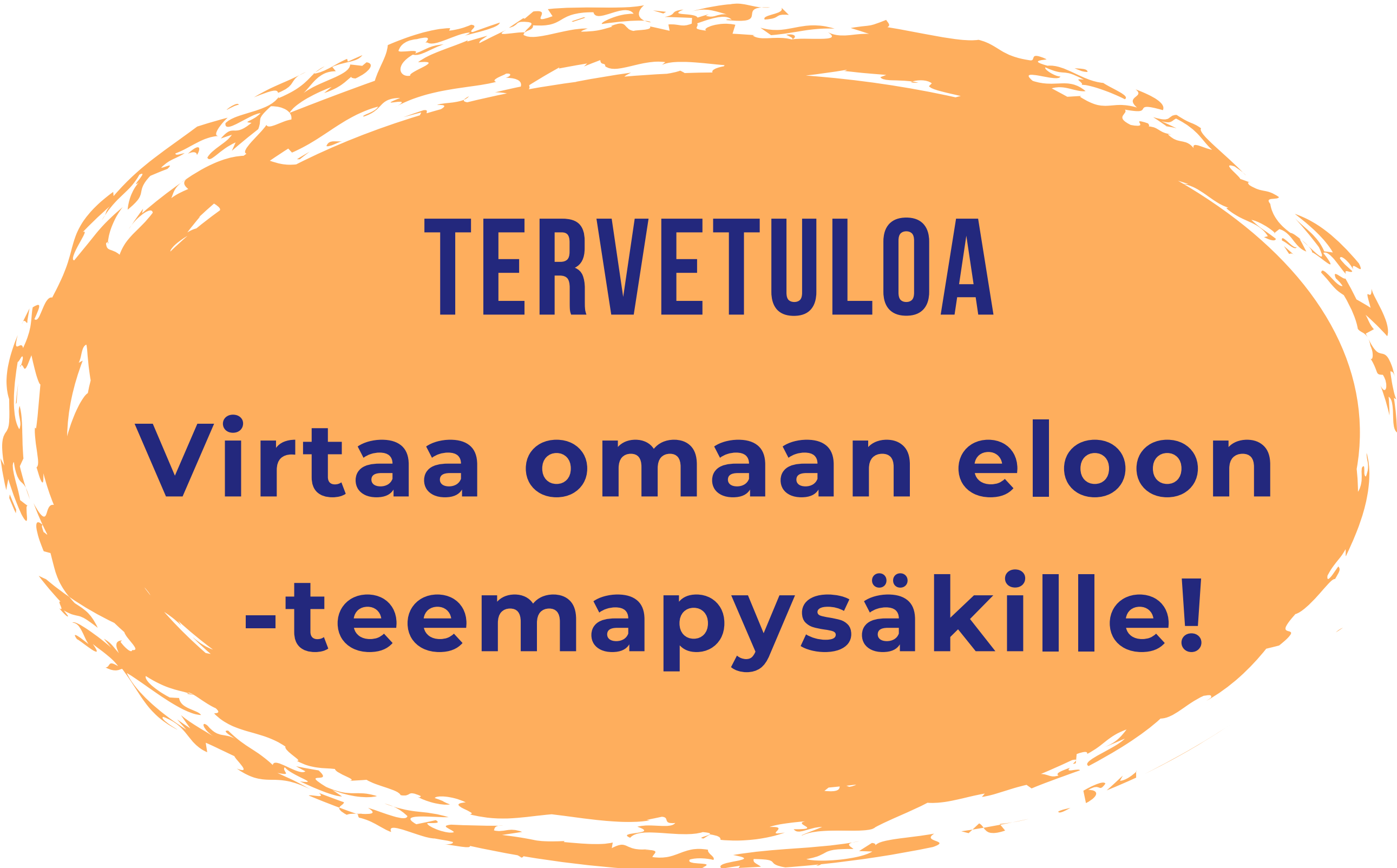




VIRTAA OMAAN ELOON

-TEEMAPYSÄKKI

ENSIMMÄINEN TAPAAMINEN



TERVETULOA

**Virtaa omaan eloon
-teemapysäköille!**

VIRTAA OMAAN ELOON -TEEMAPYSÄKKI

Ketä on ryhmässä:

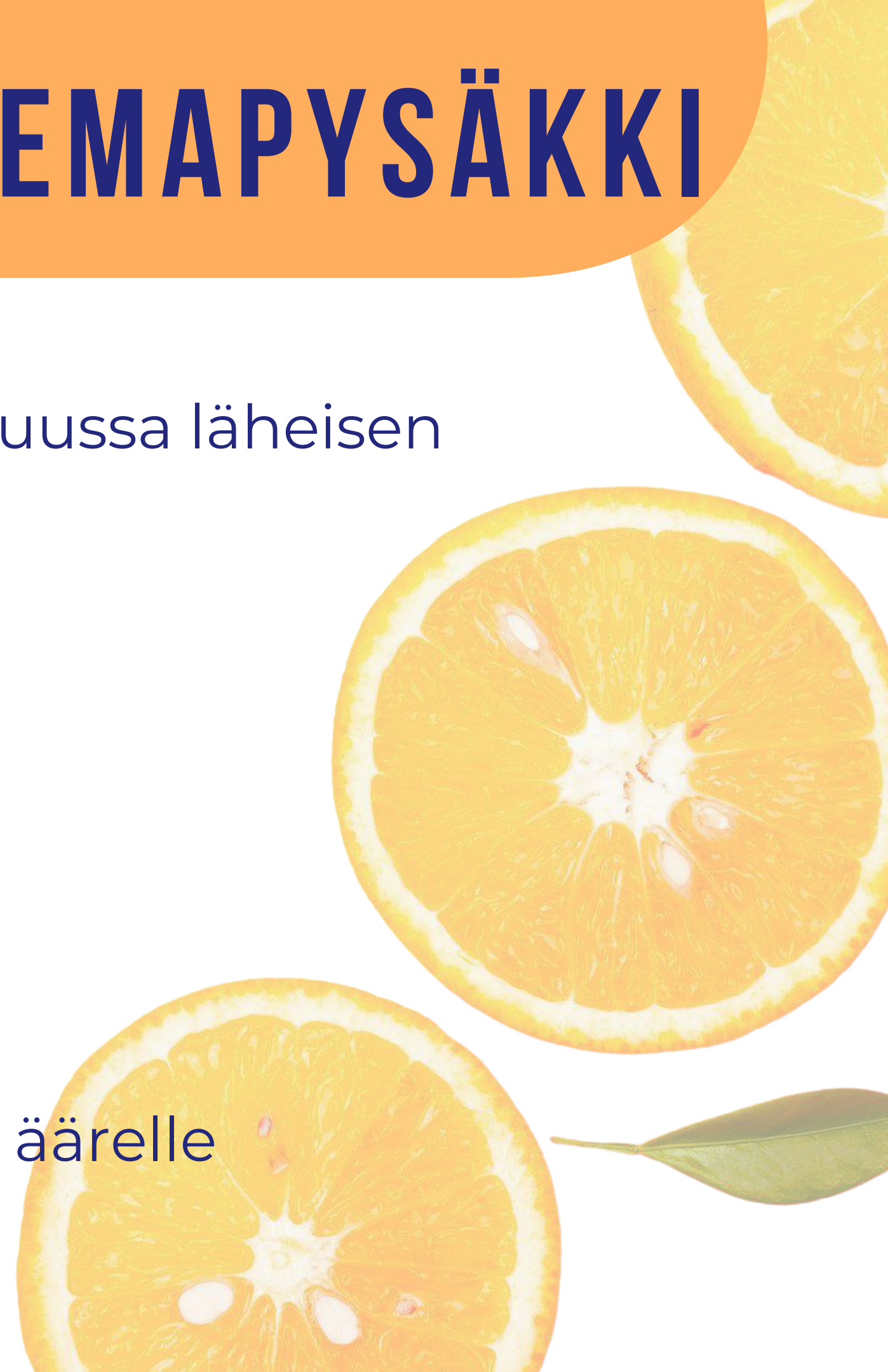
- Omaishoitajia tai henkilöitä, jotka ovat vastuussa läheisen hoidosta ja arjen sujumisesta

Tavoitteena:

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

Muita hyötyjä:

- mahdollisuus pysähtyä oman hyvinvoinnin äärelle
- vinkkejä ja vertaistukea



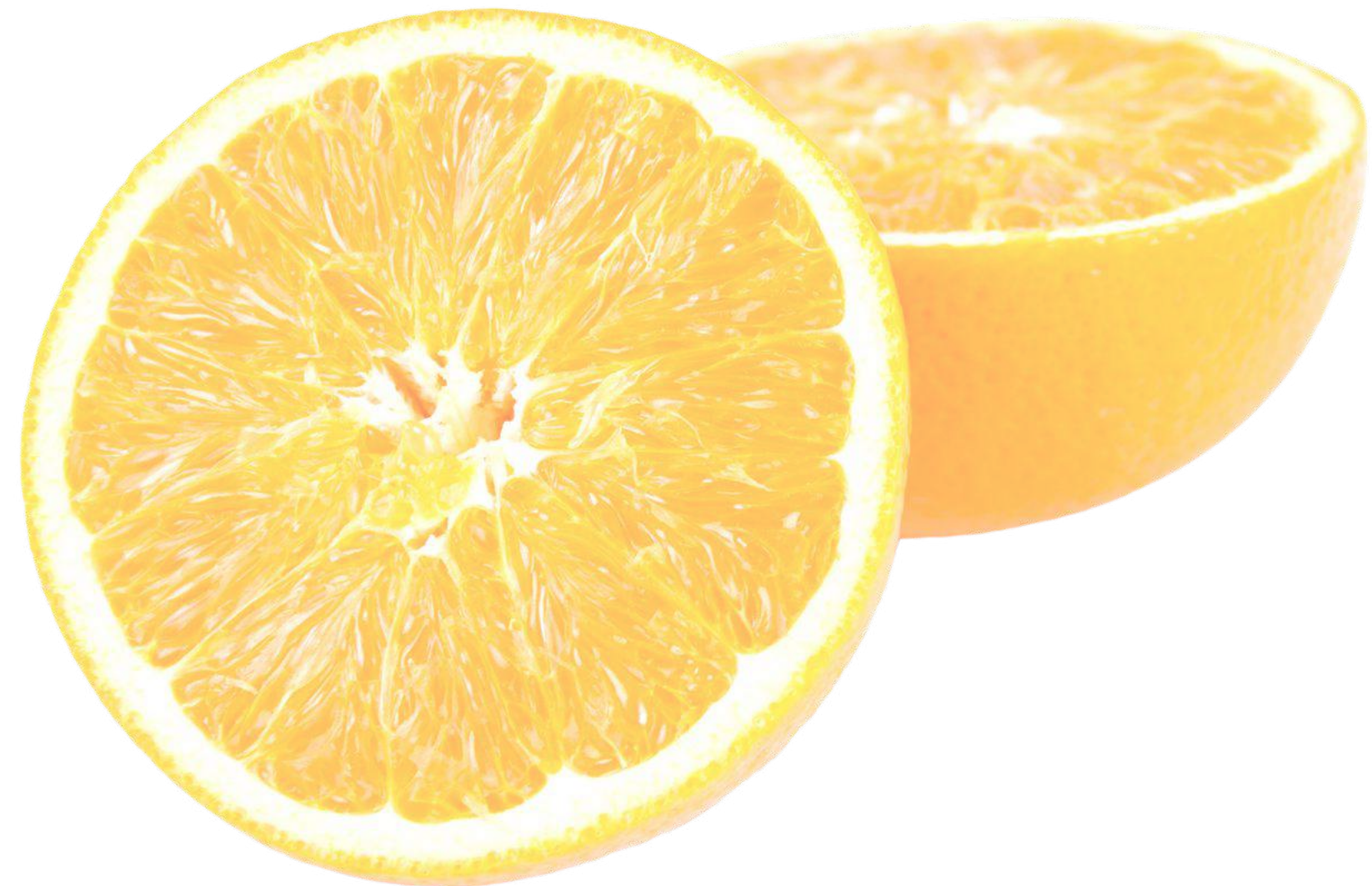
RYHMÄN AIKATAULUT JA RAKENNE

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 valitaan näistä ryhmän toiveiden mukaan: ***liikkuminen, uni ja lepo, ravinto, mielen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet, kulttuurihyvinvointi, muisti- ja aivoterveys, painonhallinta, stressinhallinta***
- 6. Viimeinen kokoava kerta



RYHMÄN HYVÄT KÄYTÄNNÖT

- Jos mahdollista, on hyvä ilmoittaa poissaolosta.
- Puheenvuorot
- Turvallisen tilan periaatteet
- Luottamuksellisuus
- Osallistuminen ja jakaminen vapaaehtoisista
- Muuta?



TUTUSTUMINEN

Kuka olet?

Valitse omaa mielenmaisemaasi
kuvaava luontokuva

ja kerro muille hieman itsestäsi:

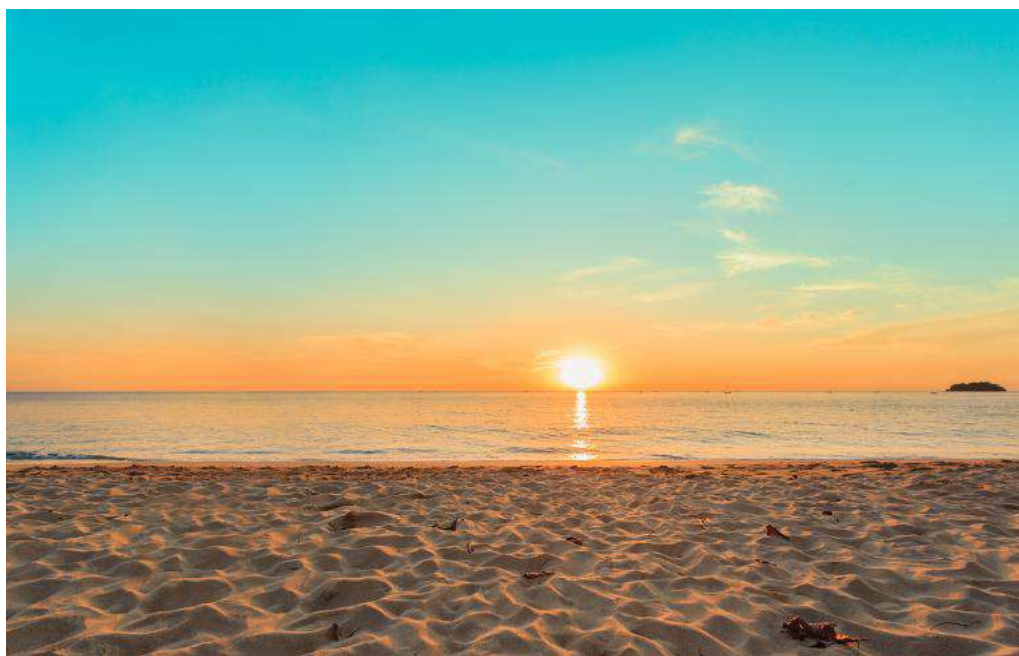
Miksi valitsit juuri tämän kuvan?

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

1



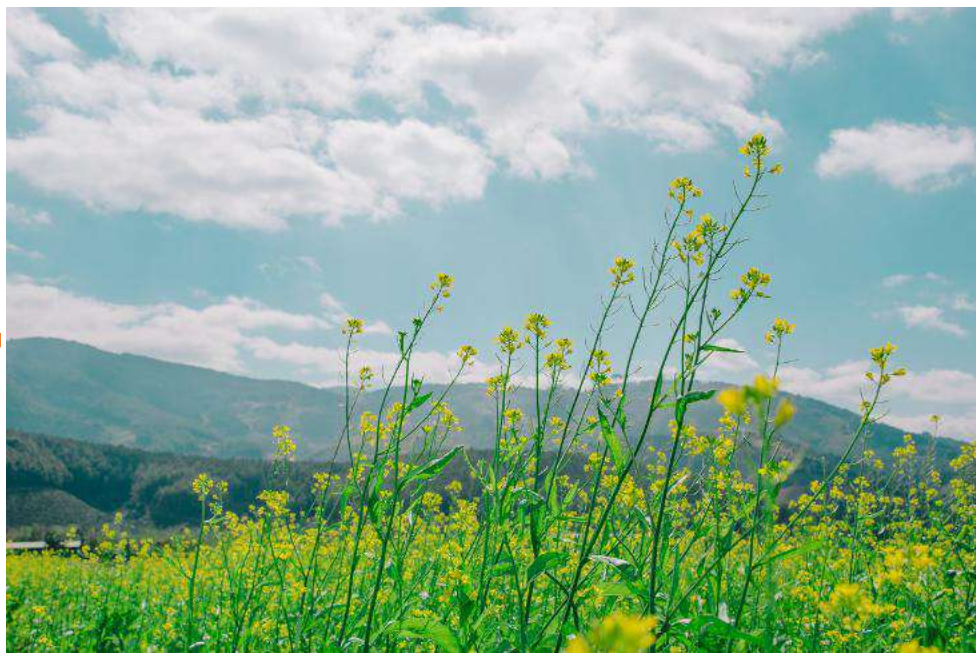
2



3



4



5



6



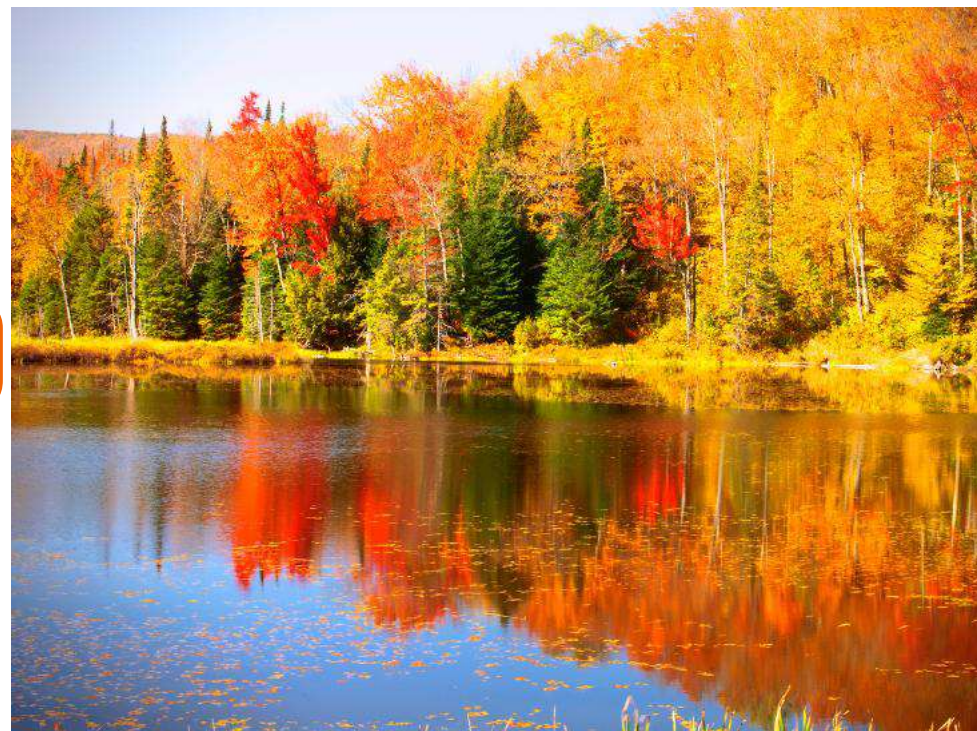
7



8



9



ALKUKARTOITUS

**Täytetään
alkukartoituslomakkeet**

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!
- Hyvää lisäämällä usein onnistutaan samalla vähentämään jotain huonoa



**Illalla tekee
vähemmän
mieli herkutella**

YHDESSÄ KESKUSTELLEN

Miltä kuulostaa?

**Millaisia aiempia kokemuksia on
mahdollisista elintapamuutoksista?**

LIIKETTÄ



Kehonhuoltohetki

KOTITEHTÄVÄT

**Tehkää itsenäisesti kansioista
ensimmäiseen kertaan
liittyvät kotitehtävät.**



PALAUTETTA RYHMÄKERRASTA

**Miltä tämä
ryhmäkerta tuntui?**



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



OmaElo
OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026