



OHJAAMINEN ONNISTUU MYÖS VIRTUAALISESTI

Johanna Rapo, TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti)

Ravitsemusfoorumi 10.9.2020

Gery ry ●

Gery



Esityksen kulku

- Muutos lautasella hankkeen taustaa
 - Virtuaalisen ohjaamisen työkalut
 - Virtuaalisen ohjaamisen eri elementit tarkastelussa – käytännön työn kokemuksta
 - Palautetta, kokemuksia valmennuksesta
 - Yhteenveto ja loppupohdinta
- 



Muutos lautasella – kehittämishanke TAVOITTEET

- Ravitsemus- ja liikuntaohjauksen sekä sosiaalisen tuen avulla parantaa 50-65-vuotiaiden toimintakykyä ja elämänlaatua käyttäen älypuhelinsovellusta apuna
- Madalletaan kynnystä käyttää teknologiaa ja digitaalisia palveluita
- Luodaan materiaaleja ja ryhmänohjausmalleja em. asioiden edistämiseen kohderyhmän kanssa työskentelevien tueksi ja toiminnan jatkuvuuden varmistamiseksi
- 2018-2020 STEA:n (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) rahoituksella

Tavoitteet konkreettisemmin

- **Ruokavalion laatu parantuu:**
 - ✓ kasvisten käyttö,
 - ✓ hyvälaatuisen rasvan ja proteiinin saanti ↑
 - ✓ → painonhallinta
- **Lisää liikuntaa:**
 - ✓ lihasvoimaharjoittelu ja
 - ✓ sen myötä parempi toimintakyky
- **Sosiaaliset suhteet**
 - ✓ lisääntyneet
 - ✓ elämänlaatu ja pystyvyyden tunne parantunut
- **Kynnys käyttää sähköisiä palveluita madaltunut**

LISÄKSI: Arvioidaan toiminnan vaikuttavuutta

Rytmiä
päivään



Hyvää
mieltä
ruuasta



Zz

Levosta
voimaa

Ilo
omasta
kehosta



Lisää
liikettä



Yhdessä
tavoitteisiin

Tekno-
logia
apuna



muutoksessa

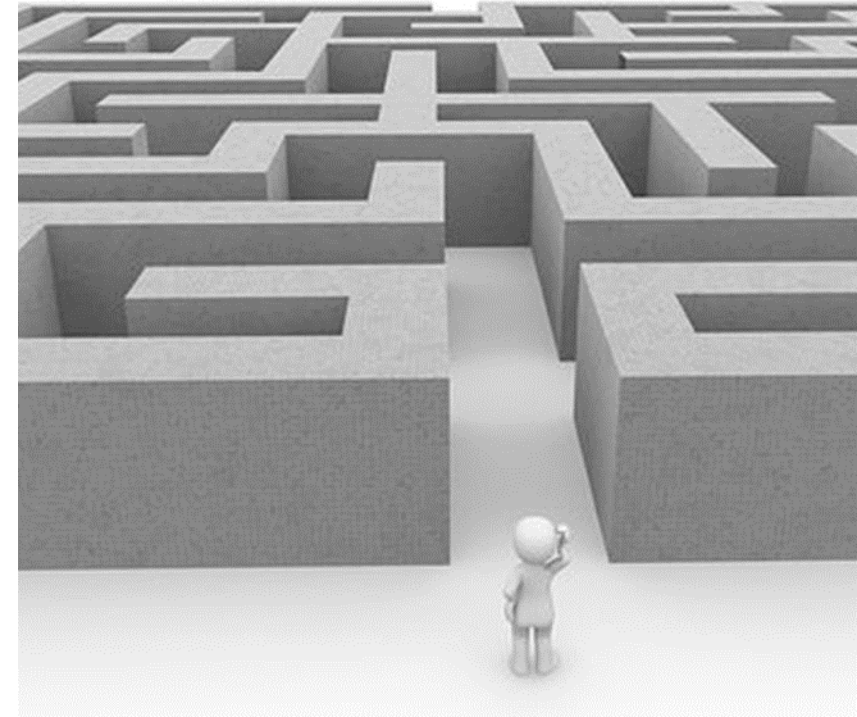
Muutos lautasella tähän mennessä tehtyä

- Pilotoitiin syksy 2018 – kevät 2019 aikana 7 ravitsemusvalmennus ryhmää
 - kesto 3-6 kuukautta
 - yhdessä ryhmässä n. 15 osallistujaa
- Valmennukseen sisältyi
 - 3-4 lähi/etäryhmätapaamista
 - älypuhelinsovelluksen käyttöä
 - elämäntapamuutosta tukevia tehtäviä ja harjoituksia
- Keväällä 2020 – vireyttä ruuasta-ryhmä (1 kk)
- Tutkimus alkoi 2020 tammikuussa
 - vaikuttavuuden arviointi: ravitsemus- ja elintapaohjaus mobiilisovelluksella (mHealth), RCT
 - ETM Heli Salmenius-Suominen



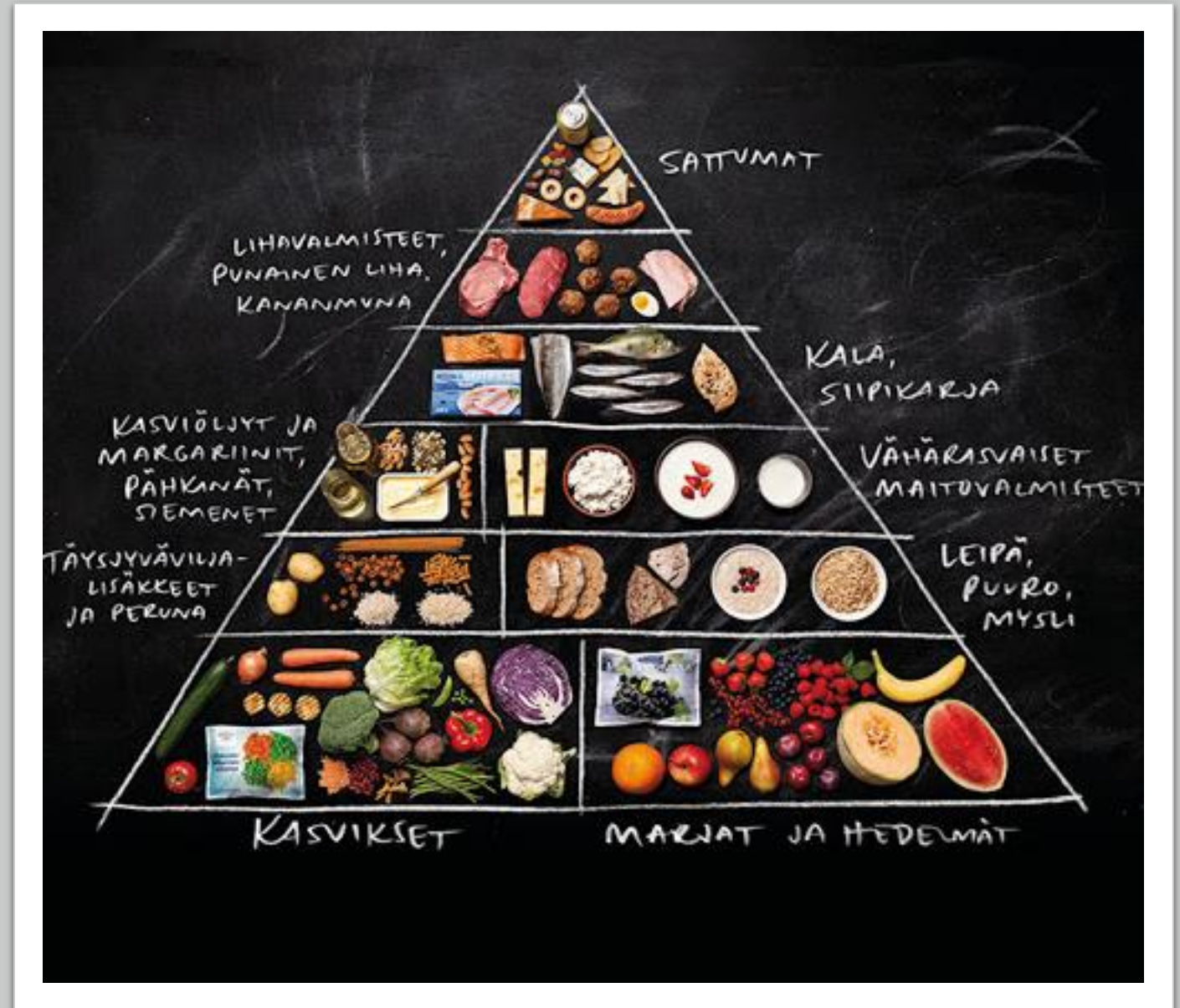
Mitä toivotaan? Mihin kaivataan apua?

- Hyvän syömisen käytännön vinkkejä – painonhallinta näkökulmasta
 - Aterioiden koostaminen, laadulliset valinnat
 - ateriarytmi
 - kasvien lisääminen
 - rasvavalinnat – esim. kolesterolin kannalta
- Tunnesyöminen
- Apua painonpudotukseen/painonhallintaan
- Mielitekojen, napostelun, herkuttelun vähentäminen
- Vatsa- ja suolistovaivoihin helpotusta
- Ohjeita/reseptejä terveellisiin, maukkaisiin aterioihin
- Vinkkejä parempaan jaksamiseen ja vireyteen
- Keinoja liikunnan aloittamiseen/lisäämiseen
- Kaivataan ryhmän tukea ja tsemppausta elämäntapamuutoksissa
- ”mitä teen väärin”, ”mitä minun pitäisi tehdä”



Lyhyesti valmennuksesta

- Tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia
 - **Ravitsemus**, liikunta, uni, stressi, mieli
- hyödyntää kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmiä, tarkoituksena opetella intuitiivista/joustavaa syömistä
 - Arvot, arvotyöskentely, havainnoiva minä, tietoisuustaidot
- Ratkaisukeskeinen suuntaus
- Positiivinen psykologia
 - vahvuuksien ja voimavarojen kautta
- Ruokitaan hyvää



Ohjaamisen työkalut



MealLogger

- Meallogger –älypuhelinsovellus
 - Kuvallinen, mobiili ruokapäiväkirja
 - Jaetaan aterioita, liikuntakertoja, ajatuksia, kokemuksia, reseptejä
 - Valmentaja julkaisee kirjoituksia, linkkejä ja antaa tehtäviä eri teemoista
- Go to meeting – videoneuvottelusovellus
 - Ryhmätapaamiset



GoToMeeting



Johanna Rapo

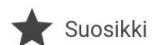
kuusi päivää sitten



Lounas Riisi-ohraa lisäkkeena, kalapuikkoja (sydänmerkki), wokkivihanneksia, jäävuorisalaattia, tomaatti, kurkku, paprika, öljypohjainen sinappinen salaatin kastike, raejuusto, piknik-sämpylä becelillä



11 henkilöä tykkää tästä.



Suosikki



Tykkää



Kommentoi



Jaa

Miten sovellus toimii?

- Käyttäjä kuvaa aterian, lisää selitteet (ja annokset)
- Kuva näkyy ryhmäläisille ja valmentajalle
- Voi katsoa, "tykätä" ja kommentoida muiden aterioita
- Valmentaja antaa palautetta kuvien yhteyteen lyhyesti
- Tulevaisuudessa tekoäly mukana?



COACHING

-  Clients
-  Messages
-  Groups
-  Competitions
-  Nutrition Programs
-  Nutrition Statistics
-  Coaching Statistics

MEALLOGGER

-  Home
-  Favorites
-  Library
-  Connect

Journal

 You

YOUR GROUPS

-  Muutos Lautasella, Saarijärvi
-  Muutos lautasella - tutkimus 1
-  Vireyttä ruuasta - ryhmä 1
-  Muutos lautasella - tutkimus 2

Journal



Daily

Weekly



Aug 24 - Aug 30



Mon 8/24

6:00 AM



Tue 8/25

6:00 AM



Wed 8/26

6:00 AM



Thu 8/27

6:00 AM



Fri 8/28

6:00 AM



Sat 8/29

6:00 AM



Sun 8/30

6:00 AM



6:00 AM



6:00 AM



6:00 AM



7:00 AM



7:15 AM



7:23 AM



7:17 AM



7:12 AM



7:10 AM



11:00 AM



11:00 AM



12:00 PM



11:49 AM



8:40 AM



12:16 PM



MealLogger



Sinä



Yhdistä ohjaajaan



Päivän / Viikon Yhteenveto



Ilmoitukset



Viestit



Suosikit



Kirjasto



Kalori arviot



Omat ohjelmani

Ryhmät



Muutos lautasella





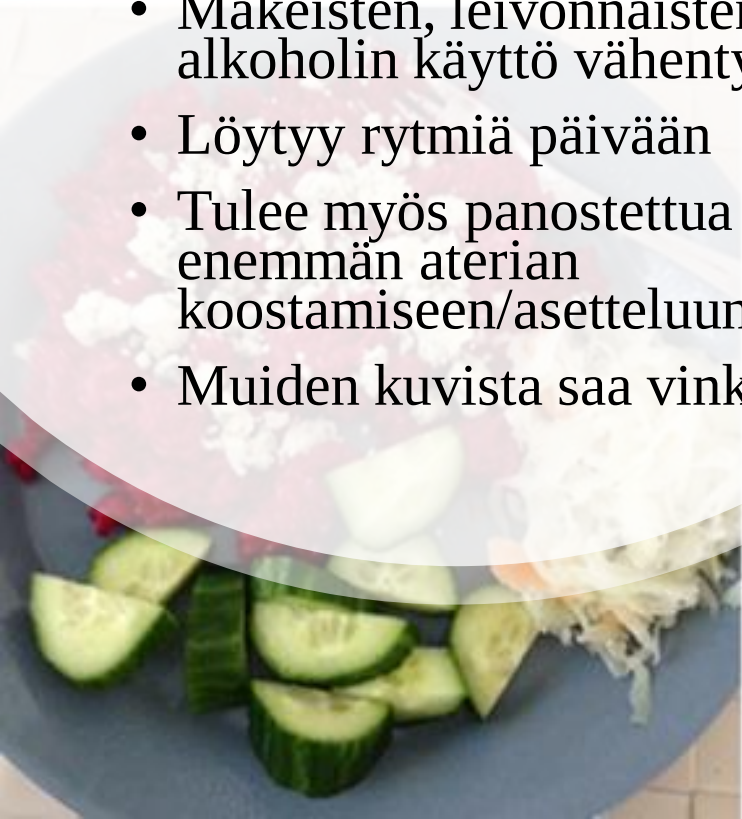
Virtuaaliohjaamisen eri elementtejä



”Valokuvaaminen sai havainnoimaan omaa syömistä uudella tavalla”

Ateriakuvaus

- Pysäyttää omien tapojen ääreen
- Tuo tietoisuutta – syömiseen keskittyminen
- Kasvisten käyttö lisääntyy
- Makeisten, leivonnaisten, alkoholin käyttö vähentyy
- Löytyy rytmiä päivään
- Tulee myös panostettua enemmän aterian koostamiseen/asetteluun
- Muiden kuvista saa vinkkejä



Miksi aterioita kannattaa kuvata?

Kuvista näkee asioita, joita ei muuten huomaa.

Oman syömisen kokonaisuus hahmottuu paremmin.

Taipumus tehdä omista aterioista värikkäämpiä syntyy automaattisesti.

Ryhmässä saa vinkkejä toisilta.



Muiden ruokakuvat alkavat vaikuttaa: värikyys, kekseliäisyys ja kokeilu tarttuu.

Positiivinen palaute aikaansaa hyvän mielen ja sitouttaa ryhmään.

Omien ruokailuhetkien arvostus kasvaa.

Ruokailusta tulee kokonaisvaltainen kokemus.

Ateriakuvaus - haasteet

- Vaatii rohkeutta paljastaa niinkin henkilökohtaista asiaa kuin miten syö - rehellisyys
- Ei muisteta kuvata, puhelin ei ole mukana– haastavaa hahmottaa kokonaisuutta
- Ei soveliaista kuvata
- Sopiiko kaikille?
 - Vertailu
- Kuvakkeiden käyttö!



Vertaisuus, vertaistuki

- Sosiaalinen tuki/ryhmä kannustaa huolehtimaan hyvinvoinnista
 - yhteenkuuluvuus – yksi ihmisen psykologinen perustarve
- Voidaan vaikuttaa elämänlaatuun
- On muita, jotka ovat samassa tilanteessa, joilla on mahdollisesti samoja ajatuksia, tunteita, kokemuksia
 - ”En ole yksin”
 - Ymmärrys



Virtuaaliset tapaamiset



- Käsitellään ennalta suunniteltuja teemoja
- Keskustelu, ajatusten ja kuulumisten vaihto
 - Kohtaamisen ja kuulluksi tulemisen tunne
 - Yhteenkuuluvuus, sosiaalisuus, luottamus, turvallisuus
 - Yhteiset toimintatavat
- Chat – kaikille/valituille
- Reaaliaikainen
- Saavutettavuus
 - virtuaalisesti enemmän osallistujia kuin fyysisissä tapaamisissa



Valmentajan rooli

- Ateriakuvat:
 - ”Hyvä lisä”, ”esimerkki/malli”
 - Vahvistusta, rentoutta, sallivuutta
- Kirjoitukset, linkit, tehtävät, videot kirjastossa
 - Tietoa, oivalluksia, herättelyä
 - 3-5 julkaisua/viikko
- Tuki, kannustus, positiivisuus
 - Kommentit/palaute, tykkäykset, hymiöt
- Etsitään ratkaisuja yhdessä
- HAASTEET:
 - Ei ehdi nähdä/reagoida kaikkiin julkaisuihin
 - Kirjallisesti viestiminen hitaampaa
 - Yksityisviestintä – kuormittaa
 - Työn rajaaminen!
 - ”kerro mitä pitäisi tehdä” – osa odottaa asiantuntijalähtöistä ohjausta

Aamupala Ruisleivät kevytmaksamakkaran ja eilisen salaatin kera, jogurtti hillahillon ja talkkunan kera. Hedelmäksi luumu ja kohta kuppiin tulee teetä ja hunajaa.



5 henkilöä tykkää tästä. 2 kommenttia.



Muutos lautasella - tutkimus 2

Päivi, Katri and 4 others tykkää tästä



Johanna Rapo

Kuinka kaunis ja monipuolinen aamupala! Hyvät ainekset ja myöskin riittävän reilu, jotta jaksaa 👍 Monesti puuttuu rohkeutta syödä aamulla/aamupäivällä riittävästi



Virtuaalinen ympäristö Meallogger

- Valmentajan julkaisut tallentuu kirjastoon
 - niihin on mahdollisuus palata
 - lueskella omaan tahtiin
- Suosikit –kansioon voi luoda koosteen itselle tärkeistä julkaisuista
- Vuorovaikutus erilaista
 - ei välttämättä reaaliaikainen, eikä nopea
 - tiedon jakaminen, ajatusten ja keskustelun herättäminen
 - Kirjallisesti viestiminen
 - Kun asioita kirjoittaa tulee niitä eri tavalla työstettyä kuin puhumalla



Kasvisasiaa muutamien linkkien kera. Kasvishaastehan teillä onkin täällä Mealloggerissa ollut koko ajan seurannassa. Ensimmäinen linkki juttuun, missä toimittaja kertoo omasta kokeilustaan yrittää syödä puoli kiloa kasviksia päivässä. Vaikka jutun keskiössä on kasvien syöminen puoli kiloa päivässä, saa siinä samalla hyviä yleisvinkkejä elämäntapamuutosten tekemiseen. Muun muassa puhutaan kohtuullisista tavoitteista. Toinen linkki vie kasvistestiin; vinkkejä kasvien lisäämiseen ja annosesimerkkejä. Voit testata omaa kasvien saantia tämänkin avulla. Kolmannes linkissä vielä kasvisasiaa – ainakin havainnollisin kuvin varustettuna.



Virtuaalinen ympäristön haasteet

- Negatiivissävytteiset kommentit toisten julkaisuihin
- Joku lähtee markkinoimaan/promoamaan jotain dieettiä, ”ihmeruokavaliota, ravintolisiä jne.
- Kirjallisesti viestiminen
 - Pitkät tekstit haastavia ja työläitä lukea että kirjoittaa
 - Vie enemmän aikaa
 - Keskustelun aikaansaaminen hankalampaa
 - Sanavalinnoilla, sanojen asettelulla iso merkitys
 - Jokainen peilaa asioita omista lähtökohdista ja kokemusmaailmasta – riski/vaara väärille tulkinnoille/ymmärrykselle
- Mealloggerissa julkaisut tulevat kronologisesti – haasteita vuorovaikutukseen
- Voi herättää erilaisia tunteita – kateus, riittämättömyys, vertailu, yms.
- Vapaan/vapaamman keskustelun hankaluus/puute vs. fyysisiin tapaamisiin
 - ryhmäytyminen
- Kameran käyttö tapaamisilla
 - Kaikille ei ole, kaikki ei halua jakaa kuvaa
 - Eleet, ilmeet jää näkemättä, kontaktin luominen haastavampaa, turvattomuutta



Palautetta ja kokemuksia valmennuksesta

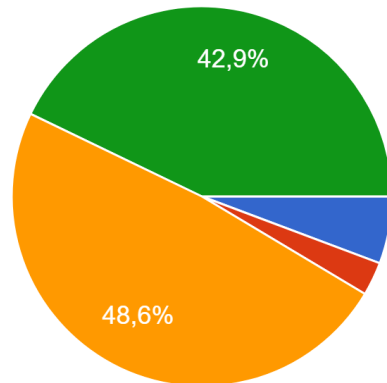


Palautetta ryhmistä

Syksy 2018

Tein valmennusjakson aikana muutoksia elämäntapoihini.

35 vastausta

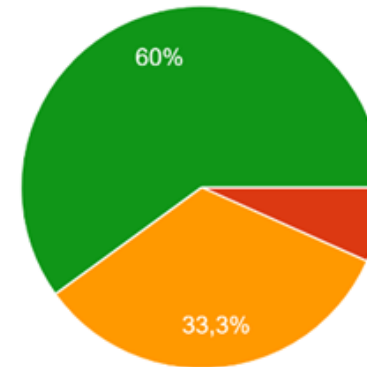


- Täysin eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Kevät 2019

Tein valmennusjakson aikana muutoksia elämäntapoihini.

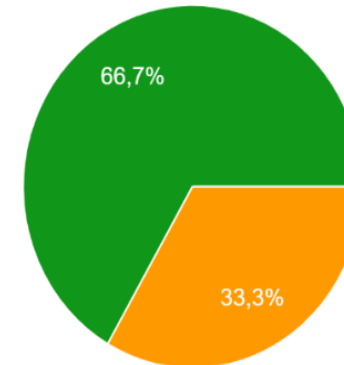
15 vastausta



- Täysin eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Tein valmennusjakson aikana muutoksia elämäntapoihini.

12 vastausta

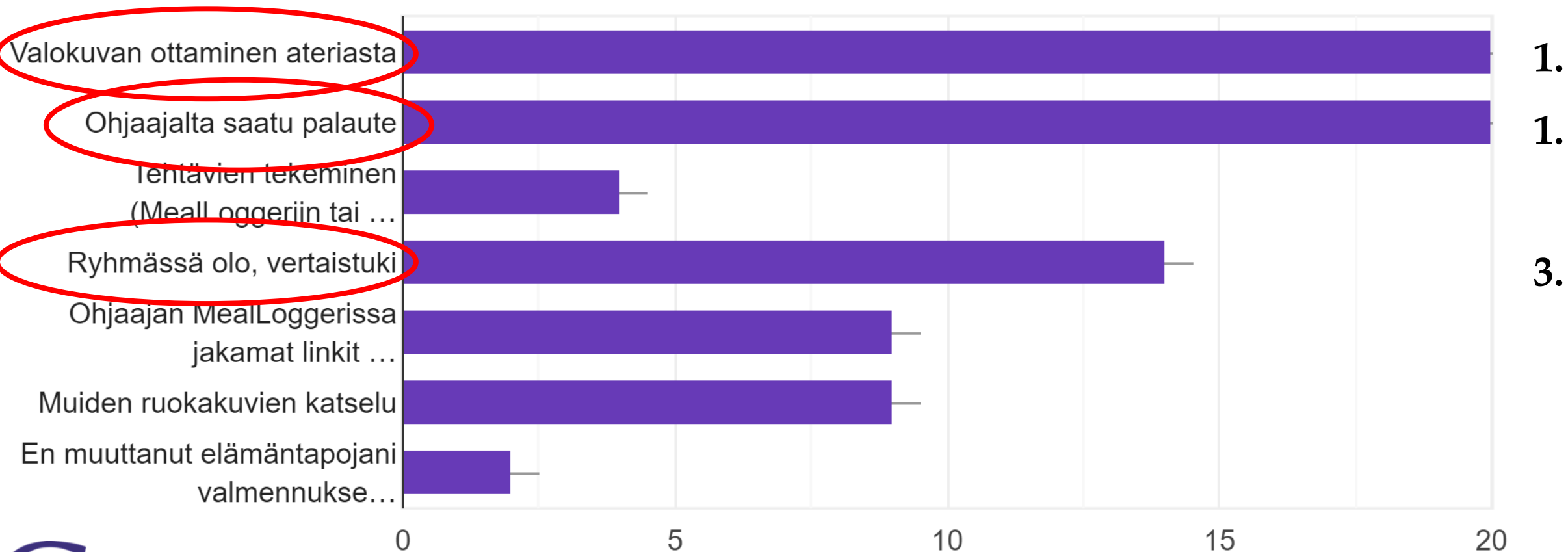


- Täysin eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Mikä seuraavista keinoista on tukenut valmennuksen aikana sinua eniten elämäntapamuutoksien tekemisessä?

35 vastausta

Syksy 2018



Kevät 2019

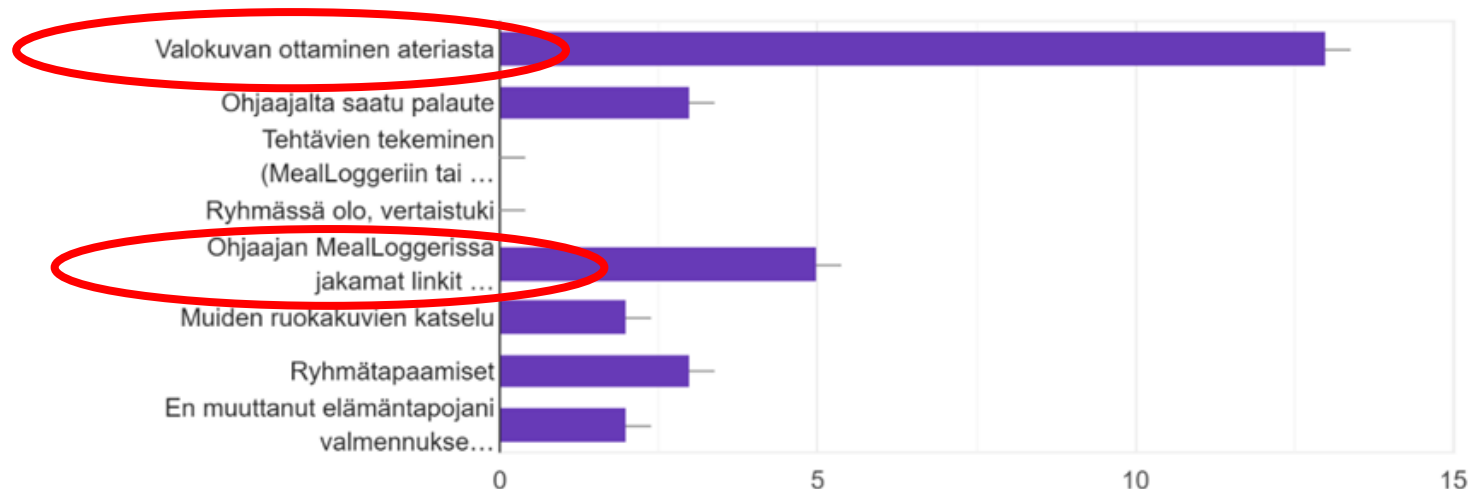
Eniten valmennuksessa tuki

→ Valokuvan ottaminen
ateriasta

→ Ohjaajan Mealloggeriin
jakamat linkit

Mikä seuraavista keinoista on tukenut valmennuksen aikana sinua eniten elämäntapamuutoksien tekemisessä? Voi...alita kaksi keskeisintä vaihtoehtoa.

15 vastausta



Mikä seuraavista keinoista on tukenut valmennuksen aikana sinua eniten elämäntapamuutoksien tekemisessä? Voi...alita kaksi keskeisintä vaihtoehtoa.

12 vastausta



Tapaus esimerkit

- Miksi mukaan?

57 v nainen

- ”Valmennus tarjosi ainutlaatuisen tilaisuuden oman ruokavalion pidempiaikaiseen seurantaan ammattilaisen ohjauksessa”

59 v nainen

- En jaksa enää laihdutuskuurien kovaa rääkkiä ja yksipuolista ruokavaliota ja siksi halusin lähteä mukaan Muutos lautasella - valmennukseen.

55 v nainen

- ”Kaikesta tiedosta huolimatta tarvitsin ammattilaisen apua ja vertaistukea”

- Muutokset

57 v. nainen

- ”paino lähti laskusuuntaan ilman laihduttamista”.
- ” olen itsevarmempi ruokavalioni suhteen ja uskallan luottaa intuitiooni syömisessä. On jopa vähän ihmeellistä, miten pienestä se voikin olla kiinni”
- kasviksia on tarjolla entistäkin enemmän
- Valmennuksen aikana muut ryhmän jäsenet ja valmentaja tulivat tutuiksi ja suorastaan läheisiksi

59 v. nainen

- ”Olen lisännyt kasvien käyttöä ja syönyt niitä monipuolisemmin”
- ”Säännöllinen ruokarytmi ja aterioilla kylläiseksi syöminen ovat vähentäneet makeanhimoa ja painoni on laskenut”
- ”Oivalsin sen mitä en aikaisemmin uskonut: tavallisella monipuolisella kotiruualla sekä liikuntaa lisäämällä saavutetaan hienoja tuloksia”

55 v. nainen

- ”Säännöllinen ja terveellinen ruokailu sekä riittävä lepo muuttivat arkeni. Olen huomattavasti virkeämpi ja energisempi”
- ”Kylkiäisenä tippui vähitellen myös paino”





syksyn 2018 ja kevään 2019 pilottiryhmistä, keskeiset oivallukset

"Armollisuus itseä kohtaan ja "laihduuttamisen" lopettaminen. Toinen keskeinen oivallus on se, ettei annoksia tarvitse punnita."

"Ei tiukkoja sääntöjä, oman kropan kuuntelu."

"Mun ruokailu OLI IHAN RETUPERÄLLÄ. Lautasmallin löytäminen. VÄRIT OMALLA LAUTASELLA".

"Ruuasta saa nauttia."

"Oman ruokailun tekeminen näkyväksi kuvien avulla. Kuvaruokapäiväkirja on hyvä väline! Näin sain hyvän käsityksen itsekin siitä, mitä syön päivän aikana."

"Löysin syyt syömishäiriöni taustalla."

"Vihannesten ja hedelmien lisäyksen tarve normi arjessani."

"Jo lähtökohtaisesti on ymmärrettävä, että muutos vaatii paljon aikaa ja miettimistä ja sitä ei voi muut tehdä toisen puolesta. Ja muutos kannattaa tehdä muiden syiden kuin painon pudotuksen vuoksi."



Yhteenvetoa ja pohdintaa



Ohjaaminen virtuaalisesti - yhteenvetoa

Haasteista huolimatta paljon potentiaalia ja mahdollisuuksia

- Saavutettavuus – tuo tuen ja kannustuksen henkilön arkeen, kotiin
- Tasavertaistaa palveluiden saatavuutta – ei ole kiinni paikkakunnasta, ajasta, muista rajoitteista
- Kustannustehokas verrattuna fyysisiin tapaamisiin
- Tuo sosiaalisuutta, kiinnittymistä johonkin
- Kuvallisella ruokapäiväkirjalla tieteelliset että kokemukselliset perusteet tukea ruokavaliomuutoksia hyvinvointia tukevaan suuntaan
- Ajankäytöllisesti voi helpottaa – jää siirtymiset paikasta toiseen pois
- Ammatilainen on tavoitettavissa nopeasti – voi tuoda turvan tunnetta
- Teknologian käyttöönotossa ja käyttämisessä tarvitaan selkeät ohjeet ja teknistä tukea
 - Ennakkoasenteet – ja suhtautuminen



Pohdintaa ja näkökulmia jatsoon

- Mealloggerin etuna
 - Kerää dataa - tykkäykset, kirjautumiset, aterioiden ja liikuntojen määrä, kommentit
 - Yhteenvedot päivä/viikkotasolla
- Muiden sovellusten hyödyntäminen
 - Facebook, whatsapp
 - Teams, zoom
- Muutos lautasella jatkot
 - Haetaan jatkorahoitusta - Virtuaalisen valmennuksen käsikirjan tuottamiseen
 - Opas ja ohjausmateriaalia terveydenhuollon ammattilaisten käyttöön



Kiitos mielenkiinnosta!

- Muutos lautasella löytyy myös netistä ja somesta

- Nettisivut: www.muutoslautasella.fi
- Instagram: @muutoslautasella
- Facebook: Muutos lautasella



Ota meidät
seurantaan

Kiitos!