

Tervetuloa hyvinvointi-iltaan!

**Aiheena hyvinvointia
arkeen ravitsemuksesta**



Alustus teemaan:

Hyvinvointia arkeen ravitsemuksesta





Toimintatapojamme tänään





Reilun käytöksen kymppi

Reumaliitto on yhdenvertainen ja tasa-arvoinen sekä syrjinnästä vapaa järjestö

1. Yhteinen asiamme on edistää reuma- ja tule-sairaiden asioita. Poliittinen kanta ja uskonnollinen vakaumus ovat kunkin henkilökohtaisia asioita.

2. Voimme vitsailla ja tehdä pilaa omista ominaisuuksistamme, toisista emme.

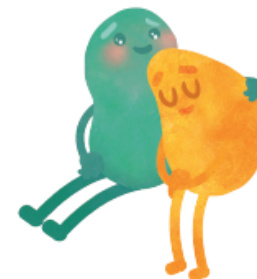


3. Hyväksymme erilaisuuden ja vältämme ihmisten ja ihmisryhmien leimaamista. Huomioimme kaikkia diagnoosiryhmiä ja annamme kaikille mahdollisuuden toimia yhdistyksessä.

4. Hyväksymme toistemme poikkeavat mielipiteet silloin kun ne eivät loukkaa yksittäisen ihmisen ihmisarvoa. Erimielisyydet sovimme saman tien keskustelemalla.



5. Seksuaalinen häirintä ja epäasiallinen käytös ei ole missään tilanteessa hyväksyttävää. Puutumme siihen heti ja annamme sen kohteeksi joutuneelle halutessaan mahdollisuuden puhua kokemuksistaan esimerkiksi yhdistyksen hallituksen jäsenen kanssa.



6. Huomioimme kaikki mukana olevat, toivotamme uudet ihmiset tervetulleiksi ja huomioimme, että he pääsevät toimintaan mukaan.



7. Ilmoitamme ajoissa, jos emme pysty hoitamaan tehtävää, jonka olemme ottaneet hoitaaksemme.

8. Ylläpidämme luottamusta, emme kerro eteenpäin asioita, joista olemme luottamuksellisesti puhuneet.



9. Huomioimme sen, että kaikki saavat halutessaan puheenvuoron.

10. Toimimme avoimesti ja jaamme tietoa kaikille tietoa tarvitseville.



Alkuverryttely ja tutustuminen





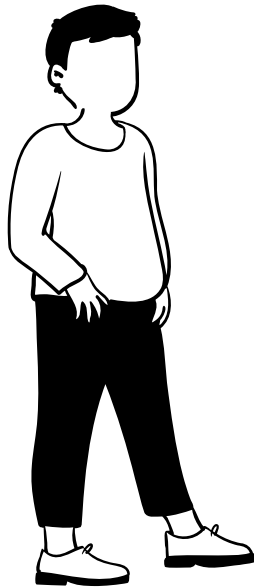
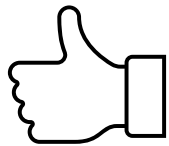
Tunnesanoja



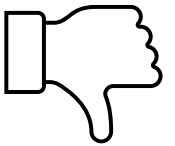
Ahdistunut	Epätoivoinen	Inspiroitunut	Lamaantunut	Merkityksetön	Pirteä	Toiveikas
Aikaansaamaton	Harmistunut	Jännittynyt	Laiska	Onnellinen	Pitkästynyt	Tasapainoinen
Alakuloinen	Häkeltynyt	Kiinnostunut	Lempeä	Onneton	Surullinen	Turhautunut
Elämäniloinen	Hyväntuulinen	Kiitollinen	Levollinen	Osallinen	Syvällinen	Turvallinen
Energinen	Ikävystynyt	Kiusallinen	Levoton	Peloissaan	Tarmokas	Yksinäinen
Epäröivä	Innostunut	Kyllästynyt	Luottavainen	Pettynyt	Toivoton	Yhteenkuuluva

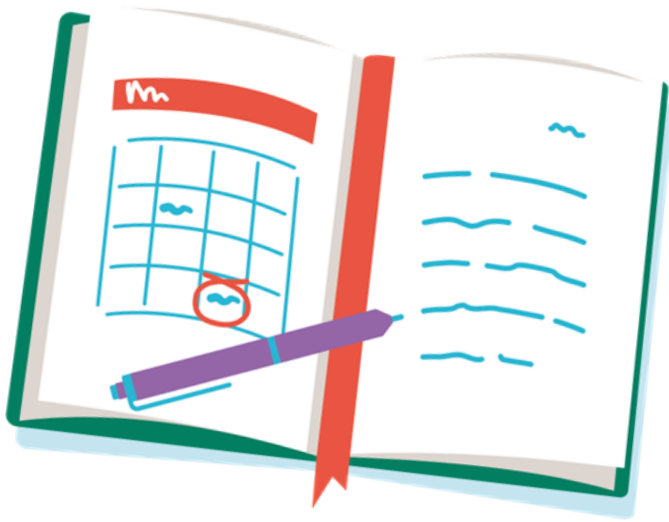


Tutustutaan aiheeseen



Totta vai tarua?





Itsenäinen tehtävä



Oma ateriarytmi



- 1. Tee paperille aikataulu tyypillisestä päivästäsi ja ruokailustasi, esimerkiksi eilisestä.** Jos päiväsi ovat hyvin erilaisia, voit halutessasi tehdä useamman esimerkin (esim. arkipäivä ja viikonloppu).
- 2. Kirjoita paperille aterioiden nimet (aamupala, lounas, välipalat, päivällinen, iltapala) ja kellonajat tyypillisestä päivästä.** Kirjaa myös mahdolliset napostelut. Huom! Tarkoitus ei ole kirjata millaista ruokaa söit, vaan hahmottaa kokonaiskuva siitä, miten usein ja kuinka paljon söit. Koeta olla mahdollisimman rehellinen ja tarkka kellonajoissa sekä kirjata myös mahdolliset napostelut.
- 3. Voit kirjata päivän aikatauluun myös** mahdolliset liikuntaharrastukset kellonaikoineen sekä merkitä heräämisen ja nukkumaanmenon ajankohdat.
- 4. Tarkastele kirjauksiasi hetki itseksesi.** Mitä havaitset? Mitä hyviä asioita rytmissäsi on? Mitä kehitettävää? Toteutuvatko päivän pääateriat: aamiainen, lounas, päivällinen? Entä sisälsikö päiväsi välipaloja?



Esimerkki:

Klo	Ateria
7	Aamupala
11-12	Lounas
14	Iltapäiväkahvi ja kahvileipä
17-19	Ryhmäliikunta ja koiralenkki
20	Päivällinen
21	Napostelua



Keskustelua pienryhmissä





1. Miltä ateriarhythmin kirjaaminen tuntui? Oliko esimerkkipäivän muodostaminen paperille helppoa/vaikeaa?
2. Mikä oli pisin väli aterioiden välillä, jos yötä ei huomioida?
3. Montako ruokailukertaa päivän esimerkistäsi löytyy?
4. Onko päivässä kaksi pääateriaa? Entä aamiainen?
5. Syötkö mielestäsi itsesi sopivan kylläiseksi joka aterialla?
6. Onko sinulla usein johonkin tiettyyn aikaan kiljuva nälkä? Jos, niin milloin yleensä? Merkitse tämä kohta ateriarhythmiisi.
7. Tuleeko sinun usein syötyä jotain liikaa, tai jotain, mitä et ollut ajatellut syöväsi? Jos, niin milloin yleensä? Voit merkitä myös tämän paperiisi.
8. Tekeekö sinun mieli jotain herkkuja tiettyyn aikaan päivästä? Milloin?
9. Mieti mistä nämä voisivat johtua sinun kohdallasi?
 - Miltä ateriavälit näyttivät?
 - Koetko, että annoskoot ovat olleet sopivat?
 - Olivatko välipalat riittäviä?
 - Entä onko aamupala riittävän monipuolinen ja runsas?
10. Kaipaako jokin mielestäsi muutosta? Mihin yksittäiseen asiaan tai ateriaan sinun tulee omasta mielestäsi erityisesti keskittyä jatkossa?



Omatoiminen tauko





Asiantuntijan luento:

**Miksi laihduttelusta ja painokeskeisyydestä
kannattaa luopua?**



[Katsotaan video YouTubessa](#)



Keskustelua pienryhmissä

Vaihtoehto 1: keskustelua videon pohjalta

- Oliko videolla jotakin, mikä yllätti sinut tai mitä et tiennyt aiemmin?
- Tunnistitko itsesi jostain luennon esimerkistä?
- Oletko sinä tietoinen kehosi viesteistä (nälkä, kylläisyys)? Osaatko erottaa nälän tunteen esimerkiksi mieliteosta tai janosta?



Keskustelua pienryhmissä



Vaihtoehto 2: keskustelua ravitsemuksesta yleisesti

- Millainen sinun mielestäsi on hyvinvointia tukeva ruokavalio?
- Jos mietit ravitsemusta hyvinvoinnin näkökulmasta, ajatteletko ensisijaisesti ruuan määrää, laatua vai syömisen rytmitystä? Mikä näistä on mielestäsi olennaisinta?
- Mitä hyvää ajattelet omissa ruokatottumuksissasi olevan? Entä minkä arvelet olevan kehityskohde?
- Millaisia ravitsemukseen liittyviä rutiineja (päivästä toiseen automaattisesti toistuvia tapoja) teille on syntynyt?
- Milloin viimeksi kokeilit jotain uutta reseptiä tai valitsit kaupasta tuotteen, joka oli sinulle ennestään vieras?
- Millaisia ideoita tai vinkkejä teillä arjen pieniin tekoihin, joilla ravitsemustottumuksia voisi viedä hitusen terveellisempään suuntaan (esim. suolan vähentäminen, kasvien lisääminen, rasvan laatu, kuidun saanti, terveelliset välipalat tai vaikkapa säännöllisempi ateriarytmi).



Yhteinen harjoitus:

Vaihtoehto 1:
Tietoinen syöminen





Yhteinen harjoitus:

Vaihtoehto 2: Kehon asteittainen
rentouttaminen istuen



[Kuunnellaan äänite YouTubessa](#)



**Mitä hyvää otat mukaasi
tästä tapaamisesta?**





**Muutama vinkki
jatkoon!**





Oman hyvinvoinnin polku -verkkosivusto

Tietoa, vinkkejä ja vertaiskokemuksia omahoidon tueksi: videoluentoja, harjoitteita, podcast-jaksoja, asiantuntijoiden vastauksia ja paljon muuta!

Sisällöt on suunniteltu ja toteutettu yhdessä reumasairauksia sairastavien ihmisten, heidän läheistensä ja eri alojen asiantuntijoiden kanssa.

www.reumaliitto.fi/hyvinvoinnin-tueksi





Oman hyvinvoinnin polku -opas

- Verkkosivuston sisällöt tiivistettynä tekstimuotoon.
- Oppaan pdf-versio on ladattavissa ja tulostettavissa [Reumaliiton verkkosivuilla](#) – myös ruotsinkielisenä!





Hyvinvoinnin polulla –podcast

Vertaiskokemuksia ja asiantuntijoiden vinkkejä hyvinvointiteemoista.

Kuunneltavissa maksutta mm. [Reumaliiton verkkosivuilla](#) ja [Spotifyssa](#).

Ravitsemukseen liittyvä jakso:

Istuuko olkapäälläsi painopoliisi?



Kiitos osallistumisesta!

Otamme mielellämme vastaan
palautetta tilaisuudesta.



Omahoitopolku