



Tervetuloa hyvinvointi-iltaan!

**Aiheena
jalkaterveydestä
hyvinvointia**



Alustus teemaan: Jalkaterveydestä hyvinvointia





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.

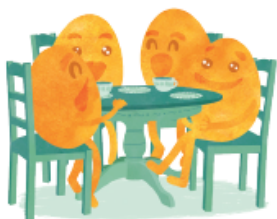


3. Hyväksymme erilaisuuden ja vältämme ihmisten ja ihmisryhmien leimaamista. Huomioimme kaikkia diagnoosiryhmiä ja annamme kaikille mahdollisuuden toimia yhdistyksessä.

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

Tietovisa





Kysymys 1.

Milloin nivelreumaa sairastavan on tärkeää saada jalkaterapeutin ohjausta jalkojen omahoitoon?

- A. Sairauden kaikissa vaiheissa heti diagnosoinnista alkaen
- B. Vasta sitten kun jalkaterveyden kanssa on ongelmia
- C. Jalkojen hoito tai sen ohjaus ei ole tärkeää nivelreumaa sairastaville



Kysymys 2.

Millä tavoin jalkaterapeutti voi auttaa nivelreumaa sairastavia?

- A. Antamalla ohjausta jalkojen omahoidossa
- B. Valmistamalla apuvälineitä kuten varvasortooseja/pohjallisia
- C. Hoitamalla iho- ja kynsimuutoksia
- D. Auttamalla oikeanlaisten jalkineiden valitsemisessa
- E. Ohjaamalla terapeuttisien harjoitteiden toteuttamisessa



Kysymys 3.

Kuinka usein jalat tulisi pestä?

- A. Päivittäin
- B. Kerran viikossa
- C. Kun jalkani ovat silminnähden likaiset



Kysymys 4.

Mihin jalkavoide tulisi levittää?

- A. Sääriin, jalkapohjiin ja varvasväleihin huolellisesti
- B. Vain sääriin
- C. Sääriin ja jalkapohjiin



Kysymys 5.

Onko varpaankynnen oikea leikkaustapa leikata kynnet varpaanpäitä myötäillen?

- A. Kyllä
- B. Ei



Kysymys 6.

Mitä kannattaa huomioida uusia kenkiä ostaessa?

- A. Kengissä tulisi olla vähintään 1,5 cm tilaa pisimmän varpaan päässä
- B. Kenkä saa vähän puristaa
- C. Kenkiä ei tarvitse sovittaa, vaan voin ostaa samankokoiset kuin aina ennenkin



Kysymys 7.

Mitä kannattaa huomioida sukkia hankkiessa jalkaterveyden näkökulmasta?

- A. Riittää, että sukat ovat samankokoiset kuin omat kengät
- B. Sukkien koko, materiaali ja paksuus
- C. Riittää, että sukat ovat hienot



Kysymys 8.

Kuinka usein jalkojen kunto olisi hyvä tarkastaa?

- A. Kerran viikossa
- B. Kerran kuukaudessa
- C. Kerran puolessa vuodessa



Kysymys 9.

Kuuluuko säännöllinen liikunta osaksi jalkojen omahoitoa?

A. Kyllä

B. Ei



Oikeat vastaukset

1. A
2. Kaikki vaihtoehdot ovat oikein!
3. A
4. C
5. A
6. A
7. B
8. A
9. A



Omatoiminen tauko





Yhteinen harjoitus

Jalkaterän lihasharjoite



Vaihtoehto 1 (haastavampi) [Katsotaan video YouTubessa](#)

Vaihtoehto 2 (helpompi) [Katsotaan video Youtubessa](#)



Keskustelua pienryhmissä

- Oliko tietovisassa jotakin, mikä yllätti sinut tai mitä et tiennyt aiemmin?
- Oletko aiemmin kiinnittänyt huomiota tietovisassa mainittuihin asioihin jalkojesi hyvinvoinnin vahvistamiseksi? Tai saitko jonkin uuden idean, johon voisit jatkossa kiinnittää huomiota?
- Miltä jalkaterän lihasharjoitteen tekeminen tuntui? Oletko kokeillut aiemmin vastaavanlaisia liikkeitä? Keksitkö arjestasi sellaisia hetkiä, jolloin voisit tehdä vastaavia liikkeitä?





Yhteinen harjoitus:

Käsien tiedostaminen



[Katsotaan video YouTubessa](#)



**Mitä hyvää otat mukaasi
tästä tapaamisesta?**



Vapaaehtoinen kotitehtävä, valitse sopivin

- **Jalkojen tarkastus tavaksi**

Jalkojen kuntoon on hyvä kiinnittää huomiota säännöllisesti. Ota siis osaksi ilta- tai aamurutiiniasi tarkastaa jalkojesi vointi: Kuivasitko jalat pesun jälkeen riittävän hyvin? Kaipaavatko jalat rasvausta tai kynnet leikkausta? Näkyykö hankaumia, hautumia tai kovettumia? Onko jalkojen hyvinvointi tullut puheeksi terveydenhuollon vastaanotolla?

- **Etsi sopiva väli jalkajumpalle**

Jalkaterän lihasharjoitteita on helppo toteuttaa lähes missä vain. Kokeile yhdistää jalkateriä vahvistavien liikkeiden teko esimerkiksi lempiohjelmasi mainostauolle, saunahetkeen tai bussimatkalle.

- **Tietoisuus varpaisiin**

Kokeile tänään tehtyä tietoisuusharjoitetta käsien sijaan jaloille.

Kirjoita valitsemasi tehtävä itsellesi muistiin tai nappaa kuva diasta!





**Muutama vinkki
jatkoon!**





Oman hyvinvoinnin polku -verkkosivusto

Tietoa, vinkkejä ja vertaiskokemuksia hyvinvoinnin ja 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](#).

Suosituin jakso:

Kivakin tekeminen voi kuormittaa – miten huolehtia omasta palautumisesta?



Kiitos osallistumisesta!

Otamme mielellämme vastaan
palautetta tilaisuudesta.



Omahoitopolku