

HYVINVOINTI-ILTA

TEEMA: JALKATERVEYDESTÄ HYVINVOINTIA

Ohjausmateriaali 2026



Ohjaajalle

Mahtavaa, että olette päättäneet toteuttaa hyvinvointi-illan! Vetääksesi onnistuneesti läpi tämän tilaisuuden, sinun ei tarvitse olla hyvinvoinnin asiantuntija, ammattilainen tai kokenut ryhmänohjaaja. Hyvinvointi-illan voi toteuttaa niin pienelle porukalle kuin isommallekin ryhmälle, riippuen muun muassa käytettävissänne olevista tiloista. Voitte itse päättää, onko hyvinvointi-iltaan ennakkoilmoittautumista vai ei. Toteutus onnistuu kasvokkain tai etätoteutuksena, pienin variaatioin.

Ohessa on valmis runko yhteen hyvinvointi-iltaan, jonka kesto on noin 1,5–2 tuntia. Kertaluonteisen hyvinvointi-illan etuna on erityisesti se, että osallistujien tai ohjaajan ei tarvitse sitoutua toimintaan pitkäksi aikaa. Tätä kannattaa hyödyntää kutsuttaessa mukaan uusia ihmisiä tutustumaan toimintaan! Jos hyvinvointi-ilta saa hyvän vastaanoton ja toivotte sille jatkoa, voitte toteuttaa lisää vastaavia iltoja esimerkiksi osallistujilta tulleita ideoita ja toiveita hyödyntäen.

Mitä sinun kannattaa tehdä tämän hyvinvointi-illan vetäjänä ennakoon?

- **Sovi tapaamisajankohta- ja paikka sekä mainosta tilaisuutta osallistujille.** Vinkkejä mainostukseen löydät tämän materiaalin lopusta.
- **Tutustu tähän ohjausmateriaaliin.** Näin tiedät, tarvitsetko tapaamista varten esimerkiksi joitakin välineitä ja millaisella aikataululla kannattaa edetä. Muutamassa kohdassa on tarjottu vaihtoehtoisia toteutustapoja, joista voit valita ryhmällemme sopivimman.
- **Varmista, että voitte katsoa yhdessä videomuotoisen harjoitteen.** Huolehdi, että kokoontumispaikassanne on laite, jolla video on mahdollista katsoa (lähiryhmät). Laitteen ja videon toimintaa kannattaa kokeilla jo ennen tapaamista, ja videon linkin voi tallentaa itselle valmiiksi.
- **Kerro tilaisuuden osallistujille ennakoon, että tilaisuuden aikana tehdään yhdessä lyhyt jalkajumppa, joka on tarkoitus tehdä ilman kenkiä.** Jos joillakin osallistujista on sellaiset jalkineet, joiden riisuminen tai pukeminen ilman apua tai apuvälineitä on haastavaa, niin jalkajumpan harjoitteet voi tehdä soveltuvien osien.
- **Selvitä mahdollisuuksien mukaan ennakoon, miten jalkaterapeutin vastaanotolle pääsee hyvinvointialueellanne,** jos osallistujilla tästä herää tästä kysymyksiä.

Tämä Hyvinvointi-illan ohjausmateriaali on toteutettu osana Reumaliiton Omahoitopolku-hanketta (2023–2025) ja materiaali on kaikkien Reumaliiton jäsenyhdistysten vapaasti käytettävissä.

Kiitos, että olet tarttunut materiaaliin ja lähdet edistämään hyvinvointia yhdistyksessäsi!

Tapaamisen runko

- Tervetuloa! Alustus illan teemaan ja käytännön ohjeita 5-10min
- Tutustuminen ryhmään 15-20min
- Tutustuminen aiheeseen: tietovisa 10-15min
- Tauko 5min
- Toiminnallinen harjoite videolla – jalkajumppa 10-15min
- Keskustelua aiheesta (pienryhmissä) 15-20min
- Tietoisuusharjoite videolla – käsien tiedostaminen 10min
- Purkukeskustelu 5min
- Loppusanat 5min

Tapaamisen jälkeen osallistujille voidaan antaa teemaan liittyvä kotitehtävä, johon on erilaisia vaihtoehtoja materiaalin lopussa. Kerätkää halutessanne myös palautetta illasta.

Hyvinvointi-illan toteutus

Teema: jalkaterveydestä hyvinvointia

5–10 MIN Tervetuloa & Alkusanat

**Ohjaaja: Kun ryhmäläiset ovat saapuneet kokoontumistilaan / etäyhteyksien linjoille, lue ryhmäläisille alla oleva teksti, joka toimii johdantona aiheeseen:*

Tervetuloa jalkaterveys-aiheiseen hyvinvointi-iltaan!

Jalkojen terveys on tärkeää meistä jokaisen hyvinvoinnille. Jalat kantavat meitä arjessamme, ja niiden hyvinvoinnilla on suuri merkitys liikkumiskykyyn, arjessa jaksamiseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Reuma- ja muut tuki- ja liikuntaelinsairaudet, kuten nivelreuma ja nivelrikko voivat vaikuttaa jalkaterveyteen monin tavoin. Tutustummekin tänään aiheeseen erityisesti reumasairauksien näkökulmasta, mutta tänään kuultavat vinkit ja kokeiltavat harjoitteet sopivat kuitenkin kenelle tahansa, diagnoosista riippumatta.

Jalkojen hyvinvointiin ei tule välttämättä kiinnittäneeksi huomiota ennen kuin niiden toimintakyvyssä kohtaa joitakin haasteita. Ihan jokaisen kannattaa kuitenkin kiinnittää säännöllisesti huomiota jalkojensa kuntoon. Esimerkiksi jalkojen kipuja, haavaumia ja kovettumia voidaan ennaltaehkäistä ja hoitaa erilaisin itsehoitokeinoin, joista opimme tänään lisää.

Erytisesti pitkään reumaa sairastaneilla jaloissa on usein muutoksia, vaikka aiempaa tehokkaampi tulehduksellisten reumasairauksien lääkehoito onkin vähentänyt jalkojen nivelvaurioita. Jalkaongelmia voivat lisätä myös muut samanaikaiset sairaudet, kuten diabetes ja verisuonitaudit. Jalkaongelmien hoidossa jalkaterapeuteilla on paras osaaminen. Jalkaterapeutti on terveydenhuollon nimikesuojattu ammattihenkilö, kun taas jalkahoitajan nimikettä voi käyttää kuka tahansa. Jalkaterveydessä itseä mietityttävät asiat kannattaakin ottaa puheeksi terveydenhuollon vastaanotolla.

Tässä tilaisuudessa saat käytännön vinkkejä ja tietoa esimerkiksi siitä, millaisia keinoja on jalkojen kuormituksen vähentämiseen, miten jalkineet ja apuvälineet voivat helpottaa arkea ja mitä itse voi tehdä kotona jalkojen terveyden tukemiseksi.

Tilaisuus tarjoaa myös mahdollisuuden keskustelulle – etsitään yhdessä askeleita kohti parempaa jalkaterveyttä.

Jotta meillä kaikilla on mukavaa ja turvallista olla ryhmässä:

- Kunnioitamme toisiamme ja toistemme näkemyksiä ja kokemuksia. Myös silloin, kun ne poikkeavat omistamme.
- Annamme kaikille tasapuolisesti mahdollisuuden ajatusten ja näkemysten jakamiseen. Huolehdimme, että kaikki saavat halutessaan puheenvuoron.
- Säilytämme tilaisuudessa käydyt keskustelut luottamuksellisina. Emme puhu muiden asioista ryhmän ulkopuolisille.
- Huolehdimme omasta ja toistemme hyvinvoinnista. Kaikki saavat osallistua oman jaksamisensa mukaan.
- (Halutessanne voitte sopia näiden lisäksi myös muista yhteisistä toimintatavoista, joita tilaisuudessa noudatetaan).

Koska kyseessä on jalkaterveys-aiheinen tilaisuus, on meidän erityisen tärkeää huolehtia paikallaanolon tauottamisesta, sillä se vilkastuttaa jalkojen verenkiertoa. Tehdäänkin tänään tämän tilaisuuden eri osioiden välissä aina 5–10 pohjenousua istuen tai seisten. Tehdään ne nyt ensimmäisen kerran! Nosta siis kantapäitäsi ilmaan rauhalliseen tahtiin muutaman kerran.

Antoisaa hyvinvointi-iltaa kaikille!

15–20 MIN TUTUSTUMINEN

**Valitse itsellesi ja ryhmällesi sopiva tehtävä tai tehtävät. Huomioi valmistautuessasi, että osaan vaihtoehtoista tarvitset materiaaleja, kuten sanalistan tai kuvakortit.*

**Tutustumiseen on hyvä käyttää enemmän aikaa, jos ryhmäläiset ovat ennestään toisilleen tuntemattomia. Jos ryhmäläiset ovat jo toisilleen tuttuja, voi tutustumisaikaa lyhentää ja jättää enemmän aikaa muille osioille.*

**Mikäli osallistujamäärä on hyvin suuri, voit jakaa ryhmän pienempiin ryhmiin ja toteuttaa tutustumisen vain oman pienryhmän kesken. Tällöin pysykää samoissa ryhmissä myös tulevissa ryhmätehtävissä ja -keskusteluissa.*

Vaihtoehto 1. Esittäytyminen kuvien tai sanojen avulla

Tarvikkeet: kuvakortit tai ohjaajan tuomat esineet (esimerkkejä kuvakorteista ja sanalistasta sivuilla 7, 8 ja 9).

Tämä sopii sekä ihan uudelle ryhmälle että jo toisilleen tutulle porukalle – jokainen voi itse valita millaisen asian itsestään jakaa, riippuen esittäytykö uusille ihmisille, vai avaako itsestään ehkä jotain uutta puolta jo entuudestaan tutuille ihmisille.

Esittäydytään jonkin konkreettisen asian kautta. Ohjeista osallistujat valitsemaan ohjaajan tuomasta korttipinosta kuva, jonka kautta hän esittelee itsensä. Valinta kannattaa tehdä ripeästi, ajatuksella ”mikä ensimmäisenä tarttuu käteen / nousee mieleen”. Lopuksi käydään kierros, jossa jokainen kertoo ainakin nimensä sekä sen miksi valitsi juuri kyseisen kuvan, mikä siinä puhutteli tai miten se kuvaa häntä itseään.

Esittäytyminen onnistuu myös sanojen avulla. Alta löydät yhden vaihtoehdon sanalistaksi, josta kaikki saavat valita sanan, jonka kokevat jollakin tavalla kuvaavan itseään tai tunnetilaansa juuri tällä hetkellä. Käykää kierros, jossa jokainen kertoo nimensä ja valitsemansa sanan sekä halutessaan lyhyet perustelut sille.

Vaihtoehto 2. Mikä meitä yhdistää?

Tarvikkeet: tämän vaihtoehdon toteutus ei vaadi tarvikkeita

Tämä tehtävä sopii erityisen hyvin, kun paikalla on toisilleen tuntemattomia ihmisiä.

Lähtöpaamisessa ohjeista näin: Etsi henkilö, jolla on sama etunimen alkukirjain kuin sinulla! Jokainen lähtee siis etsimään itselleen paria. Jos samaa alkukirjainta ei löydy, voivat parittomat yhdistyä pariksi tai parittomalla määrällä muodostaa kolmen hengen ryhmän. Kun parit on muodostettu, tehtävänä on tutustua lyhyesti ja etsiä muita teitä kahta yhdistäviä asioita. Halutessanne voitte lisätä haastetta rajaamalla nämä asiat jalkoihin ja niiden hyvinvointiin liittyviin aiheisiin (Esimerkiksi ”meillä on sama kengänkoko”, ”meillä on samanväriset sukat”, ”olemme molemmat kohdanneet haasteita jalkojemme terveydessä”, ”osallistumme molemmat ensi kertaa hyvinvointi-iltaan”). Lopuksi esittäytytään yhdessä koko ryhmälle jakamalla nimien lisäksi jokin teitä yhdistävä asia.

Etäpaamisessa ohjeista näin: Kerro itse malliksi jokin fakta itsestäsi ja pyydä osallistujia viittaamaan, jos he ovat samaa mieltä / väite koskee myös heitä. Esimerkiksi ”olen huomannut kenkien vaikuttavan jalkojeni hyvinvointiin”. Sen jälkeen anna jokaiselle vuoro kertoa nimensä ja yksi asia itsestään ja muut viittaavat aina, jos he voivat samaistua. Halutessanne voitte lisätä haastetta rajaamalla aiheen jalkoihin ja jalkaterveyteen liittyviin teemoihin (Esimerkiksi ”kengän kokoni on...”, ”pidän melkein aina villasukkia”, ”olen kohdannut haasteita jalkojen hyvinvoinnissa”).

Vaihtoehto 3. Liikettä mukaan

Tarvikkeet: Ei pakollisia tarvikkeita

Tämä tehtävä sopii hyvin entuudestaan toisilleen tuntemattomalle ryhmälle.

Asettukaa piiriin seisten tai istuen, jotta näette kaikki toisenne. Jokainen saa vuorollaan kertoa nimensä ja tehdä kehollaan jonkin liikkeen, jonka kaikki sitten toistavat osan kykynsä mukaan (esimerkiksi varpaille nousu, varpaiden nosto, polven nosto, käsien nosto ja heilutus...). Käykää kierros läpi ja saatte samalla herättelevän alkulämmittelyn tilaisuudelle!

Kuvakortit ja sanalistat

Voit koota itse kuvakorttipinon keräämällä esimerkiksi saamiasi postikortteja tai leikkaamalla lehdestä kuvia. Kuvat voivat olla käytännössä millaisia tahansa: luontoa, eläimiä, ihmisiä, rakennuksia tai abstrakteja kuvia - jokainen tulkitsee kuvia joka tapauksessa omalla tavallaan. Alla on esimerkki postikorttikokoelmasta, joka toimii hyvin ryhmän ohjaamisen apuna.



Kuvakorttipinoja löytyy myös valmiina. Yksi hyvä esimerkki on Ikäinstituutin julkaisema Mielipakka, jossa on toisella puolella kauniit kuvat ja toisella esimerkkejä mielen hyvinvointia tukevista asioista.

Etätapaamisessa toimii myös kuvakollaasi, jonka voit jakaa ruudulle. Alla on esimerkki, jota voi halutessaan hyödyntää.



Alla on 230 tunnesanan lista (lähde: Tunne & Taida, Suomen tunnetaitokoulutus).

Ahdistunut	Harmistunut	Inhottava	Loistava	Poissa tolaltaan	Syvällinen	Valpas
Aikaansaamaton	Hehkuva	Innostunut	Loukkaantunut	Ponteva	Syylinen	Vapaa
Alakuloinen	Heikko	Inspiroitunut	Lumoutunut	Poreileva	Säikähtänyt	Varma
Allapäin	Hellä	Irrallinen	Luottavainen	Pursuava	Säteilevä	Varuillaan
Ankara	Helpottunut	Juhlallinen	Lämmin	Raivostunut	Tahdoton	Vastahakoinen
Ankea	Hengästynyt	Jännittynyt	Masentunut	Rajoittunut	Tarmokas	Veltto
Apaattinen	Herkkä	Jännittynyt	Merkityksetön	Rasittunut	Tasapainoinen	Vetäytyvä
Arvokas	Hermotunut	Järkyttynyt	Mielissään	Raskas	Tasapainoton	Vihainen
Arvostava	Herpaantunut	Kateellinen	Miellyttävä	Rauhallinen	Tehoton	Viileä
Autuas	Hidas	Katkerä	Mitätön	Rauhaton	Tohkeissaan	Vimmastunut
Avoin	Hilpeä	Kauhistunut	Mukana oleva	Raukea	Toiveikas	Virkeä
Avosydäminen	Hukassa	Kehno	Mukava	Raukea	Toivoton	Virkistynyt
Avulias	Huojentunut	Kiihtynyt	Murheellinen	Reipas	Torjuva	Voimakas
Avuton	Huoletunut	Kiinnostunut	Murheen murtama	Rentoutunut	Tunteeton	Voimaton
Elinvoimainen	Huoleton	Kiitollinen	Murtunut	Riehaantunut	Turhautunut	Voimistunut
Eloisa	Hurmioitunut	Kiivas	Mustasukkainen	Riemullinen	Turvallinen	Voipunut
Eloton	Huvittunut	Kireä	Nautinnollinen	Riittämätön	Turvaton	Välinpitämätön
Elpynyt	Hyväntahtoinen	Kiukkuinen	Nautinnollinen	Ristiriitainen	Tuskastunut	Väsähtänyt
Elämäniloinen	Hyväntuulinen	Kiusaantunut	Nolo	Rohkaistunut	Tyhmä	Yhteenkuuluva
Elävä	Häidissään	Kiusallinen	Nyreä	Saamaton	Tylsä	Yksinäinen
Empivä	Häikäistynyt	Kokonainen	Nääntynyt	Samantekevä	Tympääntynyt	Yllättynyt
Energinen	Häkeltynyt	Kuohuksissaan	Odottavainen	Seesteinen	Tyrmistynyt	Ylpeä
Epämukava	Hämällään	Kurja	Onnellinen	Seikkailunhaluinen	Tyyni	Ymmällään
Epäroivä	Hämmästyntynyt	Kyllästynyt	Onneton	Sekava	Tyytymätön	Ystävällinen
Epätietoinen	Hämmästyntynyt	Kärsimätön	Optimistinen	Sietämätön	Tyytyväinen	Äkäinen
Epätoivoinen	Häpeissään	Laimea	Osallinen	Sokissa	Uhmakas	Ällistynyt
Epäuskoinen	Hätäntynyt	Laiska	Pahoillaan	Sokissa	Uhmakas	Ällistynyt
Epävarma	Ihastunut	Lamaantunut	Passiivinen	Surkea	Unelias	Ärhäkkä
Eristäytynyt	Ihmeissään	Lannistunut	Peloissaan	Surullinen	Utelias	Ärsyyntynyt
Etäinen	Ikävystynyt	Lempeä	Pelästynyt	Suunniltaan	Uupunut	Ärtynyt
Haltioitunut	Ikävä	Leppoisa	Pettynyt	Suurenmoinen	Vahva	
Haluton	Ilahtunut	Levollinen	Piristynyt	Suuttunut	Vahvistunut	
Hapan	Iloinen	Levoton	Pirteä	Synkkä	Vaikututtunut	
		Liikuttunut	Pitkästyntynyt	Syventynyt	Vaivautunut	

10–15 MIN TUTUSTUTAAN AIHEESEEN: TIETOVISA

Tarvikkeet: Kynä ja paperia jokaiselle osallistujalle tai pienryhmälle.

**Ohjaajalle: Seuraava tietovisa voidaan toteuttaa joko pienryhmissä tai koko ryhmän kesken. Jaa tarvittaessa osallistujat pienryhmiin (max. 5 hlö). Voitte käydä joko kaikki kysymykset kerralla läpi tai tarkastaa oikean vastauksen jokaisen kysymyksen jälkeen. Oikeiden vastauksien yhteydessä on myös lyhyet perustelut oikealle vastaukselle, voit lukea ne ryhmälle vastauksia tarkastettaessa. Halutessasi voit tulostaa kysymykset osallistujille.*

**Lue ääneen alla oleva teksti, joka johdattelee tietovisan pariin.*

Tutustutaan seuraavaksi jalkaterveyteen tietovisailun avulla. Ennen sitä on kuitenkin aika tehdä taas yhdessä 5–10 pohjenousua!

Ohessa on yhdeksän jalkaterveyteen liittyvää kysymystä, jotka ovat laatineet Metropolia Ammattikorkeakoulun jalkaterapeuttiopiskelijat Anne-Maj Hakala ja Lotta Salmela osana opinnäytetyötään vuonna 2024. Ensimmäiset kysymykset liittyvät nivelreumaan ja jalkaterveyteen, mutta loput kysymykset käsittelevät jalkaterveyttä yleisemmällä tasolla.

Luen kysymykset ja vastausvaihtoehdot teille ääneen. Kirjatkaa mielestänne oikea vastaus paperille.

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 silminnähdessä 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

Kysymykset ja oikeat vastaukset (vihreällä):

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

Vastaus: Jo diagnoosivaiheessa sekä sairauden kaikissa vaiheissa pitäisi jokaisen nivelreumaan sairastuneen saada ohjausta jalkojen omahoidossa. Nivelreumaan sairastuneet tulisi olla oikeutettuja tarvitsemiinsa jalkojenhoitopalveluihin. Jalkojenhoitopalveluiden, hoidon ja seurannan pitäisi olla periaatteiltaan samalla tasolla kuin diabeetikoilla. Keskeistä on huolehtia jalkaterveyden säännöllisestä seurannasta, oireiden ja vaivojen moniammatillisesta hoidosta sekä jalkojen omahoidon ohjauksesta.

Kysymys 2. Millä tavoin jalkaterapeutti voi auttaa nivelreumaa sairastavia?

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

Vastaus: Jalkaterapeutti on terveys- ja kuntoutusalan ammattilainen. Jalkaterapeutilla on monipuolinen osaaminen jalkavaivojen ennaltaehkäisystä, arvioinnista ja hoidosta. Nivelreumaa sairastavien potilaiden hoidossa jalkaterapeutti pystyy hoitamaan laaja-alaisesti niin iho- ja kynsimuutoksia kuin valmistamaan apuvälineitä kuten varvasortooseja, kevennyksiä ja tukipohjallisia jalkaterveyden ylläpitämiseksi. Jalkaterapeutti ohjaa asiakasta myös omahoidon toteutuksessa, sekä oikeanlaisten jalkineiden valinnassa, tehden niihin myös muutostöitä. Jalkaterapeutti pystyy toteuttamaan ja ohjaamaan nivelreumaa sairastaville terapeuttisia harjoitteita yksilö- ja ryhmätilanteissa.

Kysymys 3. Kuinka usein jalat tulisi pestä?

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

Vastaus: Jalkaterät tulisi pestä joka päivä, jotta mahdollinen lika, hiki ja kuollut ihosolukko poistuu iholta. Jalkojen päivittäiseen pesemiseen riittää haalea vesi. Mikäli haluaa käyttää pesuaineita, tulisi niiden olla happamia, jotta ihon oma pH-tasapaino ei häiriintyisi. Mikäli varvasvälit ovat ahtaat asentomuutoksien vuoksi, aiemmin on esiintynyt varvasväleissä hautumia, ihorikkoja tai iho- tai kynsisientä, on tällöin huolellinen kuivaus erityisen tärkeää.

Kysymys 4. Mihin jalkavoide tulisi levittää?

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

Vastaus: Päivittäisellä säärien ja jalkojen rasvauksella iho pysyy joustavana ja ehjänä sekä puolustuskykyisenä erilaisia infektioita vastaan. Rasvaus olisi hyvä tehdä heti jalkojen pesun jälkeen, koska rasvaus sitoo kosteuden paremmin ihoon, joka puolestaan tehostaa voiteen tehoa.

Voiteen voi levittää iholle pyörivin liikkein, mutta varoa samalla voiteen joutumista varvasväleihin. Varvasvälien iho on ohuempaa, joten se on hauraampi hautumaan ja menemään rikki. Sääriin voide on hyvä levittää myötäkarvaan mahdollisen karvatupen tulehduksen ehkäisemiseksi.

Kysymys 5. Onko varpaankynnen oikea leikkaustapa leikata kynnet varpaanpäitä myötäillen?

- A. Kyllä
- B. Ei

Vastaus: Kynnen tehtävä on suojata varpaita, joten kynsiä ei saa sen vuoksi leikata liian lyhyeksi. Kynnet on helpompi leikata pesun jälkeen, jolloin ne ovat pehmeät eivätkä lohkeile helposti. Kynnen oikea leikkaustapa on leikata kynnet varpaanpäitä myötäillen, kuitenkin niin että kynnen kulmat jäävät näkyviin. Tällä ehkäistään kynsivallintulehduksia ja kynnen virheellisen kasvun riskiä. Varpaan päätä sormella painaessa kynnen reunan tulee tuntua, silloin kynsi on oikean pituinen. Infektoiden ehkäisemiseksi kynsien hoidossa suositellaan käytettävän henkilökohtaisia hoitovälineitä. Kynsien hoidossa hyviä hoitovälineitä ovat tylppä kärkiset ja suorateräiset kynsileikkurit. Joustosankaisista tai pidempi vartisista kynsisaksista voi olla nivelreumaa sairastaville apua kynsien leikkauksessa, jos käsien puristusvoima on heikko tai ylettyminen on hankalaa.

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.

Vastaus: Sopivan kokoinen kenkä ei paina, eikä purista jalkaa. Kenkä on oikean pituinen silloin, kun kengän kärkeen pisimmän varpaan mukaan jää käyntivaraa 1,5–2 cm. On tärkeää, että ostat kengät isomman jalkaterän mukaan. Paras ajankohta kenkien sovittukseen on iltapäivä, koska jalankoko laajenee päivän aikana. Kenkiä sovittamaan mennessä kannattaa mukaan ottaa sen paksuiset sukat, joiden kanssa tulee kenkiä käyttämään. Tärkeää on myös ottaa sovittukseen mukaan apuvälineet kuten varvasortoosit, sekä käyttämänsä valmis- tai tukipohjalliset. Ennen kuin sovitat kenkiä kannattaa niitä tunnustella käsin sisäpuolelta hankaavien saumojen ja muiden osien tunnistamiseksi. Epämukavalta tuntuvat kengät kannattaa jättää ostamatta.

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

Vastaus: Sukkien pääasiallinen tehtävä on jalkaterien suojaaminen ja erilaisten vaivojen ja vaurioiden ehkäisy. Sukat voivat toimia iskunvaimentimena, jos kehon oma iskunvaimennusmekanismi on heikentynyt.

Uusia sukkia ostaessa tulee ottaa huomioon materiaalin mahdollinen kutistumisvara. Jos kengänkoko on esimerkiksi 39 tulisi sukkien olla numeroa tai kahta isommat. Sukkia valmistetaan moniin eri käyttötarkoituksiin ja siksi onkin hyvä pohtia ennen ostopäätöstä millaiseen käyttöön sukat tulevat. Kosteudensiirtokyvyltään sekoitemateriaalista tehdyt sukat ovat paremmat kuin pelkkä puuvillasukka.

Kysymys 8. Kuinka usein jalkojen kunto olisi hyvä tarkastaa?

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

Vastaus: Joka viikkoinen, säännöllinen jalkojen tutkiminen ja tarkastus on hyvä ja helppo tapa ylläpitää hyvää jalkaterveyttä. Tietoa jalkojen omahoidon riittävydestä ja tarvittavasta tehostamisesta saa havainnoimalla ja arvioimalla jalkojen kuntoa omin käsin tunnustelemalla. Myös mahdolliset turvotukset ja lämpötilaerot tunnistaa parhaiten näin.

Kysymys 9. Kuuluuko säännöllinen liikunta osaksi jalkojen omahoitoa?

- A. Kyllä
- B. Ei

Vastaus: Vaikka osa nivelreumaa sairastavista voi vältellä liikunnan harrastamista pelätessään nivelien vaurioitumista, niin nivelet kaipaavat kuitenkin liikettä. Toimintakyvyn alenemisen ja liikkumattomuuteen liittyvien aineenvaihduntahäiriöiden välttämiseksi säännöllinen ja kohtuullinen liikunta on hyväksi nivelreumaa sairastaville.

Yhteenveto ja alustus seuraavaan osioon: Tunsitte hyvin jalkaterveyteen liittyviä asioita ja ehkä opitte visan aikana myös jotakin uutta jalkaterveydestä! Ainakin sen opimme, että liikunta on tärkeää jalkojen terveydelle. Kokeilemmekin seuraavaksi yhtä lyhyttä jalkaterien lihaksistoa vahvistavaa harjoitetta. Sen jälkeen pääsette myös keskustelemaan tietovisan herättämistä ajatuksista tarkemmin. Pidämme kuitenkin nyt pienen 5 minuutin tauon, jonka aikana kerkeätte jaloitella tai vaikka käydä WC:ssä.

5 MIN TAUKO

**Ohjaaja: Valitse harjoitevideo kahdesta seuraavalla sivulla olevasta vaihtoehdosta ja valmistele se yhdessä katsottavaksi.*

15 MIN VIDEO: JALKATERÄN LIHASHARJOITE

Tarvikkeet: Videotykki tai muu laite videon katsomiseen yhdessä. Etäyhteydellä hyödynnä näytön jakoa (muista jakaa myös ääni).

Tehdään yhdessä oheisen videon mukana jalkaterän lihasharjoitus.

Vaihtoehto 1:

[Jalkaterän lihasharjoitteet – osa 1:](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=8c7RllcXr1w>

- Tarvikkeet: tuoli
- Osa liikkeistä hieman haastavia, voi vaatia harjoittelua
- Kesto n. 13min

Vaihtoehto 2:

[Jalkaterän lihasharjoitteet – osa 2:](#)

https://www.youtube.com/watch?v=m53v5_56PVY

- Tarvikkeet: tuoli ja keittiöpöytä tai muu vastaava kangas
- Liikkeet helpompia
- Kesto n. 10 min

15–20 MIN KESKUSTELUA AIHEESTA

Jakautukaa noin 3–5 henkilön ryhmiin keskustelua varten. Jos toteutitte alun tutustumisen tai tietovisan pienryhmissä, voitte jatkaa samojen ryhmien kanssa. Voitte keskustella myös isommassa ryhmässä, jos pienryhmiin jakautuminen ei ole jostain syystä mahdollista. Tarkoituksena on **keskustella vapaasti siitä, mitä ajatuksia tietovisa ja jalkaterän lihasharjoite herättivät**. Jos keskustelun aloittaminen tuntuu haastavalta, voitte hyödyntää seuraavia apukysymyksiä.

Esimerkiksi:

- 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?

10 MIN VIDEO: KÄSIEN TIEDOSTAMINEN

Tehdään ennen videon katselua jälleen yhdessä 5–10 pohjenousua.

Tarvikkeet: Videotykki tai muu laite videon katsomiseen/kuunteluun yhdessä. Etäyhteydellä hyödynnä näytön jakoa (muista jakaa myös ääni).

Tehdään yhdessä lyhyt tietoisuutta ja pysähtymistä opettava harjoite (video, kesto noin 7 minuuttia). Harjoite auttaa rauhoittumaan ja pysähtymään kehon tuntemusten ääreen. Tällaiset lyhyetkin läsnäolon harjoitteet voivat toimia palauttavina taukoina päivän kiireiden keskellä ja auttaa rauhoittamaan kehoa. Olemme tänään tässä tilaisuudessa keskittyneet pitkälti jalkojen hyvinvointiin, mutta siirretään nyt huomio käsiimme. Jatkossa voit halutessasi tehdä saman harjoitteen jalkojesi kanssa.

[Myönteisen mielen harjoite: käsien tiedostaminen](https://www.youtube.com/watch?v=W5fEF0zahpw)

<https://www.youtube.com/watch?v=W5fEF0zahpw>

5–10MIN PURKUKESKUSTELU

**Ohjaaja: Viritä ryhmä keskusteluun esimerkiksi näin: ”Tämä hyvinvointi-ilta on nyt päättymässä ja on aika koota yhteen ajatuksia siitä, mitä ajatuksia tämä ilta on herättänyt. Tehdään sitä ennen vielä kerran yhdessä 5–10 pohjenousua.”*

**Valitse jompikumpi tehtävä tilan, ryhmän koon ja käytettävissä olevan ajan mukaan.*

Vaihtoehto 1

Tarvikkeet: fläppitaulu (lähi) / jaettu tiedosto tai chat (etä)

Kirjoita sanoja tai lauseita, jotka kuvastavat tuntemuksiasi juuri nyt ja kokemuksiasi tästä hyvinvointi-illasta.

Vaihtoehto 2

Tarvikkeet: ei tarvikkeita.

Käydään kierros, jossa jokainen osallistuja vastaa vuorollaan ääneen kysymykseen ”Mitä hyvää otan mukaani tästä tapaamisesta?” Aikataulusta riippuen voit ohjeistaa vastaamaan yhdellä sanalla, yhdellä virkkeellä tai sekuntikellolla / tiimalasilla mitaten tietyn mittaisella puheenvuorolla.

5 MIN YHTEINEN LOPETUS JA KOTITEHTÄVÄN OHJEISTUS

Lopuksi muista kiittää osallistujia!

Halukkaat voivat valita itselleen sopivan kotitehtävän seuraavista vaihtoehdoista:

- 1) *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?
- 2) *Etsi sopiva väli jalkajumpalle.* Jalkaterän lihasharjoitteita on helppo toteuttaa lähes missä vain. Kokeile yhdistää jalkateriä vahvistavien liikkeiden teko esimerkiksi lempiohjelmasi mainostauolle, saunahetkeen tai bussimatkalle.
- 3) *Tietoisuus varpaisiin.* Kokeile tänään tehtyä tietoisuusharjoitetta käsien sijaan jaloille.

Palaute

Halutessasi voit kerätä osallistujilta palautetta sekä oman ohjauskokemuksesi että yhdistyksen toiminnan kehittämiseksi. Olisiko vastaavan tyyppiselle hyvinvointi-illalle kysyntää myös jatkossa? Millaiset aiheet herättävät erityisesti kiinnostusta?

Voit kysyä palautetta ryhmältä yhteisesti tilaisuuden päätteeksi tai kysyä palautetta yksittäisiltä osallistujilta. Halutessasi voit hyödyntää valmista palautelomakepohjaa, jonka löydät täältä: <https://reumaliitto.fi/yhdistyksille/vinkkeja-toimintaan/hyvinvointi/>

Reumaliitto haluaa myös kiittää sinua, illan vetäjää, panoksestasi hyvinvointi-illan mahdollistamiseksi!

Vinkit jatsoon

Kaipaatteko uusia ideoita yhdistyksen toimintaan? Tässä vinkkejä hyvinvointia edistävän toiminnan järjestämiseen omassa yhdistyksessä.

- **Toinen hyvinvointi-ilta tai jokin muu ryhmätoiminnan muoto.** Tutustu Reumaliiton valmiisiin materiaaleihin:
<https://reumaliitto.fi/yhdistyksille/vinkkejä-toimintaan/>
- **Omahoitopolku-hanke.** Oman hyvinvoinnin polku -verkkosivulta (www.reumaliitto.fi/hyvinvoinnin-tueksi) löydät tietoa omahoidosta ja vinkkejä oman hyvinvoinnin edistämiseen. Materiaaleja voi hyödyntää myös yhdistyksessä.
- **Reumatroppi.** Reumatroppi on ryhmätoimintamalli, jonka materiaaliin on koottu valtava määrä ohjeita ryhmätoimintaan. Reumatropin materiaalia voi hyödyntää eri tavoin. Voitte esimerkiksi valita materiaalista yksittäisen teeman, poimia omien mielenkiinnon kohteidenne näkökulmasta sopivat teemat tai tehdä koko kymmenen tapaamiskerran setin ja katsoa, mitä kaikkea innostavaa liikunnan, luonnon ja kulttuurin saralta löytyy. Materiaaliin voi tutustua täällä:
<https://reumaliitto.fi/ajankohtaista/kampanjat-ja-hankkeet/reumatroppi/>
- **Omat ideat käyttöön.** Teille on saattanut syntyä uusia ideoita siitä, miten hyvinvointiteemojen käsittelyä voisi yhdessä jatkaa esimerkiksi luentojen, keskusteluiden tai yhteisen toiminnan parissa. Jalostakaa yhteiset ideanne sopivaksi kokonaisuudeksi ja jatkakaa tapaamisia juuri teille sopivalla tavalla.
- **Reumaliitto auttaa.** Reumaliiton yhdistyskirjeestä sekä verkkosivuilta löydät tietoa ajankohtaisista asioista ja tulevista tapahtumista. Reumaliittoon voi myös aina olla yhteydessä, mikäli kysyttävää Reumaliiton materiaaleihin liittyen herää.

Tueksi mainostukseen

Mainostaessanne hyvinvointi-iltaa muistakaa sisällyttää mainokseen ainakin seuraavat asiat:

- Tilaisuuden nimi ja lyhyt kuvaus sisällöstä. Esimerkiksi Hyvinvointi-ilta: jalkaterveydestä hyvinvointia.
- Tilaisuuden järjestäjä.
- Missä ja milloin järjestetään?
- Kenelle tilaisuus on suunnattu (esim. vain jäsenet, reumasairauksia sairastavat, kaikki aiheesta kiinnostuneet)?
- Mahdolliset rajoitteet osallistujamäärässä (minimi, maksimi).
- Onko tilaisuus maksullinen vai maksuton?
- Keneltä saa lisätietoja?
- Mainostuksessa kannattaa hyödyntää eri viestintäkanavia, etenkin jos tavoitteena on saada mukaan myös jäsenistön ulkopuolista väkeä.