



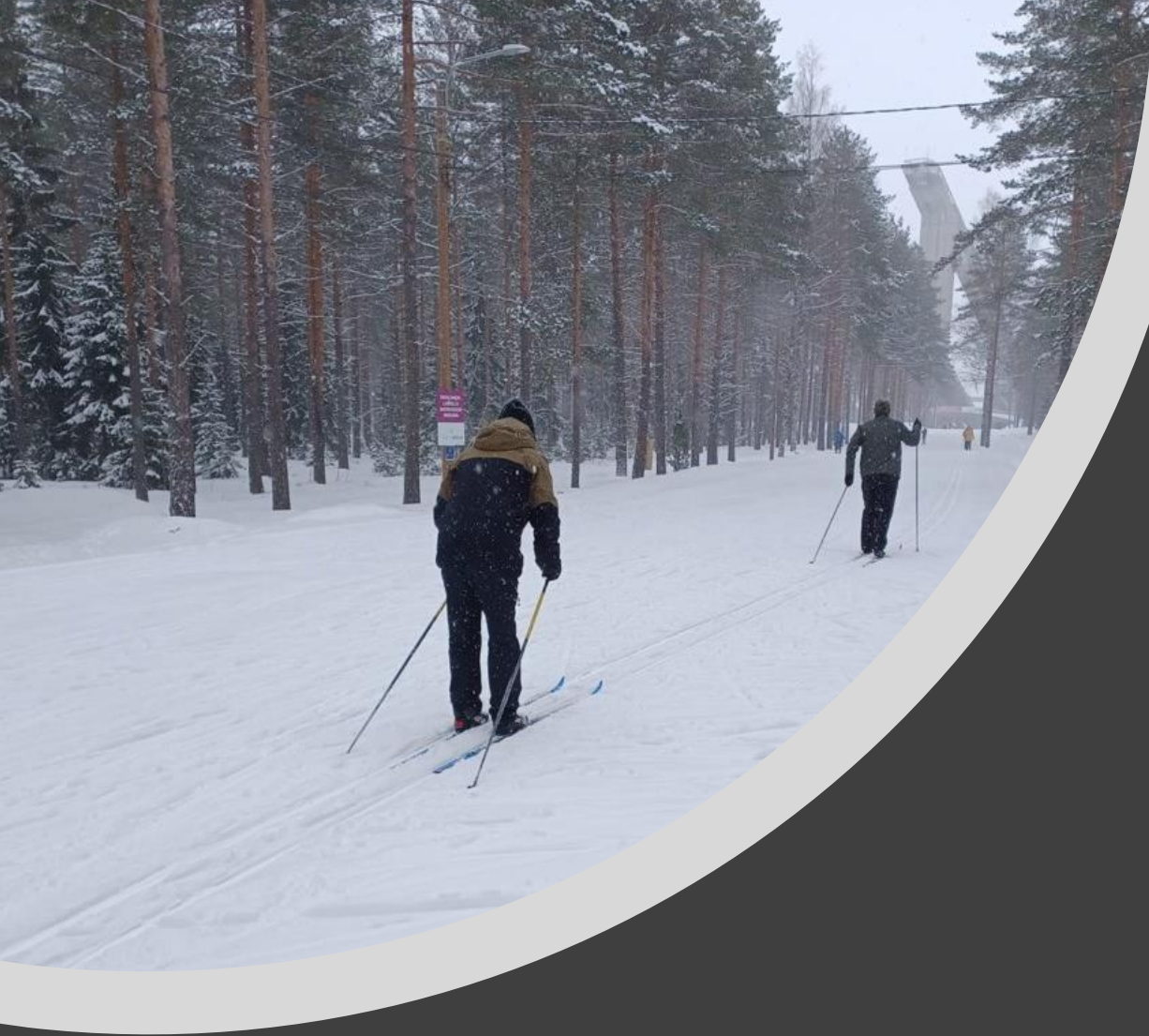
RAULI ha(ll)ussa- hanke

Ravinto, uni ja liikunta



HANKKEEN TARKOITUS

- Kehittää elämäntapaohjausmalli ravinnon, unen ja liikunnan osa-alueille. Kohderyhmänä mielenterveyskuntoutujat ja mielenterveyden häiriön uhan alla olevat työkäiset.
- Tämä ohjausmalli huomioi mielenterveyskuntoutujien erityispiirteet ja -tarpeet.
- Rahoitus 06/21 – 06/24 (STEA)
- Jatkorahoitushakemus lähetetty, tulokset 12/23
- Hanketta hallinnoi Mente-palvelut



MALLI PÄHKINÄNKUORESSA

- Suljettu 10 hengen ryhmä
 - Ryhmätapaamiset kaksi kertaa viikossa, neljän kuukauden ajan
1. Runsaasti liikuntalajikokeiluja. Lajeja sovelletaan, riippuen asiakkaiden lähtö- ja taitotasosta.
 2. Yhteistä, vertaistuellista pohdintaa säännöllisestä ruoka- ja unirytmistä aitoihin arjen kokemuksiin pohjautuen. Ei luentoja.
 3. Kahdenkeskinen valmennus 3 kertaa toiminnan aikana (Oma arki-valmennus). Asiakaslähtöisiä tavoitteita omaan arkeen ryhmätoiminnan lisäksi
 4. Erittäin tiivis yhteistyö asiakkaan ammatillisen verkoston kanssa



ASIAKKAAT

- Psykiatrian poliklinikoiden asiakkaat (psykoosi, masennus, ahdistus jne jne)
- Diagnosoimattomat ja diagnosoidut TE-palvelujen asiakkaat
- Etsivän nuorisotyön asiakkaat (NEET)
- Sosiaalityön, toimintaterapian, ravitsemusterapian jne jne asiakkaat
- 19 eri lähettävää tahoa
- Asiakkaiden ikäjakauma 18-50
- Suljettuihin ryhmiin mahtuu 40 asiakasta/vuosi



MEIDÄN NÄKÖKULMA

- Oletko valmis tekemään muutoksia arjessasi jos olet tyytyväinen osa-alueisiin, esim. ravitsemukseen tai liikunnan määrään? Riippumatta siitä mitä ammattilaiset sinulle tuottavat?
- Mikä on riittävän kokoinen konkreettinen muutos sinun arkeesi, minkä koet että pystyt saavuttamaan? Pystytkö treenaamaan tätä itse, vai tarvitsetko harjoitteluun tukea? Keneltä?
- Paras oppiminen tapahtuu kokemuksen ja henkisen kynnyksen ylittämisen myötä.
- Yksilölliset tavoitteet ja lähtökohdat!
- Kaikki lähtee siitä että saavut paikalle, kaikkea muuta voidaan soveltaa.

TYTYVÄISYYS

- *"Tajusin että mähän oon tyytyväinen mun ravitsemukseen. Se muutostarve oli tullu muualta, siks sitä oli vaikea työstää."*
- *"On siinä mun ruokailurytmissä vähän petrattavaa, en syö joka päivä."*
- *"En mä liiku. Ikinä. En kyl tiä oonko valmis sitä lisäämään."*
- *"Unirytmii ihan perseellään. Ei se mistään häiriöstä tai diagnoosista johdu, omat valinnat siinä suurimpana syynä on. En mä tästä juuri kellekään puhu."*



LÄHTÖKOHDAT JA ITSELLEEN ARMOLLISUUS

- *”En mä tiää, kahvia ja röökiä menee, menny aika pitkään. Syön kerran päivässä, iltakaheksalta ku puoliso tekee ruuan valmiiks.”*
- *”Mä vois in kokeilla aamupalan syöntiä näinä RAULI-päivinä.”*
- *”Salilla mä treenas in aina 3h. Yhtään vähemmän enkä voinu aatella että oisin liikkunu. Bensa loppu aika nopeesti.”*
- *”En muista koska oisin kävelly näin pitkään” (1,5 - 2km)*
- *”Pystyin osallistuu Reippaan futispäivään. Oli aika voittajaolo”*



TAVOITTEELLISUUS

- *"Oli tosi tärkeää että ne tavoitteet oli sellasia mitkä mä pystyin ite saavuttaa. Baby steps."*
- *"Mun on vaikee huomata niitä positiivisia juttuja ku en oo varma haluunko parantuu."*
- *"Tuli tosi huono olo salikerralla ku en ollu pariin päivään syöny. Sillon mä tajusin että sitä ruokailuu kannattaa vähän mieltä."*
- *"Tajusin että hitto, mähän kykenen!"*
- *"Ei se hiihtäminen ollu niin perseestä ku alkuun aatteli"*



VERTAILU TAMMIKUU VS. NYT
MITÄ JUTTUJA TAPAHTUNUT JA
MIKSI? (RAVINTO, UNI, LIIKUNTA)

- Ravinto parantunut
 - aamupalan mukautus
- Uniryhti parantunut/arjen rutiinit
 - nukkumansuoritukset parantuneet
- Liikunta lisääntynyt
- Olen alkanut käydä pelaamassa
sulkapalloa
- Fressin kokeilu
- Kiinnostus liikuntaan noussut
- Kunto noussut
- Masennus vähentynyt/
hävinnyt lähes kokonaan
- Tulevaisuus näyttää
positiivisemmalta



ONKOS TÄMÄ HELPPO TAPA OHJATA?

- Ei.
- Jatkuva läsnäolo, tarkkailu, kannustaminen epä mukavuusalueelle ja pientenkin positiivisten asioiden huomioiminen on kuluttavaa.
- Vaatii aikaa ja yritystä pitää ammatillinen verkosto informoituna asiakkaan kuulumisista, tavoitteista ja valjastaa heitä tukemaan asiakkaita heidän omassa arjen tavoitteissaan.
- Kun suurimmat haasteet ovat kotoa poistuminen, itseluottamuksen puute ja sosiaalisten tilanteiden pelko, ne on ylitettävä ennen kuin voimme päästä “perinteisen” liikunta- ja ravitsemusneuvonnan äärelle.



YHTEISTYÖTAHOT JOTKA
KOHTAAVAT JA OHJAAVAT
MEIDÄN ASIAKASRYHMIÄMME



Tuo on Arsi
Ruuskanen
Suomen
hiihtomaa-
joukkueesta





Kiitosta vain kaikille!

Jukka-Pekka Laaksonen

jukka-pekka.laaksonen@mente.fi

+358 44 426 9500

Raulihallussa.fi

@raulihallussa