti sovellettavaa. Ryhmäohjauksessa harjoite ei ole välttämättä niin helppo suorittaa, sillä jokainen suunnittelee henkilökohtaisella tasolla ja omien kykyjensä mukaisen liikuntaohjelman. Mutta jos ryhmä pystyy jakamaan muille omaa liikuntaohjelmaansa, voi vähemmän kokeneet liikkujat saada vinkkejä ja näkökulmia liikunnalliseen suoriutumiseen. Tämä voi tapahtua ihan keskustelemalla ja jakamalla omia kokemuksia. Tämä harjoitus sopii kuitenkin paremmin yksilötyöskentelyyn, sillä liikunnallisuuden lisääminen/ elämäntaparemontti on aina prosessi. Jokainen ihminen sitoutuu ja tekee päätöksen prosessista eri tahtiin, niin kuin Reivinen & Vähäkylä teoksessaan mainitsee.

Toinen harjoite oli syksyinen mielikuvajumppa. Tarinan kautta asiakkaat saivat kuvitella syksyistä päivää ja samalla vertyä esimerkiksi mielikuvitusharavoinnin ja -puuron keittämisen merkeissä. Mielikuvajumppa on helppo ja matalan kynnyksen liikunnallinen harjoite, joka sopii ryhmätyöskentelyyn sekä yksilötyöskentelyyn. Harjoitteesta tekee hyvän se, että harjoitteen intensiteettiä on helppo säätää ja muokata asiakkaan/ryhmän mukaan. Harjoite myös osoittaa mielikuvituksen käytön liikunnallisessa toiminnassa, mielikuvituksen käyttöä tulisi kannustaa enemmän ja jatkuvasti. Liikunta on loistava hyvinvoinnin edistäjä ja se varmasti näkyy ajatuksen juoksussa, varsinkin kunnollisella kirjauksella ja dokumentoinnilla prosessin aikana.

Yllä mainittujen harjoitteiden lisäksi olemme lisänneet oppaaseen kaksi harjoitetta. Ensimmäinen harjoite on nimeltään Luontokuvagalleria. Tällä harjoitteella pyritään saamaan asiakasta säännölliseen liikkumiseen mielenkiintoisella tavalla. Asiakasta haastetaan kävelemään luonnossa ja ottamaan kuvia mielenkiintoisista kohteista. Näin pyritään luomaan mielekkyyttä ja mielenkiintoa urheiluun, sekä osoittamaan urheilun ja hyötyliikunnan monipuolisuutta.

Näiden lisäksi lisäsimme oppaaseen lepoarjoitteen, sillä lepo on olennainen osa liikuntaa (Ukk-instituutti 2021). Harjoitteessa on tarkoitus levätä ja keskittyä kehon ja lihasten tunnusteluun. Oppaassa harjoite käydään kohta kohdalta läpi. Harjoite on siitä hyvä, että sen voi suorittaa monipuolisesti ja omalla tyylillä.

Toisella ohjauksella saimme palautetta siitä, että liikunnalliset harjoitteet tulivat todellakin tarpeeseen. Asiakkaat kertoivat, että välillä unohtaa tehdä pieniäkin avaavia liikkeitä, joten vinkit ovat erittäin tervetulleita.

#### 5.4 Kolmas ohjaus

Kolmannella ohjauksella aiheenamme oli ravinto. Ravinnon ja ruokailun merkitystä ei voi vähätellä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Huonot ruokailutottumukset vaikuttavat hyvinvointiin henkisesti sekä fyysisesti, vaikuttavat vireystilaan, huonontavat terveydentilaa ja elimistön toimintaa. Huonoilla ruokailutottumuksilla keho ei välttämättä saa tarpeellisia ravintoaineita ja energiaa, joita keho, sekä elimistö tarvitsee pysyäksään terveenä ja toimintakykyisenä (Terveyskylä

2022). Ravinto oli loppujen lopuksi vaikea teema ohjata ryhmälle, sillä jokaisen keho on erilainen, sekä ruokailutottumukset ovat erilaisia. Kehittelimme kuitenkin harjoitteita, joita voi käyttää ryhmässä, sekä yksilötasolla.

Ravitseminen ja ruokailu on keskeisessä osassa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tästä syystä valitsimme erilliseksi ohjaukserraksi ravinnon, sillä ravinto on iso ja keskeinen teema, joka tarvitsee oman käsittelykerran. Miettiessämme teemaa, keskityimme ravinnon ja ruokailutottumusten vaikutuksiin eri lähteiden kautta. Muun muassa ruokarytmi, ravintoaineet ja elämäntapamuutokset, sillä hyvät ruokailurytmit ovat kokonaisuus ja ne muodostuvat eri ihmisillä eri tavoin, sekä vaikuttavat eri kehoissa ja elimistöissä vaihtelevasti erilaisina. Joku voi miettiä jatkuvasti, miten syö, toinen ei välttämättä mieti ollenkaan mitä suuhun laittaa. Ruokailu on kuitenkin kokonaisuus jokapäiväisessä elämässä, joka vaikuttaa lyhyellä, sekä pitkällä aikavälillä jokaisen elämään (THL 2022c).

Jatkoimme kolmatta ohjauksertaa samanlaisella lämmittelyharjoitteella kuin aiemmilla ohjauksertoilla. Teemana ravinto ja ruokailu. Jokainen osallistuja kertoi vuorollaan erilaisia ruokia, mistä tykkää, ei tykkää, tai minkälaisen ruuan tekemisestä pitää. Lämmittelyharjoitteen aikana tuli erilaisia ruokia ja syitä, miksi juuri valitsi sen vastauksen. Näistä vastauksista saatiin keskustelua aikaiseksi. Esimerkiksi hyvistä välipaloista, arkiruuista ja reseptimahdollisuuksista.

Toisena harjoitteena lähdimme yhdessä miettimään ruokarytmiä ja ravintoaineiden vaikutuksia päivän eri aikoina. Tässä harjoitteessa annoimme jokaiselle paperin, johon voivat itse suunnitella yhden päivän ruokarytmin. Suunnittelimme ja keskustelimme esimerkiksi, kuinka monta kertaa päivässä olisi hyvä syödä, mitä kannattaa ottaa huomioon ravintoaineissa, ruokailun ja ravinnon vaikutuksista kehoon ja miten lähteä rakentamaan ruokailutottumusremonttia. Harjoite oli hyvä tehdä ryhmässä, sillä keskustelun kautta ilmeni monia eri tapoja ja huomioita erilaisista ruokailuun ja ravintoon vaikuttavista asioista. Yksilötasolla harjoitteessa voi syventyä tarkemmin asiakkaan ruokailutottumuksiin ja niiden parantamiseen.

Kolmantena harjoitteena meillä oli ruoka-ainekortit. Jaoin osallistujille eri ruoka-aineita, joista osallistujat pyrkivät tekemään mahdollisimman erilaisia reseptejä ja ideoita siitä, mitä ruoka-aineilla pystyy tekemään. Valitsimme tämän harjoitteen, sillä se on ryhmätoiminnassa oivallinen harjoite keskusteluun ja ideoiden jakamiseen. Saimme hyvää keskustelua harjoitteen aikana, sekä eri vinkkejä ja mielenkiinnon kohteita ruokavalioon liittyvistä asioista. Esimerkiksi erilaisten nopeiden välipalojen vaikutuksesta päivän aikana omaan vireystilaan.

Näiden harjoitteiden lisäksi lisäsimme oppaaseen kaksi muuta ruokateemaista aihetta. Aiheina ovat ”bravuuriruoka”, sekä ruokapäiväkirja. Valitsimme nämä teemat, sillä ne ovat mahdollisia työkaluja auttamaan asiakasta suunnittelemaan ja helpottamaan säännöllisen ateriaritmin rakentamista, sekä ravinnon seuraamista. Bravuuriruokalla mietitään yhdessä asiakkaan kanssa hänelle helppoa ja mielekästä arkiruokaa helpottamaan ruokailujen suunnittelua ja ruokapäiväkirjalla ohjataan asiakasta seuraamaan säännöllisesti ruokailujaan ja syömisen vaikutusta henkilökohtaiseen hyvinvointiin.

Kolmannelta kerralta saimme palautetta hyvästä keskustelusta ja mielenkiintoisista vinkeistä ruokaremontin tekemisestä ja ruokailun tärkeydestä.

## 5.5 Neljäs ohjaus

Neljännän ohjauskerran aiheena oli henkinen hyvinvointi. Valitsimme tämän teeman, sillä se on keskeisessä osassa yksilökohtaista hyvinvointia.

Stressi, ahdistus ja epävakaa mielen tila vaikuttaa suuresti yksilön toimintakykyyn ja hyvinvointiin jokapäiväisessä elämässä. Henkinen hyvinvointi vaikuttaa itsetuntoon, sosiaaliseen hyvinvointiin, elämän haasteiden käsittelyyn ja hyvinvoinnin rakentamiseen (Opetushallitus 2022). Pitkään jatkunut stressi voi lamaannuttaa ja vaikeuttaa jokapäiväistä elämää, jos omaa henkistä hyvinvointia ei hoida/ huolla. Päättimme näistä syistä keskittymään harjoitteisiin, joilla voimme löytää positiivisia asioita osallistujista, sekä neuvomaan heitä, kuinka osallistujat voivat työstää omaa henkistä hyvinvointia.

Ensimmäisenä harjoitteena me toteutimme voimavarakartoituksen. Voimavarakartoituksessa keskityttiin osallistujan omakuvaan ja positiivisen ajattelun osatekijöihin. Osallistujat kirjasivat oman nimensä keskelle paperia ja vetivät siitä viivoja eri teemoihin, joista kirjasivat itselleen ylös heitä vahvistavia tekijöitä positiivisesta näkökulmasta. Teemoina meillä toimi muun muassa ulkoiset tekijät, omat taidot, mielenkiinnon kohteet ja omat verkostot/ lähipiiri.

Valitsimme harjoitteen, sillä se sopii yksilötyöhön, sekä ryhmässä tapahtuvaan ohjaukseen. Osallistujien ei tarvinnut jakaa muulle ryhmälle ajatuksiaan, sillä aiheet ovat henkilökohtaisia. Yksilötyössä voi kuitenkin työntekijä ja asiakas tehdä kartoitusta luottamuksellisesti asiakkaan henkisen hyvinvoinnin vahvistamiseksi.

Toisena harjoitteena valitsimme progressiivisen rentoutumisharjoitteen (Coronaria 2022). Valitsimme harjoitteen, sillä se on hyvä keino etsiä kehosta lihasjännitteitä, joita ei välttämättä stressin ohessa huomaa. Jännitteen voivat lisätä stressiä salakavalasti muiden murheiden ohella. Harjoite toimii ryhmälle, sekä yksilölle. Ryhmässä kuitenkin voi olla haasteellista suorittaa harjoite täysin, sillä muiden ryhmäläisten läsnäolo voi vaikuttaa omaan suorittamiseen.

Näiden harjoitteiden lisäksi lisäsimme oppaaseen kaksi muuta harjoitetta. Ensimmäinen harjoite on Mindfulness- hetki. Tällä harjoitteella pyritään saamaan asiakas pitämään rauhoittumishetkiä. Hetkiä voi pitää silloin kun kerkeää, tai pyrkiä säännöllisesti varautumaan niihin. Harjoite valittiin siksi, koska rauhoittumishetket ovat tärkeitä hyvinvoinnilla hektisen, stressaavan tai ahdistavan elämän keskellä. Aina ei muista rauhoittua ja stressi voi kerääntyä huomaamatta.

Viimeisenä harjoitteena lisäsimme oppaaseen murhepäiväkirjan. Tämä ei sinällään ole suora harjoite, vaan enemmänkin ohjeistus. Murhepäiväkirjassa pyritään saamaan asiakas kohdistamaan murheet, negatiiviset ajatukset ja huolet tiettyyn ajankohtaan päivästä, sekä kirjoittamaan ne ylös. Murhepäiväkirjalla pyritään auttaa asiakasta välttämään jatkuvaa murehtimista, sekä selkeyttämään asiakkaan ajatuksia kirjaamalla ajatukset ylös.

Palautetta saimme neljännessä kerrasta siitä, että osallistujat saivat harjoitteiden ja keskustelun kautta vinkkejä oman hyvinvoinnin edistämiseen ja siitä, kuinka helposti oman henkisen hyvinvoinnin huoltamisen voi unohtaa.

## 5.6 Lopuksi

Kaikki ohjaukset tapahtuivat säännöllisesti usean viikon ajan. Jatkuva prosessi helpotti muodostamaan kokonaisnäkemystä ja suunnitelmallisuutta ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parantamiseksi. Ohjauksissa kävi vahvasti ilmi jatkuvuuden merkitys. Jatkuvuus helpottaa asiakkaan hyvinvoinnin kartoittamista usealta osa-alueelta. Jos asiakas käy harvoin ja epäsäännöllisesti ohjausprosessissa, on ohjaajan hankalaa arvioida ja selvittää asiakkaan hyvinvoinnin tasoa. Tämä lisää haasteita asiakkaan hyvinvoinnin parantamiseen. On siis tärkeää, saada asiakas sitoutumaan ja olemaan kärsivällinen prosessin aikana.

Prosessi helpottuu, jos on sama asiakas/ ryhmä, jonka kanssa käydä oppaan mukaisia harjoitteita ja keskusteluja läpi alusta loppuun. Vaihtuvuus prosessissa sekavoittaa kehityskulkua asiakkaan hyvinvoinnissa. Asiakkaan tilannetta on helpompi arvioida ja seurata pitkäjänteisellä toiminnalla, esimerkiksi oppaan apukysymyksiä käyttäen ja kunnollisesti asiakastietoja kirjaten. Jatkuva prosessi myös helpottaa asiakassuunnitelman muokkaamista, jos esimerkiksi käy ilmi, että jokin hyvinvoinnin osa-alue laahaa muun hyvinvoinnin perässä. Esimerkiksi asiakkaan olotila ei parane, jos hänen ravitsemuksensa, tai stressintaso on huono.

On myös hyvä huomioida, että hyvinvoinnin edistäminen/ elämäntaparemontin luominen on elinikäinen prosessi. Tämän takia on tärkeää kannustaa ja innostaa asiakasta sitoutumaan hyvinvoinnin eri osa-alueiden edistämiseen, vaikka yhteistyö ohjaajan kanssa päättyisikin. Asiakas voi saada tämän oppaan kautta hyviä vinkkejä onnistumiseen jatkossa ilman ohjaajaa, sekä kehittyä itsenäiseen hyvinvoinnin parantamiseen. Onkin tärkeää painottaa asiakkaalle, ettei muutos tapahdu hetkessä. Elämäntapamuutos tapahtuu usein pienin askelin ja siihen voi usein tarvita paljon tukea ja kannustusta, sekä sitoutumista. Muutos ei tapahdu nopeasti, vaan se tarvitsee pitkä aikaista sitoutumista ja oman arvomaailman tutkimista elämän eri osa-alueilla, jotta motivaatiosta tulisi pysyvää (Yle 2020).



## 6 YHTEENVETO JA REFLEKTOINTI

Opinnäytetyön prosessimme alkoi selvittämällä kuntouttavan työtoiminnan järjestämisestä sekä toteuttamisesta tietoa. Selvitimme myös kuntouttavan työtoiminnan tavoitteet. Perehdyimme myös toiminnallisiin menetelmiin asiakastyössä sekä toiminnallisuuden hyötyihin. Selvitimme myös ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osatekijöitä. Valitsimme näistä tekijöistä neljä tärkeintä asiakasryhmällemme omien näkemyksiemme sekä tutkimustiedon perusteella. Hyvinvoinnin osa-alueiksi valikoitui sosiaalinen hyvinvointi, liikunta, ravitsemus sekä henkinen hyvinvointi. Näiden pohjalta aloimme suunnittelemaan toiminnallisia harjoitteita, joita ohjaisimme Ote-säätiön asiakkaille.

Kehittämispainotteiseen opinnäytetyöhön kuului olennaisena osana myös kehittämistyön tarpeen sekä kehittämistyön prosessin kuvaus. Aluksi pohdimme, millä tavalla saisimme oppaasta tarvetta vastaavan, eli kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevan. Tämän jälkeen perehdyimme itse Ote-säätiöön sekä sen asiakaskuntaan.

Prosessissamme oli neljä vaihetta; ideointi-/aloitusvaihe, suunnitteluvaihe ja sitoutuminen, toteuttamisvaihe sekä kirjoitus- ja tiedotusvaihe. Aloitussvaiheessa kävimme toimeksiantajan kanssa läpi käytännön asiat sekä heidän toiveensa opinnäytetyölle. Suunnitteluvaiheessa loimme opinnäytetyön alustavan suunnitelman, sekä jaoimme sen toimeksiantajan kanssa. Teimme tarvittavia muokkauksia suunnitelmaan, jonka jälkeen allekirjoitimme opinnäytetyösopimuksen. Toteuttamisvaiheessa suunnittelimme tarkemmin ryhmänohjaustuokiot ja toteutimme nämä toimeksiantajan kanssa sovittuina ajankohtina. Viimeisessä vaiheessa viimeistelimme opinnäytetyön sekä harjoiteoppaan.

Tavoitteenamme oli luoda mahdollisimman monipuolisia toiminnallisia harjoitteita sisältävä opas, jota Ote-säätiön työntekijät voisivat käyttää työkalunaan asiakkaiden hyvinvoinnin tukemisessa. Lopullinen tuotos oli digitaalinen harjoiteopas.

Koko prosessin ajan huolehdimme eettisyydestä käyttämällä ajankohtaista tutkimustietoa sekä kirjallisuutta. Prosessin pidimme läpinäkyvänä asiakkaille koko ajan. Selitimme joka ohjaukserran aluksi, miksi olemme paikalla ja mitä olemme tekemässä. Osallistuminen oli myös vapaaehtoista.

Ohjatessamme käytimme kehittämismenetelminä osallistuvaa havainnointia ja tarkkailua. Niin pystyimme luomaan luonnollisen suhteen asiakkaisiin, sekä tutkimaan asiakkaiden toimintaa. Vaihtelimme osallistumisen sekä pelkän ohjaamisen välillä, jotta saisimme kattavamman kuvan asiakkaiden tarpeista, haasteista sekä mieltymyksistä.

Ohjaukskertoja toteutimme kaikkiaan neljä. Jokaisella ohjaukskerralla oli lämmittelyharjoite, joka pysyi samanlaisena joka kerta, sekä kaksi varsinaista oppaaseen tulevaa harjoitetta. Ensimmäisellä ohjaukskerralla aiheena oli sosiaalinen hyvinvointi, toisella kerralla liikunta, kolmannella ravinto ja viimeisellä henkinen hyvinvointi. Ohjausten jälkeen keräsimme palautetta osallistujilta, vaihtoehtoina oli suullinen tai kirjallinen vapaamuotoinen palaute. Palautteiden sekä omien havaintojemme pohjalta pystyimme muokkaamaan harjoitteita oppaaseen asiakkaille sopivammiksi.

Lopuksi halusimme luoda oppaaseen vielä apukysymyksiä, joiden avulla asiakkaan kehityskaarta voisi tutkia kuukausittain yksilökeskusteluin. Loimme apukysymykset oppaassa olevien teemojen, sekä harjoitteiden pohjalta. Näin hyvinvoinnin kehityksen seuraaminen voi olla asiakkaalle, sekä työntekijälle, hieman helpompaa.

## 6.1 Reflektointi

Koimme opinnäytetyöprosessimme olevan kokonaisuudessaan onnistunut. Alusta asti meillä oli tarkka visio, minkälaisen kehittämistyön halusimme tehdä. Saimme toimeksiantajalta myös hyvin vapaat kädet, mikä auttoi meitä luomaan opinnäytetyöstä juuri meidän näköisemme ja meidän tavoitteitamme palvelevan. Suunnittelimme opinnäytetyön aika tarkasti jo heti alussa, sillä koimme siitä olevan hyötyä meille koko prosessin ajan. Tämä osoittautuikin todeksi. Vaikka suunnitelmamme muuttuivat pariin otteeseen ja jouduimme luopumaan joistain ideoista, perusperiaatteet sekä punainen lanka säilyi koko matkan ajan.

Tietoperustaa rakentaessamme halusimme perehtyä itse kuntouttavaan työtoimintaan sekä ihmisen hyvinvoinnin eri osa-alueisiin. Pohdimme omien elämiemme eri osa-alueita sekä mitä olemme lukeneet ihmisten hyvinvoinnista aikaisemmin. Aluksi koimme tietoperustan rakentamisen olevan hieman haastavaa, mutta haimme ohjausta, jonka jälkeen pääsimme jäljille, miten edetä asian kanssa. Emme halunneet tietoperustan olevan täynnä turhaa nippelitietoa, vaan koimme tarpeelliseksi keskittyä olennaisiin asioihin. Näin pystyimme myös suunnittelemaan harjoitteet perusasiat mielessä pitäen.

Harjoitteita suunnitellessamme pyrimme luomaan mahdollisimman yksinkertaisia, mutta ajatuksia herättäviä sekä asiakasta auttavia harjoitteita. Mielestämme onnistuimme tässä hyvin. Ohjauskerroilla saimme myös hyvää palautetta sekä havaintoja, joiden avulla pystyimme muokkaamaan harjoitteita vielä toimivimmiksi.

Saimme opinnäytetyöstä paljon enemmän irti kuin alussa osasimme edes ajatella. Pääsimme prosessiin kiinni ohjauksen avulla ja saimme luotua opinnäytetyöstä juuri sellaisen, kuin suunnittelimmekin. Prosessi ei ollut helppo, mutta loppujen lopuksi se oli todella antoisa.

## LÄHTEET

Blumenthal JA, Babyak MA, Moore KA, Craighead WE, Herman S, Khatri P, Waugh R, Napolitano MA, Forman LM, Appelbaum M, Doraiswamy PM, Krishnan KR. Effects of exercise training on older patients with major depression. Arch Intern Med. 1999. Luettavissa:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10547175/>

Coronaria. Progressiivinen rentoutus. 2022. Viitattu 5.10.2022. [www.coronaria.fi](http://www.coronaria.fi) > Lempipaikkani > Harjoitteet nuorille ja aikuisille > Progressiivinen rentoutus

<https://www.coronaria.fi/lempipaikkani/harjoitteet-nuorille-ja-aikuisille/progressiivinen-rentoutus/>

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5., uudistettu painos. HELSINKI: WSOYpro Oy: Helsinki

Karen, V. 2022. Arasteletko konflikteja? Näin selviät vaikeissa tilanteissa. Kuntoplus. Viitattu 23.3.2023. [www.kuntoplus.fi](http://www.kuntoplus.fi) > Terveys > Psykologia > Arasteletko konflikteja? Näin selviät vaikeissa tilanteissa

<https://kuntoplus.fi/terveys/psykologia/arasteletko-konflikteja-nain-selviat-vaikeissa-tilanteissa>

Kuosmanen, S., 2022. Koko keho kuntoon. Painonhallinta ja kokonaisvaltainen hyvinvointi. JokoMoko Oy

Laki kuntouttavasta työtoiminnasta. 2.3.2001/189. Annettu Helsingissä 2.3.2001. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010189>

Lehtinen, N. 2020. Kuntouttavan työtoiminnan haasteet ja kehittäminen kunnissa. Pro gradu-työ. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Sosiaalityö ja sosiaalisen osasto. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 5.4.2022

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/120324/LehtinenNiina.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Manka, M. 2015. Stressikirja: Mistä virtaa? Helsinki: Talentum.

Mieli.fi. Liikunta ja kehon kuunteleminen. Viitattu 1.10.2022. [www.mieli.fi](http://www.mieli.fi) > Vahvista mielenterveyttäsi > Mielenterveys ja arjen taidot > Liikunta

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttaasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/liikunta/>

Ojasalo, K.; Moilanen, T. & Ritalahti, J., 2014. Kehittämistyön menetelmät. 3., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy

Opetushallitus. 2022. Kouluikäisten terveyden polku. Henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Viitattu 1.10.2022. [www.oph.fi](http://www.oph.fi) > Oppimateriaali > Kouluikäisten terveyden polku > Henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi

<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/henkinen-ja-sosiaalinen-hyvinvointi>

Prosos.fi. Uudenlaista sosiaalityötä. Sosiaalinen kuntoutus ja toiminnalliset menetelmät. Ryhmämuotoisuus ja toiminnallisuus sosiaalityössä aikuisten kanssa. Viitattu 2.10.2022

[https://www.prosos.fi/wp-content/uploads/2019/06/ryhmamuotoisuus\\_ja\\_toiminnallisuus.pdf](https://www.prosos.fi/wp-content/uploads/2019/06/ryhmamuotoisuus_ja_toiminnallisuus.pdf)

Raisio.fi. Sosiaali- ja terveystalvet. Viitattu 5.4.2022 [www.raisio.fi](http://www.raisio.fi) > Sosiaali- ja terveystalvet

<https://www.raisio.fi/fi/sosiaali-ja-terveystalvet>

Reivinen, J. & Vähäkylä, L. 2012. Kansan terveys, yksilön hyvinvointi. [Helsinki]: Gaudeamus

Ruokavirasto.fi. Elintarvikkeet. Terveyttä edistävä ruokavalio. Ravitsemuksella hyvinvointia. Viitattu 1.10.2022. [www.ruokavirasto.fi](http://www.ruokavirasto.fi) > Elintarvikkeet > Terveyttä edistävä ruokavalio > Ravitsemuksella hyvinvointia

<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemuksella-hyvinvointia>

Saari, J. 2015. Huono-osaiset. Elämän edellytykset yhteiskunnan pohjalla. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI- henkilöstölle. Tampere: Juvenes Print Oy.

Sandelin, I. 2014. Kuntouttava työtoiminta asiakkaiden kokemana. Kirjallisuuskatsaus asiakkaiden toiminnalle antamista merkityksistä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. A

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114912/URN\\_ISBN\\_978-952-302-154-9.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114912/URN_ISBN_978-952-302-154-9.pdf?sequence=1)

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2022a. Kuntouttava työtoiminta. Viitattu 5.4.2022, 2.10.2022 [www.stm.fi](http://www.stm.fi) > Kuntouttava työtoiminta

<https://stm.fi/kuntouttava-tyotoiminta>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2022b. Liikunta. Viitattu 1.10.2022 [www.stm.fi](http://www.stm.fi) > Liikunta

<https://stm.fi/liikunta>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2022c. Asiakas- ja potilastiedot. Viitattu 9.4.2022 [www.stm.fi](http://www.stm.fi) > Asiakastietojen potilastietojen salassapito.

<https://stm.fi/asiakastietojen-potilastietojen-salassapito>

Strömberg-Nygård, M. 2018. Hyvillä ihmissuhteilla kohti parempaa työhyvinvointia. Viitattu 23.11.2022 [www.mtk.fi](http://www.mtk.fi) > Hyvillä ihmissuhteilla kohti parempaa työhyvinvointia

<https://www.mtk.fi/-/hyvilla-ihmissuhteilla-kohti-parempaa-tyohyvinvointia>

Talentia, 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet.

[https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia\\_Etiikkaopas\\_2017.pdf](https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia_Etiikkaopas_2017.pdf)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Huhtinen-Hildén, L & Isola, A. 2019. Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia.

<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-329-8>

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. 2020. Kuntouttava työtoiminta. Viitattu 5.4.2022 B [www.thl.fi](http://www.thl.fi) > Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen > Osallisuuden edistäminen > Työelämäosallisuus > Kuntouttava työtoiminta

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyoelamaosallisuus/kuntouttava-tyotoiminta>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät. Viitattu 23.3.2023. [www.thl.fi](http://www.thl.fi) > Tutkimus ja kehittäminen > Tutkimukset ja hankkeet > Sosku > Sosiaalisen kuntoutuksen opas > Palvelun sisällöt > Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät

<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022a. Kuntouttava työtoiminta – Kuntouttavan työtoiminnan järjestäminen ja hankinta. Viitattu 2.10.2022 [www.thl.fi](http://www.thl.fi) > Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen > Osallisuuden edistäminen > Työelämäosallisuus > Kuntouttava työtoiminta > Kuntouttavan työtoiminnan järjestäminen ja hankinta

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyoelamaosallisuus/kuntouttava-tyotoiminta/kuntouttavan-tyotoiminnan-jarjestaminen-ja-hankinta>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022b. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. [www.thl.fi](http://www.thl.fi) > Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen > Osallisuuden edistäminen > Heikommassa asemassa olevien osallisuus > Osallisuuden edistämisen mallit > Uudista asiakastyötä luovasti ja leikkisästi > Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022c. Terveellinen ruokavalio. Viitattu 8.9.2022. [www.thl.fi](http://www.thl.fi) > Elintavat ja ravitsemus > Terveellinen ruokavalio

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

Terveyskyla.fi. 2022. Ravitsemus. Viitattu 8.9.2022. [www.terveyskyla.fi](http://www.terveyskyla.fi) > Keuhkotalo > Itsehoito > Ravitsemus

<https://www.terveyskyla.fi/keuhkotalo/itsehoito/ravitsemus>

Terveyskylä.fi. 2023. Mistä on kyse, kun puhutaan voimavaroista? Viitattu 23.3.2023 [www.terveyskyla.fi](http://www.terveyskyla.fi) > Kuntoutumistalo > Kuntoutujalle > Oma hyvinvointiopas > Opas voimavarojen tunnistamiseen ja vahvistamiseen > Mistä on kyse kun puhutaan voimavaroista

<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-vahvistamiseen/mista%C3%A4-on-kyse-kun-puhutaan-voimavaroista>

Turun ammattikorkeakoulu. 2022. Eettiset ohjeet ja käytänteet. Viitattu 11.4.2022.

<https://tuas365.sharepoint.com/sites/Opiskelu/SitePages/Eettiset-ohjeet-ja-k%C3%A4yt%C3%A4nteet.aspx>

Ukk-instituutti.fi. 2021. Liikkumisen turvallisuus. Lepo ja ravitsemus. Viitattu 23.3.2023 [www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi) > Liikkumisen turvallisuus > Liikuntavammojen ehkäisy > Lepo ja ravitsemus

<https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/liikuntavammojen-ehkaisy/lepo-ja-ravitsemus/>

Ukk-instituutti.fi. 2022. Liikkuminen ja paikallaanolo. Liikkumisen vaikutukset. Viitattu 23.11.2022 [www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi) > Liikkuminen > Liikkumisen vaikutukset

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS- kustannus.

World Health Organization. The global health observatory. Health and Well-Being. Viitattu 5.4.2022 [www.who.int](http://www.who.int) > Data > GHO > Data > Major themes > Health and well-being

<https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>

Yle.fi. Terävä, H. 2020. Hyvinvointi. Viitattu 15.2.2023.

<https://yle.fi/a/3-11429364>



**Otetta elämään.**

# Hyvinvointia tukevia toiminnallisia harjoitteita

**Työkaluksi Ote-säätiön työntekijöille  
kuntouttavassa työtoiminnassa**

# Sisällysluettelo

## Sosiaalinen hyvinvointi

- Yhdistävät ja erottavat tekijät
- Mitä tekisit kun...?
- Sosiaalisuuden voimavarakortit

## Liikunta

- Suunnittele oma liikuntaohjelma!
- Syksyinen mielikuvajumppa
- Luo oma luontokuvagalleria!
- Lepoharjoite

## Ravinto

- Ravintosuunnitelma
- Ruoka-ainekortit
- Bravuuriruoka
- Ruokapäiväkirja

## Henkinen hyvinvointi

- Voimavarakartoitus
- Progressiivinen rentoutumisharjoite
- Mindfulness-hetki
- Murhepäiväkirja

# Sosiaalinen hyvinvointi

Harjoitteita sosiaalisen hyvinvoinnin parantamiseksi

**Merkityksellisten sosiaalisten suhteiden avulla sosiaalinen hyvinvointi voi kasvaa ja näin ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi kehittyy. Ihmissuhteet ovat avainasemassa myös työmotivaatiossa sekä työhyvinvoinnissa. Sosiaalinen tuki lieventää esimerkiksi myös työpaineita. (mtk.fi 2018)**



**Otetta elämään.**



## **Harjoite: Yhdistävät ja erottavat tekijät**

**Pienryhmässä tehtävä harjoite, n. 4-5 henkilöä.  
Pienryhmä piirtää paperille kukkasen, jossa on keskikohta sekä niin monta terälehteä kuin ryhmäläisiäkin. Keskustaan ryhmäläiset pohtivat heitä kaikkia yhdistäviä tekijöitä, ja terälehtiin taas yksilöllisiä tekijöitä.**

**Tavoite: Löytää yhteisiä sekä yksilöllisiä tekijöitä, tutustua ympärillä oleviin ihmisiin, luoda yhteyksiä muiden kanssa.**

**Tarvikkeet: Kirjoitusvälineet.**

## **Harjoite: Mitä tekisit kun...?**

**Esimerkkitilanteiden avulla herätellään keskustelua, joko pienryhmissä, n. 3-4 henkilöä, tai ohjaajan ja asiakkaan kesken kaksin. Mahdollista käydä vain suullisesti läpi, tai sitten tulostaa esimerkkitilannekortit, laittaa pöydälle tekstipuoli alaspäin, ja pyytää asiakasta nostamaan läpikäytävä tilanne sattumanvaraisesti.**

**Tavoite: Löytää apukeinoja konfliktien/ristiriitojen selvittämiseen arkiympäristössä. Pohditaan millä keinoilla sosiaalisesta vuorovaikutuksesta saa mahdollisimman hedelmällistä kaikille osapuolille.**

**Tarvikkeet: Alla olevat esimerkkitilanteet keskustelun tueksi.**

## **Esimerkkitilanteita työpaikalle:**

Sinulla on tarve antaa ja/tai vastaanottaa palautetta. Miten toimit?

Koet jääväsi ryhmän ulkopuolelle. Miten toimit?

Sinulla ja toisella henkilöllä on konfliktitilanne. Miten toimit?

Huomaat toisen henkilön tulevan jatkuvasti myöhässä paikalle. Miten toimit?

Huomaat, että toista kohdellaan epäoikeudenmukaisesti. Miten toimit?

Kuulet, kun muut puhuvat tietystä henkilöstä selän takana. Miten toimit?

Saat kritiikkiä toiselta henkilöltä, olet itse asiasta eri mieltä. Miten toimit?

Vertaisesi käyttäytyy ylempiarvoisesti. Miten toimit?

Saat positiivista palautetta tehdystä työstä. Et kuitenkaan tehnyt kyseistä työtä, vaan joku toinen. Miten toimit?

Koet joutuvasi usein silmätikuksi ilman syytä. Miten toimit?

## **Harjoite: Sosiaalisuuden voimavarakortit**

**Levittäkää voimavarakortit pöydälle. Asiakas saa valita itselleen 3-5 voimavarakorttia, tai niin monta kun itse kokee hyväksi.**

**Tavoite: Löytää itsestään sosiaalisen vuorovaikutuksen voimavaroja. Muistuttaa itseä omista hyvistä ominaisuuksista.**

**Tarvikkeet: Alta löytyvät voimavarakortit.**

Osaan ottaa muut huomioon

Osaan olla tarvittaessa hiljaa

Osaan kuunnella

Katson ihmisiä silmiin keskustelun aikana

Olen hyvä kertomaan ajatuksistani

Osaan olla oma itseni tavatessani uuden ihmisen

Uskallan lähestyä uusia ihmisiä

Ryhmässä anna kaikille tilaa puheenvuorolle

Olen helposti lähestyttävä

Uskallan olla eri mieltä

Uskallan kysyä jos en tiedä

Pyrin olemaan kunnioittava

# Liikunta

Harjoitteita fyysisen aktiivisuuden parantamiseksi

**Fyysinen hyvinvointi on tärkeää koska liikkuminen ennaltaehkäisee sekä kuntouttaa useita sairauksia, kuten esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinsairauksia sekä monia sydän- ja verisuonisairauksia. Säännöllinen liikunta kohentaa mielialaa ja lihasten suorituskyky parantuu. Muutaman kuukauden päästä perusaineenvaihdunta tehostuu sekä aivojen toiminta parantuu. Pidemmällä aikavälillä lääkityksen tarve voi vähentyä ja sairauksien riskit pienentyä. (ukkinsituutti.fi 2022)**



**Otetta elämään.**

## **Harjoite: Suunnittele oma liikuntaohjelma!**

**Asiakas suunnittelee itselleen liikuntaohjelman. Apukysymyksinä voi pohtia esimerkiksi millaisesta liikunnasta pitää, mitä tavoitteita liikunnalla on ja kuinka usein haluaisi liikuntaa harrastaa.**

**Tavoite: Luoda itselle yksilöllinen ja omiin tarpeisiin sopiva liikuntaohjelma, sekä noudattaa sitä tulevaisuudessa.**

**Tarvikkeet: Kirjoitusvälineet.**

## **Harjoite: Syksyinen mielikuvajumppa**

**Ohjaaja lukee asiakkaalle ääneen alla olevan tarinallisen mielikuvajumpan. Asiakas liikuttaa kehoaan tarinan sekä oman kunnon ja kyvykkyyden mukaan.**

**Tavoite: Avata kehoa, liikkua sekä saada pieni tauko esimerkiksi pitkän päivän keskelle.**

**Tarvikkeet: Syksyinen mielikuvajumppa -ohje.  
(Kts. seuraavat sivut)**



## **Syksyinen mielikuvajumppa**

**1. Nouseet aamulla auringonnousuun. Huomaat, että unihiekkaa on vielä silmissä jonkin verran, joten hierot ne pois silmistäsi.**

**2. Venyttelet yön kankeuden pois. Nosta molemmat kädet pitkälle ylös ja taivuta kehoa puolelta toiselle. Laita kädet lantiolle, ja pyöritä ylävartaloa puolelta toiselle, pidä jalat tukevasti maassa. Nouse vuorotellen varpaille, ja sitten kantapäille. Kyykisty hieman, ja nouse taas pitkälle pystyyn.**

**3. Kävelet keittämään aamukahvia. Kävele hetki paikallasi, nosta polvia mahdollisimman korkealle. Huomaat, että kahvipurut ovat ylimmällä hyllyllä. Joudut kurottelemaan. Kurota käsiä vuorotellen mahdollisimman korkealle.**

**4. Aamukahvin juonnin jälkeen päätät lähteä haravointihommiin. Pukiessasi päälle pudotat hanskasi, pipon ja kaulahuivin. Ota muutama syvähengitys sisään ja ulos. Tämän jälkeen nostat yksitellen lattialta ensin yhden hanskan, sitten toisen, sitten pipon ja lopuksi kaulahuivin. Kurota muutaman kerran maata kohden jalat mahdollisimman suorana.**

**5. Ulos päästyäsi haravoit ison piha-alueen puhtaaksi lehdistä. Haravoi paikallasi ensin oikealle muutaman kerran, sitten vasemmalle. Toista muutaman kerran molemmin puolin.**

**6. Kun olet saanut lehdet kasoiksi, joudut nostamaan lehdet isoon jätesäkkiin. Kyykisty hieman ja nosta lehtikasoja molemmin käsin viereesi.**

**7. Haravoinnin jälkeen huomaat nälän yllättävän. Juokset nopeasti sisälle puuron keittoon. Tömisteleväsi ripeästi jaloillasi. Alat keittämään puuroa isossa kattilassa. Nosta kädet ristissä suoriksi eteesi ja ala tekemään niillä isoa ympyrää. Hämmennät puuroa jonkin aikaa.**

**8. Puuro tuli syödyksi ja huomaat olevan päivälevon aika. Otat pienet nokoset. Hengitä muutaman kerran syvään sisään ja ulos.**

**9. Heräät päiväunilta siihen, että niskasi särkee, huomaat sen olevan jumissa. Käännä päätä puolelta toiselle varovasti, sitten ylös ja alas.**

**10. Ravistelet itsesi vielä hereille. Ravisteleväsi vuorotellen käsiä ja jalkoja muutaman kerran. Nyt olet levännyt ja verryttellyt itsesi valmiiksi päivän uusiin haasteisiin.**

## **Harjoite: Luo oma luontokuvagalleria!**

**Käy tasaisin väliajoin, esimerkiksi kerran viikossa, kävelemässä luonnossa. Voit vaihdella lähiympäristön ja hieman vieraampien paikkojen välillä. Ota jokaisella kävelyllä kuva esimerkiksi kännykän kameralla jostain kauniista mitä näet.**

**Tavoite: Kerätä kuvia pidemmältä ajalta, esimerkiksi muutaman kuukauden ajalta. Luoda galleria, liikkua enemmän luonnossa ja löytää kauneutta ympäristöstä**

**Tarvikkeet: Valokuvauslaite.**

## **Harjoite: Lepoharjoite**

**Asiakas ottaa itselleen mukavan asennon, makuulla tai istuen. Asiakkaalle luetaan ääneen ohjeistus.**

**Tavoite: Rentouttaa keho lepotilaan.**

**Tarvikkeet: Makuualusta/tuoli. Alla oleva ohjeistus:**

- 1. Ota mukava asento ja laita silmät kiinni**
- 2. Keskity ensin vain varpasiisi. Tunne kuinka ne painavat maata kohden. Kuulostelevat varpaidesi tuntemuksia, keskity vain niihin.**
- 3. Seuraavaksi keskity vain sääriin ja niitä pitkin polviin. Kuuntele kehoasi.**
- 4. Siirrä seuraavaksi huomio reisiin sekä lantioon. Tunnustelevat kuinka ne painuvat alustaa vasten, kuuntele kehosi tuntemuksia.**
- 5. Keskity seuraavaksi alaselkään, ja sitten selkärankaa pitkin yläselkään. Sitten kylkiin sekä vatsaan ja rintakehään. Tunnustelevat kehoasi.**
- 6. Siirrä seuraavaksi huomio hartioihisi. Rentouta hartiat ja anna niiden painua alas.**
- 7. Viimeisenä keskity vain kasvojesi lihaksiin, niskaan sekä päälakeen. Kuuntele ja tunnustelevat kehoasi.**
- 8. Avaa sitten varovasti silmät ja ravistelevat kehosi hereille.**

# Ravitsemus

Harjoitteita ruokatottumusten parantamiseksi

**Oikeanlainen ruokavalio edesauttaa yksilön hyvinvointia monella tapaa. Säännöllinen syöminen ja terveelliset ravintoaineet on tutkitusti edesauttavan henkilökohtaista hyvinvointia. Säännöllinen ateriaritmi tukee hyvinvointia ja painonhallintaa, sekä auttaa arkipäivän rytmittämistä (Kuosmanen 2022, s23).**

**Epäsäännöllinen ateriaritmi tuo esille negatiivisia tunteita, esimerkiksi kiukkua ja pahoinvointia. Jos jättää vaikka aamupalan välistä ja juo pelkän aamukahvin tyhjään vatsaan, siitä syntyy epätasapainoa vatsaan, joka taas vaikuttaa omaan mielialaan, sekä toimintakykyyn.**



**Otetta elämään.**

## **Harjoite: Ravintosuunnitelma**

**Mietitään yhdessä asiakkaan kanssa asiakkaan ruokailutottumuksia ja luodaan yhdessä aluksi yhden päivän ruokarytmi. Tätä voi jatkossa kehittää viikon rytmiksi.**

**Tavoite: Auttaa asiakasta luomaan oikeanlaista ruokailurytmiä ja ruokavaliota, sekä edistää ruokailun tärkeyden merkitystä.**

**Tarvikkeet: Kirjoitusvälineet.**

## **Harjoite: Ruoka-ainekortit**

**Harjoitteessa mietitään asiakkaan kanssa erilaisia reseptejä käyttäen hyödyksi tämän oppaan valmiita ruoka-ainekortteja. Asiakas valitsee korteista sattumanvaraisesti 3-5 korttia, joista asiakas pyrkii kehittämään erilaisia aterioita.**

**Tavoite: Auttaa asiakasta miettimään ja suunnittelemaan erilaisia ruokailuvaihtoehtoja yksinkertaisilla ruoka-aineilla.**

**Tarvikkeet: Oppaan ruoka-ainekortit.  
Kirjoitusvälineet.**

## **Harjoite: Bravuuriruoka**

**Harjoitteessa mietitään yhdessä asiakkaan kanssa helppo ruoka arkipäiviin, vaihtoehtoisesti myös haastavampi "herkkuruoka" satunnaisiin ruokailuihin.**

**Tavoite: Motivoida asiakasta ruuanlaittoon ja edistämään asiakkaan onnistumisen tunnetta ja terveellistä ruokavaliota.**

**Tarvikkeet: Kirjoitusvälineet.**



## **Harjoite: Ruokapäiväkirja**

**Ohjeistetaan asiakasta kirjoittamaan päivittäin ruokapäiväkirjaa, johon asiakas voi kirjata ylös reseptejä ja ideoita ruokasuunnitelman edistämiseksi.**

**Tavoite: Auttaa asiakasta seuraamaan ruokovaliota, -rytmiä ja ravintoarvoja.**

**Tarvikkeet: Kirjoitusvälineet.  
Päiväkirja.**

# Henkinen hyvinvointi

Harjoitteita henkisen hyvinvoinnin parantamiseksi

**Elämän kuormittavuus vaikuttaa meihin kaikkiin. Koemme stressiä, ahdistusta, jännitystä ja toivottomuutta. Näiden asioiden takia on tärkeää ottaa aikaa itselleen ja luoda mahdollisuus rentoutumiseen kaikkien kiireiden ohella. Henkinen hyvinvointi voi helposti jäädä kiireiden varjoon nykypäivänä. Koko ajan pitäisi tehdä ja suoriutua. Tämä kaikki kuormittaa henkistä hyvinvointia ja voi pahimmassa tapauksessa henkisesti rampauttaa yksilön. Henkinen palautuminen on tärkeä osa yksilön hyvinvointia**



## **Harjoite: Voimavarakartoitus**

**Harjoituksessa luodaan yhdessä asiakkaan kanssa**

**Mindmap- karttaa, jossa asiakas on keskiössä.**

**Karttaan kirjataan asiakkaan elämän eri osa-  
alueita, kuten omat suhteet/ verkostot,  
ympäristötekijät, mielenkiinnon kohteet ja oma  
potentiaali. Näihin osa-alueisiin kirjataan ylös  
positiivisten tekijöiden kautta asiakkaan  
voimavaroja.**

**Tavoite: Voimavarakartoituksessa keskitytään  
asiakkaan omakuvaan ja positiivisen ajattelun  
osatekijöihin, sekä niiden vahvistamiseen.**

**Tarvikkeet: Kirjoitusvälineet.**

## **Harjoite: Progressiivinen rentoutumisharjoite**

**Harjoitteessa jännitetään vuorollaan eri lihaksia ja kehon osia lihasjännitteiden vapauttamiseksi. Asiakas voi toteuttaa harjoitteen itsenäisesti, yksin, ohjatusti tai ryhmässä. Harjoitteessa jännitellään lihaksia, jotka yleensä jäävät kiireiden takia huomioimatta, kuten niska, sormet ja jalat.**

**Tavoite: Lievittää henkistä, sekä fyysistä stressiä avaamalla ja rentouttamalla jännittyneitä lihaksia.**

**Tarvikkeet: Vapaata tilaa.**

**Tuoli.**

## **Progressiivinen rentoutumisharjoite**

- 1. Ota mukava asento tuolilla niin, että jalkapohjasi ovat tukevasti lattiassa.**
- 2. Hengitä muutama kerta rauhassa omaan tahtiisi. Anna hengityksen kulkea nenän kautta sisään ja ulos.**
- 3. Kiinnitä käsiisi huomio. Purista kämmenesi nyrkkiin ja jännitä käsivartesi lihaksia aina olkapäihin asti. Jännitä lihaksia niin kovaa kuin pystyt samalla hiljaa laskien kymmeneen (10 sekuntia).**
- 4. Tämän jälkeen kädet voidaan rentouttaa. Hengitä jälleen muutama kerta sisään ja ulos. Toista vielä käsien jännittäminen kaksi kertaa. Joka kerralla laskien hiljaa kymmeneen.**
- 5. Seuraavaksi siirrymme jalkoihin. Jännitä jalkojasi jalkateristä reisilihaksiin ja pidä niitä jännittyneenä 10 sekuntia.**
- 6. Rentouta jalat ja hengitä muutama kerta sisään ja ulos.**
- 7. Jalkojen jännittäminen toistetaan vielä kaksi kertaa, aina kymmeneen laskien ja välissä hengähdystauko pitäen.**
- 8. Lopuksi vielä jännitetään kasvoja. Purista kasvosi niin mutruun kuin pystyt ja pidä kasvojasi mutrulla 10 sekuntia. Sitten voit rentouttaa ja hengittää muutaman kerran sisään ja ulos. Tämäkin toistetaan vielä kaksi kertaa.**

## **Harjoite: Mindfulness- hetki**

**Asiakasta ohjeistetaan pitämään säännöllisesti rauhoittumishetkiä sopivien aikojen välillä. Asiakkaan kanssa etsitään ja sovitetaan asiakkaalle sopiva rentoutumishetki/ tyyli, kuten meditaatio, luontoretkeily, rauhoittuva harrastus yms.. Rentoutumista voi ohjaajan kanssa harjoitella tarvittaessa.**

**Tavoite: Rentoutumisessa on tarkoituksena saada asiakas rauhoittumaan/ meditoimaan stressin alentamiseksi ja henkisen hyvinvoinnin parantamiseksi.**

**Tarvikkeet: Musiikki (Valinnainen).  
Rauhallinen tila.**

**Mindfulness- hetki (Hengitys)  
(Rauhallinen musiikki mukaan, jos  
mahdollista)**

- 1. Ota hyvä ja ryhdikäs asento, jossa saat selän suoristettua ja pidettynä kehon rentona.**
- 2. Sulje silmät ja keskity omaan hengitykseesi. Sinun ei tarvitse vaikuttaa omaan hengitykseesi. Tarkkaile miten kehosi reagoi hengitykseesi.**
- 3. Tarkkaile, miltä hengitys tuntuu fyysisesti sieraintesi alla/ kun ilma liikkuu huuliesi välistä.**
- 4. Tarkkaile miten hengitys vaikuttaa koko kehossasi. Kuinka rintakehäsi nousee ja laskee.**
- 5. Jos huomaat ajatuksesi lähtevän harhailemaan, niin palauta se lempeästi takaisin hengitykseen.**
- 6. Keskity hengitykseen noin 5 minuutin ajan. Voit jatkaa hengitysharjoitusta mahdollisuuksien mukaan.**

## **Harjoite: Murhepäiväkirja**

**Murhepäiväkirjalla ohjeistetaan asiakas varaamaan noin 30min. päivässä omien/ ympäristön negatiivisten asioiden miettimiseen ja selvittämiseen.**

**Tavoite: Murhepäiväkirjalla koitetaan rajata asiakkaan mahdollisesti jatkuvaa negatiivista ajattelua tiettyyn ajankohtaan, jotta asiakas välttyisi jatkuvilta negatiivisilta ajatuksilta.**

**Tarvikkeet: Päiväkirja.  
Kirjoitusvälineet.**



# Lähteet

**Strömberg-Nygård, M. 2018. Hyvillä ihmissuhteilla kohti parempaa työhyvinvointia. Viitattu 23.11.2022**

**<https://www.mtk.fi/-/hyvilla-ihmissuhteilla-kohti-parempaa-tyohyvinvointia>**

**Ukkinstituutti.fi. 2022. Liikkuminen ja paikallaanolo. Liikkumisen vaikutukset. Viitattu 23.11.2022**

**<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>**

**Yle.fi. 2012. Mindfulness - mitä se on? Viitattu 2.3.2023.**

**<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2012/03/30/mindfulness-mita-se>**

# **Liitteet**

**Teemakohtaiset apukysymykset kuukausikartoitukseen/  
vapaaseen keskusteluun.**

**Vapaamuotoiset vastaukset kysymyksiin. Työntekijä kirjaa/ arkistoi vastaukset ja edellisen kerran vastauksia käytetään hyväksi seuraavalla kerralla. Näin voi seurata kehitystä. Keskustellaan kuukausittain rakentavasti näitä vastauksia hyväksikäyttäen.**

# Sosiaalinen hyvinvointi

- 1. Kuinka usein näet läheisiä tai tuttaviam?  
Onko se mielestäsi tarpeeksi?**
- 2. Onko sinulla mielestäsi riittävästi läheisiä  
suhteita? Esimerkiksi ystäviä, perhettä tms.**
- 3. Koetko olevasi yksinäinen? Onko yksinäisyys  
jatkuvaa/ jaksottaista tms.? Kauanko olet  
kokenut yksinäisyyttä?**
- 4. Tunnetko saavasi tukea ja apua tarpeeksi?  
Koetko turvattomuuden tunnetta?**
- 5. Onko sinulla harrastuksia tai muuta mieleistä  
toimintaa arjessasi? Oletko huomannut niillä  
olevan vaikutusta positiivista/ negatiivista  
vaikutusta sosiaalisiin suhteisiin?**

# Liikunta

- 1. Kuinka usein liikut viikoittain? Oletko kokenut sen riittäväksi?**
- 2. Onko sinulla liikkumisen kanssa haasteita tai rajoitteita?**
- 3. Millainen liikuntatausta sinulla on/ on ollut?**
- 4. Minkälaisesta liikunnasta pidät? Olisitko valmis kokeilemaan jotain uutta liikuntamuotoa?**
- 5. Minkälaisia tavoitteita sinulla on/on ollut liikunnan suhteen? Miten voisit saavuttaa tavoitteesi?**

# Ravitsemus

- 1. Minkälainen ateriarytmi sinulla on tällä hetkellä?**
- 2. Koetko syöväsi monipuolisesti/ terveellisesti?**
- 3. Koetko haasteelliseksi löytää aikaa ravintosi suunnitteluun, kuten kokkaamiseen tai aikataulutukseen?**
- 4. Juotko tarpeeksi vettä?**
- 5. Vaikuttaako päihteidenkäyttö ruokavalioosi, kuten tupakointi, alkoholi tms?**

# **Henkinen hyvinvointi**

**1. Miten kuvailisit minäkuvaasi? Mitä vahvuuksia/  
heikkouksia koet sinulla olevan?**

**2. Minkälaisia tunteita käsittelet säännöllisesti,  
kuten päivittäin tai viikoittain?**

**3. Koetko tunnistavasi hyvin tunteitasi ja tarpeitasi,  
kuten kuuluvuuden tunnetta tai kaipuuta?**

**4. Koetko saavasi ympäristöstäsi positiivista  
vahvistusta, kuten hyviä kokemuksia? Kuinka  
usein?**

**5. Miten käsittelet negatiivisia, positiivisia, uusia  
tunteita?**