



Hyvinvointia ruoasta -ryhmä osana Oulaisten työpajamiesten palvelupolkua

Lapin ammattikorkeakoulu
Aivoterveysten erikoistumisopinnot
Kehittämistehtävä 2020
Leea Järvi

Sisällys

1 Johdanto	3
2 Kirjallisuuskatsaus	5
2.1 Työn merkitys hyvinvoinnille ja terveydelle	5
2.2 Toimintakyky, työkyky ja työkyvyn arviointi.....	5
2.3 Kuntoutuksen viitekehykset	6
2.4 Ravitsemuskuntoutus	8
2.5 Ryhmäkuntoutus	8
2.6 GAS-menetelmä tavoitteen asettelussa ja arvioinnissa	9
3 Kehittämistehtävän tarkoitus ja tavoitteet	11
4 Kehittämisprosessin kuvaus.....	12
4.1 Kehittämistehtävän menetelmälliset valinnat.....	12
5 Tulokset ja tulosten tarkastelu	15
5.1 Havainnot ja keskustelu ryhmäläisten kanssa	16
5.2 Palautekysely.....	18
5.3 Vastaukset kehittämistehtävän kysymyksiin	18
6 Pohdintaa	19
7 Lähteet	22

1 Johdanto

Viime vuosien uutisointi on nostanut esille suomalaisten miesten yhteiskunnallisen syrjäytymisen (THL 2020). Tilastojen mukaan miehet syrjäytyvät useammin kuin naiset. Toiminta- ja työkyvyn säilyminen sekä työn merkitys syrjäytymisen ehkäisyssä on tärkeää. Vuosina 2017-2018 tehdyn FinSote - tutkimuksen tulosten mukaan pohjoispohjalaisista miehistä 27 % arvioi työkykynsä heikentyneeksi. Viidennes 20-54-vuotaista miehistä ei usko jaksavansa työskennellä vanhuuseläkkeelle asti; tähän ryhmään kuuluvat mm. ne miehet, joiden koulutustaso on matala ja jotka kokevat terveytensä keskitasoiseksi tai huonommaksi sekä joilla on toimintarajoituksia terveysongelmien vuoksi.

Kehittämistehtäväni on osa ESR-rahoitteista, Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin hallinnoimaa, Arjen sankarit, miehet kuntoon ja työllistymisen polulle -hanketta. Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset, työttömät tai muusta syystä työelämän ulkopuolella olevat miehet. Hankkeessa miehille tarjotaan toimintakykyä edistävää toimintaa Arjen sankarit -polulla. Polku alkaa Hyvinvointia ruoasta -ryhmällä, jossa miehet oppivat käytännön ruoanvalmistusta, arjen hallinnan taitoja ja saavat vinkkejä terveistä elintavoista. Hyvinvointia ruoasta-ryhmän toimintamallia kehitetään niin, että sitä voidaan hyödyntää osana kuntouttavaa työtoimintaa.

Arjen sankarit, miehet kuntoon ja työllistymisen polulle -hanke toteutetaan yhteistyössä Pro Agria Oulun maa- ja kotitalousnaisten asiantuntijoiden kanssa, jotka vastaavat hankkeen ruokaryhmien ohjauksesta. Oulaisissa yhteistyötä tehdään lisäksi työttömien työpajan ohjaajien kanssa sekä Oulaisten terveyskeskuksen työttömien terveystarkastuksia tekevän tervydenhoitajan kanssa.

Kehittämistehtäväni kohderyhmänä ovat ne Oulaisten työpajatoiminnassa mukana olevat miehet, jotka osallistuivat Hyvinvointia ruoasta-ryhmätoimintaan (10 miestä) syksyllä 2020. Etsin vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Miten Hyvinvointia ruoasta -ryhmätoiminta vaikuttaa miesten arkeen ryhmän aikana ja sen jälkeen? Millaista hyötyä miesten mielestä ryhmästä oli heille? Miten miehet toimivat ruokaryhmässä? Miten miehet kokivat ruokaryhmässä toimimisen? Miten ohjaajat kokivat ryhmän ohjaamisen? Miten moni miehistä aikoo jatkaa eteenpäin Arjen sankarit -palvelupolulla.

Hyödynsin kehittämistehtävässäni toimintatutkimuksen periaatteita (Vilkkä 2006, 76-77).

Kehittämistehtäväni on kuitenkin niin suppea, ettei se täytä toimintatutkimuksen kriteerejä muuten kuin suuntaa antavasti. Toimintatutkimuksen perusajatuksena on, että se tehdään aidoissa olosuhteissa siten, että siitä on mahdollisimman paljon käytännön hyötyä. Toimintatutkimuksessa on mahdollista käyttää erilaisia menetelmiä niin aineiston hankinnassa kuin analyysissä. (Heikkinen, Huttunen & Moilanen 1999, 51.) Tässä kehittämistehtävässä menetelminä ovat osallistuva havainnointi, ryhmäkeskustelut ja kysely. Toiminnan kehittämismallina on jatkuvan paratamisen malli (Torkkola 2017, 113-117).

Tätä kehittämistehtävää voidaan hyödyntää mallinnettaessa Arjen sankarit -palvelupolkua Pohjois-Pohjanmaalle.

Keskeiset käsitteet: terveyttä edistävä ruoka, elintavat, kuntoutus, kuntoutuminen, ravitsemuskuntoutus, toimintakyky, työkyky, hyvinvoinnin- ja terveyden edistäminen.

2 Kirjallisuuskatsaus

2.1 Työn merkitys hyvinvoinnille ja terveydelle

Työllä on tärkeä rooli hyvinvoinnin ja terveyden rakentajana. Se on toimeentulon lähde, mutta sillä on lisäksi tärkeä rooli mm. sosiaalisten kontaktien ja itsensä toteuttamisen kannalta. Useat hyvinvoinnin vajeet ovat työttömillä yleisempiä kuin työllisillä. Työttömyys lisää huono-osaisuutta ja se on keskeinen syrjäytymisen riskitekijä. Elinolot vaikuttavat monin tavoin terveyteen ja koettuun hyvinvointiin. Heikentynyt toimeentulo voi heijastua ravitsemukseen, terveydenhoitoon ja asumisoloihin (Kestilä & Kauppinen 2018, 19.) Työttömät voivat keskimäärin huonommin ja ovat sairaampia kuin työlliset. Toisaalta huono terveys ja varsinkin mielenterveysongelmat ovat yhteydessä korkeampaan työttömyysriskiin ja pidempään työttömyyden keston. Työttömyys siis voi johtaa huonoon terveyteen, mutta myös huono terveys voi johtaa korkeampaan työttömyysriskiin. (THL 2020 b.)

Sepponen, Wilen ja Kiviniemi (2012) laativat ESR-kehittämisrahan turvin Oulaisten kaupungille toimintamallin työttömien työllistämiseksi. Hankkeen tavoitteina oli tehdä näkyväksi työttömyyden taustalla olevia tekijöitä, selkiyttää pitkäaikaistyöttömien elämänsuunnitelmaa ja tukea elämänhallintaa. Työttömien terveydentilan ongelmat ja työkyvyn puutteet olivat monissa tapauksissa esteenä työllistymiselle tai syynä työmarkkinoilta syrjäytymiselle. Pitkään työttömänä olleiden sairaudet jäivät hoitamatta ja toimintakykyyn liittyvät ongelmat tunnistamatta (Sepponen, Wilen & Kiviniemi 2012, 6).

2.2 Toimintakyky, työkyky ja työkyvyn arviointi

Toimintakyky on moniulotteinen käsite, jota jäsennetään lukuisin eri tavoin. Toimintakyvyn ulottuvuudet kytkeytyvät toisiinsa, ympäristön vaatimukseen ja edellytyksiin sekä yksilön terveydentilaan ja muihin henkilökohtaisiin ominaisuuksiin. Usein käytetty tapa on jakaa toimintakyky seuraaviin osa-alueisiin: fyysinen toimintakyky, psyykinen toimintakyky ja kognitiivinen toimintakyky. (THL 2019.)

OECD:n tuoreen raportin (2020) mukaan suurella osalla pitkään työttömänä olleilla suomalaisilla työttömyyttä selittäviä tekijöitä olivat mm. heikko terveys ja sen myötä toimintakyvyn heikkeneminen. Toimintakyvyn kohentamiseen tarvitaan kuntoutusta. Esimerkkinä mainittakoon ravitsemuskuntoutus, jonka tavoitteena on edistää kuntoutumista ja parantaa toiminta- ja työkykyä sekä elämänlaatua. Siihen kuuluu ravitsemusterapeutin toteuttama ravitsemusohjaus sekä laadukas,

terveyttä edistävä ruokapalvelu. Ravitsemuskuntoutus on osa asiakkaan muuta kuntoutusta. (Hakala, Paturi & Autti-Rämö 2015,1.).

Työkyky on toimintakykyä suhteessa työn vaatimukseen ja kykyä selviytyä oman tai vastaavan ammatin tehtävistä vallitsevalla normitasolla (Autti-Rämö, Mikkelsen, Lappalainen & Leino 2016,56).

Työhön liittyvän kuntoutustarpeen ja -toimien määrittäminen perustuu työkyvyn arviointiin (Ylisassi, Rajavaara & Seppänen-Järvelä 2016, 155).

Työkykyä voidaan arvioida esimerkiksi Työterveyslaitoksen, Solmu -koordinaatiohankkeessa (TTL 2014-2020) kehittämällä Kyky-viisarilla, joka on työ- ja toimintakyvyn itsearviointimenetelmä. Se on maksuton ja sopii kaikille työkäisille. Kykyviisarin avulla vastaaja voi selvittää omaa tilannettaan, keskeisiä vahvuuksiaan ja kehittämiskohteitaan. Kykyviisari mahdollistaa myös työ- ja toimintakyvyssä tapahtuneen muutoksen tarkastelun, jos arviointi toistetaan. Se syventää kuvaa palvelutarpeesta. (TTL 2020.)

Kykyviisari tuottaa toimintakykytietoa, jota kertyy yksilö-, ryhmä- ja organisaatiotasolla. Yksilötason tiedon avulla voidaan tehdä asiakkaan toimintakyvyn tilannekartoitus, asettaa henkilökohtaisia muutostavoitteita ja sopia toimista tavoitteiden saavuttamiseksi. Yksilötasolla kertyvä tieto osoittaa lisäksi työ- ja toimintakyvyssä tapahtuneen muutoksen. Kykyviisarin tulokset pyritään aina käymään läpi kasvokkaisessa tapaamisessa. Menetelmä helpottaa keskustelua ja tiedon saamista myös arkaluonteisimmista aiheista. Asiakkaan erityiset, työllistymistä estävät tarpeet selkenevät ja hänet on mahdollista ohjata nopeammin hänelle parhaiten soveltuviin palveluihin. (Yli-Kaitala 2019.)

Tässä kehittämistehtävässä hyödynnetään Oulaisten työpajamiesten omaa arviotaan työkyvystään. Arvion he tekevät itse Kyky-viisarin avulla. Tuloksia arvioidaan ryhmätasolla.

2.3 Kuntoutuksen viitekehukset

Salminen, Järvikoski ja Härkäpää (2016) ovat tarkastelleet kuntoutuksen taustalla olevia viitekehyksiä, joista on koottu joitakin esimerkkejä taulukkoon 1. Viitekehukset soveltuvat useimmiten jollekin käytännön työn osa-alueelle ja niitä sovelletaan kuntoutuksen tavoitteiden saavuttamiseksi. Viitekehysten valinta perustuu ammattilaisen harkintaan, ja valinnassa vaikuttavat myös asiakkaan elämäntilanne, tavoitteet ja konteksti sekä alustavat käsitykset kuntoutuksen sisällöstä. (Salminen, Järvikoski & Härkäpää 2016,21.)

Tämän kehittämistehtävässä yhtenä Hyvinvointia ruoasta -ryhmän toimintamallina voisi olla kuntoutuksen kognitiivis-behavioraalinen viitekehys. Kognitiivis-behavioraalista viitekehystä sovelletaan muun muassa erilaisia käyttäytymis- ja elämäntapamuutoksia tavoiteltaessa. Tällöin kuntoutuksessa kiinnitetään huomiota sekä ajatuksiin, tunteisiin että käyttäytymiseen. Ihmistä

pyritään auttamaan ratkaisemaan ongelmiaan ja saamaan aikaan muutosta elämässään tarkastelemalla ja tulkitsemalla hänen kokemuksilleen antamia merkityksiä tai niihin liittyviä ajatusmalleja. Asiakas voi oppia käsittelemään ajatusmalleja ja muokkaamaan niitä harjoitusten avulla ja saamaan korjaavia kokemuksia. Näin pyritään lisäämään asiakkaan käytössä olevia voimavaroja ja selviytymiskeinoja. Apuna voidaan käyttää esim. fyysisiä harjoituksia ja sosiaalisten taitojen harjoitusta sekä tiedon aktiivista soveltamista omaan tilanteeseen. (Salminen, Järvikoski & Härkäpää 2016, 21.) Hyvinvointia ruoasta -ruoanvalmistusryhmiin osallistuminen mahdollistaa mm. sosiaalisten taitojen ja ongelmanratkaisutaitojen harjoittelun. Ryhmätapaamisissa on käytännön harjoitusten lisäksi mahdollisuus myös soveltaa saamaansa tietoa terveellisestä ravitsemuksesta omaan tilanteeseensa.

Taulukko 1. Esimerkkejä viitekehysistä ja niihin sisältyvistä perusoletuksista ja teorioista. (Salminen, Järvinen & Härkäpää, 2016, 24)

Viitekehys	Tavoiteltu muutos ja sen perusta	Taustateoriat	Menetelmiä
Kognitiivis-behavioraalinen	Muutos kognitioissa, tunteissa ja ajatuksissa, joka tuottaa myös muutoksia toimintakyvyssä, toiminnassa ja käyttäytymisessä.	Kognitiiviset teoriat, oppimisteoriat, sosiaalisen oppimisen teoriat; kognitiivis-behavioristiset stressi- ja kiputeoriat	Kognitiivis-behavioraaliset terapiat; kivun ja stressin hallintamenetelmät; käyttäytymisen säätely (painonhallinta, päihteen käyttö, väkivalta jne.)
Pedagoginen	Onnistuneiden kasvatusta-, opetus- ja harjoittelustrategioiden aikaansaama kehitys: muutos käyttäytymisessä, kognitioissa, informaation käsittelyssä ja emotionaalisissa; uudet tiedot ja taidot; sosialisointi	Erilaiset käsitykset kasvatusta- ja opetusmenetelmien suhteesta ihmisen kehitykseen ja oppimiseen (esimerkiksi behavioristiset, kognitiiviset, konstruktivistiset ja sosiokulttuuriset oppimisteoriat sekä humanistiset, kokemuksellisen oppimisen ja sosiaalisen oppimisen suuntaukset)	Sovelletun oppimisteorian mukaan esimerkiksi tavoitellun käyttäytymisen palkitseminen, mallioppiminen, kokemusten yhteinen reflektointi sekä toiminnallisten, omakohtaisten projektien suunnittelu ja toteutus
Holistinen, biopsykososiaalinen	Kokonaisvaltainen muutos ihmisessä ja hänen ja ympäristön välisessä suhteessa	Erilaiset holistiset, biopsykososiaaliset ja systeemiset mallit ja teoriat	Fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia menetelmiä yhdistävät interventiot

2.4 Ravitsemuskuntoutus

Hakala ja Aro (2016) ovat määritelleet ravitsemuskuntoutuksen. Useinmiten ravitsemuskuntoutus (nutrition rehabilitation) nähdään osana sairaudesta kuntoutumista, mutta sillä voidaan vaikuttaa kokonaisvaltaisesti työ- ja toimintakykyyn sekä elämänlaatuun (Hakala ja Aro 2016,325).

Ravitsemuskuntoutukseen kuuluvat seuraavat osa-alueet: ruokavalion arviointi, tavoitteista sopiminen yhteistyössä kuntoutujan kanssa, terveyttä edistävä ravitsemusneuvonta, ravitsemussuosituksiin perustuva ruokatarjonta (ruoan valmistaminen ja nauttiminen), tavoitteiden saavuttamisen seuranta ja arviointi sekä kuntoutuksen jälkeisistä jatkotoimenpiteistä sopiminen. Ravitsemuskuntoutus toteutetaan moniammatillisena yhteistyönä ravitsemusterapeutin ohjauksessa. (Hakala, Paturi & Autti-Rämö 2015,13.)

Ravitsemuskuntoutus perustuu voimassa oleviin ravitsemussuosituksiin. Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014) korostetaan arkisten ruokavalintojen, säännöllisen ateriarytmin ja kohtuullisen kokoisten ruoka-annosten merkitystä hyvinvoinnille ja terveydelle. Kun ruokavalion kokonaisuus on kunnossa, ei yksittäisten ravintoaineiden saantiin tarvitse kiinnittää erityistä huomiota. Suositusten perusteella on laadittu ravitsemusneuvonnan tueksi ruokakolmio ja lautasmalli. (VRN 2014,19-10.) Niiden tarkoitus on viestittää, että terveellisen ruokavalion voi koostaa monin eri tavoin ja että suositeltava ruoka on maukasta, monipuolista ja värikästä. (Hakala, Paturi & Autti-Rämö 2015,21.) Kuntoutujan ravitsemukseen liittyvä konkreettinen tavoite voi olla esimerkiksi jonkin terveyden kannalta suositeltavan ruoka-aineen käytön lisääminen. (Hakala, Paturi & Autti-Rämö 2015,32.)

2.5 Ryhmäkuntoutus

Ryhmässä toteutettavahmän kuntoutuksen yksi keskeisimmistä hyödyistä on ryhmän tarjoama vertaistuki. Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden jakaa yhteisiä kokemuksia esimerkiksi omasta elämäntilanteestaan. Tuki voi olla henkistä tukea, kannustusta ja rohkaisua, mutta se voi olla myös palveluihin liittyvää tietoa ja neuvoja. Ryhmäkuntoutuksessa olleet henkilöt ovat kertoneet, että vastaavassa tilanteessa olevat henkilöt ymmärtävät parhaiten ja että heille on helppo puhua. (Salminen 2016, 301.)

Muita seuraamalla ja osallistumalla ryhmän toimintaan, voi oppia uusia asioita. Vertaistukeen liittyy usein keskinäinen kunnioitus, tasa-arvo ja luotettavuus. Samassa tilanteessa olevaan vertaiseen on kuntoutujien kertomusten mukaan usein helpompi luottaa kuin ammattilaiseen. Vertaistuen lisäksi ryhmäkuntoutuksessa voi kokea hyväksytyksi tulemisen tunteita, saada uusia ihmissuhteita sekä kehittää uusia pärjäämisen keinoja ja taitoja. (Salminen 2016, 301.)

Mielestäni Hyvinvointia ruoasta -ryhmän toiminnassa on samankaltaisuutta luovan toiminnan ryhmien kanssa ja onhan ruoanvalmistuksessaakin luovuudesta on hyötyä. Ruoan valmistaminen yhdessä voisikin olla yksi luovan terapian muoto. Hyvinvointia ruoasta -ryhmien toimintamallia on tarkoituksenmukaista kehittää jatkuvan parantamisen periaatteella. (Heikkinen 2006, 78-79; Torkkola 2017, 113-115.)

2.6 GAS-menetelmä tavoitteen asettelussa ja arvioinnissa

Kelan kuntouksessa kuntoutujan tavoitteiden asettamiseen ja niiden arviointiin käytetään GAS-menetelmää (Goal Attainment Scaling) Hyvin laaditut tavoitteet ovat kuntoutuksen selkäranka, joka toimii toiminnan viitoittajana. Yhteinen tavoite selkeytyy ja kuntoutuja tietää, mihin kuntoutuksella pyritään. (Sukula 2016,3.)

GAS-menetelmä on lähtökohdaltaan aina asiakaslähtöinen. Kuntoutuja on oman elämänsä asiantuntija (Autti-Rämö, Vainiemi & Sukula 2016,5).Tavoitteen tunnistaminen perustuu kuntoutujan tilanteen selvittämiseen, johon voidaan käyttää esim. strukturoitua haastattelua.

Lisäksi tavoitteen asettamisessa voidaan käyttää lisäksi ns. ihmekysymystä, helpottamaan tavoitteen konkretisointia. Tällöin kuntoutujaa voidaan pyytää esimerkiksi kuvaamaan tilannetta seuraavasti:

”Kuvittele, että yöllä nukkuessasi on tapahtunut ihme, ja kaikki ongelmiasi, joiden vuoksi olet kuntoutuksessa, häviävät. Kun heräät seuraavana aamuna, mistä tiedät, että näin on?”

Kuntoutujalta kysytään, millainen toimintakyvyn muutos omassa elämässä olisi mahdollista, jotta edellä mainitun ihmeen toteutuminen olisi mahdollista.(Autti-Rämö, Vainiemi & Sukula 2016,5.)

Yksi keskeinen kysymys GAS-menetelmässä on se, miten usein ja minkälaisia tavoitteita asetetaan. GASin avulla kuvataan selkeitä, tunnistettavia ja merkityksellisiä muutoksia kuntoutujan elämässä. Tavoitteiden saavuttamiseen asetetaan realistinen aikataulu.(Autti-Rämö, Vainiemi & Sukula 2016,6.)

Hyvän tavoitteen asettamisen apuvälineenä voidaan käyttää ns. SMART-ideaa. SMART on lyhenne englannin sanojen ensimmäisistä kirjaimista, ja suomennettuna se kuvaa menetelmän ideaa ”älykäs, nokkela, fiksu”.(Autti-Rämö, Vainiemi & Sukula 2016,6.)

Tavoite on

- Specific = spesifinen, yksilöllinen, määritetty
- Measurable = mitattavissa
- Achievable = saavutettavissa
- Realistic/Relevant = realistinen ja merkityksellinen, kuntoutustoimenpitein saavutettavissa

- Timed = mahdollinen aikatauluttaa

Hyvinvointia ruoasta -kurssilla olleilla voi olla tavoitteena esim. ”lisään kasvisten käyttöä kurssin aikana”. Tai jokin muu konkreettinen tavoite, jonka asiakas itse asettaa.

3 Kehittämistehtävän tarkoitus ja tavoitteet

Kehittämistehtävässäni pyrin selvittämään, miten Hyvinvointia ruoasta ryhmä toimii osana kuntouttavaa työtoimintaa ja toimiko se ravitsemuskuntoutuksena Oulaisten työpajan miehillä. Tarkoituksena on muokata Hyvinvointia ruoasta-ryhmä sellaiseksi, että sitä voidaan jatkossakin käyttää osana kuntouttavaa työtoimintaa. Kehittämistehtävää hyödynnetään mallinnettaessa kuntoutus - polkua Arjen sankarit -hankkeen kohderyhmän miehille.

Kehittämistehtävässäni etsin vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Miten Hyvinvointia ruoasta ryhmätoiminta vaikutti miesten ruokatottumuksiin ryhmän aikana ja sen jälkeen
2. Millaista hyötyä Hyvinvointia ruoasta -ryhmästä miesten mielestä oli heille?
3. Miten miehet toimivat Hyvinvointia ruoasta -ryhmässä?
4. Miten miehet kokivat Hyvinvointia ruoasta-ryhmässä mukana olemisen?
5. Miten ohjaajat kokivat Hyvinvointia ruoasta-ryhmän ohjaamisen?
6. Aktivoiko Hyvinvointia ruoasta -ryhmä miehiä jatkamaan Arjen sankarit -polulla?

Kehittämistehtäväni on osa Arjen sankarit -miehet kuntoon ja työllistymisen polulle -hanketta, joka on Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin hallinnoima, Euroopan sosiaalirahaston rahoittaman klomivuotinen hanke, jossa osatoteuttajana on Pro agria, Oulun Maa- ja kotitalousnaiset. Yhteistyökumppanina kehittämistehtävässäni on Oulaisten kaupungin työttömien työpaja.

4 Kehittämisprosessin kuvaus

Kehittämistehtäväni on osa Arjen sankarit, miehet kuntoon ja työllistymisen polulle hanketta, jonka kohderyhmänä ovat työkäiset, työelämän ulkopuolella olevat, mutta kuitenkin työelämään vielä palaavat miehet, joilla syrjäytymisen riski on tunnistettu. Hankkeessa tavoitteena on mallintaa työllistymiseen johtava polku, jossa lähtäkohtana on terveelliset elintavat ja erityisesti terveyttä edistävät ruokatottumukset. Kuvassa 1 on kuvattu Arjen sankarit -polku.



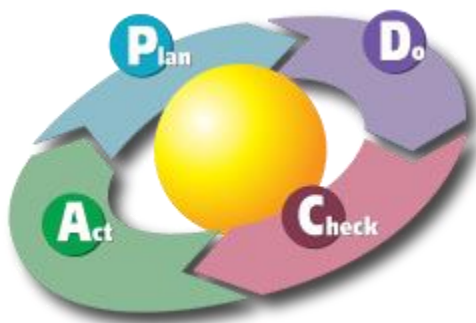
Kuva 1. Arjen sankarit -polku

4.1 Kehittämistehtävän menetelmälliset valinnat

Hyödynsin kehittämistehtävässäni toimintatutkimuksen periaatteita (Vilkkä 2006, 76-77). Tämä kehittämistehtävä on suppea eikä se täytä toimintatutkimuksen kriteerejä muuten kuin suuntaa antavasti. Toimintatutkimuksen perusajatuksena on, että se tehdään aidoissa olosuhteissa siten, että siitä on mahdollisimman paljon käytännön hyötyä. Toimintatutkimus kohdistuu erityisesti sosiaaliseen toimintaan, joka pohjautuu vuorovaikutukseen. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2006,9,16.) Se on ajallisesti rajattu projekti, jossa kokeillaan uusia toimintatapoja. Pienimuotoisimmillaan se on oman työn kehittämistä. (Heikkinen 2006, 17.)

Aaltola ja Syrjälä (1999, 18) sekä Heikkinen (2006, 29) määrittelevät toimintatutkimuksen prosessiksi, joka tähtää asioiden muuttamiseen ja kehittämiseen entistä paremmiksi. Toiminnan kehittäminen ymmärretään tällöin jatkuvaksi prosessiksi, jossa kehittämisen sykleillä ei ole päätepistettä, vaan parempi käytäntö on aina tilapäinen, kehityksen kulkiessa eteenpäin. Toimintatutkimus on luonteeltaan väljä filosofis-metodologinen lähestymistapa, joka mahdollistaa kiinnittymisen moniin erilaisiin teoreettisiin yhteyksiin. Toimintatutkimuksessa on mahdollista käyttää erilaisia menetelmiä niin aineiston hankinnassa kuin analyysissä. (Heikkinen, Huttunen & Moilanen 1999, 51.)

Lewin (1948, 205) kehitti toimintatutkimuksen syklin, jota mm. Heikkinen ym:t (2006, 78-79) ovat muokanneet. Syklissä toiminta, sen havainnointi, arviointi ja uudelleen suunnittelu seuraavat toisiaan. Samaa periaatetta noudattaa Edwards Demingin kehittämä systemaattisen toiminnan kehä jossa P (Plan) kuvaa suunnitteluvaihetta, D (Do) tekemisen vaihetta, C (Check) arviointia ja A (Act) parannusvaihetta. Sitä kutsutaan myös Demingin ympyräksi, jonka ideana on toiminnan laadun jatkuva parantaminen. Kehittämisen osittaminen sykleihin, ympyrän kierrokseen, perustuu jatkuvan oppimisen ajatukseen. Täydellisyyteen pyrkimisen sijasta hyväksytään suunnilleen oikein -ajattelu. (Torkkola 2017, 113-115.) Kuvassa 2 on kuvattu Demingin ympyrä.



Kuva 2. Demingin ympyrä (Wikipedia 2020)

Kehittämistehtävässäni käytin menetelminä yksilö- ja ryhmäkeskusteluja ja havainnointia sekä palautekyselyä. Lisäksi sain käyttööni terveydenhoitajan miehille terveystarkastuksessa tekemien mittausten tulokset ja työpajaohjaajan miesten kanssa yhdessä täyttämän Kykyviisari -kyselyn tulokset. Taulukkoon 1 olen koonnut kehittämistehtävän kysymykset ja menetelmät, joilla hain kysymyksiin vastauksia.

Taulukko 1. Kehittämistehtävän kysymykset ja menetelmät

Kehittämistehtävän kysymykset	Menetelmä	Kohde
Miten Hyvinvointia ruoasta ryhmätoiminta vaikutti miesten ruokatottumuksiin ryhmän aikana	palautekysely	Hyvinvointia ruoasta -ryhmään osallistuneet miehet (n=4)
Millaista hyötyä Hyvinvointia ruoasta -ryhmästä miesten mielestä oli heille?	palautekysely ja ryhmäkeskustelu	Hyvinvointia ruoasta -ryhmään osallistuneet miehet (n=5)
Miten miehet toimivat Hyvinvointia ruoasta -ryhmässä?	havainnointi	Hyvinvointia ruoasta -ryhmään osallistuminen (kaksi kertaa)
Miten miehet kokivat Hyvinvointia ruoasta-ryhmässä mukana olemisen?	havainnointi ja ryhmäkeskustelu, palautekysely	Hyvinvointia ruoasta -ryhmään osallistuminen (kaksi kertaa) Hyvinvointia ruoasta -ryhmään osallistuneet miehet (n=5)
Miten ohjaajat kokivat Hyvinvointia ruoasta-ryhmän ohjaamisen?	palautekeskustely	Hyvinvointia ruoasta -ryhmien ohjaajat (n=3)
Aktivoiko Hyvinvointia ruoasta -ryhmä miehiä jatkamaan Arjen sankarit polulla	yksilökeskustelu	Työpajaohjaaja

Keskustelin ryhmäläisten kanssa samalla, kun valmistimme ruokaa ja ruokailimme yhdessä. Lisäksi ryhmäläisiltä saatiin palautetta kirjallisella kyselyllä, jonka he täyttivät viimeisellä ryhmäkerralla. Keskustelu eroaa haastattelusta siten, että haastattelu tapahtuu lähinnä haastattelijan ehdoilla tai ainakin hänen johdolla, kun taas keskustelu polveilee kumpaakin osapuolta kiinnostavissa aiheissa. (Hirsijärvi & Hurme 1993,25.).

Havainnointi sopii muuttuvien tilanteiden ja vuorovaikutuksen tutkimiseen. Osallistuva havainnoija vaikuttaa tutkimuskohteeseensa tavalla tai toisella. Havainnointia onkin kritisoitu siitä, että havainnoija saattaa häiritä tilanteen kulkua. (Vilka 2005, 120-121.) Havainnoijan on pystyttävä toimimaan tutkimuskohteessaan luontevasti. Havainnointimenetelmän heikkoutena voivat olla havainnoijan omat ennakoasenteet. Tämä ei kuitenkaan ole asetelmaa heikentävä, jos havainnoija on tietoinen omista vaikutuksistaan. (Vilka 2007, 74.) Havainnointi on valikoivaa tutkimista. Myönteisessä mielessä valikointi tarkoittaa sitä, että havainnot tehdään tietoisesti, valikoidusti olennaisista asioista. Kielteisessä mielessä valikointi on tiedostamatonta, jolloin tutut asiat havainnoidaan ja tulokset ovat ennalta odotettuja. (Vilka 2006, 13-14.) Kehittämistehtävässäni havainnoin miesten keskinäistä vuorovaikutusta sekä miesten ja ohjaajien välistä vuorovaikutusta. Lisäksi havainnoin toiminnan sujuvuutta ja ilmapiiriä. Kiinnitin huomioni myös kokonaisuuteen, tilaan ja sen toimivuuteen. Havainnointini oli osallistuvaa. Kirjasin havaintoni muistioon, jonka tein ryhmäkokoontumisen jälkeen seuraavana tai sitä seuraavana päivänä. Keskustelemalla, havainnoimalla ja kyselyistä sain tiedon kehittämistehtäväni kysymyksiin ja ideoita siihen, miten Hyvinvointia ruoasta -ryhmän toimintamallia voisi kehittää.

Jokainen ryhmän kokoontumiskerta suunniteltiin etukäteen ja sovittiin, mitä ruokia valmistetaan ja mitä muita asioita käsitellään. Kokoontumiskertoja oli yhteensä viisi ja yksi kerta kesti neljä tuntia.

Tehtävänäni oli toimia ravitsemusterapeutina, arvioida kokoontumiskertojen suunnitelmat ja tarvittaessa olla mukana ohjaajana ryhmässä.

Ryhmä kokoontui Oulaisten työpajan keittiössä, joka toimi myös työpajan ohjaajien taukotilana. Tila oli ahdas 10 ihmiselle ja myös keittiön varustetasossa oli puutteita. Ohjaajat, Oulun Maa- ja kotitalousnaisten asiantuntijat, toivat kurssilaisten käyttöön omia keittiövälineitään ja ruoanvalmistuksessa tarvittavia laitteita, mm. sähkölevyjä ja pienkoneita. Taulukossa 2 on kuvattu hyvinvointia ruoasta-ryhmätoiminnan sisältö.

Taulukko 2. Hyvinvointia ruoasta-ryhmien sisältö ja osallistujien lukumäärä

Ajankohta	Teemat	Osallistujat
5.8.20 klo 10-12	Infotilaisuus, hygieniasiat, oman keittiön työvälineet	6 miestä ja työpajan ohjaaja
26.8.20 klo 10-14	Terveyttä ruoasta	10 miestä
9.9.20 klo 10-14	Kasviksia ja terveyttä	7 miestä
23.9.20 klo 10-14	Rasvat ravitsemuksessa	7 miestä

7.10.20 klo 10-14	Proteiinit ravitsemuksessa ja tunnesyöminen	5 miestä ja työpajan ohjaaja
21.10.20 klo 10-14	Miten vähentäisin sokeria	5 miestä

Osallistuin infotilaisuuteen ja kahteen ryhmäkertaan (7.10 ja 21.10). Ryhmässä seurasin miesten työskentelyä ja ohjasin heitä tarvittaessa sekä osallistuin ruokailuun, jonka yhteydessä keskustelimme kulloisenkin kerran teemasta ja muista ruokatottumuksiin liittyvistä asioista. Tein muistiot havainnoistani ja keskusteluissa esille tulleista asioista. Ohjaajien kanssa keskustelin jokaisen ryhmäkerran kulusta, myös niiden, joihin en itse osallistunut. Ryhmäläisten kasvisten käytössä tapahtuneet muutokset tarkistettiin kyselyllä toiseksi viimeisellä ryhmäkerralla. Viimeisellä kerralla ryhmäläisiltä kerättiin kirjallinen palaute. Lisäksi ryhmäläiset olivat jo aiemmin antaneet suusanallista palautetta ohjaajille.

5 Tulokset ja tulosten tarkastelu

Ryhmäläisille tehtiin Hyvinvointia ruoasta -ryhmän alussa terveystarkastus, jonka teki Oulaisten kaupungin työttömien terveystarkastuksista vastaava terveydenhoitaja. Työpajaohjaaja täytti miesten kanssa yhdessä Kyky viisari -kyselyn. Sekä terveystarkastus että Kyky viisari -kysely tehtiin vain kerran, joten seurantatietoa ei ole käytettävissä. Taulukossa 3 on kuvattu terveystarkastuksen tulokset.

Taulukko 3. Terveystietoja

DM-riskipisteet 7-11, hieman lisääntynyt riski	7 henkilöä
DM-riskipisteet 12-14, kohtalainen riski	2 henkilöä
DM-riskipisteet 15-20, suuri riski	1 henkilö
Vyötärön ympäryys alle 94 cm (suositeltava)	4 henkilöä
Vyötärön ympäryys 94-102 cm (lievä vyötärölihavuus)	5 henkilöä
Vyötärön ympäryys yli 102 cm (selvä vyötärölihavuus)	1 henkilö
BMI alle 20 (alipaino)	2 henkilöä
BMI 20-25 (normaalipaino)	4 henkilöä
BMI 25-30 (ylipaino)	4 henkilöä

Terveystarkastuksen tulosten perusteella osa miehistä oli ylipainosia ja osa alipainoisia. Pienempi osa miehistä oli normaalipainoisia. Yhdellä miehellä havaittiin selvä vyötärölihavuus. Diabetesriksi oli suurimmalla osalla vain lievästi lisääntynyt. Kahdella miehellä riski sairastua diabetekseen oli kohtalainen tai suuri. Terveydenhoitaja keskusteli miesten kanssa tuloksista ja ohjeisti tarvittaviin elintapamuutoksiin. Hyvinvointia ruoasta -ryhmätapaamisissa miehet saivat yleistietoa terveyttä edistävästä ruokavaliosta. He eivät saaneet yksilöohjausta.

Työpajaohjaa täytti miesten kanssa Kyky viisari -kyselyn Hyvinvointia ruoasta ryhmän alussa.

Taulukko 4. Kyky viisari -keskiarvotulokset Hyvinvointia ruoasta -ryhmän alussa (n=10)

B1 Kuinka tyytyväinen olet tällä hetkellä elämääsi (5...1)	B2 Onko terveydentiläsi nykyisin (5...1)	B3 Koettu toimintakyky ?/10 (0...10)	B4 Koettu työkyky ?/10 (0...10)	E1 Kotityöt (1...5)	E6 Terveys ja hyvinvointi (1...5)	E7 Vrk-rytmi ja nukkum. (1...5)	E8 Puhtaus ja siisteys (1...5)	E9 Terveyspalvelujen käyttäm. (1...5)	G1 Fyysinen kunto (1...5)
3,5	3,6	6,7	6,2	4,1	3,6	3,6	4,4	3,9	3,2

Kyky viisarin tuloksista on poimittavissa havainto, että ryhmässä kaivataan kohennusta fyysiseen kuntoon ja toimintakykyyn.

5.1 Havainnot ja keskustelu ryhmäläisten kanssa

Ensimmäinen ryhmäkokoontuminen oli onnistunut. Miehet antoivat myönteistä palautetta työpajaohjaajalle heti seuraavana aamuna. Toisella kokoontumiskerralla ohjaajat kertoivat havainneensa, että tilan ahtaus aiheutti miehissä levottomuutta. Tuolloin teemana oli kasvikset, joita miehet eivät olleet tottuneet syömään ja olivat jossain määrin tyytymättömiä siihen, mitä valmistettiin. Kolmannella kerralla miehiä tuli paikalle aiempaa vähemmän. Kaksi miestä oli ilmoittanut jäävänsä pois ja yksi oli työllistynyt, eikä enää ollut työpajatoiminnan piirissä. Miehet antoivat palautetta siitä, että ns. teoriaosuudet, joissa käsitellään terveellisen ravitsemuksen eri teemoja, kestävät liian pitkään. He toivoivat, että työhön ryhdyttäisi heti. Neljännellä kerralla, olin itse mukana ja toimin apuohjaajana. Ryhdyimme heti valmistamaan ruokaa, mutta tutustuimme ensin siihen, mistä raaka-aineista ruokaa aiotaan valmistaa ja mitä ruokakassi maksoi. Miehet hämmästelivät ruoan edullisuutta; *”itse tekeminen kannattaa.”* Työt sujuivat hyvin ja tunnelma oli miellyttävä.

Osa miehistä oli lievistä ylipainoisia ja osa huomattavan alipainoisia. Keskustelin toisen alipainoisen miehen kanssa ja hän kertoi säästävänsä ruoasta. Hän oli tottunut elämään pienillä ruoka-annoksilla ja elämään muutenkin *”säästöliekillä”*. Ruokaryhmässä hän söi kaikkea ja otti usein lisääkin, vaikka suhtautuikin ennakkoluuloisesti itselleen uusiin ruoka-aineisiin.

Päivän päätteeksi, ruokailun jälkeen jäimme ruokapöytään keskustelemaan. Miehet osallistuivat keskusteluun ja miettivät, mitä tunnesyöminen heidän kohdallaan mahtaisi tarkoittaa. Myös työpajaohjaaja osallistui keskusteluun. Yksi miehistä totesi, että hän on nälkäisenä kiukkuinen. Toinen kertoi syövänsä aina television ääressä paitsi silloin, kun lapset ovat hänen luonaan. Hän oli tunnistanut television katselun lisäävän syömisen tuomaa mielihyvää. Pohdimme, miten tunteet ohjaavat ruokaostoksia ja syömistä ja miten väsyneenä makea maistuu. Eräs miehistä kertoi, että joskus rahaa on niin vähän, että on pakko tinkiä syömisestä. Hän kertoi, että on ollut aikoja, jolloin hän ei ole syönyt juuri mitään. Nälän tunnekin oli tyystin kadonnut muutaman päivän paaston

seurauksena. Keskusteltiin paaston vaikutuksista ja siitä, miten nälän tunne katoaa elimistön alkaessa käyttää varastojaan ketogeenisesti.

Miehet arvioivat syömistottumuksiaan täyttämällä kyselyn, jossa oli huomioitu myös tunnesyöminen. Syömistottumuksia ei käyty yhteisesti läpi. Mutta jokainen sai halutessaan nostaa havaintojaan yhteiseen keskusteluun. Eräs miehistä kertoi, että rahan niukkuuden vuoksi hän aikoo jatkossakin tinkiä ruoasta. Miehiä pyydettiin arvioimaan omaa kasvisten käyttöään ja siinä tapahtuneita muutoksia ruokakurssin aikana asteikolla 1-5, jossa 1 tarkoitti sitä, että tilanne on pysynyt ennallaan ja 5 sitä, että siinä on tapahtunut huomattava, myönteinen muutos. Viidestä miehestä, yhdellä kasvisten käytössä oli tapahtunut huomattava muutos ja kasvisten käyttö oli lisääntynyt merkittävästi ja kolmella tilanne oli pysynyt ennallaan ja yksi ei osannut arvioida tilannettaan.

Suunnittelimme ryhmäläisten ja toisten ohjaajien kanssa seuraavaa kokoontumiskertaa, joka on viimeinen ryhmäkerta. Miehet saivat ehdottaa, mitä ruokia sillä kertaa valmistettaisiin. Ohjaajat kokosivat ehdotukset. Yksi suosikeista oli makaronilaatikko.

Viimeisellä, viidennellä kerralla paikalle tuli viisi miestä. Toimin apuohjaajana. Valmistimme miesten toiveruokia, makaronilaatikkoa, paistettua kalaa, perunamuusia ja lisäksi salaattia ja hedelmätuorejuustojälkiruokaa. Yksi miehistä osasi soittaa haitaria ja hän oli tuonut soittimen mukanaan ja soitti meille toivekappaleita sen jälkeen, kun olimme saaneet ruoat valmistettua ja pöydän kantettua. Musiikki, kauniisti katettu pöytä ja ruoan tuoksut houkettelivat muitakin työpajalaisia paikalle. Heidät oli jo aiemmin kutsuttu syömään ja he tulivat mielellään. Tunnelma oli mitä parhain ja tuntui siltä, että tällä kerralla olimme osanneet toimia juuri oikein.

5.2 Palautekysely

Palautekyselyyn vastasi neljä Hyvinvointia ruoasta -ryhmään osallistuneesta miehestä. Taulukossa 5 on palautekyselyn tulokset.

Taulukko 5. Palautekyselyn tulokset

Palaute kerätty 21.10.20, 4 vastaajaa					
Arvioi ryhmätoiminta (1=täysin eri mieltä - 5=täysin samaa mieltä)	1	2	3	4	5
Hyvinvointia ruoasta -ryhmän sisältö vastasi odotuksiani ja toiveitani			3		1
Saamani tieto oli minulle hyödyllistä			2	1	1
Hyvinvointia ruoasta-ryhmään osallistuminen motivoi minua syömään terveellisesti	1		1		2
Hyvinvointia ruoasta-ryhmään osallistuminen motivoi minua laittamaan ruokaa	1		1	2	
Tunsin, että tulin ymmärretyksi ryhmässä					3
Tunsin, että minua tuettiin riittävästi ryhmässä				1	3
Tunsin olevani hyvin mukana ja aktiivinen ryhmässä				1	3
Ateriarytmini on muuttunut parempaan suuntaan	1		1	2	
Ryhmässä sain vinkkejä arjen hallintaan			1	2	1
Vetäjät onnistuivat hyvin ryhmän vetämisessä			1	1	2

Koska vastaajia oli vähän, tuloksia voi pitää suuntaa-antava. Parhaan arvion miehet antoivat siitä, että kokivat tullessa ymmärretyksi, saaneensa tukea ja voineensa osallistua aktiivisesti ryhmän toimintaan. Pari miestä myös motivoitui laittamaan kotona ruokaa ja syömään terveellisesti.

Lisäksi miehet antoivat sanallista palautetta:

"Keittiö oli ryhmän kokoon nähden liian pieni, mikä aiheutti ahdistusta henkisesti ja fyysisesti."

"Ohjaajat joutuivat tuomaan työkaluja ja sekä liesiä että uuneja oli puutteellisesti. "

"Kurssi oli hienosti järjestetty meidän "työajan" puitteissa."

"Tulee kotona rohkeasti kokeiltua uutta."

"Kyllä positiivinen kokemus, hyvä yhteishenki"

5.3 Vastaukset kehittämistehtävän kysymyksiin

Sain vastaukset kehittämistehtävässäni esille nostamiini kysymyksiin. Tosin ryhmä kokoontui vain lyhyen ajan ja osa miehistä jäi pois ryhmätoiminnista. Joten vastauksia voi pitää suuntaa-antavina.

Taulukko 6. Kehittämistehtävän kysymykset ja vastaukset

Kehittämistehtävän kysymykset	Menetelmä	Kohde	Vastaus (suuntaa-antava)
Miten Hyvinvointia ruoasta ryhmätoiminta vaikutti miesten ruokatottumuksiin ryhmän aikana	Palautekysely	Hyvinvointia ruoasta -ryhmään osallistuneet miehet (n=4)	Osalla miehistä ruokatottumukset muuttuivat tervellisemmiksi ryhmän aikana, mm. ateriarytmi
Millaista hyötyä Hyvinvointia ruoasta -ryhmästä miesten mielestä oli heille?	Palautekysely ja keskustelu	Hyvinvointia ruoasta -ryhmään osallistuneet miehet (n=5)	Osan mielestä ryhmästä saatu tieto ja vinkit arjen hallinnasta

			olivat heille hyödyllisiä
Miten miehet toimivat Hyvinvointia ruoasta -ryhmässä?	Havainnointi	Hyvinvointia ruoasta -ryhmään osallistuminen (kaksi kertaa)	Miehet toimivat hyvin ja työ sujui, tunnelma oli miellyttävä
Miten miehet kokivat Hyvinvointia ruoasta-ryhmässä mukana olemisen?	Havainnointi ja keskustelu, palautekysely	Hyvinvointia ruoasta -ryhmään osallistuminen (kaksi kertaa) Hyvinvointia ruoasta -ryhmään osallituneet miehet (n=5)	Miehet kokivat saaneensa tukea ja tullessa ymmärretyksi ja voineensa osallistua aktiivisesti ryhmän toimintaan Miehet toivoivat, että ryhmä jatkuisi vielä, viisi kertaa lisää
Miten ohjaajat kokivat Hyvinvointia ruoasta-ryhmän ohjaamisen?	Palautekeskustely	Hyvinvointia ruoasta -ryhmien ohjaajat (n=2)	Ohjaajien mielestä kolme ensimmäistä ryhmäkertaa olivat haasteellisia, kun miehiä oli 10 ja tila liian pieni ja varustetasoltaan puutteellinen. Kun osallistujamäärä pieneni, toiminta alkoi sujua paremmin.
Aktivoiko Hyvinvointia ruoasta -ryhmä miehiä jatkamaan Arjen sankarit polulla	Keskustelu	Työpajaohjaaja	Jatkossa miehillä on mahdollisuus osallistua ohjattuun liikuntaan. Heille tarjottiin myös mahdollisuutta räätälöityyn koulutuskokeiluun.

6 Pohdintaa

Kehittämistehtäväni tavoitteena oli, että miehet saavat Hyvinvointia ruoasta -ryhmästä innostusta oman arkensa aiempaa parempaan organisointiin ja oppivat sen, miten edullista ja helppoa on valmistaa itse terveellistä arkiruokaa. Lisäksi tavoitteena oli, että miehet havahtuisivat mahdollisten terveysriskiensä olemassa oloon ja voimaantuisivat muuttamaan elintapojaan terveellisemmiksi. Muun muassa yhdeksi tavoitteeksi asetettiin se, että miehet lisääisivät kasvisten käyttöä. Hyvinvointia ruoasta -ryhmien tavoitteena on myös huokutella miehet mukaan toimintaan ja jatkamaan Arjen sankarit -polulla. Pohdin myös, miten Hyvinvointia ruoasta -ryhmän toimintamallista voisi muokata sellaisen, että se täyttäisi ravitsemuskuntoutuksen kriteerit.

Mietin pitkään, miten voisin kehittää Hyvinvointia ruoasta ryhmätoimintaa, niin että se palvelisi parhaalla mahdollisella tavalla miesten kuntoutumista ja työkyvyn edistämistä. Ryhmät olivat jo käynnissä, kun havahtuin siihen, että niissä olisi voinut tehostetummin ottaa huomioon ravitsemuskuntoutuksen. Miehillä oli terveystarkastuksen perusteella puutteita ravitsemuksessaan. Osa miehistä oli ylipainoisia ja osa selkeästi alipainoisia. Oulaisten ryhmä antoi minulle ajatuksia siitä, miten jatkossa osallistun ryhmätoimintaan ja mihin suuntaan sitä kannattaa kehittää.

Ryhmätapaamisten teemoja on hyvä muokata niin, että aiheet käsittelevät kokonaisvataisemmin terveyttä edistävää ravitsemusta yksittäisten ravintoaineiden saannin arvioinnin sijaan. Aluksi on hyvä tarkistaa miesten ruokatottumukset ja keskustella heidän itsensä esille nostamistaan muutostarpeista sekä sopia se, mihin he itse tähtäävät. Tässä olisi mahdollista jatkossa käyttää apuna GAS-menetelmää.

Terveellisen ruoan edullisuus on syytä ottaa esille ryhmätapaamisissa. Elintarvikepakkausten merkintöihin ja hintoihin on hyvä tutustua yhdessä ennen ruoanvalmistuksen aloitusta. Yhdessä syöminen kruunaa kaiken. Se on osallisuutta parhaimmillaan. Ruoka on hyvä elementti ja ruoanvalmistus toimii hyvin aktivaattorina.

Oulaisten ryhmässä toivottiin Hyvinvointia ruoasta -ryhmän jatkuvan. Viisi kertaa oli ryhmäläisten mielestä liian vähän. Ryhmä alkaa vasta silloin ryhmäytyä ja jyvät erottuvat akanoista. Ryhmään jääneet viisi miestä toimivat hyvin keskenään ja tilakin oli sopivan kokoinen sen kokoiselle ryhmälle.

Kehittämistehtävässäni opin jotakin siitä, miten työkykyyn vaikuttavat monet asiat ja miten työkykyä on mahdollista arvioida ja myös parantaa. Opin myös sen, miten tärkeää työ on ihmiselle monessa mielessä, ei pelkästään toimeentulon takia vaan myös osallisuuden vuoksi. Opin myös sen, että työkyvyn takaisin saaminen vie aikaa, varsinkin jos päihteet ovat ennätäneet astua kuvaan mukaan. Työpajaympäristö on minulle täysin uusi ympäristö ja työelämäpalvelujen kanssa yhteistyössä toimiminen myös.

Kirjallisuudesta löysin erilaisia kuntoutuksen viitekehyksiä ja minusta elintapa-asiat ja niihin puuttuminen istuivat parhaiten kognitiivisbehavioraaliseen viitekehyksen. Tosin kehittämistehtävässäni en sitä juurikaan hyödyntänyt, vaikka se teoriassa taustalle mielestäni sopikin. Sen sijaan toimintatutkimuksesta ja Lean-ajattelusta tuttu, jatkuvan parantamisen periaate, sopii tähän kokonaisuuteen vielä paremmin. Kehittämistehtävässäni olen kartoittanut nykytilan ja selvittänyt kehittämistarpeet. Seuraava askel on tehdä uusi suunnitelma ja laittaa se täytäntöön seuraavassa ryhmässä, joita Arjen sankarit -hankkeessa järjestetään jatkossa neljä.

Sain ajatuksia ja ideoita siihen, miten jatkossa kannattaisi menetellä. Ehkä tarkempi tiedonkeruu ja perusteellisempi aiheeseen perehtyminen olisivat olleet paikallaan. Useampia pilotteja tarvitaan, jotta Hyvinvointia ruoasta -toimintamalli voitaisi jatkossa linkittää osaksi kuntouttavaa työtoimintaa. Kehittämistyöni jatkuu seuraavissa Hyvinvointia ruoasta -ryhmissä.

7 Lähteet

- Aaltola, J. & Syrjälä, L. 1999. Tiede, toiminta ja vaikuttaminen. Teoksessa Heikkinen, L.T., Huttunen, R. & Moilanen, P. (toim.) Siinä tutkija missä tekijä -toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: Atena Kustannus.
- Arjen sankarit, miehet kuntoon ja työllistymisen polulle. Hakupäivä 25.10.20. Online <https://www.ppsph.fi/Ammattilaisille/Terveysten-edistaminen/Kehittamisyhteistyö/Sivut/Arjen-sankarit.aspx>
- Aivoliitto, 2018. Ravitsemus tukee aivoterveyttä. Hakupäivä 15.5.20. Online <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/ruoka/ravitsemus-tukee-aivoterveystta>
- Autti-Rämö, I., Vainiemi, K., Sukula, S. 2016. Tavoitteiden laatiminen. Julkaisussa Sukula, S. & Vainiemi, K. (toim.) 2016. GAS-menetelmä, Käsikirja, versio 4. Kela. Hakupäivä 10.10.20. Online <https://www.kela.fi/documents/10180/0/Gas+-k%C3%A4sikirja/07692e5a-c6d0-48f0-97a1-0737c4add7f8>
- Hakala, P., Toikka, T., Paturi, M. & Autti-Rämö, I. 2015. Ravitsemuskuntoutuksen toteutuminen Kelan järjestämällä kuntoutuskursseilla. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 2015/135. Kelan tutkimusosasto. Helsinki.
- Heikkinen, H.L.T., Huttunen, R. & Moilanen, P. (toim.) 1999. Siinä tutkija, missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Juva: WSOY.
- Heikkinen, H.L.T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) 2006. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 1. painos. Helsinki. Kansanvalistusseura.
- Kansallinen terveys-, hyvinvointi ja palvelututkimus Finsote 2017 -2018, tutkimusraportit. Hakupäivä 4.10.20. Online <http://www.terveytemme.fi/finsote/index.html>
- Kestilä, L. & Kauppinen, T.M. 2018. Työ ja toimeentulo. Julkaisussa Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.) Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017-tutkimus. THL:n raportti 4/2018. Hakupäivä 11.10.20. Online https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kokko, R-L., Nenonen, T., Martelin, T. & Koskinen, S. Työllisyys, terveys ja hyvinvointi - Paltamon työllistämismallin vaikutusten arviointitutkimus 2009-2013 Hankkeen loppuraportti. THL:n raportit 18/2013. Hakupäivä 23.10.20 Online https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110702/THL_RAP2013_018_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lewin, K. 1948. Resolving social Conflicts. New York: Harper & Brothers.
- Lönnqvist, M. 2016. Goal Attainment Scale -lomakkeen kehittäminen tavoitteiden laatimiseen ja . Kelan kuntoutuksessa. Metropolia Ammattikorkeakoulu, Toimintaterapeutti YAMK Kuntoutuksen tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö.
- OECD-tutkimusraportti, 2020. Työttömyyden kasvot. Hakupäivä 2.11.20. Online: https://stm.fi/documents/1271139/2013549/Finland+FOJ_FINAL+updated+9+October+2020.pdf/1b0913b3-5222-3e97-dd61-de4e33333e11/Finland+FOJ_FINAL+updated+9+October+2020.pdf?t=1602238273788
- Punkanen, M., Erkkilä, J., Mäki, S., Hurme, P., Leijala-Marttila, M. & Huttula, K. Luovat terapiat kuntoutuksessa. Kirjassa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Ylinen A. (toim.) 2016. Kuntoutuminen. Suomalainen lääkärisseura Duodecim. Online Oppiportti <https://www.oppiportti.fi/op/opk04612>

- Salminen, A-L. 2016. Ryhmämuotoisen kuntoutuksen vaikuttavuus. Kirjassa Autti-Rämö, I., Salminen A-L., Rajavaara M. & Ylinen A. (toim.) 2016. Kuntoutuminen. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Online Oppiportti <https://www.oppoportti.fi/op/opk04612>
- Sukula, S. & Vainiemi, K. (toim.) 2016. GAS-menetelmä, Käsikirja, versio 4. Kela. Hakupäivä 10.10.20. Online <https://www.kela.fi/documents/10180/0/Gas+-k%C3%A4sikirja/07692e5a-c6d0-48f0-97a1-0737c4add7f8>
- Sukula, S. 2016. GAS-menetelmän käyttö Kelan kuntoutuksessa. Julkaisussa Sukula, S. & Vainiemi, K. (toim.) 2016. GAS-menetelmä, Käsikirja, versio 4. Kela. Hakupäivä 10.10.20. Online <https://www.kela.fi/documents/10180/0/Gas+-k%C3%A4sikirja/07692e5a-c6d0-48f0-97a1-0737c4add7f8>
- THL, 2020 a. Sukupuolten hyvinvointi- ja terveyserot. Hakupäivä 4.10.20. Online <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon-tila/hyvinvointi-ja-terveys/sukupuolten-hyvinvointi-ja-terveyserot>
- THL 2019. Mitä toimintakyky on. Hakupäivä 4.10.20. Online <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>
- THL 2019 b. Työttömyydellä on yhteys terveyden ja hyvinvoinnin ongelmiin. Hakupäivä 23.10.20. Online <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/tyollisyys>
- TTL 2020 a. Kykyviisari työ- ja toimintakyvyn tukena. Hakupäivä 4.10.20. Online <https://sivusto.kykyviisari.fi/>
- TTL 2020 b. Sosiaalinen osallisuus ja työ- ja toimintakyvyn muutos (Solmu) -koordinaatiohanke (2014-2020). Hakupäivä 4.10.20. Online <https://www.ttl.fi/tutkimushanke/sosiaalinen-osallisuus-tyo-toimintakyvyn-muutos-solmu-koordinaatiohanke/>
- Tuominen, J. 2020 Työ- ja toimintakyvyn arviointi kuntouttavassa työtoiminnassa. Työntekijöiden käsityksiä eräässä kuntouttavan työtoiminnan yksikössä. Opinnäytetyö, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Hakupäivä 29.9.20. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333985/Jaana_Tuominen.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Torkkola, S. 2017. Lean asiantuntijatyön johtamisessa. Alma Talent. Helsinki.
- Yli-Kaitala, K. 2019. Kykyviisari kartoittaa asiakkaiden palvelutarpeita ”ilman äänenpainoja” Työterveyslaitos, Solmu-hanke. Hakupäivä 4.10.2020. Online: <https://sivusto.kykyviisari.fi/wp-content/uploads/2019/01/Etelä-Pohjanmaa-FINAL.pdf>
- Ylisassi, H., Rajavaara, M., Seppänen-Järvelä, R. Työn muutokset ja työkykykäsitykset kuntoutuksen lähtökohtina. Kirjassa Autti-Rämö I., Salminen A-L., Rajavaara M. & Ylinen A. (toim.) 2016. Kuntoutuminen. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Online Oppiportti <https://www.oppoportti.fi/op/opk04612>
- VRN, Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta, suomalaiset ravitsemussuositukset. Hakupäivä 25.10.20. Online https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-jammattilaismateriali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf
- Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski: Tammi.
- Wikipedia. PDCA-sykli. Hakupäivä 24.10.20. Online <https://fi.wikipedia.org/wiki/PDCA>