

The background is a solid light yellow color. Scattered around the text are several slices of oranges and a few green leaves. One large orange slice is in the upper left, another in the middle left, and a third in the lower left. A single green leaf is in the upper left, and another is partially visible in the lower left.

VIRTAA OMAAN ELOON -RYHMÄ

ENSIMMÄINEN TAPAAMINEN



TERVETULOA

**Virtaa omaan eloon
-ryhmään!**

VIRTAA OMAAN ELOON -RYHMÄ

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:

- kannustusta ja tukea ryhmältä, vertaistukea



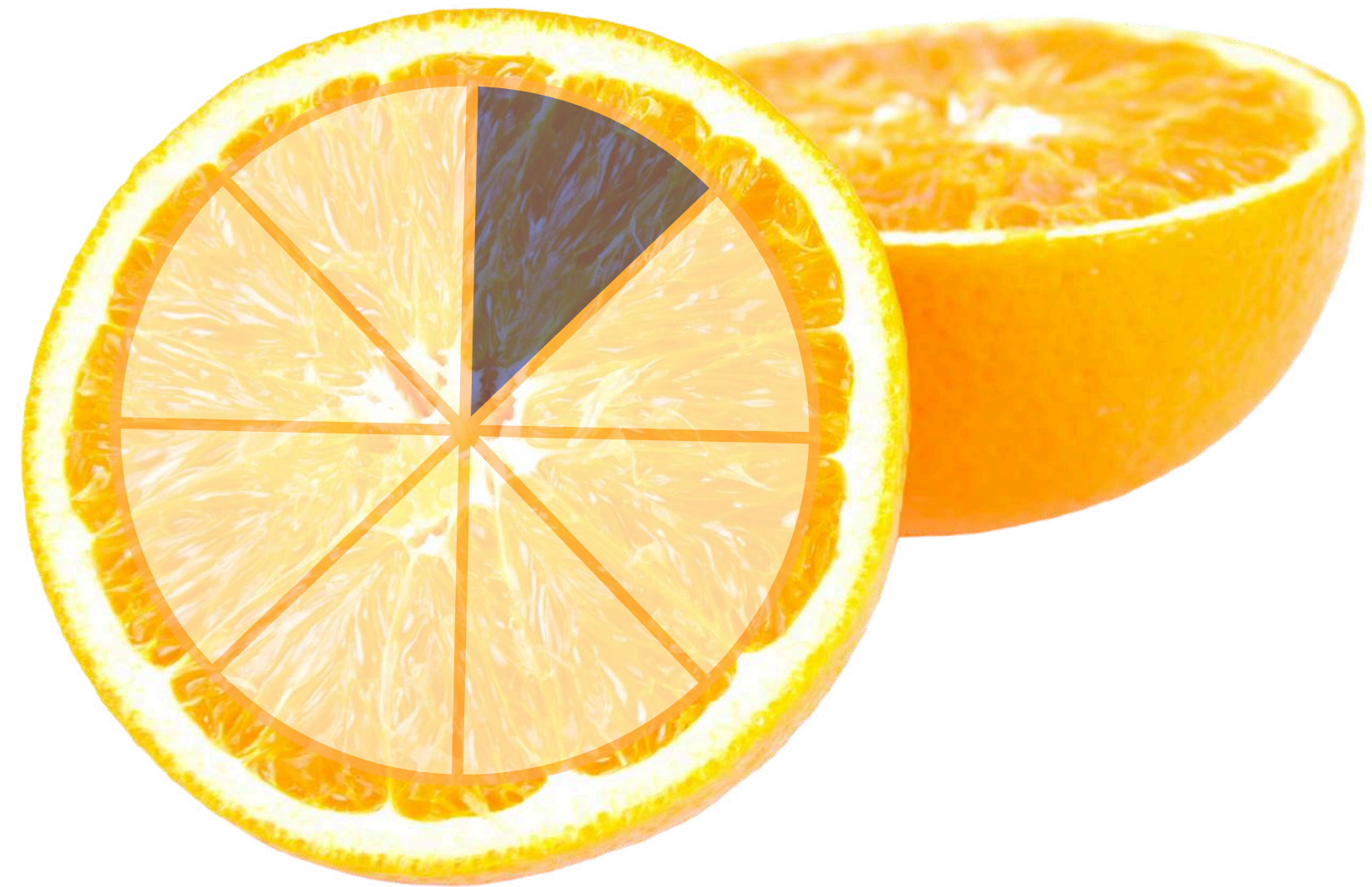
RYHMÄN AIKATAULUT JA RAKENNE

Ryhmä kokoontuu:

- 8 kertaa
- 2 tuntia
- pääosin viikon välein

Ryhmän rakenne:

- aloitus ja kahvittelut
- toimintaa
- lopetus
- +
- kotitehtävät seuraavalle kerralle



RYHMÄN TEEMAT

Ryhmäkertojen teemat:

- 1. Aloituskerta: **elintapamuutos**
- Kuuden kerran teemat valitaan näistä ryhmän toiveiden mukaan: ***liikkuminen, uni ja lepo, ravinto, mielen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet, kulttuurihyvinvointi, muisti- ja aivoterveys, painonhallinta, stressinhallinta***
- 8. Viimeinen kokoava kerta



RYHMÄLÄISTEN AJATUKSET KOONTINA

**Mikä sai
tulemaan
ryhmään?**

**Mitä toiveita ja
odotuksia on
ryhmään
osallistumiselle?**

TUTUSTUMINEN

Kuka olet?

**Miten omaishoitajuus / hoitovastuu
on vaikuttanut omasta
hyvinvoinnista huolehtimiseen?**

RYHMÄN HYVÄT KÄYTÄNNÖT

**Jaloittelua ja
täydennetään yhdessä
hyvät käytännöt**

ELINTAPAMUUTOS

SYYT

Miksi haluan alkaa tavoittelemaan elintapamuutosta?

Mitä hyötyä elintapamuutoksesta olisi minulle?

ARVOT

Mitkä asiat ja tekemiset ovat elämässäsi **tärkeitä**?

Olisiko tavoittelemaasi 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.

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: $0,25 \text{ km} \times 5 = 1,25 \text{ km}$ viikossa eli $1,25 \text{ km} \times 4 = 5 \text{ km}$ kuukaudessa.

Herkkulakko ei välttämättä toimi pysyvänä muutoksena, mutta **aamupalan lisääminen** voi vähentää herkkuhimoa, parantaa yöunta ja lisätä aktiivisuutta.

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”.

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**

ALKUKARTOITUS

**Täytetään
alkukartoituslomakkeet**

PALAUTETTA RYHMÄKERRASTA

Mikä oli hyvää?

Mitä muuttaisit?

LIIKETTÄ



Kehonhuoltohetki

Jumppakissan
taukojumppa

KOTITEHTÄVÄT

Seuraavan kerran aihe.

**Tehdään seuraavalle kerralle
siihen liittyvät kotitehtävät.**



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



OmaElo
OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026