

The background is a solid light yellow. On the left side, there are three orange slices and two green leaves. One slice is at the top left, another is in the middle left, and a third is at the bottom left. The leaves are positioned near the top and middle slices. The text is on the right side of the image.

VIRTAA OMAAN ELOON -RYHMÄ

VIIMEINEN TAPAAMINEN



TERVETULOA

**Virtaa omaan eloon
-ryhmään!**

ELINTAPAMUUTOKSET HYVINVOINNIN TUKENA

Miksi haluan tavoitella elintapamuutosta?

Mitä hyötyä elintapamuutoksesta voisi olla minulle?

Hyvä muutostavoite on:

- omasta tahdosta kumpuava
- toteutettavissa oleva
- käytännönläheinen

Hyvän lisääminen on helpompaa kuin luopua huonoista tavoista

Pienet muutokset ovat useimmiten kestävämpiä kuin suuret kertarysäykset

KÄSITELLYT TEEMAT

1. aloituskerta: **Elintapamuutos**

Näistä valitut:

- **Liikkuminen**
- **Syöminen**
- **Uni ja lepo**
- **Mielen hyvinvointi**
- **Stressinhallinta**
- **Muisti- ja aivoterveys**
- **Kulttuurihyvinvointi**
- **Painonhallinta**
- **Sosiaaliset suhteet**

Viimeinen kokoava kerta



TAVOITTEET JA TOIMENPITEET

Pienillä muutoksilla pysyviä tuloksia!

- **Aseta selkeä tavoite** – Mitä haluat saavuttaa?
- **Aloita pienistä teoista** – Mikä olisi ensimmäinen askel?
- **Tee muutoksista osa arkea** – Miten voit helpottaa uuden tavan juurtumista?
- **Ole lempeä itsellesi** – Pienet takapakit kuuluvat prosessiin!

Toiminnallinen hetki



PALAUTE JA ARVIOINTI

Two hands are shown holding a white speech bubble against a yellow background. The speech bubble contains the text 'Palaute on meille arvokasta'.

**Palaute on
meille arvokasta**

SUULLISTA PALAUTETTA RYHMÄSTÄ

Mikä oli hyvää?

Mitä muuttaisit?

**Millaisia elintapamuutoksia olet
tehnyt ryhmän aikana tai aiot tehdä?**

TUKEA KUNNALTA JA HYVINVOINTIALUEELTA

**Kunnan ja hyvinvointialueen
liikuntaneuvonta sekä elintapaohjaus**

Terveys- ja hyvinvointitarkastukset



**Lämmin kiitos
osallistumisesta!**



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



OmaElo
OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026