

## **Tehtävän nimi:** Sairaanhypän hyvä hoitopolku -peli

**Tarvittavat välineet/tilat:** Paperilappuja (3 kpl per pelaaja) ja kyniä. Musiikin toistoväline ja menevää musiikkia. Tulostetut laulun sanat tai karaokekappale esimerkiksi YouTubesta tai ulko-muistista.

**Esivalmistelut:** Lue ohjeet etukäteen ja ohjeista sitten ryhmää. Tulosta halutessasi pelilautaa. Etsi valmiiksi musiikkikappaleet kohtiin 6 ja 19. Hanki ja tulosta ryhmäläisille halutessasi laulun sanat.

**Ohjeet:** Pelatkaa yhdessä leikkimielistä Sairaanhypän hyvä hoitopolku -peliä! Sairaanhypän hyvä hoitopolku on Reumaliiton vuositeema vuosille 2022–2023.

Aloittakaa alkulämmittelyllä ja siirtykää sitten pelaamaan. Ohjeista ryhmäläisille alla olevat lämmittelyliikkeet. Voitte myös keksiä itse lisää sopivia liikkeitä. Jokainen tuntee itse parhaiten oman kuntotasonsa ja päivän voinnin ja tekee liikkeitä niiden mukaisesti.

Ohjeista sitten kohta kohdalta matka Sairaanhypän hyvällä hoitopolulla. Pelissä ei tarvitse välttämättä heittää noppaa, vaan voitte siirtyä yksitellen kohdasta kohtaan ja eläytyä porukalla hoitopolun tapahtumiin. Voitte myös keksiä itse lisää hoitopolulle sopivia kohtia!

### **Alkulämmittely ja herättely:**

1. Nouskaa ensin seisomaan. Pyydä osallistujia sitten valitsemaan yksi kehonosa. Se voi olla esimerkiksi käsivarsi, nenä, pottuvarvas tai vasen polvi. Kaikki tekevät oman valinnan. Kerro sitten, että tarkoitus on ”kirjoittaa” valitulla kehonosalla oma etu- ja sukunimi ilmaan.
2. Ravistelkaa sitten koko kroppa rennoksi: ensin käsivarret olkapäistä sormenpäihin asti. Sitten jalat vuorotellen ihan rentoina: polvet, nilkat, reisilihakset. Sitten ravistellaan keskivartalo, eli vatsalihakset, pakarot ja lantion seutu. Lopuksi kasvot, otsa, nenä, posket, huulet.
3. Tehkää vielä muutama ei-liike kurkkaamalla olkapäiden yli vuorotellen ja kyllä-liike katsoamalla ensin kattoon ja sitten rintakehään.
4. Tuokaa kädet suoriksi pään päälle ja levittäkää ne pitkältä sivukautta takaisin alas. Haukotelkaa samalla makeasti.
5. Lopuksi vielä hengitysharjoitus: vetäkää keuhkot täyteen ilmaa ja puhaltakaa ne kolmella lyhyellä ja terävällä puhalluksella tyhjiksi. Tshh, tshh, tshh! Toistakaa 3 kertaa.
6. Herätellään vielä kehoa musiikin tahtiin ja verrytellään samalla äänihuulia laulamalla Jaakko Kultra -laulu (tai jokin muu tuttu lastenlaulu) ja nostelemalla sen tahtiin hartioita. Valmiina? Nyt lähtee:

”Jaakko-kultra, Jaakko-kultra; Herää jo, herää jo;  
Kellojasi soita, kellojasi soita; Piu, pau, pou, piu, pau, pou.”

Hyvä! Heräsivätkö hartiat? Ai eivät ihan vielä? Kokeilkaa toisen kerran vähän nopeampaa. Laulakaa laulu uudelleen hieman nopeampaa ja nostelkaa hartioita samassa tahdissa. Vieläkö menisi kerran nopeampaa? Laulakaa ja nostelkaa hartioita vieläkin nopeammin. Hienoa, nyt ollaan varmasti hereillä ja valmiina pelaamaan!

### **Pelin kulku:**

Nyt ollaan hereillä ja valmiita aloittamaan matka Sairaan hyvällä hoitopolulla. Ensimmäisenä edessä ovat jyrkät rappuset uuden sote-keskuksen aulaan. Nosta polvia vuorotellen korkealle kohti napaa. Vielä muutama askel niin päästään palveluiden piiriin. No niin, täällä ollaan!

1. Otat vuoronumeron automaattista. Jaahas, vain kymmenen muuta ennen sinua. Vaikka aulan tuolit odottavat kutsuvasti, päätät hyödyntää odotteluajan tasapainoharjoitteluun. Tasapainoilet yhdellä jalalla, kävelet jalat peräkkäin suoraa viivaa ja teet pohjenousuja. Aika kuluu kuin huomaamatta ja pian huomaatkin jo olevan sinun vuorosi.
2. Siirryt vastaanottotiskille ja kerrot sairaanhoitajalle, että tarvitset ajan lääkärille. Sairaanhoitaja tekee yksilöllisen hoidontarpeenarvioinnin ja varaa sinulle lääkäriajan uuden hoitotakuun mukaisesti kolmen päivän päähän. Olet iloinen uutista ja kumarrat 3 kertaa syvään kiittäaksesi ystävällistä hoitajaa.
3. Lähtiessäsi kotimatkalle törmäät sote-keskuksen pihalla hyvinvointiasi haastaviin esteisiin. Päätät kuitenkin selviytyä niistä kaikista:
  - Ensin vuorossa ovat omat kielteiset ajatukset. Vedät keuhkot nenän kautta täyteen ilmaa ja puhallat ajatukset menemään. Hengität sisään voimaa, iloa ja energiaa.
  - Myös syylisyyden tunteet painavat raskaina hartioillasi. Pyyhkäiset ne vahvasti molemmilla käsilläsi pois painamasta ja suoristat ryhtisi. Menkööt!
  - Yllättäen eteen tipahtaa vielä oma jaksamattomuus. Avaat käsivarret niin auki kuin saat ja annat itsellesi ison halauksen. Riittää, että teet parhaasi!
  - Harppaat vielä isolla askeleella ensin yli kuntarajojen, sitten puoluerajojen, sitten siiloutuneiden ammattikuntien ja viimeisenä yhteensopimattomien tietojärjestelmien. Aivan lopuksi annat napakan etusuoran tammikuun omavastuuosuuksille ja toisen eriarvoiselle hoitoonpääsulle.
4. Kotiin päästyäsi haluat hemmotella itseäsi intialaisella päähieronnalla. Tarkan markan ihmisenä päätät tehdä hieronnan itse. Tuot kädet takaraivollesi ja pyörittelet koko päänahkan läpi. Lopuksi sivelet rentoutta ohimoilta alas solisluille ja päälaelta niskaan. Ai että, olipa mukavaa!
5. Pääset lääkärin vastaanotolle hoitotakuun edellyttämässä ajassa. Lääkäri tekee perusteellisen tutkimuksen ja kirjoittaa sinulle lähetteen reumapoliklinikalle. Olet kiitollinen ja tuot lähetteen kunniaksi kämmenet vastakkain rintakehäsi eteen ja nostat ne sitten korkealle pääsi yläpuolelle 3 kertaa.
6. Tietoisuus jatkosuunnitelmasta saa sinut hyvälle tuulelle ja päätät irrotella voimabiisisi tahtiin. Laitat musiikkia soimaan ja tanssit omalla tyyllilläsi yhden kappaleen verran.
7. Reumatologin ensitapaaminen hermostuttaa sinua. Lataat itseesi henkistä kanttia ja rohkeutta ottamalla voimakkaan supermiesasennon (kädet lanteilla, rintakehä leveänä, katse ylväästi yläviistoon) ja seisomalla siinä 2 minuuttia. Nyt olet valmis ottamaan vastaan mitä vain!

8. *Illalla uni ei meinaa tulla, koska päässäsi risteilee niin monta ajatusta samaan aikaan. Kirjoitat huolesi paperille, ruttaat paperin ja heität sen menemään. Heti helpotti!*
9. *Aamulla lähdet reumapolille sauvakävellen/hiihtämällä. Heiluttelet sauvoja reippaasti vuorotahtiin ja viheltelet samalla iloisesti.*
10. *Ensimmäiseksi matka käy röntgenkuviin. Sinua ei olekaan aikoihin kuvattu ja päätät käyttää tilaisuuden hyväksesi ottamalla parhaan poseerausasetosi ja hymyilemällä leveästi komealle röntgenhoitajalle. Tulipa hyvä otos, tämänhän voisi melkein kehystää!*
11. *Odottelet, että lääkäri kutsuu sinut huoneeseensa. Tiedät, että myönteisiin asioihin keskittyminen antaa voimaa ottaa vastaan myös elämän haastavimmat puolet. Niinpä laitat silmät kiinni ja mietit yhden minuutin ajan niitä asioita, jotka elämässäsi ovat tällä hetkellä hyvin.*
12. *Käynti reumapolilla sujuu kaiken kaikkiaan mukavasti. Pätevä ja ystävällinen reumatologi kuuntelee tarkalla korvalla kertomaasi, tekee huolellisen tutkimuksen ja kirjaa lopuksi diagnoosin. Kotiin viemisiksi saat reumahoitajalta kattavan ensitietopakettin. Juhlistat varmistunutta diagnoosiasi kylmällä vesilasillisella. Kippis!*
13. *Kotiin päästyäsi olet täynnä virtaa. Jotta löytäisit hyvän fiiliksen jatkossakin, etsit kynän ja paperia ja kirjaat ylös viisi sellaista asiaa, jotka antavat sinulle lisää jaksamista. Valitset vielä asioista yhden, jonka aiot tehdä piristääksesi itseäsi tänään.*
14. *Päätet myös sosiaalityöntekijän vastaanotolle. Kartoitatte yhdessä arjessa pärjäämistä ja mahdollisuuksia erilaisiin tukiin ja etuuksiin. Olet vähällä eksyä tietomäärään, mutta suunnistat Sosiaaliturvan suunnistuskartan avulla ulos vastaanotolta. Ulkona hengität syvään 5 kertaa.*
15. *Tietomäärä aiheuttaa erilaisia tunteita, jotka näkyvät myös kasvoistasi. Purat patoutuneita tunteitasi peilin edessä näyttämällä ensin ällistyneeltä, sitten vihaiselta, sitten kauhistuneelta ja lopuksi hieman vinksahaneelta. Lopuksi hymyilet leveästi korvasta korvaan ja naurat ääneen hassuille ilmeillesi. Olipa puhdistava kokemus!*
16. *Sait ajan toimintakykykartoitukseen. Testaatte fysioterapeutin kanssa jalkojesi lihasvoimaa. Teet 10 ylösnousua tuolilta ilman, että autat käsilläsi. Toisena testinä on puristusvoimamittaus. Otat käteesi pehmeän esineen ja puristat sitä lujasti 5 kertaa. Teet saman vielä toisella kädellä. Mainiota! Testituloksesi ovat hyvää tasoa, mutta aina riittää parannettavaa. Toimintaterapeutti suosittelee sinulle lihaskuntojumpaa vähintään kahdesti viikossa ja mahdollisimman monipuolisesti arkiaktiivisuutta. Keksit saman tien 3 tapaa lisätä liikettä päivääsi ja kirjaat ne ylös paperille.*
17. *Pitkän päivän jälkeen olet aivan pyörällä päästäsi ja ajatuksesi harhailevat holtittomasti. Onneksi tiedät tehokkaan keskittymisharjoituksen: Otat hyvän asennon seisten tai istuen. Etsit edestäsi yhden kiinnostavan kohteen, jota tarkkailet katseellasi yhden minuutin. Sitten kiinnität huomion sinua ympäröiviin ääniin. Kuuntelet ääniä minuutin ajan. Lopuksi kiinnität huomion johonkin kehosi tuntemukseen ja tarkkailet sitä arvostelematta minuutin verran. Lopuksi kuulostelet hetken olotilaasi ja kiität itseäsi pienestä hengähdyskestä.*

18. Alkuillan alakulo meinaa iskeä ja päätät vilkaista reumahoitajalta saamiasi esitteitä. Paikallinen reuma- ja tules-yhdistys järjestää tutustumiskerran Reumatroppitoimintaan. Uteliaisuutesi saa vallan ja päätät mennä paikalle. Aiheena on kirjallisuus ja sen hyvinvointivaikutukset. Nappaat käsiisi itseäsi lähimmän tekstiä sisältävän asian ja luet ääneen sen kolmannen lauseen. Se kuvastaa täydellisesti tunteitasi! Ilta oli positiivinen yllätys, ja muiden kanssa oleminen todellakin piristi.
19. Liityt yhdistyksen jäseneksi ja saat tervetulokirjeen mukana Löydä vertaistukija -palvelun käyntikortin ja kutsun Reumaklubilla järjestettävään karaokeiltaan. Laulatte yhdessä raikuvalla äänellä yhden lempikappaleitasi. Et tiennytkään, että tällaistakin voi järjestää netissä!
20. Osallistut maksuttomalle verkkoluennolle, jolla opit lisää terveellisten elintapojen merkityksestä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. Sen inspiroimana päätät keittää omenamehua oman puutarhasi omenoista. Kurkottelet mehumaijaasi omenia ensin niin korkealta kuin saat ja kyyristyt sitten niin lähelle maanpintaa kuin mahdollista ottamaan talteen myös jo pudonneet omut. Hyi, osa omenoista on ehtinyt mennä mädäksi. Viskaat ne laajalla kaarella lähellä kasvavaan sote-viidakkoon.
21. Huh, ottipas se koville! Väsyneenä olet vähällä törmätä aivosumuun. Kokeilet, auttaisiko aivojumppa hälventämään sumun:
  - Asetat vasemman kämmenen oikealle olkapäälle ja oikean kämmenen vasemmalle polvelle. Sitten vaihdat oikean kämmenen vasemmalle olkapäälle ja vasemman kämmenen oikealle polvelle. Nopeutat myös tahtia.
  - Pyörität toista jalkaterää myötäpäivään ja saman puolen kättä vastapäivään. Testaat samaa totta kai myös toiselle puolelle.
  - Tuot kämmenet päälaellesi. Sitten tuot molemmat kämmenet olkapäille, sitten vatsalle ja lopuksi polville ja sieltä samaa reittiä takaisin ylös. Kun tämä sujuu, nopeutat tahtia. Sen jälkeen kämmenet liikkuvat vuorotellen aloittaen päälaelta: toinen kämmen jää päälaelle, toinen jatkaa olkapäälle. Kun toinen tulee olkapäälle, jatkaa toinen kämmen vatsalle, jne. Toinen käsi on siis toista aina askeleen jäljessä.
22. Saat kutsun seurantakokeisiin. Harjoittelet seuraamista pelaamalla reumayhdistyksessä tapaamiesi uusien ystävien kanssa pari minuuttia Seuraa johtaja -peliä, jossa toinen liikkuu ja elehtii haluamallaan tyyllillä ja toinen matkii perässä.
23. Postilaatikkoosi kolahtaa epikriisi. Et saa siitä selvää väsyneillä silmilläsi ja päätät virkistää näkökykyäsi nopealla silmäjumppalla:
  - Räpyttelet ensin nopeasti 20 kertaa silmiäsi.
  - Pidät pään paikallaan ja katsot kaikkiin pää- ja väli-ilmansuuntiin vuorotellen. Vä-lillä tuot katseen suoraan eteen. Vain silmät liikkuvat.
  - Katsot ensin nenänpäätäsi ja sitten kauas eteesi. Toistat 5 kertaa.
  - Lopuksi rutistat silmät kiinni ja kasvot niin rusinaksi kuin saat ja avaat silmät ja suun sitten aivan ammolleen. Toistat 3 kertaa. Viimeisellä kerralla työnnät vielä kielen niin pitkälle ulos suusta kuin saat.

24. Sinulle on varattu reumatologin soittoaika. Harjoitat puhenopeuttasi, jotta saat varmasti sanottua kaiken haluamasi lyhyessä ajassa. Sanot 5 kertaa mahdollisimman nopeasti:  
"Katso kastuiko kaktus."
25. Reumatologisi kertoo, että tautisi on remissiossa. Tuuletat villisti 10 sekuntia kuin olisit juuri voittanut jääkiekon MM-kultaa ja siirryt lanteita keinuttaen perusterveydenhuollon etäseurantaan.

**Pelin lopetus:** Tässä oli yhdenlainen Sairaan hyvä hoitopolku. Millaisia ajatuksia teille heräsi pitkän matkaa? Mikä teidän mielestänne tekee hoitopolusta "sairaalan hyvän"? Antakaa lopuksi vielä aplodit itsellenne ja toisillenne!