VIRTAA OMAAN ELOON -ETÄRYHMÄ

ENSIMMÄINEN TAPAAMINEN

TERVETULOA

Virtaa omaan eloon-etäryhmään!

VIRTAA OMAAN ELOON -ETÄRYHMÄ

Ketä on ryhmässä:

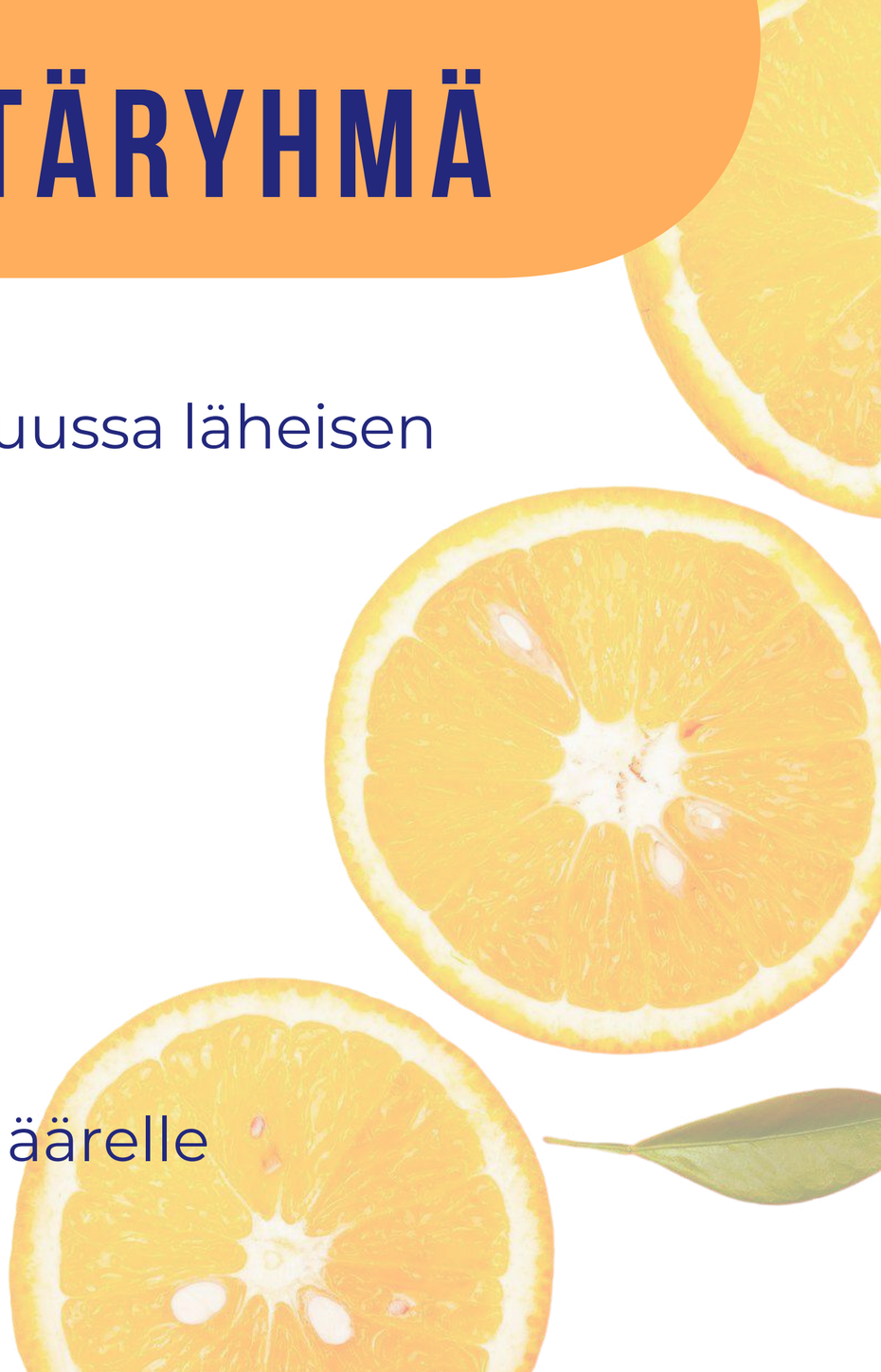
- Omaishoitajia tai henkilöitä, jotka ovat vastuussa läheisen hoidosta ja arjen sujumisesta

Tavoitteena:

- tieto lisääntyy
- saa tukea elintapamuutosten tekemiseen
- voimavarat ja osallisuus vahvistuvat

Muita hyötyjä:

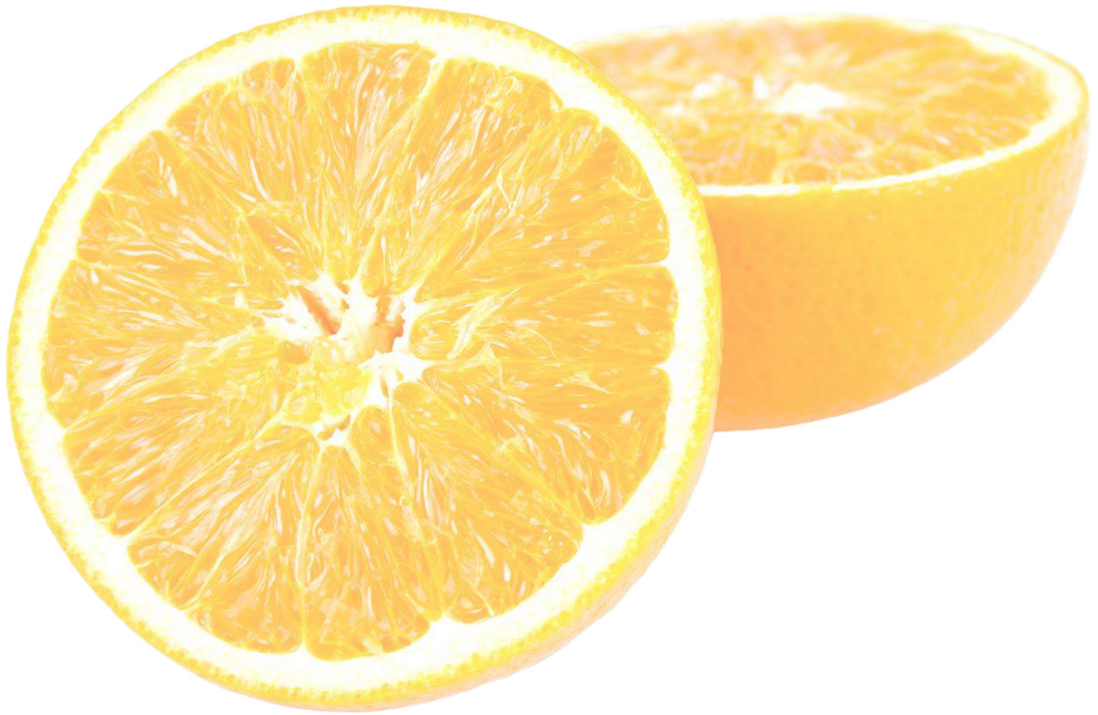
- mahdollisuus pysähtyä oman hyvinvoinnin äärelle
- vinkkejä ja vertaistukea



RYHMÄN AIKATAULUT JA RAKENNE

Ryhmä kokoontuu:

- 6 kertaa
- 1,5 tuntia
- viikon välein



Ryhmän rakenne:

- aloitus
- toimintaa (tehtäviä, keskustelua ja liikettä/rentoutusta)
- lopetus

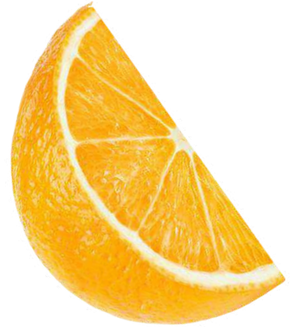
+

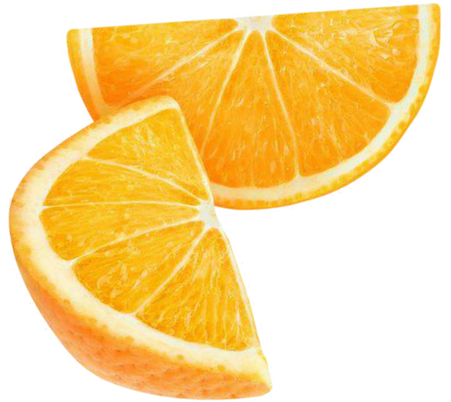
- tehtävät kansiossa

RYHMÄN TEEMAT

Ryhmäkertojen teemat :

- 1. aloituskerta, **elintapamuutos**
- Neljän kerran teemat on valittu näistä ryhmän toiveiden mukaan: **liikkuminen, uni ja lepo, ravinto, mielen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet, kulttuurihyvinvointi, muisti- ja aivoterveys, painonhallinta, stressinhallinta**
- 6. viimeinen kokoava kerta





ETÄRYHMÄSSÄ HUOMIOITAVIA ASIOITA

- Tullaan hyvissä ajoin linjoille kokeilemaan kuvaa ja ääntä
- Kameran käyttö
- Puheenvuorot
- Reaktiot
- Keskustelualue

- Turvallisen tilan periaatteet
- Luottamuksellisuus
- Osallistuminen ja jakaminen vapaaehtoista

TUTUSTUMINEN

Kuka olet?

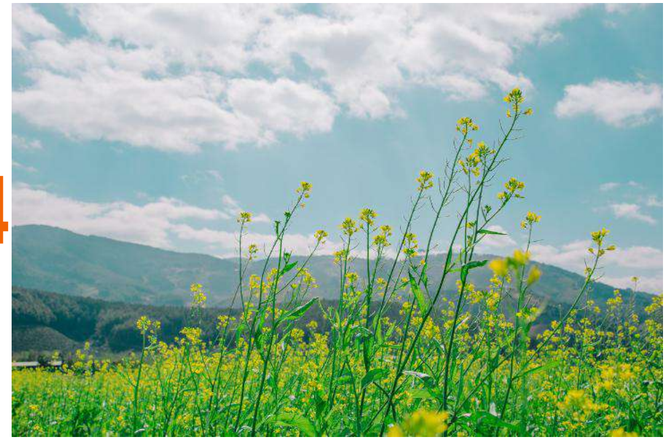
Valitse omaa mielenmaisemaasi
kuvaava luontokuva
ja kerro muille hieman itsestäsi:
Miksi valitsit juuri tämän kuvan?
Miten omaishoitajuus / hoitovastuu on vaikuttanut omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen?

1

2

3

4



5

6

7

8

9

TAUKO

Hetki jaloittelua

ELINTAPAMUUTOS

SYYT

Miksi haluan alkaa tavoittelemaan elintapamuutosta?

Mitä hyötyä elintapamuutoksesta olisi minulle?

ARVOT

Mitkä asiat ja tekemiset ovat elämässäsi **tärkeitä?**
Olisiko tavoittelemallasi elintapamuutoksella vaikutusta näihin itsellesi tärkeisiin asioihin ja niiden toteutumiseen arjessasi?

PIENIN MAHDOL-LINEN

Mikäli teet pienen muutoksen yksi kerrallaan, se ei vaadi sinulta liikaa ponnisteluja ja saat helpommin onnistumisen kokemuksen. Tämä pitää yllä motivaatiota. Hyvän lisääminen on usein helpompaa kuin jo opitun tavan muuttaminen.

Lähde: mukaillen Vertaistervarit

ELINTAPAMUUTOS

ARMOL-
LISUUS

Muutosprosessi on harvoin suoraviivainen tavoiteltaessa terveempiä elintapoja. **Älä siis murehdi** repsahduksia, vaan palaa taas jatkamaan tekemääsi tavoitetta.

AIKA

Muutoksen muuttuminen pysyväksi toiminnaksi vie yleensä noin 10 viikkoa. Kun yksi muutos jää pysyväksi toiminnaksi, voit tehdä uuden elintapamuutoksen.

PIENI TEKO
ISO
VAIKUTUS

Esimerkiksi: 250 m kävelyä lisää / päivä: 0,25 km x 5 = 1,25 km viikossa eli 1,25 km x 4 = 5 km kuukaudessa.
Herkkulakko ei välttämättä toimi pysyvänä muutoksena, mutta **aamupalan lisääminen** voi vähentää herkkuhimoa, parantaa yöunta ja lisätä aktiivisuutta.

Lähde: mukaillen Vertaistervarit

MUUTOSTAVOITTEEN ASETTAMINEN

Muutostavoitteen kannattaa olla:

- **omasta tahdosta kumpuava**
- **toteutettavissa oleva**
- **käytännönläheinen**

Esimerkiksi:
Kun toiveenasi on
“Aion liikkua enemmän” tai
“Syön enemmän kasviksia”,
tee siitä konkreettinen ja oman arjen rutiineihin sopiva tavoite, kuten
“Teen aina Seitsemän Uutisia katsoessani tuolilta 10 ylösnousua” tai
“Laitan aamupalaleiville paprikaa”.

Lähde: mukaillen Vertaistervarit

ISO VAI PIENI ELINTAPAMUUTOS

Isot muutokset ja vanhojen tapojen lopettaminen vaativat:

- vahvaa motivaatiota
- ympäristön tukea
- kykyä muutokseen
- paljon ylimääräisiä voimavaroja

Isoja muutoksia ovat:

- Vanhan tavan lopettaminen
- Uuden aloittaminen

Pienet muutokset ovat useimmiten kestävämpiä:

- ei tarvita niin vahvaa motivaatiota
- vähemmällä pinnistelyllä
- helpompi tarttua

Pieniä muutoksia ovat:

- Tehdä vähemmän vanhaa
- Vahvistaa ja lisätä hyvää vanhaa tapaa

KIELTÄMINEN VAI SALLIMINEN

- **Hyvän lisääminen on helpompaa kuin luopua huonoista tavoista!**
- **Hyvän lisäämisen seurauksena usein onnistutaan samalla vähentämään huonoa**

Illalla tekee vähemmän mieli herkutella

YHDESSÄ KESKUSTELLEN

Miltä kuulostaa?

Millaisia aiempia kokemuksia on mahdollisista elintapamuutoksista?

LIIKETTÄ

Jumppahetki

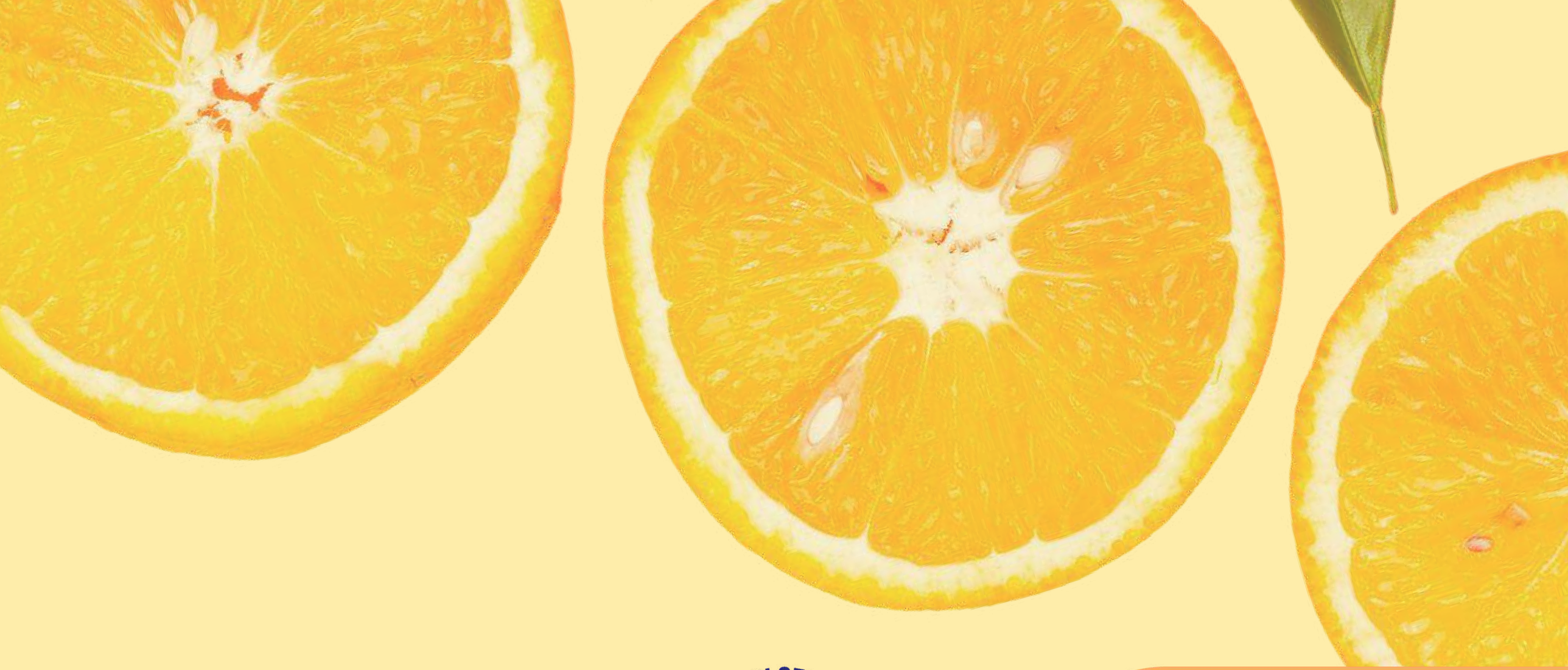
Jumppakissa

KOTITEHTÄVÄT

Tehkää itsenäisesti kansiosta ensimmäiseen kertaan liittyvät kotitehtävät.

PALAUTETTA RYHMÄKERRASTA

Miltä tämä ryhmäkerta tuntui?



Ryhmämalli on kehitetty
Oulun seudun omaishoitajat ry:n
OmaElo-hankkeessa vuosina 2024-2025

OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT

OmaElo

OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026