VIRTAA OMAAN ELOON

Ohjaajan opas

OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT

Virtaa omaan eloon Ohjaajan opas 2025

Oulun seudun omaishoitajat ry
OmaElo-hanke (2024-2026)
Kaisa Hartikka ja Minna Kangas
Oppaassa käytetyt kuvat: Canva

SISÄLLYS

Ohjaajalle 4

Virtaa omaan eloon -ryhmämallit 5

Kohderyhmä 7

Ryhmämallien soveltaminen ja vinkit 9

Ohjaajan valmiudet 15

Mitä tarvitaan ja kustannukset 16

Arviointi ja palaute 18

Osallistujien kokemuksia 19

Näin saat materiaalit käyttöösi 23

OHJAAJALLE

Tämä opas on sinulle, joka haluat hyödyntää hyvinvointia tukevia elintapaohjauksen materiaaleja omassa työssäsi. Virtaa omaan eloon -ryhmämallit on kehitetty vuosina 2024–2025 Oulun seudun omaishoitajat ry:n STEA-rahoitteisessa OmaElo-hankkeessa. Hankkeessa tuettiin omaishoitajia monin tavoin ja ryhmä-muotoinen tuki oli yksi keino edistää elintapamuutoksia sekä vahvistaa voimavaroja ja osallisuutta.

Tässä oppaassa on koottu vinkkejä ja huomioita, jotka auttavat sinua, kun otat materiaaleja käyttöön. Voit soveltaa malleja rohkeasti erilaisissa tilanteissa – esimerkiksi yksilöohjauksen tukena tai muiden kohderyhmien kanssa. Materiaalit on suunniteltu matalan kynnyksen elintapaohjaukseen, joten niiden käyttö ei edellytä erityistä elintapaohjaajan koulutusta. Siitä on kuitenkin etua, jos työskentelet sote-alalla tai sinulla on liikunta- ja elintapaohjauksen taustaa.

Materiaalien ydinajatus on, että pienet, arkeen helposti sujahtavat muutokset tuottavat pysyvämpiä tuloksia. Kannustavassa ilma-piirissä ja vertaisten tuella osallistujat ovat tarttuneet oman hyvinvoinnin vahvistamiseen, osallistujan sanoin: *Sain parempaa arkijaksamista!*

Ryhmärungot ja muu materiaali löytyvät erillisinä tiedostoina. Näistä kerrotaan tarkemmin oppaan lopussa.

Toivottavasti saat materiaaleista tukea ja inspiraatiota hyvinvoinnin vahvistamiseen.

Antoisia hetkiä ohjauksen parissa toivottavat,

Kaisa Hartikka ja Minna Kangas
Omaistuen kehittäjät
Oulun seudun omaishoitajat ry

VIRTAA OMAAN ELOON -RYHMÄMALLIT

Virtaa omaan eloon -ryhmämallit on kehitetty omaishoitajille suunnatussa toiminnassa, mutta ne soveltuvat erinomaisesti myös muille kohderyhmille. Näistä soveltamismahdollisuuksista kerrotaan lisää oppaan myöhemmissä luvuissa.

Ryhmämalleja on toteutettu niin työikäisten kuin ikääntyneiden parissa. Kokeiluja on tehty paikan päällä kokoontuvissa ryhmissä, etäryhmissä sekä luonnossa toteutettavassa ryhmämuodossa. Ryhmät ovat kokoontuneet aamupäivisin, iltapäivisin tai iltaisin – ajankohta on valittu osallistujien toiveiden mukaan. Pilotoinneissa kuultiin aktiivisesti osallistujia, minkä vuoksi toteutustavat ja teemat vaihtelivat ryhmittäin. Näiden kokemusten pohjalta syntyi kolme hieman toisistaan eroavaa ryhmämallia.

Virtaa omaan eloon -ryhmä

- **8 tapaamista**, kesto **2 tuntia / kerta**
- Tapaamiset **viikoittain**
- Ensimmäisellä kerralla orientoidutaan elintapamuutosaiheeseen, viimeinen kerta on ryhmäkokonaisuutta kokoava
- Kuudelle kerralle valitaan osallistujien toivomat teemat
- Sopiva ryhmäkoko **6–8 henkilöä**

Virtaa omaan eloon -teemapysäkki

- **6 tapaamista**, kesto **1,5 tuntia / kerta**
- Tapaamiset viikon tai kahden välein
- Ensimmäinen kerta orientoiva, viimeinen kokoava
- Neljälle kerralle valitaan osallistujien toivomat teemat
- Sopiva ryhmäkoko **6–8 henkilöä**

Virtaa omaan eloon -etäryhmä

- **6 tapaamista**, kesto **1,5 tuntia / kerta**
- Tapaamiset viikon tai kahden välein
- **Sisällöt suunniteltu etätoteutukseen**
- Ensimmäinen kerta orientoiva, viimeinen kokoava
- Neljälle kerralle valitaan osallistujien toivomat teemat
- Sopiva ryhmäkoko noin **6 henkilöä**

Teemat

Ryhmien teemoina voi olla esimerkiksi:

**Ravinto, Liikunta, Uni ja lepo,
Mielen hyvinvointi, Stressinhallinta,
Muisti- ja aivoterveys, Painonhallinta,
Sosiaaliset suhteet ja Kulttuurihyvinvointi.**

Osallistujat toivovat käsiteltäviksi heitä eniten kiinnostavia aiheita, ja eniten ääniä saaneet teemat valitaan mukaan. Paikan päällä kokoontuvissa ryhmissä toiveet on kerätty ensimmäisellä kerralla alkuarvioinnin yhteydessä, kun taas etäryhmissä ne on kysytty jo ennakkoon.

Jos jonkun toivoma teema ei tullut valituksi, hankkeessa on voitu tarjota yksilöllistä tukea aiheen käsittelyyn. Halutessaan ohjaaja voi myös päättää etukäteen käsiteltävät teemat. Esimerkiksi ravinto, liikunta ja uni ovat elintapojen kulmakivet, joten ne on luontevaa sisällyttää jokaiseen ryhmään.

Päihteiden käyttöä ei ole ollut erillisenä teemana, sillä piloteissa oleva kohderyhmä ei toivonut sitä. Aihetta on kuitenkin käsitelty sopivissa yhteyksissä, koska se liittyy moniin muihin teemoihin.

Materiaalipaketin sisältö

Ohjaajan oppaan lisäksi Virtaa omaan eloon -ryhmämallit sisältävät:

- **ryhmärungot jokaiseen teemaan**
- **diat ryhmäkerroille**
- **diojen johdantotekstit ohjaajan tueksi**
- **yhdessä tehtäviä harjoituksia**
- **kotitehtävät, vinkki- ja linkkilistat ja lisämateriaalit**
- **linkkejä mm. jumppiin, rentoutuksiin, rytmittelyyn**
- **esimerkit alku- ja loppuarviointilomakkeista**

Ryhmämallien soveltamisesta kerrotaan lisää omassa luvussaan.

KOHDERYHMÄ

Virtaa omaan eloon -ryhmämalleja on pilotoitu omaishoitajien ja omaisten parissa. Osallistujina on ollut sekä työikäisiä että ikääntyneitä läheisestään huolehtivia. Joissain ryhmissä he ovat olleet yhdessä, toisinaan ryhmät on suunnattu erikseen työikäisille.

Osallistuminen ei ole edellyttänyt virallista omaishoitajasopimusta hyvinvointialueen kanssa – on riittänyt oma kokemus siitä, että huolehtii läheisestään. Osallistuja on voinut olla esimerkiksi:

- ikääntynyt, joka hoitaa puolisoaan tai vanhempaansa
- työikäinen, joka huolehtii omasta vanhemmastaan, puolisostaan, lapsestaan tai nuorestaan
- etäomaishoitaja, joka tukee läheistään toiselta paikkakunnalta käsin
- vastuulla useampi läheinen, esimerkiksi erityistä tukea tarvitseva lapsi ja ikääntynyt vanhempi

Omaishoitajuus lisää riskiä terveyden ja hyvinvoinnin haasteisiin. Läheisistään huolehtivat unohtavat usein omat tarpeensa ja asettavat hoidettavan etusijalle. Väsymys voi vähentää voimavaroja huolehtia omista elintavoista – vaikka tietoa terveellisistä valinnoista olisikin. Ammattilaisten tuki ja vertaisten kannustus auttavat kiinnittämään huomiota omaan hyvinvointiin. Joskus tarvitaan myös konkreettista apua, jotta omaishoitaja saa lepoa ja omaa aikaa. Pienetkin hyvinvointia tukevat muutokset voivat kannatella arkea ja tukea jaksamista omaishoidon eri vaiheissa.

Pilotoinneissa haluttiin tavoittaa erityisesti omaishoitajuuden alkuvaiheessa olevia. Ajatuksena oli, että varhain saatu tuki elintapamuutoksissa auttaa jaksamaan myös tulevina vuosina omaishoitajana. Prosessin aikana moni havahtui siihen, että vastuu hyvinvoinnista on lopulta itsellä. Pienilläkin valinnoilla voi vaikuttaa omaan arkeen ja jaksamiseen.

Ryhmiin osallistui myös omaisia, joilla oli erityisen kuormittava elämäntilanne. Joillakin läheinen oli siirtymässä hoitokotiin, ja arki oli hyvin sitovaa ja raskasta. Tällöin muutokset elintavoissa eivät aina olleet heti mahdollisia, mutta tilanteen helpottuessa moni palasi niihin ja toteutti aiemmin suunnittelemiaan muutoksia. Myös omaiset, joiden läheinen oli siirtynyt hoitokotiin tai menehtynyt, kokivat tärkeäksi pysähtyä tarkastelemaan omia elintapojaan ja löytämään uusia tapoja huolehtia hyvinvoinnistaan.

Virtaa omaan eloon -materiaaleja voi hyödyntää monien muidenkin kohderyhmien kanssa. Soveltamisohjeita löytyy seuraavasta luvusta.

RYHMÄMALLIEN SOVELTAMINEN JA VINKIT

Virtaa omaan eloon -ryhmämallit on suunniteltu joustaviksi ja helposti mukautettaviksi erilaisiin toimintaympäristöihin ja kohderyhmiin. Jokainen ryhmä on omanlaisensa, ja ohjaajan tehtävänä on tunnistaa osallistujien tarpeet ja voimavarat sekä soveltaa materiaaleja niiden mukaisesti. Materiaalit on tarkoitettu matalan kynnyksen elintapoja tukevaan toimintaan – kyseessä ei ole korjaava työ. Tavoitteena on luoda kannustava, turvallinen ja osallistava ilmapiiri, jossa pienetkin muutokset koetaan merkityksellisiksi.

Kohderyhmät

Ryhmiä voi toteuttaa monenlaisille osallistujille, erityisesti niille, joiden hyvinvointi on vaarassa jäädä taka-alalle kuormittavan elämäntilanteen vuoksi. Malli sopii matalan kynnyksen elintapoja tukevaan toimintaan, ei korjaavaan työhön.

Ryhmiin voivat osallistua esimerkiksi:

- omaishoitajat ja muut läheisestään huolehtivat
- lapsiperheiden vanhemmat
- työttömät ja osatyökykyiset
- kuormittuneet työssäkäyvät
- pitkäaikaissairaat ja kuntoutujat
- mielenterveyskuntoutujat ja heidän läheisensä
- ikääntyneet, jotka haluavat ylläpitää toimintakykyään kotona
- syrjäseudulla asuvat, jotka hyötyvät etätoteutuksesta

Mallia voi hyödyntää myös ennaltaehkäisevästi henkilöillä, jotka haluavat vahvistaa omaa hyvinvointiaan ja jaksamistaan ilman selkeitä elintapahaasteita.

Ryhmän koko ja toteutustapa

Ryhmän koko voidaan sovittaa tavoitteiden ja toteutustavan mukaan.

- Etäryhmissä sopiva koko on 4–6 osallistujaa, jotta kaikki tulevat kuulluiksi. Vuorovaikutus on hitaampaa kuin lähitapaamisissa.
- Paikan päällä kokoontuvissa ryhmissä osallistujia voi olla 6–8, joskus enemmänkin.
- Jos ryhmä on luentopainotteinen ja vähemmän vuorovaikutteinen, se voi olla suurempi.

Jos ryhmän koko kasvaa, se tulee ottaa huomioon tilan käytössä sekä ryhmärakenteessa, niin että kaikki osallistujat tulevat huomioiduksi.

Ohjaajan vinkki: Pienempi ryhmä tukee turvallista ja avointa keskustelua. Panosta ryhmän ilmapiiriin heti alusta.

Ohjaajaresurssit

Ryhmä voidaan ohjata yksin, työparin tai vapaaehtoisen kanssa.

- Paikan päällä toimiva ryhmä onnistuu hyvin yhdeltä ohjaajalta.
- Etäryhmissä parityöskentely helpottaa etenkin diojen ja linkkien jakamista sekä keskustelun seuraamista. Kokemuksen karttuessa etäryhmän ohjaaminen onnistuu kuitenkin myös yksin.

Kesto ja aikataulutus

Lähitapaamisen kesto voi olla 1,5–2 tuntia. Pidemmässä tapaamisessa on aikaa kahvittelulle, välipalalle ja vapaalle keskustelulle. Lyhyempi aika sopii, jos tarjoilua tai taukoja ei ole. Etäryhmissä 1,5 tuntia on sopiva maksimikesto, jotta osallistujien keskittyminen säilyy.

Kokoontumiset on hyvä järjestää viikoittain tai kahden viikon välein. Pidemmät tauot katkaisevat prosessin ja vaikeuttavat sitoutumista. Pitkäkestoinen toiminta voi soveltua osaksi jotakin pysyvää toimintamuotoa.

- Kahdeksan kerran viikoittainen ryhmä koettiin pilotoinneissa sopivan mittaiseksi.
- Teemapysäkit ja etäryhmät (1,5 h / 6 kertaa) voidaan pitää myös kahden viikon välein.
- Teemapysäkkejä ja etäryhmiä voi haluttaessa toteuttaa pidempänä, 8–10 kerran kokonaisuutena, jos käsitellään useampia teemoja.

Sisällön vaihtelu ja toiminnallisuus

Kotitehtävät voi antaa joko ennen teemaa virittämään ajatuksia tai sen jälkeen tukemaan aiheen syventämistä. Ryhmän voi toteuttaa myös siten, että kotitehtäviä tehdään yhdessä ryhmäkerran aikana ja niistä keskustellaan yhteisesti.

Viimeisellä ryhmäkerralla voi ottaa jonkin teeman käsittelyyn, etenkin jos kootaan tiiviimmin, ei kerätä palautetta eikä ole esim. juhlia tai toimintaa. Viimeisellä kerralla on saatettu antaa halukkaille materiaaleja teemoista, joita ei käsitelty ryhmässä.

Ryhmän sisältöjä voi vaihdella vuorottelemalla keskustelua ja toiminnallisuutta. Esimerkiksi joka toinen kerta voidaan keskittyä keskusteluun sekä tehtäviin ja seuraavalla kerralla tehdä aiheeseen liittyvää yhteistä toimintaa, kuten ulkoilua, ruoanlaittoa tai kulttuurielämyksiä. Vierailijat tuovat vaihtelua. Esimerkiksi liikunta- tai kulttuuritoimijat voivat tuoda mukavaa sisältöä ryhmään.

Ohjaajan vinkki: Toiminnallisuus syventää teemoja ja vahvistaa yhteisöllisyyttä.

Avoin ryhmä ja luontoryhmä

Ryhmä voidaan toteuttaa myös avoimena, jolloin osallistujat voivat tulla mukaan kiinnostavien teemojen mukaan. Osaa materiaaleista voi käyttää osana muuta vakiintunutta ryhmätoimintaa.

Luonnossa kokoontuvat ryhmät tarjoavat virkistävän ympäristön. Huolehdi kuitenkin, että käytössä on säältä suojassa oleva tila, kuten grillikota. Luontoryhmissä diojen sijaan painottuvat keskustelu sekä luonnon hyödyntäminen liikkumisessa ja rentoutumisessa.

Erityisjärjestelyt

Omaishoitajaryhmissä voi olla tarpeen järjestää hoidettavalle läheiselle toimintaa ryhmän ajaksi, jos se on mahdollista. Toimintaa voi järjestää ryhmän aikana viereisessä tilassa. Lisäksi voi hyödyntää päivätoimintaa, vapaaehtoisen tukea kotiin tai tuttavan apua. Myös ryhmän ajankohta voi tukea osallistumista esimerkiksi erityislapsen harrastuksen aikana toteutettu ryhmä vanhemmalle.

Yksilöohjaus

Materiaalit soveltuvat myös yksilöohjaukseen. Jos kohtaat henkilön, joka tarvitsee ryhmän lisäksi tukea tietyn teeman äärellä, voit hyödyntää esimerkiksi Kohti muutosta -harjoitusta ja kotitehtävämateriaaleja. Niiden kysymykset auttavat tavoitteiden asettamisessa ja ensiaskeleiden suunnittelussa.

Tämä materiaalipaketti ei sisällä elintapaohjauksen ammattilaisten työkaluja, koska kaikki mallia käyttävät eivät ole käyneet niihin liittyvää koulutusta. Nämä materiaalit voivat kuitenkin täydentää ammattilaisten elintapaohjaustyötä.

Vapaaehtoistoiminta

Ryhmä- ja kotitehtävämateriaaleja voi hyödyntää myös vapaaehtoistyössä. Esimerkiksi liikunta- tai kulttuurikaveri voi käydä teemoja läpi yhdessä tuen tarpeessa olevan henkilön kanssa. Vinkkilistojen avulla voi löytää sopivia harjoituksia, rentoutuksia ja linkkejä, joihin voi tutustua yhdessä. Yhdessä voidaan myös etsiä vahvempaa tukea, jos tilanne sitä edellyttää.

Hyvinvointituokiot

Ryhmämallien teemoja voidaan käsitellä myös yksittäistä teemaa käsittelevissä avoimissa tilaisuuksissa, joita hankkeessa kutsutaan Hyvinvointituokioiksi. Näihin on laadittu omat diamateriaalit ja ne ovat myös saatavilla kansiossa. Tämä mahdollistaa teemojen käsittelyn joustavasti esimerkiksi työpaikoilla, yhdistyksissä tai muissa yhteisöissä, ilman että osallistujien tarvitsee sitoutua koko ryhmän ohjelmaan. Hyvinvointituokiot tarjoavat matalan kynnyksen tavan tutustua esimerkiksi ravintoon, liikuntaan tai mielen hyvinvointiin ja innostavat osallistujia omiin hyvinvointitekoihin. Hyvinvointituokioissa voi antaa osallistujille teeman mukaisen vinkkilistan.

Keskustelun ohjaaminen ryhmässä

Koska ryhmissä käsitellään hyvinvointiin ja elintapoihin liittyviä teemoja, keskustelu saattaa helposti kääntyä esimerkiksi omaishoidon käytännön kysymyksiin tai hoidettavan sairauksiin. Ohjaajan tehtävänä on lempeästi palauttaa keskustelu ryhmän tarkoitukseen.

Ryhmän alussa ja sen aikana voi muistuttaa, että ryhmä on osallistujia itseään varten – hetki, jolloin saa keskittyä omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen. Kyseessä ei ole perinteinen vertaisryhmä, vaikka vertaistuki voikin olla voimavara ja tuoda samaistumispintaa.

Osallistujia voi ohjata ohjauksen ja neuvonnan pariin tai vertais-ryhmiin jos sellaiselle ilmenee tarvetta. Tarvittaessa tarjotaan yksi-löohjausta.

Ohjaajan vinkki: Luo tasapaino – anna vertaistuen toteutua, mutta pidä huoli, että päivän teema ehditään käsitellä. Usein osallistujat vaihtavat kuulumisia jo ennen ryhmää tai sen jälkeen, joten keskustelulle voi antaa myös omaa aikaa.

OHJAAJAN VALMIUDET

Virtaa omaan eloon -materiaaleja voi hyödyntää monenlaisista ohjaustaustoista käsin. Suositeltavaa on, että ryhmää ohjaisi henkilö, jolla on sote-alan tai liikunta- ja elintapaohjauksen koulutus. Materiaalit on kuitenkin suunniteltu matalan kynnyksen, ennaltaehkäisevään työhön, joten moni voi tarttua niihin halutessaan. Ohjaajalla olisi hyvä olla ennestään kokemusta ryhmän ohjaamisesta, ja etäryhmän vetäminen vaatii erityisesti hieman kokemusta, jotta koko prosessi sujuu luontevasti ja mukavasti sekä ohjaajalle että osallistujille.

Ryhmää voi ohjata myös yhteistyössä. Esimerkiksi yhdistyksen työntekijä ja kunnan liikunta- ja elintapaohjaaja voivat ohjata ryhmää yhdessä. Yhteistyö kunnan, hyvinvointialueen, muiden yhdistysten ja seurakunnan kanssa voi olla erittäin antoisaa. Hankkeen aikana kokeiltu yhteisohjaaminen jätti myönteisen kokemuksen.

Jos ohjaajalla ei ole aiempaa syvempää tietoa ryhmän teemojen sisällöistä, ei tarvitse arvailla tai esittää asiantuntijaa. On suositeltavaa pysyä materiaalien tarjoamassa tiedossa ja tarvittaessa etsiä tietoa yhdessä ryhmän kanssa luotettavista lähteistä. Ryhmissä näkökulmana ovat viralliset suositukset liikunnan, unen ja ravinnon suhteen. Vaihtoehtoisia tai vähän tutkittuja aineistoja voidaan käsitellä keskustelun tasolla, mutta niitä ei tule aktiivisesti suositella.

Ryhmän ohjauksessa ei ole tarpeen korostaa ohjaajan asiantuntijuutta. Tavoitteena on luoda osallistava ilmapiiri, jossa kaikki ovat samalla tasolla ja yhdessä pohtivat, mitkä hyvinvointiteot sopivat juuri heille.

MITÄ TARVITAAN JA KUSTANNUKSET

Paikan päällä olevat ryhmät

Paikan päällä toteutettavan ryhmän kokoontumiseen tarvitaan toimintaan soveltuva, rauhallinen tila, jossa ei ole häiriötekijöitä, kuten läpikulkua. Tilassa on hyvä olla iso näyttö tai videotykki valkokankaalla, sekä tuolit ja pöydät kirjoittamista varten.

Jos tilassa tarjotaan kahvia, huomioidaan tarvittavat välineet ja astiat. Mikäli kahvitarjoilu ei ole mahdollista, voi ohjaaja tuoda mukanaan esimerkiksi smoothieita, hedelmiä ja terveellisiä välipalakeksejä, jotka eivät vaadi valmistelua tai astioita.

Jos omia ryhmätiloja ei ole käytössä, kannattaa neuvotella kumppanien kanssa maksuttomista tai edullisista tiloista. Monissa kunnissa löytyy erilaisia ryhmätiloja ja neuvotteluhuoneita on myös kirjastoissa ja hyvinvointikeskuksissa. Myös seurakunnilta voi kysyä soveltuvia tiloja.

Etäryhmät

Etäryhmään tarvitaan ohjaajalle rauhallinen tila, hyvä nettiyhteys, tietokone ja kuulokkeet. Puhelin kannattaa olla varalla, jos nettiyhteys katkeaa ja mobiilidataa tarvitaan.

Osallistujien materiaalit

Sekä paikan päällä että etäryhmäläisille tarvitaan kansio, välilehdet, kynä ja teemojen tulosteet. Etäryhmän kansiot postitetaan ennen ryhmän alkua. Hankkeessa jaettiin myös kangaskasseja kansioiden kuljettamiseen, mutta se ei ole pakollista. Ryhmärunkojen yhteydessä on lista kullekin kerralle tarvittavista materiaaleista.

Tarvikkeet ovat edullisia ja helposti saatavilla. Perusmateriaalien lisäksi voi hyödyntää esimerkiksi post-it -lappuja, sinitarraa ja teippiä tai olemassa olevia purkkeja ja pussukoita.

Kustannukset

Ryhmätoiminnan kustannukset ovat yleensä vähäisiä ja koostuvat pääosin seuraavista:

- Ryhmätilan vuokra (mahdollinen)
- Tarjottavat paikan päällä olevassa ryhmässä (ei pakollista)
- Ryhmäläisten kansiot, 3–5 €/kpl
- Välilehdet, 2–4 €/kpl
- Kynät, noin 1 €/kpl
- Materiaalien väritulostukset (tulostettavaa on paljon)
- Etäryhmäläisten kansioiden postitus, noin 7,5 €/kpl sarja-pakettina
- Terveelliset valinnat -vinkkikortit (5 €/50 kpl, ei pakollinen)
- Kassi kansiolle, 2–5 €/kpl (ei pakollinen)
- Nimikylttikotelot, noin 0,50 €/kpl

Kustannusten suuruus vaihtelee tilan ja valittujen lisämateriaalien mukaan. Paikan päällä ja etäryhmissä voidaan toimia myös hyvin vähäisin välinein, mikä tekee ryhmätoiminnasta helposti toteutettavaa.

ARVIOINTI JA PALAUTE

Pilottiryhmissä osallistujilta on kerätty alkuarviointi sekä loppuarviointi ja -palaute. Vastaukset on annettu nimettömästi hankkeen omilla kyselytunnuksilla, ja useiden ryhmien vastaukset on koottu yhteen, jotta yksittäisiä vastaajia ei voi tunnistaa. Lisäksi on kirjattu suullista palautetta koko ryhmäkokonaisuuden ajan.

Alkuarvioinnissa on kysytty muun muassa osallistujien toiveita ja odotuksia toiminnalle, toivottuja teemoja sekä täytetty osallisuusindikaattori. Tätä indikaattoria on käytetty, koska yksi hankkeen tavoitteista oli vahvistaa osallisuutta. Muutoksen seuraamiseksi sama indikaattori on mukana myös loppuarvioinnissa.

Loppuarvioinnissa ja -palautteessa on kysytty ryhmän aikana tapahtuneista elintapamuutoksista, saadusta uudesta tiedosta, voimavarojen ja osallisuuden vahvistumisesta sekä ryhmän tuomista hyödyistä. Myös kehittämisehdotuksia on kerätty. Esimerkit hankkeessa käytetyistä lomakkeista löytyvät materiaalipaketista. Etäryhmissä kyselyt on toteutettu sähköisesti Kyselynetin linkkien kautta.

Kun otat mallia hankkeen käytännöistä, kannattaa arvioinnin sisältö ja kysymykset muokata oman toiminnan tavoitteisiin sopiviksi. Jos laajaa arviointia ei tarvita, suosittelemme silti keräämään palautetta, koska se antaa arvokasta tietoa toiminnan onnistumisesta ja hyviä ideoita jatkokehittämiseen.

OSALLISTUJIEN KOKEMUKSIA

Osallistujat kuvasivat saaneensa uutta tietoa, tehneensä elintapamuutoksia sekä kokeneensa voimavarojensa ja osallisuutensa vahvistuneen. Kaikilla muutoksia ei välttämättä ilmennyt, ja osassa väitteitä osa osallistujista arvioi, ettei osaa sanoa. Noin puoli vuotta ryhmien päättymisen jälkeen tehdyissä seurannoissa monet muutokset olivat juurtuneet osaksi arkea, ja osallistujat olivat innostuneet ottamaan myös uusia muutoksia mukaan omaan hyvinvointiinsa.

Teemoitellut esimerkit osallistujien elintapamuutoksista

Ravinto

- Säännöllinen ateriarytmi
- Kasvisten syönnin lisääntyminen
- Ruokarytmiin parannuksia
- Aamupalan syömisen aloittaminen
- Yleinen ravintotietoisuuden lisääntyminen ja ruokavalion sisällön muokkaaminen

- *Ruokarytmiin uusi kerta: ennen oli lounas, päivällinen ja illallinen. Nyt 5 ateriaa/pv. Tämä on hyvä muutos, niin ei tule niin pitkä väli aterioihin.*
- *Pyrkinyt syömään aamupalan (en aiemmin syönyt).*
- *Ruoka-aikojen säännöllinen toteutuminen vahvistunut ja sen terveyshyödyt huomattu.*
- *Olen saanut sokeriarvoni kuriin.*

Liikunta

- Sauvakävelyä
- Kuntosaliharjoittelu
- Senioripassilla uimahalli-käynnit
- Kotiliikunnan lisääminen
- Säännöllinen lenkkeily
- Jooga
- Tanssi

- *Päivittäinen lenkki koiran kanssa ja ennen kaikkea asenne, etten ole niin armoton itseäni kohtaan.*
- *Lisännyt kotiliikuntaa ja aloittanut säännöllisen lenkkeilyn.*
- *Aloitin kuntosaliharrastuksen ja tanssin.*
- *Palasin kuntosalin pariin.*

Uni

- Nukkumaan aikaisemmin
- Unipäiväkirjan pitäminen
- Yöunen laadun parantaminen
- Huolien käsittely ennen nukkumaan menoa

- *Unen merkitystä käsitelty niin, että pääsee omaan aikaan nukkumaan.*
- *Ostanut uuden täkin ja tyynyn.*
- *Ottanut uusia vinkkejä käyttöön.*

Mieli

- Myönteisen ajattelutavan vahvistaminen ja armollisuus itseä kohtaan
- Stressinhallinnan parantuminen
- Huolivihkon käyttöönotto
- Aivojumppatehtävien lisääntyminen

- *Ajattelutapa elämään/asioihin on muuttunut positiivisemmaksi & armollisemmaksi.*
- *Olemaan ressaantumatta pienistä asioista. Armollisuus itselle.*
- *Aivojumppatehtävät tuoneet virkeyttä myös mielelle.*
- *Vointini on parantunut, kun otan omat tarpeeni paremmin huomioon.*

Sosiaalisuus

- Sosiaalisten suhteiden vahvistuminen
- Uusien ystävien ja tuttavien saanti

- *Tutustunut uusiin ihmisiin, mukavia ihmisiä ja kiva fiilis, joka auttaa myötätuuleen oman elämäntapamuutoksen kanssa.*
- *On mielenkiintoista kohdata uusia ihmisiä ja saada uusia kontakteja sekä oppia heiltä uutta.*
- *Aiemmin ei tunnettu, nyt ollaan kyläilty ja kahviteltu yhdessä.*

Hyödyllisintä ryhmässä

Osallistujat arvostivat erityisesti

- Vertaistukea ja ryhmän tukea
- Uusia näkökulmia ja vinkkejä elintapoihin
- Keskustelua ja yhdessä pohtimista
- Irtautumista arjesta ja omaa aikaa
- Tietoa valituista teemoista
- Materiaaleja ja ohjaajien tukea

- *Ymmärtää, että minullakin on oikeus ottaa omaa aikaa itseni hyvinvointiin ja kuinka pienilläkin asioilla ja tavoilla sen mahdollistan.*
- *Ryhmä muutti mun koko elämän. Kaikki alkoi mennä parempaan suuntaan sen jälkeen.*
- *Sain palauttavaa voimaa yhteisistä tapaamisistamme.*
- *Vertaistuki on ollut tärkeä, en ole yksin asioiden kanssa. On lupa olla armollinen itselleen ilman syyllisyyttä.*
- *Pysähtyminen arjessa ja oman olon tutkiskelu.*
- *Sain parempaa arkijaksamista!*

Kehitysehdotuksia

Enimmäkseen osallistujat toivoivat pidempiä ryhmäkokonaisuuksia, jatkuvuutta tai jatkotapaamisia. Etäryhmässä toivottiin lisäksi livetapaamista. Haluttiin lisää tietoa omaishoitajuudesta ja sen tukimuodoista. Ehdotettiin yhteistä tekemistä esim. reissut ja retket. Toivottiin myös lisää aikaa keskusteluille.

NÄIN SAAT MATERIAALIT KÄYTTÖÖSI

Virtaa omaan eloon -materiaalipaketti on vapaasti hyödynnettävissä ja sitä voi soveltaa oman ja kohderyhmän tarpeiden mukaan.

Saatavilla olevat materiaalit

- Ohjaajan opas (tämä dokumentti)
- Virtaa omaan eloon -ryhmän runko, diat ja ohjaajan tekstit
- Virtaa omaan eloon -teemapysäkin runko ja diat
- Virtaa omaan eloon -etäryhmän runko ja diat
- Jokaiseen elintapateemaan liittyen
    * ryhmäläisen kotitehtävät
    * vinkkilistat
    * muut harjoitukset ja lisämateriaalit
- Esimerkit arviointilomakkeista
- Hyvinvointituokioiden diat

Ryhmämateriaalien lisäksi käytössäsi on myös **Hyvinvointituokioiden diat**, jotka soveltuvat yksittäisiin, avoimiin tapahtumiin ja hyvinvointiteemojen käsittelyyn.

Materiaalit saa ladattavana kansiona. Ne voi ottaa käyttöön joustavasti: osana ryhmäkokonaisuutta tai yksittäisen teeman käsittelyssä. Kotitehtävät, vinkkilistat ja harjoitukset tukevat osallistujien pohdintaa ja arjen muutoksia.

Pyydä materiaalit Oulun seudun omaishoitajat ry:ltä:
yhdistys@osol.fi tai p. 08 882 1690.

OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT

Virtaa omaan eloon -materiaalipaketti on koottu Oulun seudun omaishoitajat ry:n OmaElo-hankkeessa vuosina 2024-2025.

OmaElo
OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026