

Ruoanvalmistus ja terveelliseen syömiseen ohjaaminen osana kuntouttavaa työtoimintaa

Tarja Hytinkoski, Oulaisten työpaja
Mirva Arvola, Oulaisten työpaja
Leea Järvi, Arjen sankarit –hanke, PPSHP

Etunimi Sukunimi

27.4.2021

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Sisältö

- Toimintakyky, työkyky, työkyvyn arviointi
- Työpajamiesten arvioita työkyvystään, esimerkkinä Hyvinvointia ruoasta – ryhmän miehet
- Kuntouttava työtoiminta Oulaisten työpajalla
- Terveellisen ruokavalion ja ravitsemuksen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin
- Hyvinvointia ruoasta-ryhmä Oulaisten työpajalla
- Hyvinvointia ruoasta ryhmä jatkossa työpajalla?



Toimintakyky, työkyky ja työkyvyn arviointi

- OECD:n tuoreen raportin (2020) mukaan suurella osalla pitkään työttömänä olleilla suomalaisilla **työttömyyttä selittäviä tekijöitä ovat mm. heikko terveys ja sen myötä toimintakyvyn heikkeneminen.**
- Työkyky on monien asioiden summa. Sen perustana on fyysinen ja psyykkinen toimintakyky.
- Työkykyä voidaan arvioida esimerkiksi Työterveyslaitoksen Solmu -koordinaatiohankkeessa (TTL 2014-2020) kehittämällä Kykyviisarilla, joka on työ- ja toimintakyvyn itsearviointimenetelmä.



Hyvinvointia ruoasta -ryhmän miesten arvioita työkyvystään

- Alkumittaus Kykyviisarilla:
- Koettu työkyky (asteikko 1-10) vaihtelu välillä 1-9, ka. 6,3
- Koettu terveydentila (asteikko 1-5) vaihtelu välillä 2-5, ka. 3,5

Kuntouttava työtoiminta Oulaisten työpajalla

- Työpaja tukee koulutukseen ja työelämään ohjautumisessa sekä elämänhallinnassa. Pajalla harjaannutetaan myös työtaitoja ja sosiaalisia taitoja.
- Oulaisten työpajalta löytyy metalli, -puu, -pyörä ja –kädentaitopajat. Tulossa myös mediapaja. Lisäksi pajalaisten käytössä on yksilövalmentaja.
- Henkilökuntaan kuuluu 3 työtoiminnanohjaajaa ja yksilövalmentaja.
- Oulaisten työpajalla on vaihtelevasti 25-30 asiakasta kirjoilla, keskimäärin 14 asiakasta/päivä. Asiakkailla on erilaisia sopimuksia, vaihdellen 1-4 pv/vko.
- Asiakkaat ovat pajalla 4 h/pv joko aamu tai iltavuorossa(8.00-11.45 tai 12.15-16.45)
- Tällä hetkellä pajalla on nuoria(18-29v)12 kpl ja vanhempia(30->)13kpl, näistä naisia 5 kpl.
- Esittelyvideo Oulaisten työpajasta: <https://youtu.be/3FG6NPPoVVHk>

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

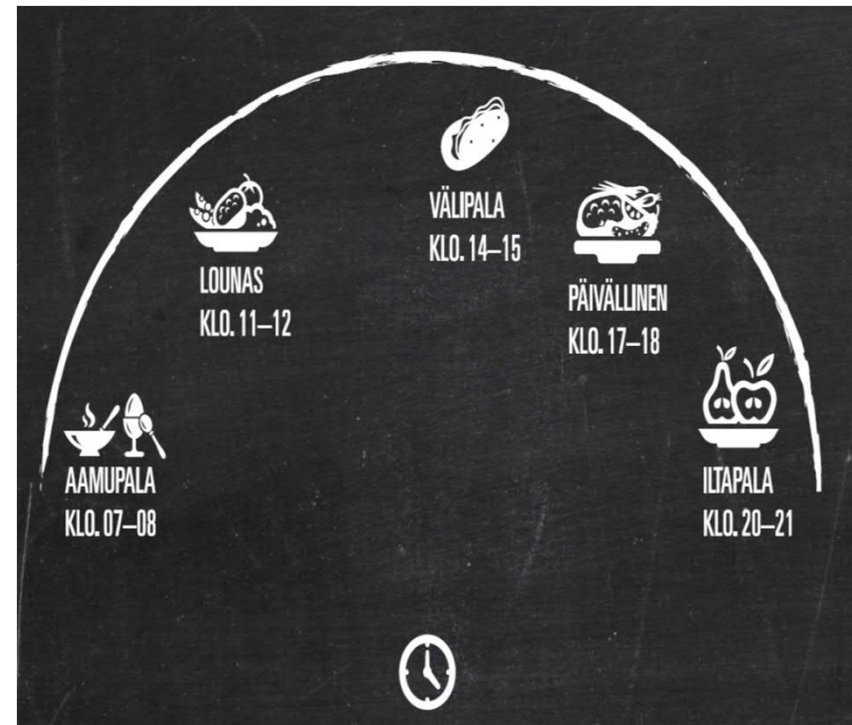
Työllisyyspalvelukeskus Portti

- Oulaisissa on aloittanut toimintansa työllisyyspalvelukeskus, joka toimii työpajan yhteydessä. Tällä hetkellä samoissa tiloissa on saatavana TE-palveluiden, työllisyys Hankkeen sekä sosiaalitoimen palveluita.
- Tilojen valmistuttua kokonaan, on mahdollista sovittuina päivinä saada myös muita asiantuntijapalveluita (esim. Kela, psyk.sairaanhoitaja ja Jelpiverkko).



Terveellisen ruokavalion ja ravitsemuksen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin työikäisillä

- Säännöllinen syöminen ja ravitsevat ateriat tukevat työssä jaksamista ja edistävät sekä sosiaalista että psyykkistä hyvinvointia.
- Yhdessä syöminen edistää yhteisöllisyyttä.
- Työn päättyminen ja työttömyys voivat vaikuttaa monella tavalla ruokailumahdollisuuksiin ja ravitsemukseen. Tällöin kohdennettu, ajankohtainen tuki syömisen järjestelyyn voi olla tarpeen.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Hyvät valinnat

- Vain harva aikuinen syö ravitsemussuosituksen mukaisesti.
- Kehityssuunta huonompaan päin terveyden kannalta keskeisissä ruokavalinnoissa:

Kasvisten, hedelmien ja marjojen sekä punaisen lihan ja lihavalmisteiden kulutus, rasvan laatu ja suolan käyttö on aikuisväestössä ollut viime vuosina epäedullinen



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Arjen sankarit – miehet kuntoon ja työllistymisen polulle –hanke (2020-2022)

- PPSHP:n ja ProAgria Oulu/Oulun maa- ja kotitalousnaisten hanke Arjen sankarit – miehet kuntoon ja työllistymisen polulle on arjen lähtökohtiin pureutuva miesten yhteiskunnallista syrjäytymistä ehkäisevä hanke.
- Tavoitteena on kehittää hyvinvointia ja toimintakykyä parantava ja terveisiin elintapoihin ohjaava maakunnallinen toimintamalli työelämän ulkopuolella oleville, työikäisille miehille, joilla syrjäytymisen uhka on tunnistettu.
- Yksilöllinen polku (3-12kk)
 - Hyvinvointia ruuasta, ruuanvalmistuskurssi.
 - Terveystarkastus sekä arvio työ- ja toimintakyvystä (Kykyviisari).
 - Hygieniapassikoulutus
 - Ohjattua liikuntaa omatoimisesti kavereiden ja ammattilaisen tuella
 - Työ- ja toimintakyky -ryhmätapaaminen
 - Työpajoja, joissa edistetään työelämävalmiuksia ja työllistymistä
 - Päätöstapaaminen 12 kuukauden kuluttua

Tarjolla on myös ohjaajakoulutus niille, jotka haluavat vertaisohjaajaksi

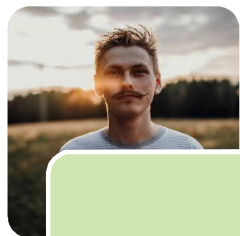
- Hankepaikkakunnat: Kärsämäki, Oulainen, Oulu, Raahel, Kestilä

Toimenpiteet

Asiakkaan polku, 3-12kk

Hyvinvointia ruoasta –ruoanvalmistusryhmät

Hyvä arki -ryhmät



Yhteydenotto

Mieshenkilö, työn / työelämän ulkopuolella, motivaatio työllistyä ja valmiudet osallistua ryhmämuotoiseen valmennukseen

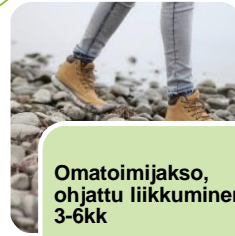


Toimintaryhmä – ruoanlaitto, ravitsemus, elintavat, arjen hallinta 0-3kk

5(-6) tapaamista 2 vk:n välein (1. tapaamisella ryhmä tehdään tutuksi)

Mittaukset: pituus, paino, BMI, RR, vs, diabetesriskitesti

Työ- ja toimintakykyarvio Kykyviisari-kyselyllä

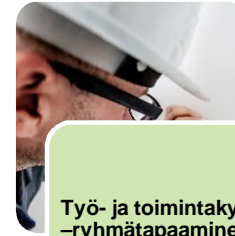


Omatoinijakso, ohjattu liikkuminen 3-6kk

Omaehtoinen liikkuminen, liikuntakaveri

Ryhmässä opittujen taitojen harjoittelu.

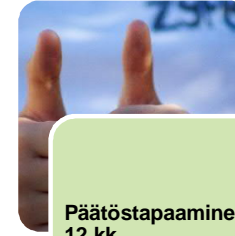
Mielekästä tekemistä arkeen esim. talkootyö ammattilaisten ja ryhmän tuella.



Työ- ja toimintakyky –ryhmätapaaminen 6kk

Mittaukset: pituus, paino, BMI, RR, vs

Työ- ja toimintakykyarvio Kykyviisari-kyselyllä



Päätöstapaaminen 12 kk

Mittaukset: pituus, paino, BMI, RR, vs, diabetesriskitesti

Työ- ja toimintakykyarvio Kykyviisari-kyselyllä

Hygieniapassikoulutus ja testi

Työllistymistä edistävät työpajat (työpajoissa huomioitu kokonaisyhyvinvoinnin näkökulma)

Vertaisryhmätöimintää ja mahdollisuus osallistua vertaisryhmän ohjaajakoulutukseen (ohjaajakoulutus soveltuu hyvin myös ammattilaisille)

Ammattilaisille elintapaohjauksen verkkokoulutus (2 op)

Vertaisryhmän ohjaajakoulutuksen teemat: liikunta, ruoka, uni ja päihteet

Vipuvuorimaa
EU:lta
2014–2020





Hyvinvointia ruoasta -ryhmät

- Toiminnallisissa ryhmissä kokoonnutaan 6 kertaa
- Tapaamiskerran kesto noin 3-4 h, ruoanlaittoa yhdessä, keskustelua, ravitsemusasiasiaa
- Ryhmäkokootumisten teemat:
 1. Tästä se lähtee! (infokerta)
 2. Terveelliset ruokavalinnat
 3. Hyvinvointia kasviksista
 4. Mikä ohjaa ruokatottumuksiani?
 5. Edullinen ja terveellinen ruoka
 6. Ruokavalintani jatkossa

Hyvinvointia ruoasta-ryhmä Oulaisten työpajalla

Hyvinvointia ruoasta - ruoanvalmistusryhmiin osallistuminen mahdollisti mm. sosiaalisten taitojen ja ongelmanratkaisutaitojen harjoittelun.

Ryhmätapaamisissa oli käytännön harjoitusten lisäksi mahdollisuus myös soveltaa saamaansa tietoa terveellisestä ravitsemuksesta omaan tilanteeseensa



Mies! Haluaisitko oppia ruoanlaittoa ja saada vinkkejä hyvään ravitsemukseen?

Tule mukaan Hyvinvointia ruoasta -ryhmään!

Oulaisissa ryhmä käynnistyy 26.8.2020

Osallistuminen on ilmaista. Ryhmä on suunnattu työikäisille, työelämän ulkopuolella oleville miehille. Ryhmän jälkeen mahdollisuus jatkaa työ- ja toimintakykyä edistävissä toiminnoissa.

Kysy ja ilmoittaudu: Kaisa Myllykangas, 0400 399 865, kaisa.myllykangas@maajakotitalousnaiset.fi

Ryhmä
kokoontuu 5
kertaa. Yhden
kerran kesto 3,5
tuntia.

Hyvinvointia ruoasta –ryhmät miehille

- Jokaisen kerran alkuun suunniteltiin välipala, joka päätettiin jättää pois, koska ei maistunut miehille.
- Alussa lyhyt ohjaus päivän ruokaresepteihin ja työnjako, käytännön ruoanvalmistusta yhdessä ja yhdessä ruokailu.
- Ruokailun jälkeen ravitsemukseen liittyvä teoria ja keskustelua sekä suullinen palaute ryhmäkerrasta.
- Lopputyöskentelyyn miehille annettiin mahdollisuus osallistua.
- Osana ryhmätoimintaa miehet saivat pieniä ja helppoja tehtäviä toteutettavaksi.
- Valmistettavat ruoat olivat helppoja arkiruokia, joissa hyödynnettiin mahdollisimman edullisia raaka-aineita, sesonkiajattelua sekä käytettiin mahdollisimman paljon kasviksia.
- Osallistujat saivat joka kerran reseptit ja muuta materiaalia kotiin viemisiksi



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020





Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Työpajan miesten mietteitä Hyvinvointia ruoasta -ryhmästä

Positiivista palautetta:

- Hyvä ruoka
- Vaihtelua normaaliin pajatyöskentelyyn
- Hyvät ohjaajat
- Selkeät ohjeet
- Hygieniapassin saanti plussaa

Kehitettävää:

- Pienempi ryhmä
- Vähemmän teoriaa
- Yksinkertaisempia reseptejä
- Paremmat tilat

Mitä opittiin tulevaisuutta varten

- Työpajan ohjaajan tai yksilövalmentajan mukanaolo tärkeää
- Pienemmät ryhmät / riittävästi tilaa toimia
- Pyrkimys suhteellisen homogeeniseen ryhmään – (jäsenien yksilöhaastattelu ennen ryhmää)
- Yksinkertaisia reseptejä – ”yhden pellin ihmeet”
- Teoriaa pienissä pätkissä työskentelyn välissä

Hyvinvointia ruoasta ryhmä jatkossa työpajalla?

- Jatkossa sekä miehille että naisille
- Etäkokkaus pajalla ryhmänä - ohjaus Arjen sanakarit / Maa- ja kotitalousnaiset
- Reseptejä Arjen sankarit hankkeelta – ohjaus pajalta
- Hävikkiruoan hyödyntäminen
- Teemapäiviä
- Yhteistyö työllisyys Hankkeen kanssa





Kiitos 😊

Kestävä... a työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto