



Vertaistervarit-ryhmien seurantatuloksia

Anne Savuoja, projektipäällikkö Vertaistervarit-hanke
Mirka Jutila, projektikoordinaattori Vertaistervarit-hanke

Vertaistervarit-hanke 2020-2022 (2023)

Vertaistervarit-ryhmä

- ✓ Koulutettujen Vertaistervarit-ohjaajien ohjaamaa ryhmämuotoista vertaistukea
- ✓ Aikuisille työkäisille henkilöille, joilla on tuen tarve elintapamuutoksen tekemiseen tai ylläpitämiseen
- ✓ Henkilöllä voi olla haastava elämäntilanne, esim. pitkäaikaissairaus, eläköityminen tai yksinäisyyden kokemus
- ✓ Henkilö on voinut saada ammattilaisilta ohjausta terveellisistä elintavoista ja hän haluaa sen lisäksi jakaa omia kokemuksiaan ja saada vertaistukea.

Kahdeksan viikon aikana kerran viikossa toteutettavien ryhmätapaamisten **pääteemoina ovat liikunta, ravinto, uni ja päihteet.**

Tavoitteet

Ryhmäläisten ja Vertaistervarit-ohjaajien:

- ✓ hyvinvointi ja terveys kohenee
- ✓ osallisuuden kokemus vahvistuu
- ✓ terveystalveluiden tarve vähenee
- ✓ tieto järjestöjen/yhdistysten tarjoamasta tuesta lisääntyy





TAUSTATIETOJA

- ✓ Seurantaryhmät
- ✓ Osallistujamäärät
- ✓ Kyselyjen kattavuus
- ✓ Ikäjakausma
- ✓ Työllisyystilanne



Seurantaryhmät v. 2020-2021 (osallistujamäärä)

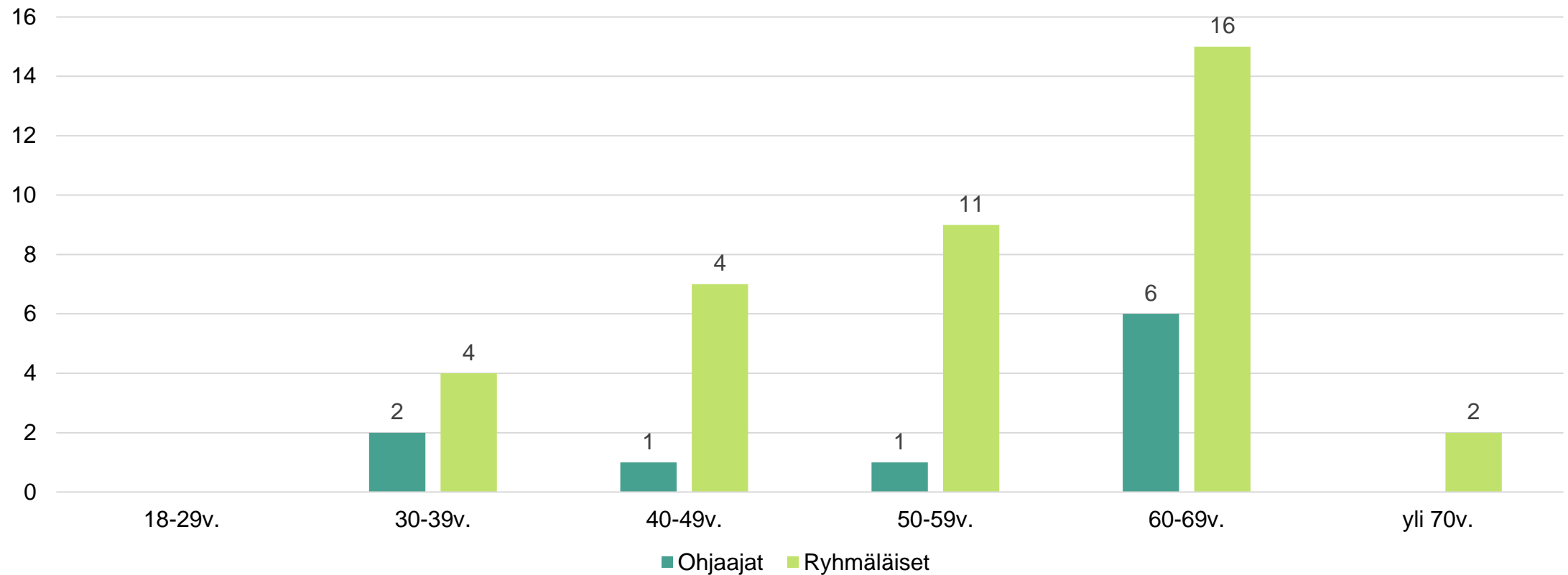
| Lähiryhmä | Verkkoryhmä (Korona-aika) |
|---|--|
| li 27.10.-24.11.2020 (4) | Teams 12.1.-2.3.2021 (5) |
| Oulu 27.9.-15.11.2021 (7) | Teams 22.2.-26.4.2021 (6) |
| | Teams 18.3.-6.5.2021 (5, joista keskeytti 1) |
| | Teams 15.4.-3.6.2021 (3) |
| | Teams 8.9.-27.10.2021 (5) |
| Yhteensä: 7 ryhmää, joissa 35/34 osallistujaa | |

Kyselyjen kattavuus

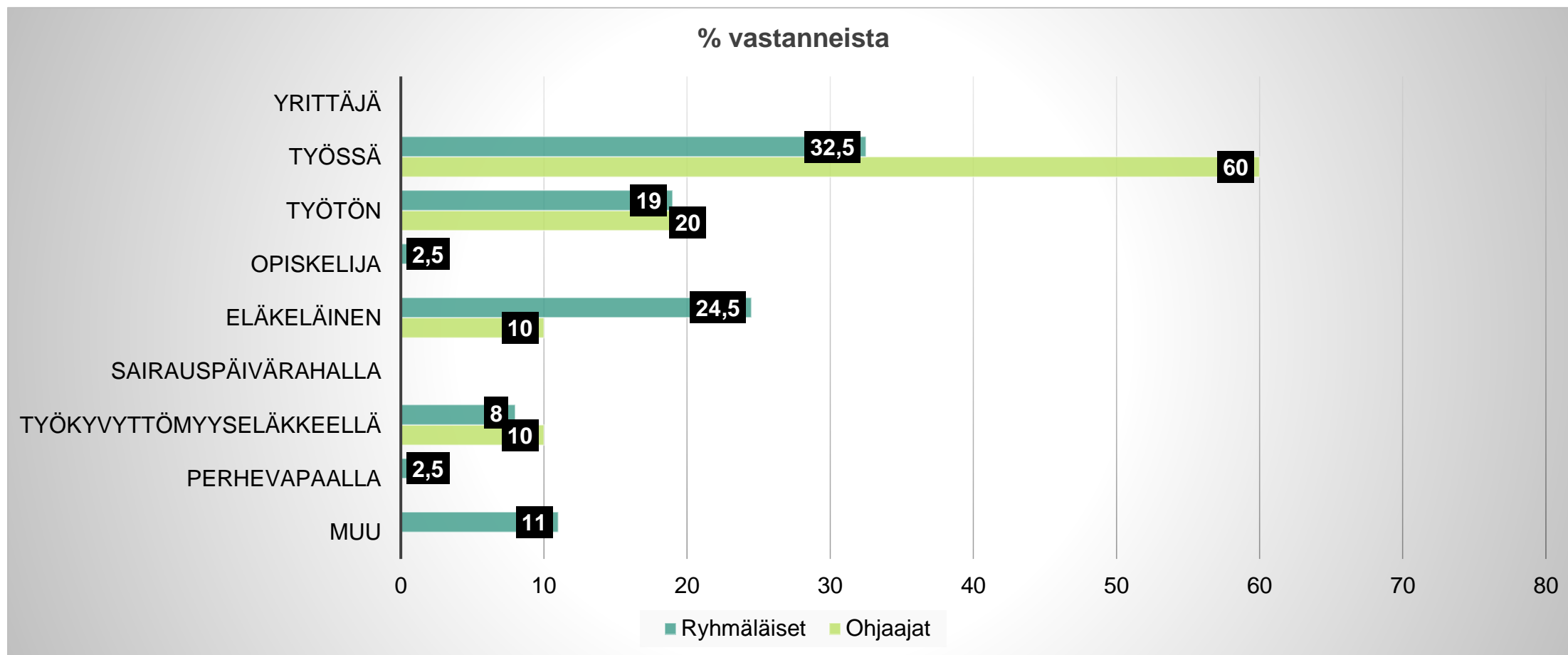
| Mittarit | Ohjaajat (vastanneet / lähetetyt) | Ryhmäläiset (vastanneet / lähetetyt) |
|--------------------|--------------------------------------|---|
| Alkukysely | 100% (10/10) | 106% (37/35) |
| Loppukysely | 90% (9/10) | 100% (34/34) |
| 6kk seurantakysely | 60% (6/10) | 62% (21/34) |

Ryhmäläisten ja ohjaajien ikäjakauma

Ryhmäläisten ja ohjaajien henkilömäärä/ikäryhmä



Työllisyystilanne ryhmän alkaessa





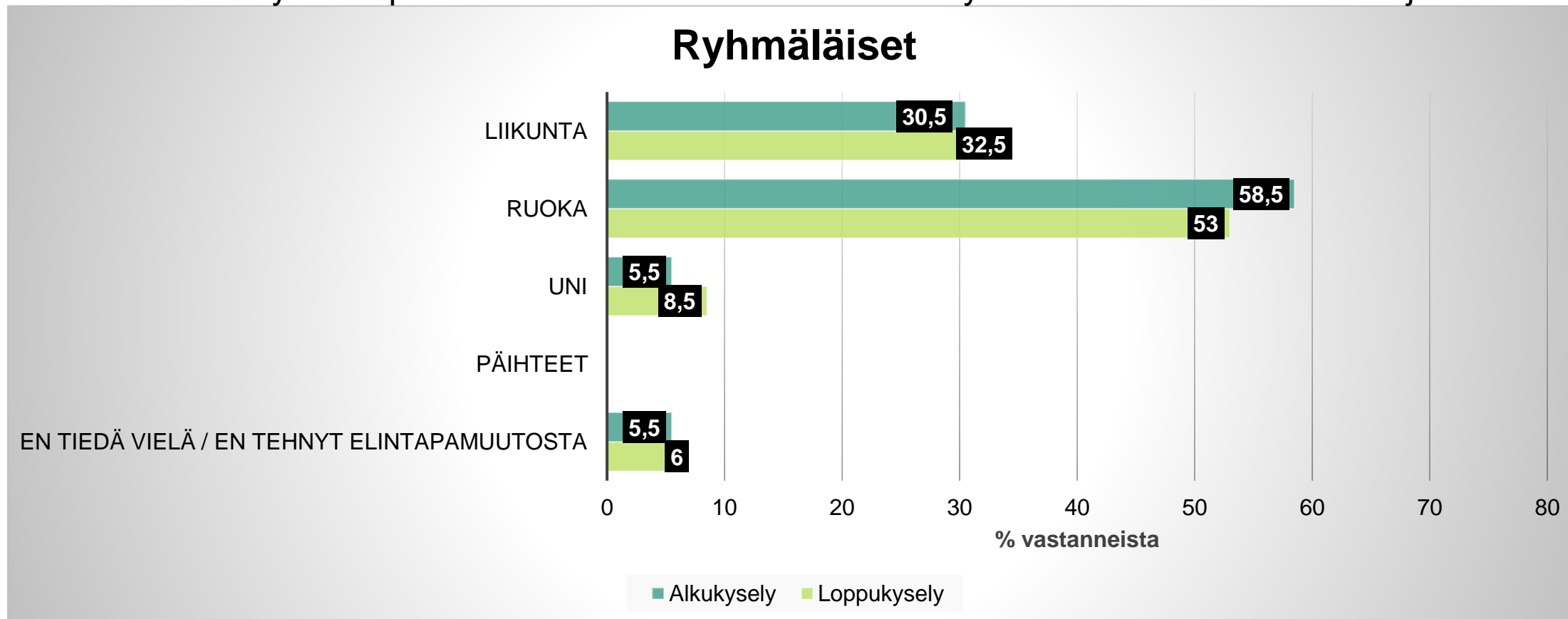
TULOKSIA

- ✓ Elintapamuutosteema
- ✓ Vertaistervarit-ryhmän tuki
- ✓ Elintapamuutoksen ylläpito
- ✓ Kyky vaikuttaa omiin elintapoihin
- ✓ Tiedon lisääntyminen
- ✓ Vertaistuen merkitys
- ✓ Yhdistystoiminta
- ✓ Terveyspalveluiden käyttö
- ✓ Tyytyväisyys terveyteen
- ✓ Jaksaminen arjessa
- ✓ Osallisuus ja ryhmän merkitys



Mihin teemaan liittyen haluaisit tehdä (alkukysely) / teit (loppukysely) elintapamuutoksen?

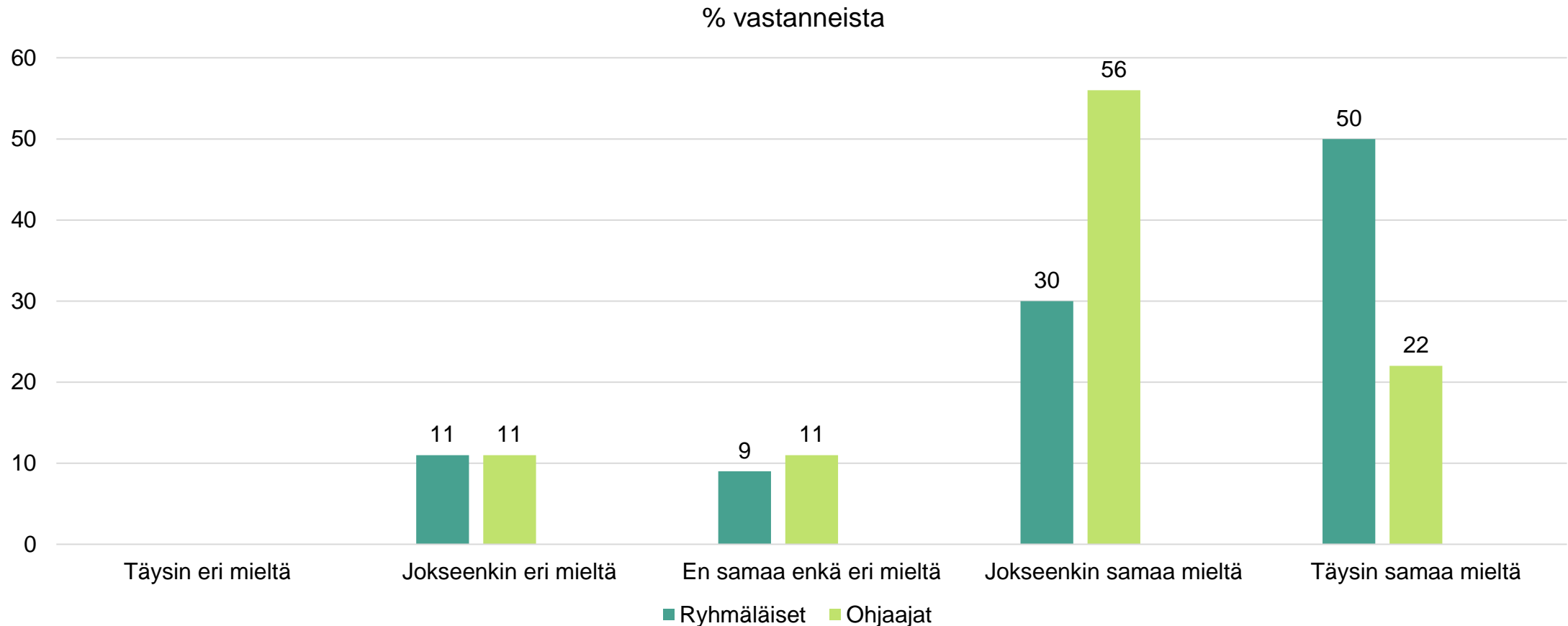
”Olen tehnyt elintaparemontin muutamia vuosia sitten. Ryhmässä olo vahvisti ratkaisujani.”



Syömiseen ja liikkumiseen liittyen tehtiin eniten elintapamuutoksia seurantaryhmissä.

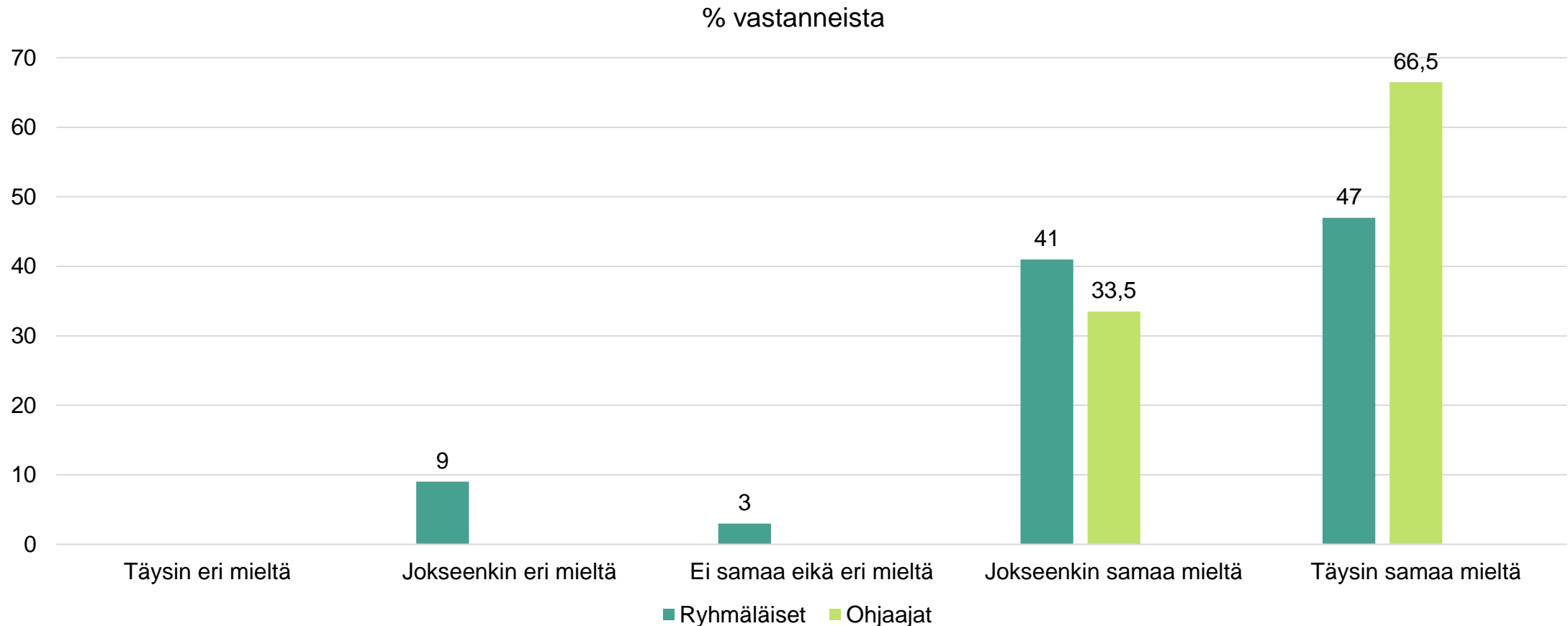
Osa ryhmäläisistä tuli ryhmään ylläpitämään jo aiemmin tekemäänsä elintapamuutosta.

Vertaistervarit-ryhmä tuki tekemäsi elintapamuutostavoitteen toteutumista / ylläpitämisessä



80% ryhmäläisistä ja 78% ohjaajista koki ryhmän tukeneen heitä elintapamuutoksessa.

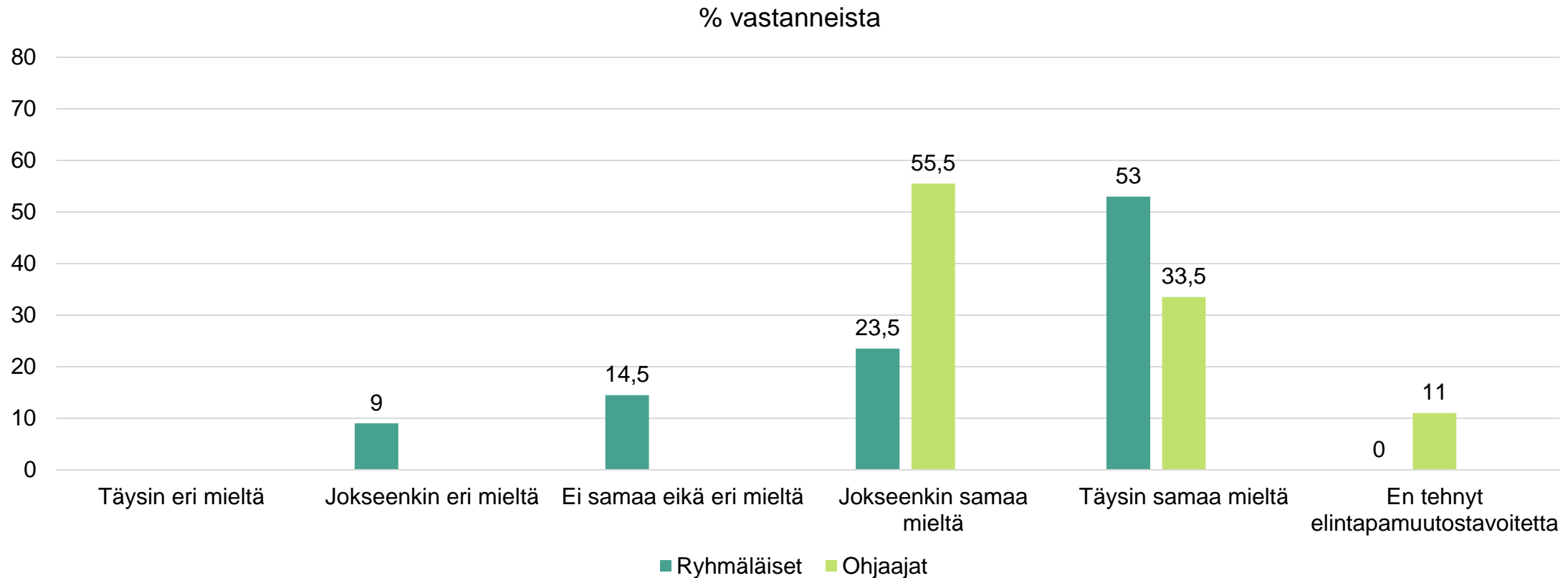
Vertaistervarit-ryhmä lisäsi motivaatiota elintapamuutostavoitteen tekemiseen ja ylläpitämiseen



88% ryhmäläisistä ja 100% ohjaajista koki ryhmän motivoineen elintapamuutostavoitteen tekemisessä ja ylläpidossa.

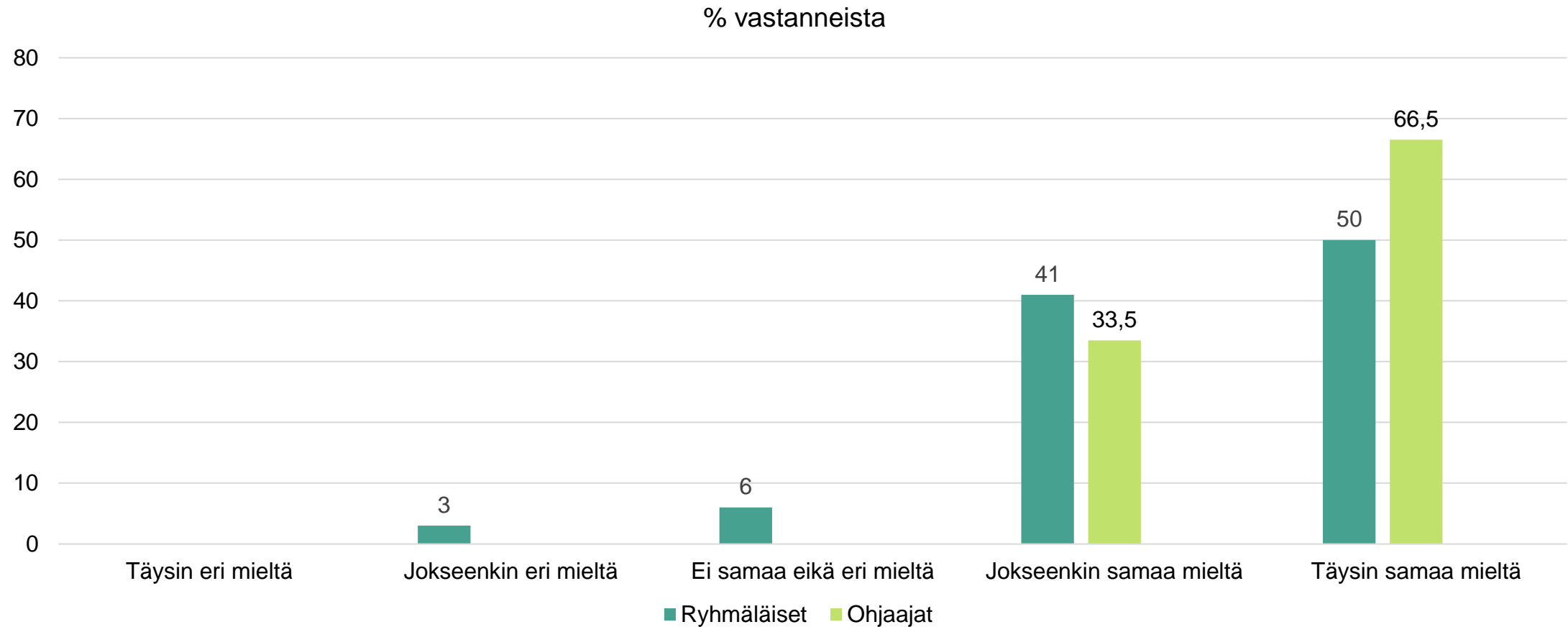
Sait vertaistukea elintapamuutostavoitteen tekemiseen ja ylläpitämiseen.

”Kiitos vertaistuesta ja hyvistä vinkeistä sekä mukavista keskusteluista.”



Suurin osa ryhmäläisistä (76,5%) ja kaikki elintapamuutostavoitteen tehneet ohjaajat kokivat saaneensa ryhmästä vertaistukea elintapamuutostavoitteeseen.

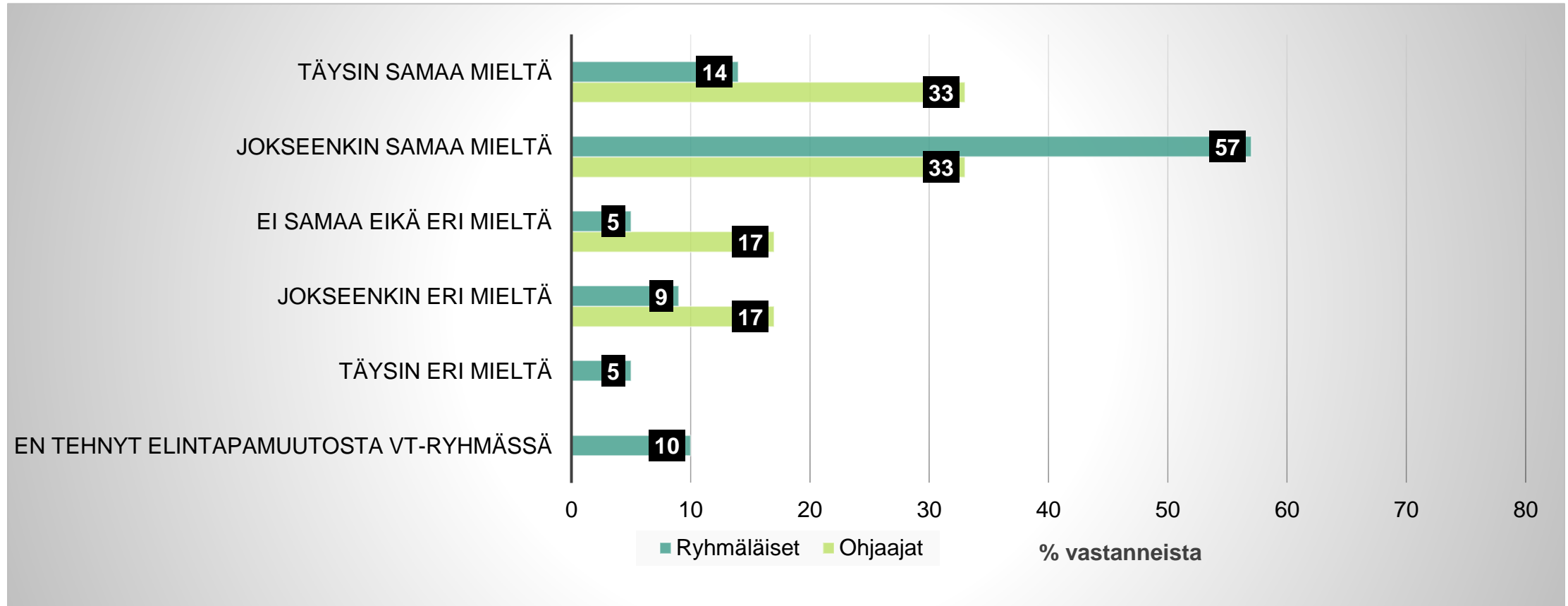
Sait jakaa omia kokemuksiasi terveellisiin elintapoihin liittyen Vertaistervarit-ryhmässä



91% ryhmäläisistä ja 100% ohjaajista oli jakanut omia kokemuksia ryhmässä.

Kokemusten jakaminen onkin olennainen osa Vertaistervarit-ryhmätoimintamallia.

Olen pystynyt ylläpitämään Vertaistervarit-ryhmässä tekemääni elintapamuutosta (6kk seurantakysely)

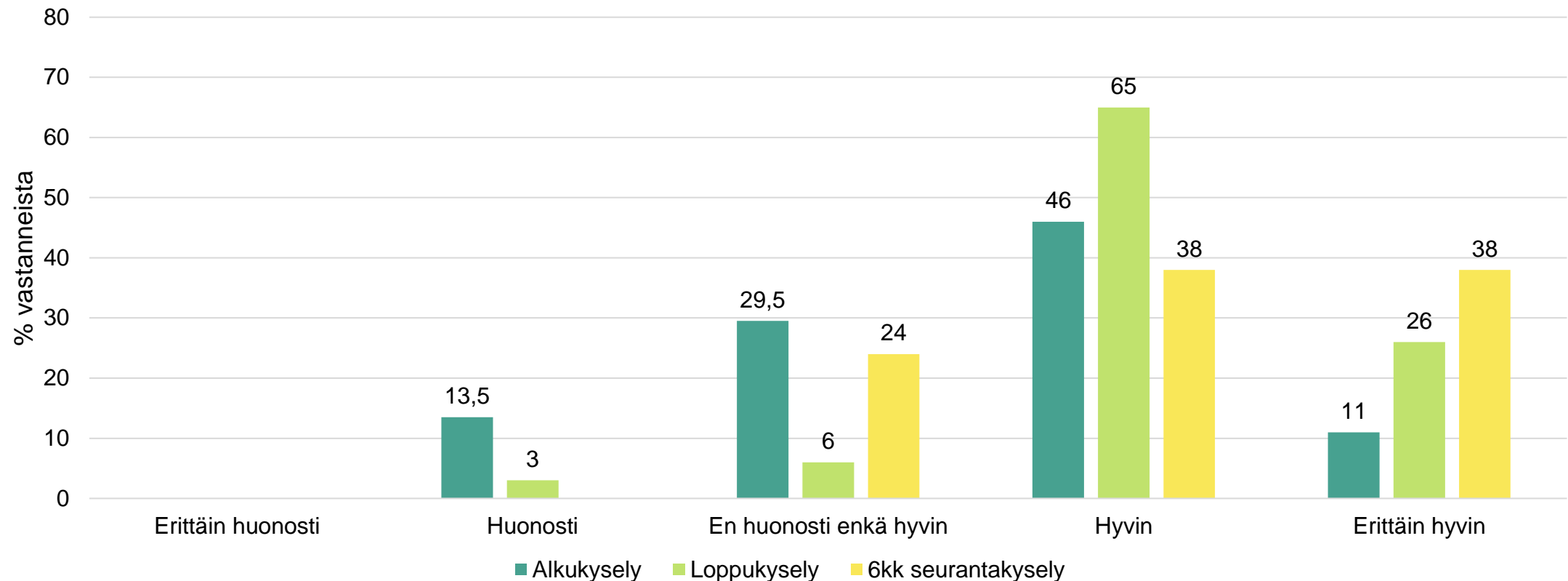


71% ryhmäläisistä ja 66% ohjaajista oli pystynyt ylläpitämään elintapamuutostaan puoli vuotta ryhmän päättymisen jälkeen.

Kuinka hyvin koet pystyväsi vaikuttamaan omiin elintapoihisi?

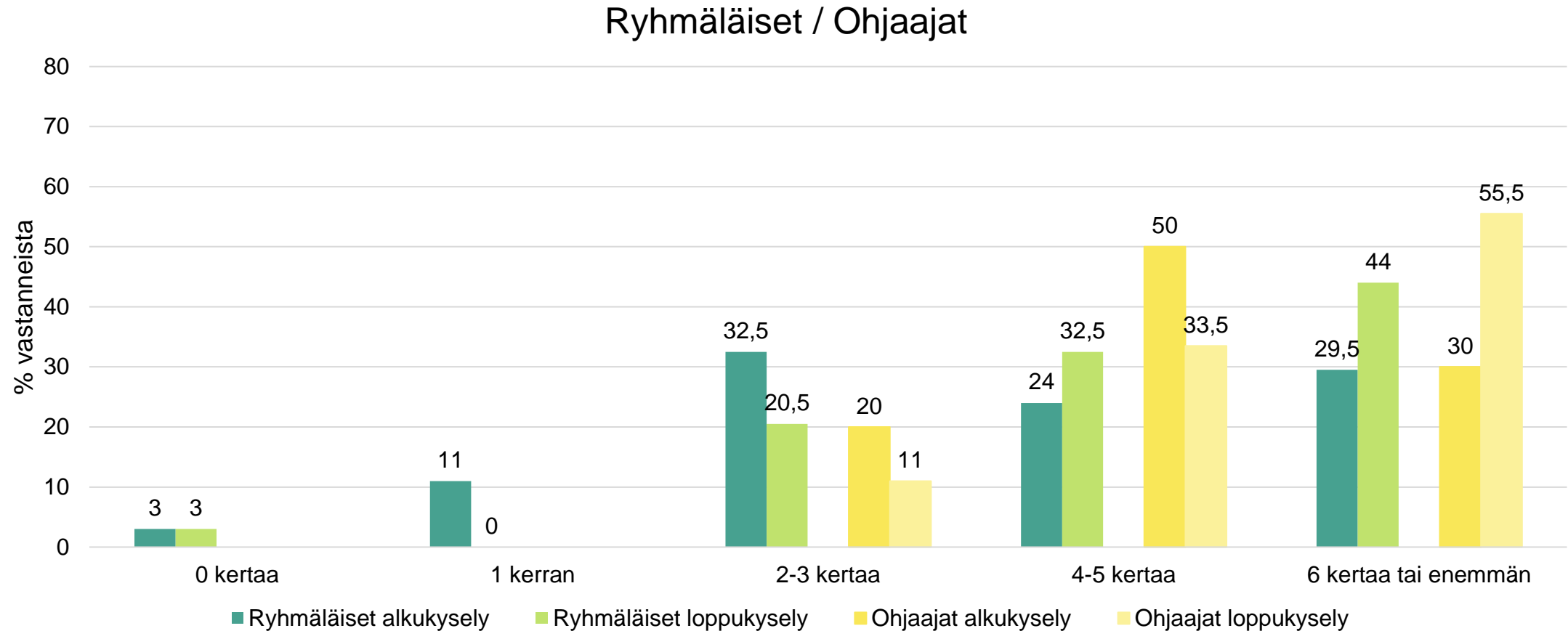
“Aloin ajattelemaan tarkemmin elämäntapojani ja sitä miten voin vaikuutta niihin”

Ryhmäläiset



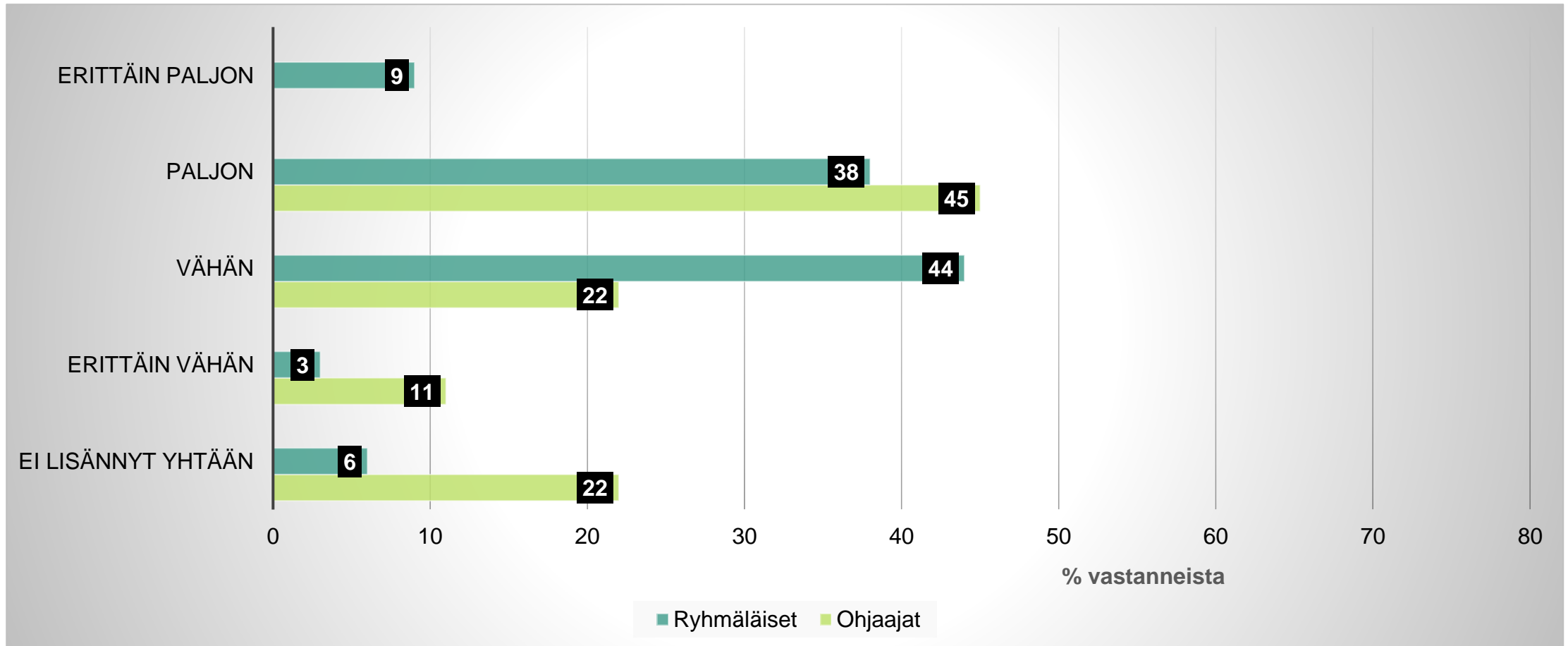
Pystyvyys vaikuttaa omiin elintapoihin kasvoi merkittävästi ryhmän aikana 57% -> 91% ja säilyi ryhmän päätyttyä 76%

Kuinka monta kertaa liikut viikon aikana? (Vähintään 10 minuutin jakso)



Viikoittainen liikkumismäärä kasvoi ryhmän aikana sekä ryhmäläisillä että ohjaajilla.

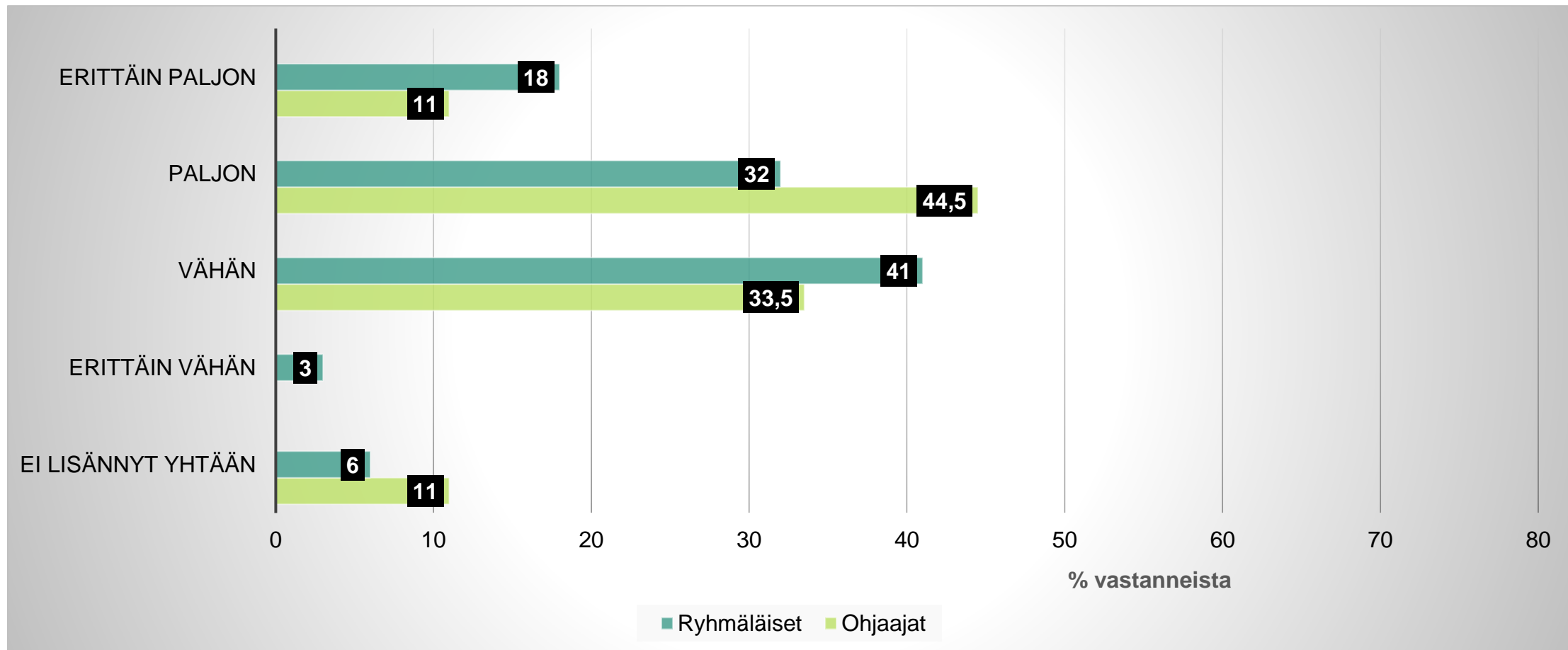
Lisäsikö Vertaistervarit-ryhmä tietouttasi liikunnan terveysvaikutuksista?



Lähes kaikilla (94%) ryhmäläisillä tietous liikunnan terveysvaikutuksista lisääntyi ryhmän aikana.

47% koki tietouden lisääntyneen paljon/erittäin paljon.

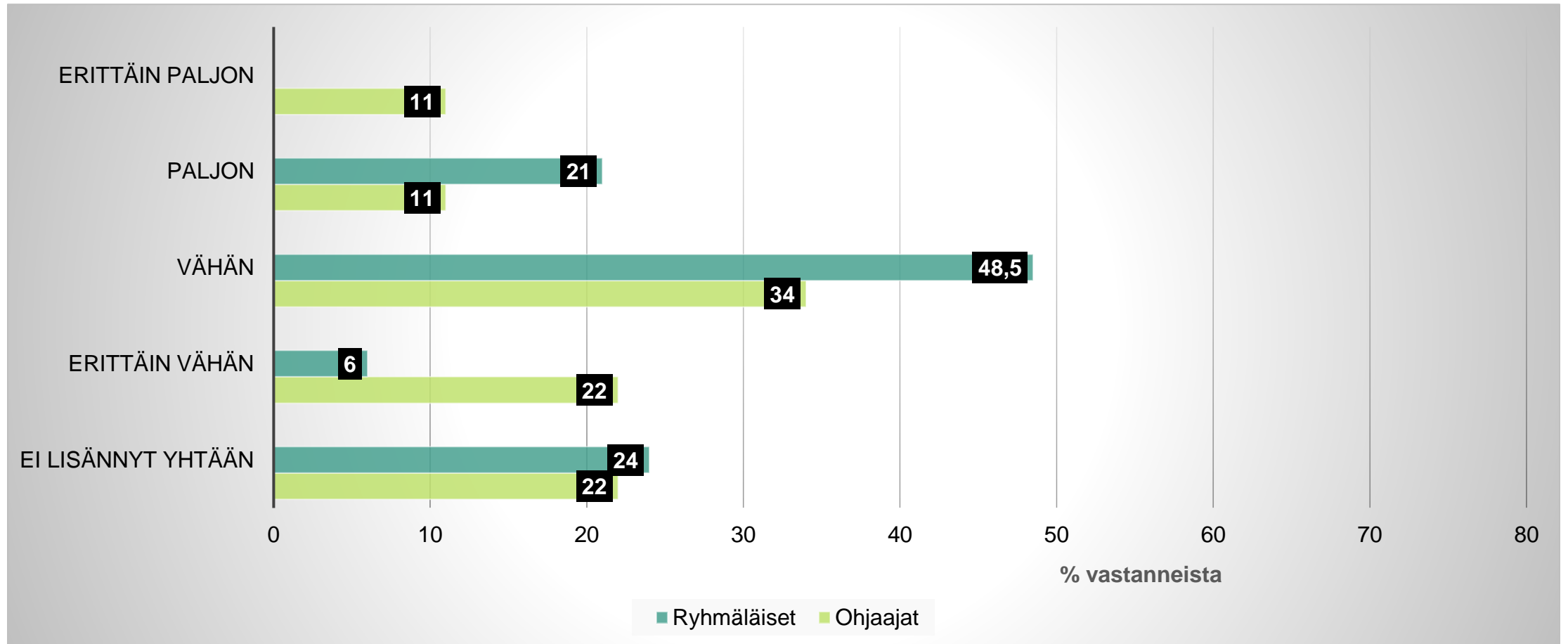
Lisäsikö Vertaistervarit-ryhmä tietouttasi terveyttä edistävästä ruuasta?



Lähes kaikilla (94%) ryhmäläisillä tietous terveyttä edistävästä ruuasta lisääntyi ryhmän aikana.

50% koki tietouden lisääntyneen paljon/erittäin paljon.

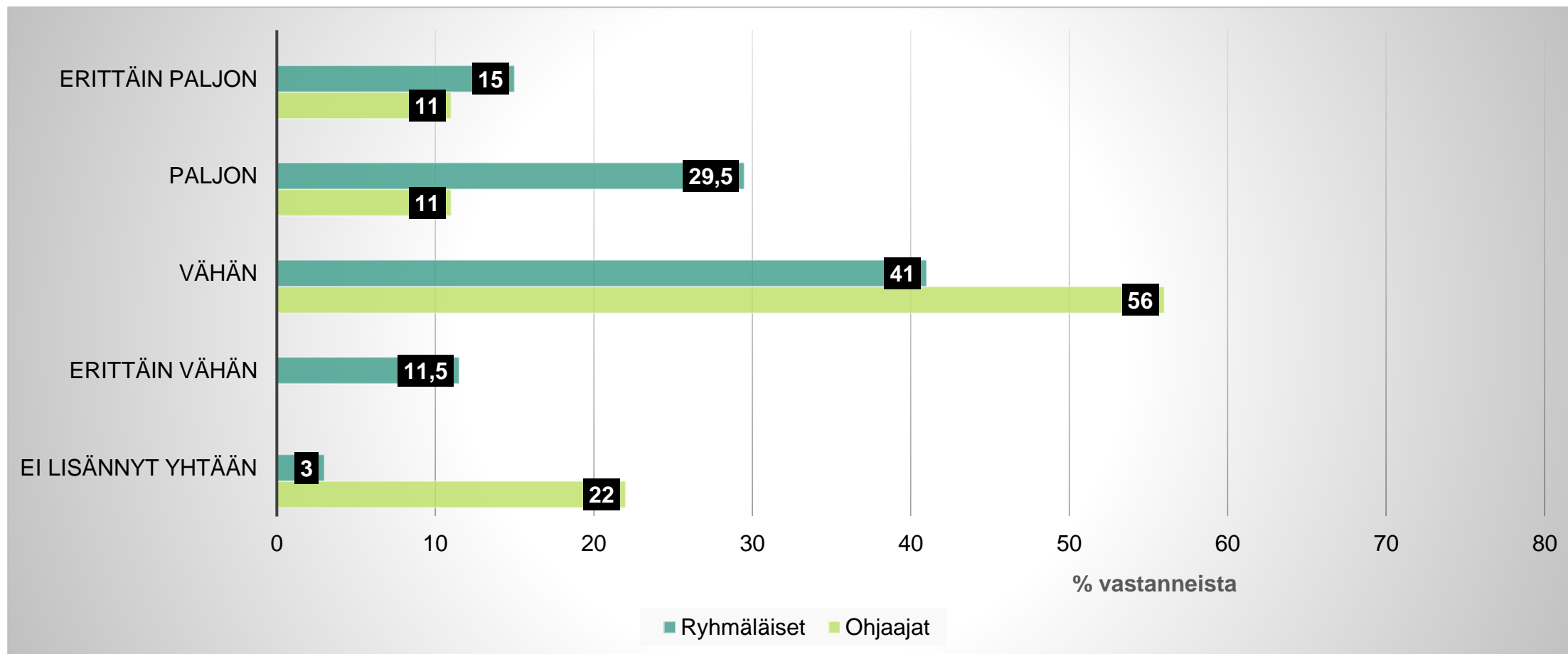
Lisäsikö Vertaistervarit-ryhmä tietouttasi päihteiden käyttöön liittyvistä riskeistä?



Tietous päihteiden käyttöön liittyvistä riskeistä lisääntyi 76% ryhmäläisistä ryhmän aikana.

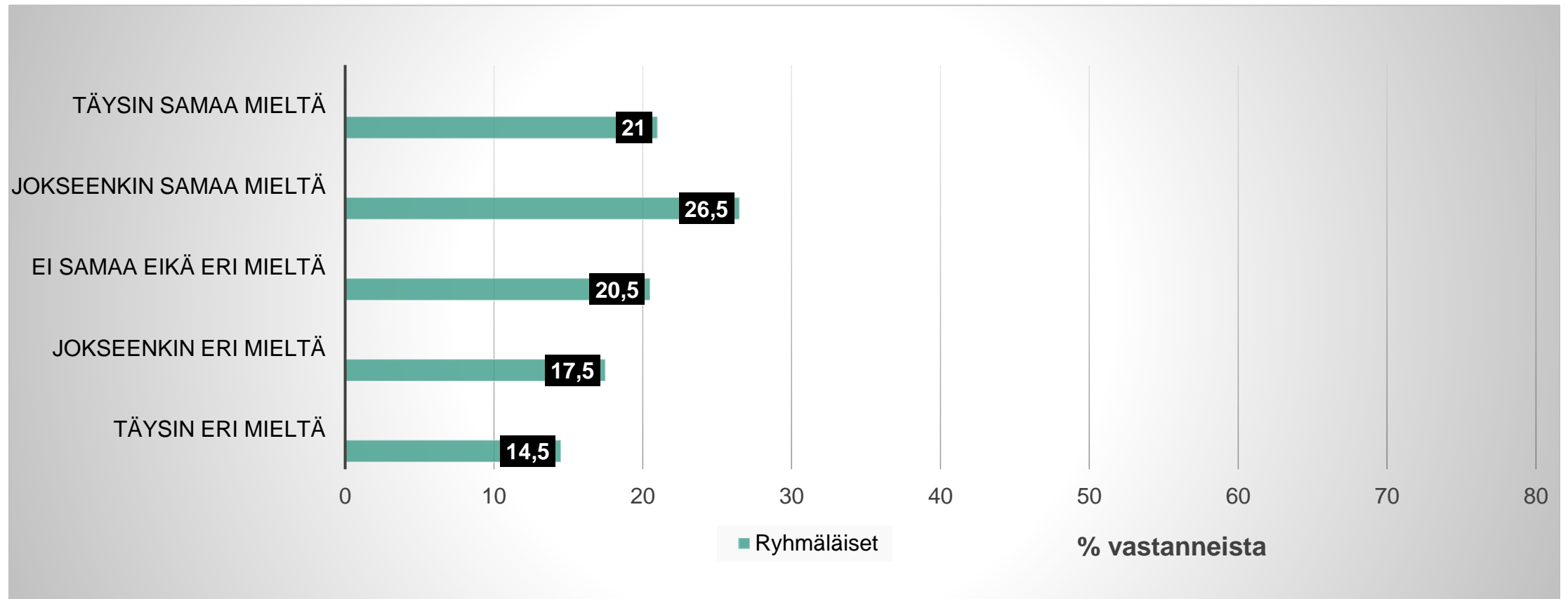
21% koki tietouden lisääntyneen paljon.

Lisäsikö Vertaistervarit-ryhmä tietouttasi hyvän unen merkityksestä terveydelle?



Lähes kaikilla (97%) ryhmäläisillä tietous hyvän unen merkityksestä terveydelle lisääntyi ryhmän aikana.
44,5% koki tietouden lisääntyneen paljon/erittäin paljon.

Sait Vertaistervarit-ryhmässä tarvitsemaasi tietoa paikkakuntasi yhdistystoiminnasta

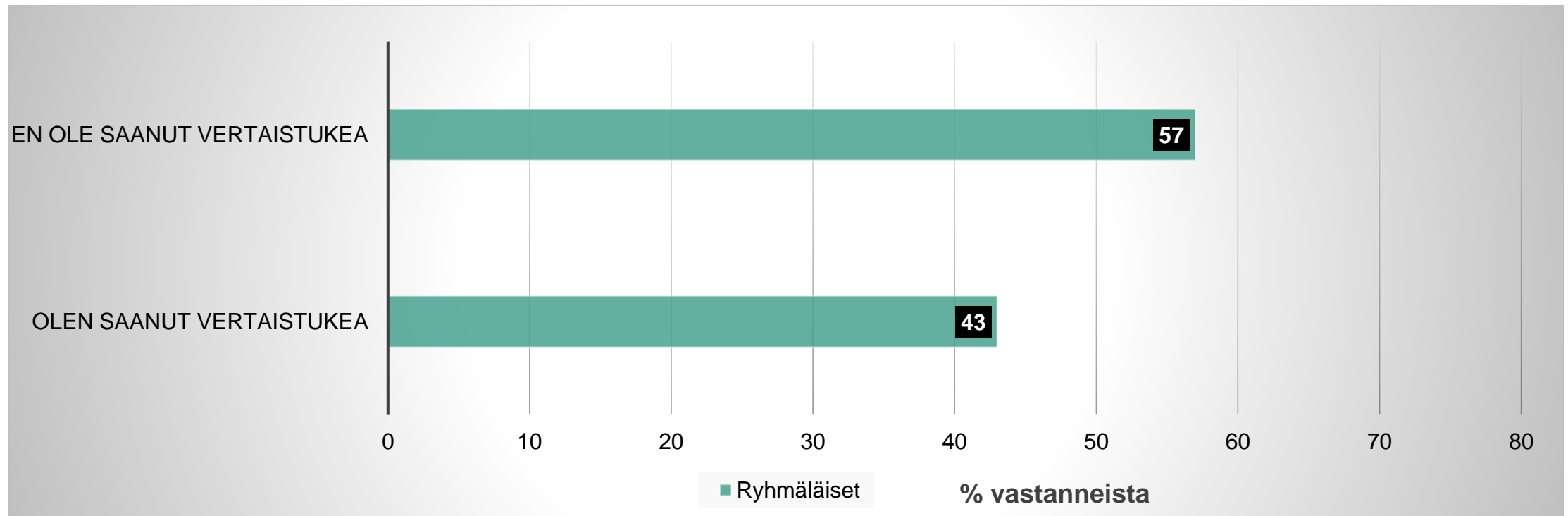


47,5% ryhmäläisistä koki saaneensa tarvitsemaansa tietoa paikkakuntansa yhdistystoiminnasta. Tähän ollaan Vertaistervarit-ryhmätoimintamallissa kiinnitetty aiempaa enemmän huomiota.

Olen saanut viimeisen kuuden (6) kuukauden aikana yhdistystoiminnan kautta vertaistukea?

” Huomasin että vertaistuki voisi auttaa, mutta en ole kuitenkaan lähtenyt mihinkään mukaan.”

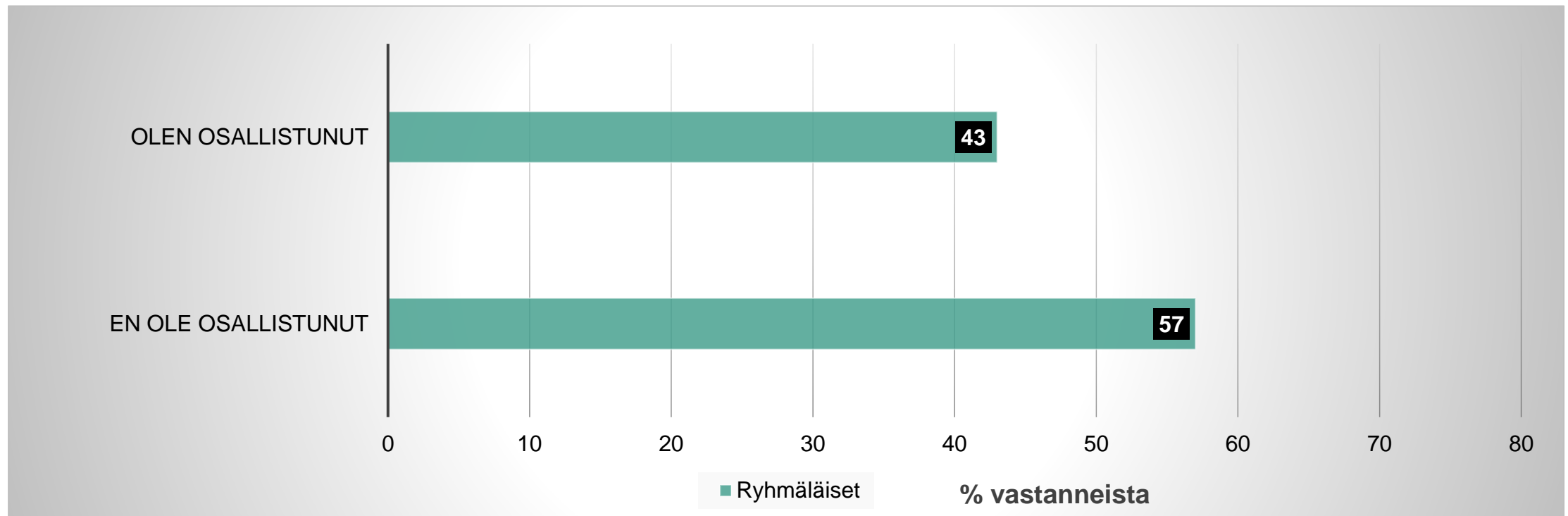
” Oli kyllä helpompaa mennä uuteen ryhmään IBD yhdistykseen mukaan, kun oli ollut Vertaistervarit ryhmässä ensin.”



Olen viimeisen kuuden (6) kuukauden aikana osallistunut jonkin yhdistyksen tapahtumaan tai toimintaan

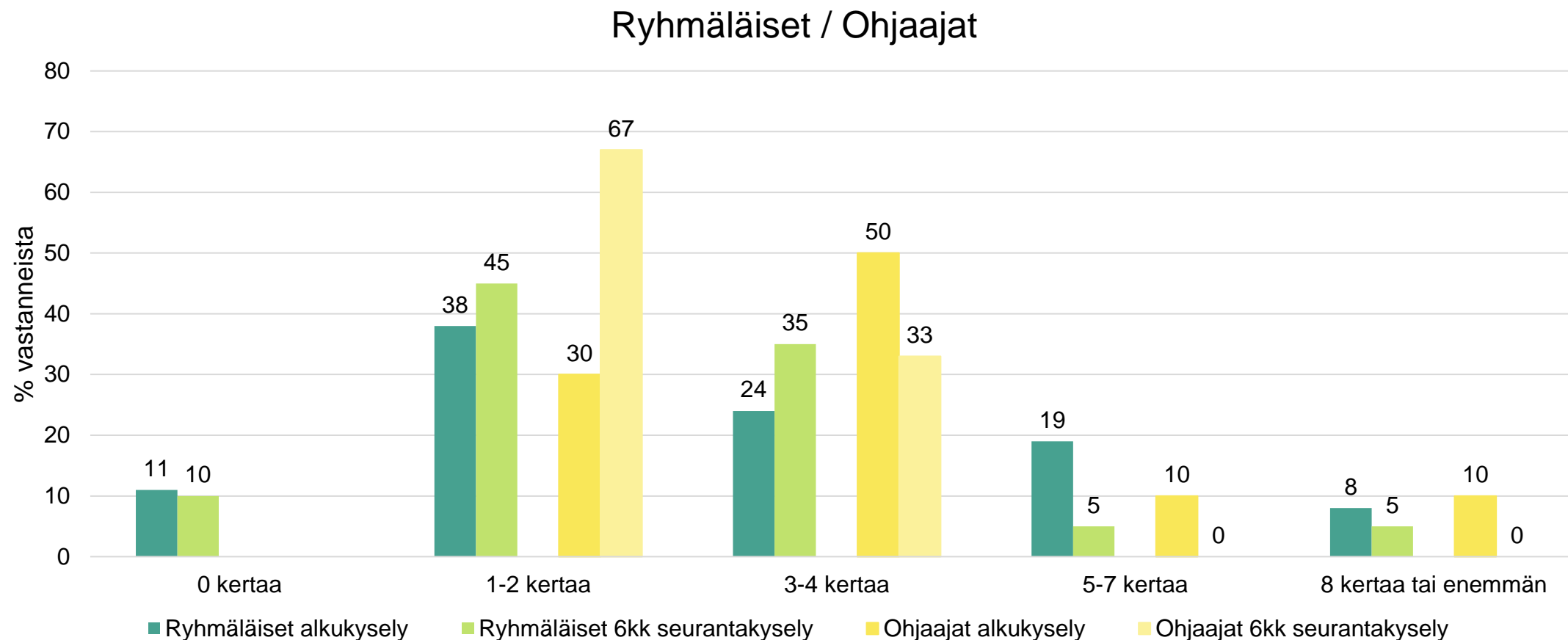
”Yksi syy lähteä mukaan vertaistervarit ryhmään minulla oli saada vinkkejä, jotain tuoretta ideaa oman yhdistykseni vertaisryhmätoimintaan. Tämä toteutui.”

” Ei vaikutusta, korona rajoittaa.”



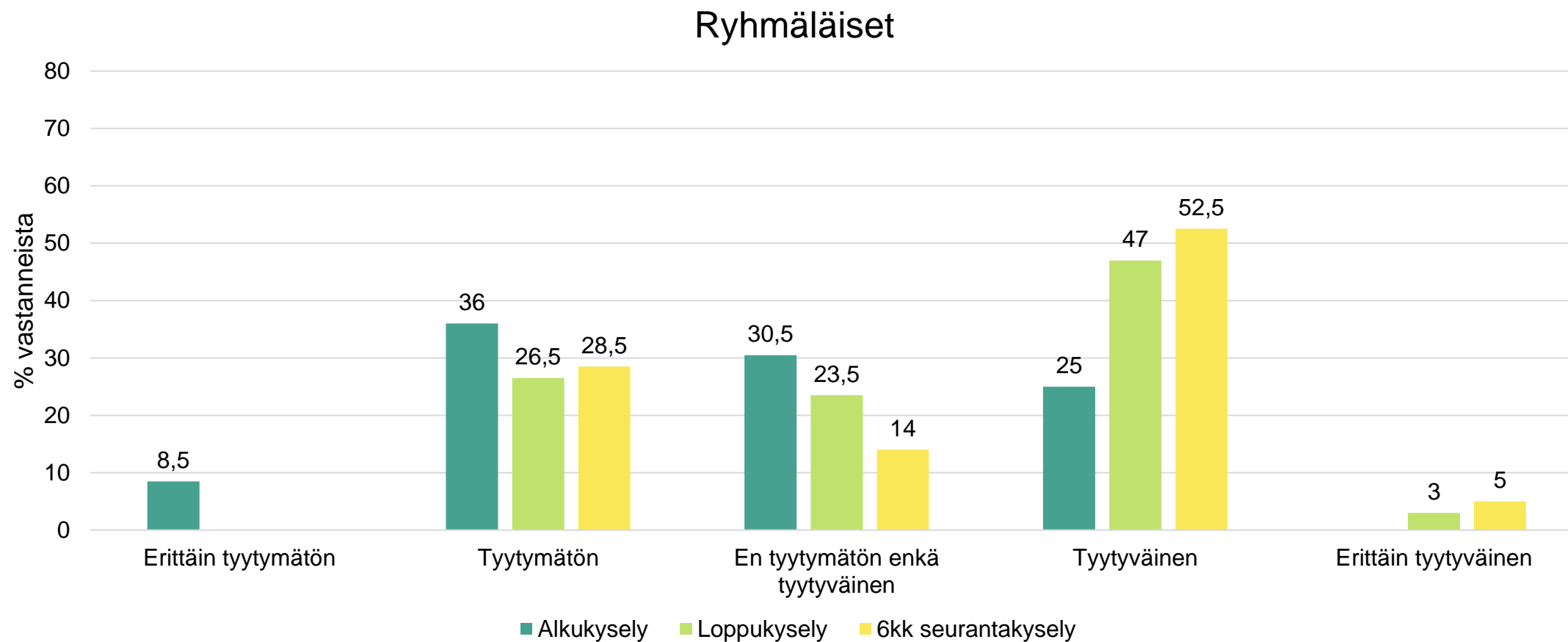
Kuinka monta kertaa olet käyttänyt terveysterveyspalveluja kuluneen kuuden kuukauden (6kk) aikana?

Terveyspalvelu = hoitajan tai lääkärin vastaanottokäynti, puhelu tai etävastaanotto terveyskeskuksessa, yksityisellä lääkäriasemalla, työterveyshuollossa tai erikoissairaanhoidossa.



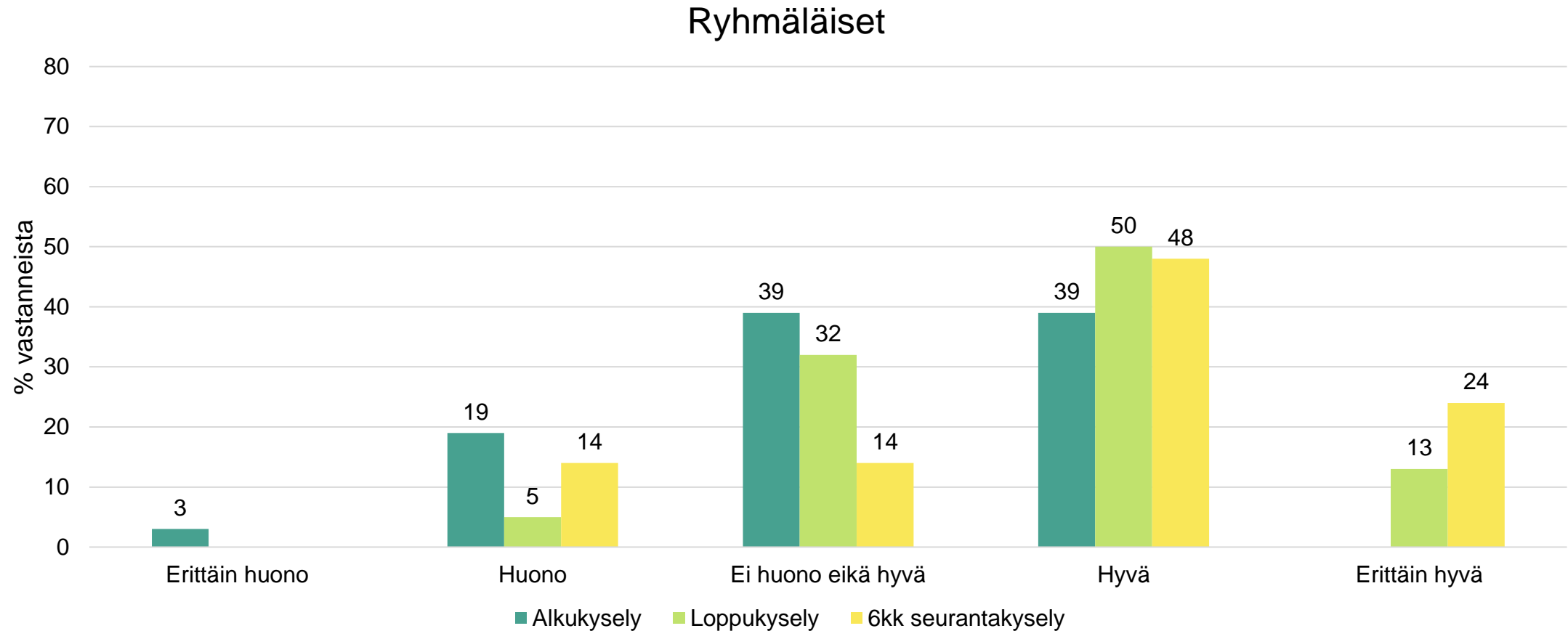
Terveyspalvelukerrat vähenivät 1-4 kertaan sekä ryhmäläisillä 62% -> 80% että ohjaajilla 80% -> 100%

Kuinka tyytyväinen olet terveyteesi?



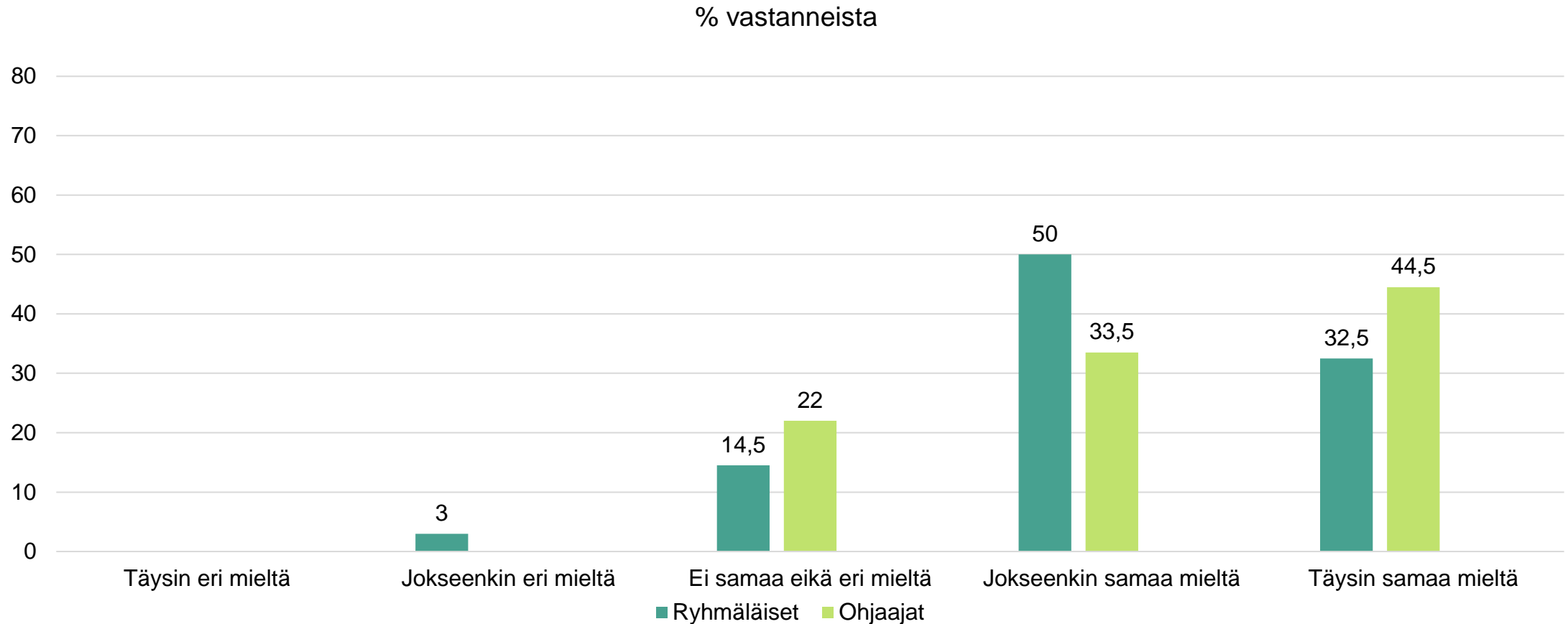
Tyytyväisyys omaan terveyteen kasvoi merkittävästi ryhmän aikana 25% -> 50% ja säilyi ryhmän jälkeen 57,5%.

Millaiseksi arvioit jaksamisesi suoriutua normaali arjessa?



Jaksaminen arjessa parani merkittävästi ryhmän aikana 39% -> 63% ja säilyi ryhmän jälkeen 72%

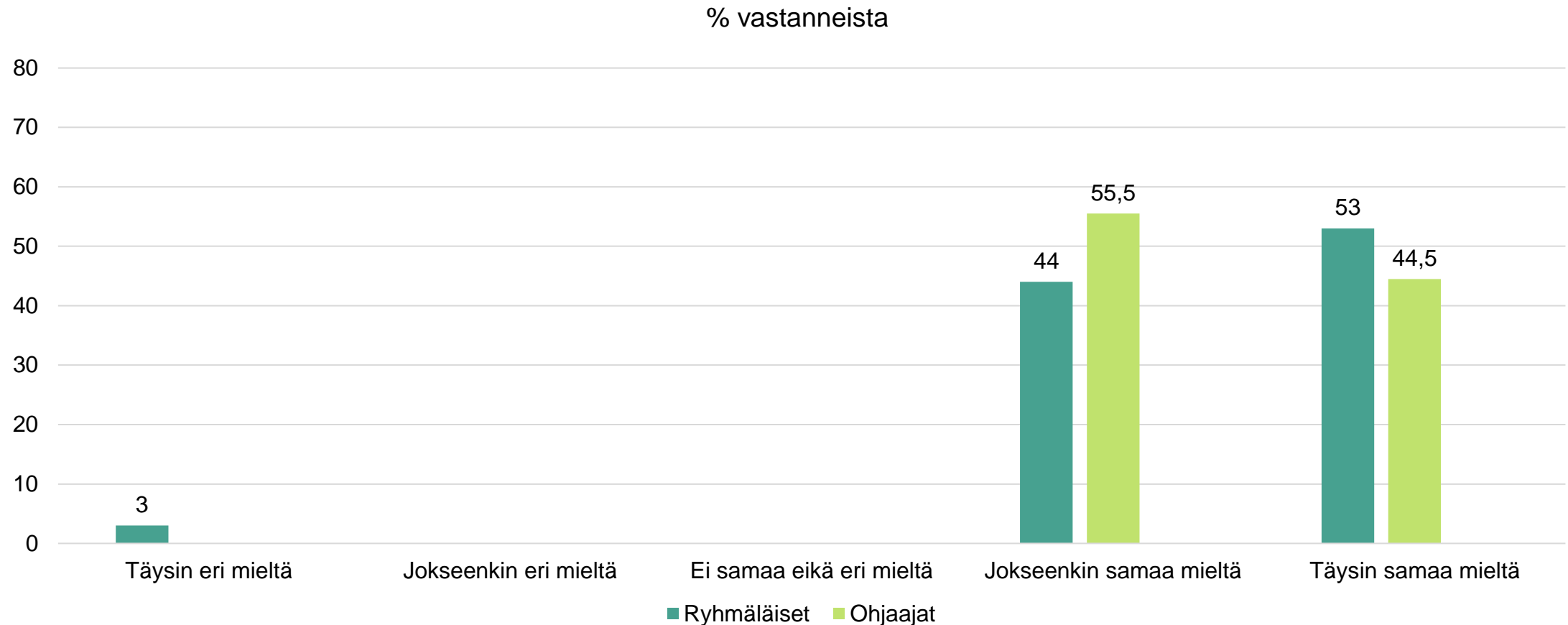
Vertaistervarit-ryhmä edisti hyvinvointiasi



82,5% ryhmäläisistä ja 78% ohjaajista koki ryhmän edistäneen omaa hyvinvointia.

Koit olevasi osa Vertaistervarit-ryhmää.

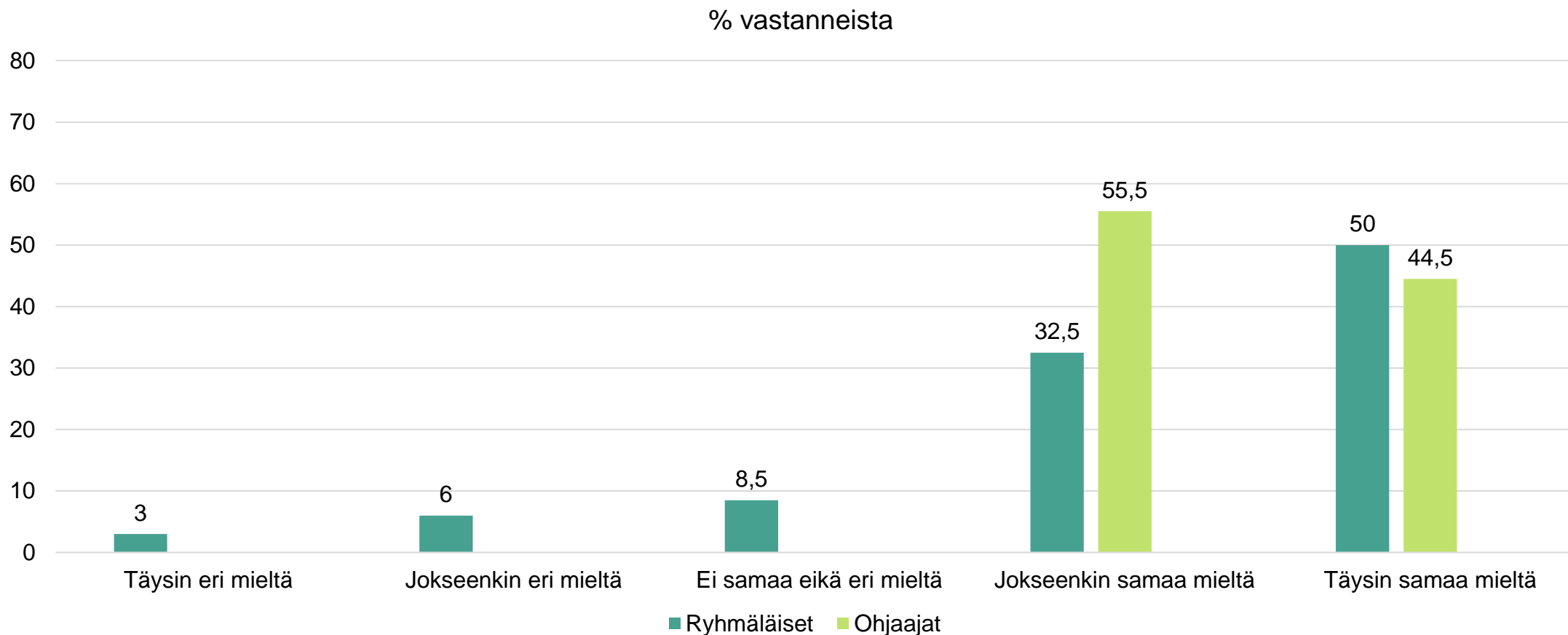
”Ihana ryhmä, paljon uusia reseptejä, paljon uusia ystäviä.”



97% ryhmäläisistä ja 100% ohjaajista koki olleensa osa Vertaistervarit-ryhmää.

Koit Vertaistervarit-ryhmään osallistumisen tärkeäksi

”Ihana ja tarpeellinen ryhmä minulle. Elintapoihin tuli muutosta itsestään. Aika meni liian äkkiä.”



82,5% ryhmäläisistä ja 100% ohjaajista koki ryhmään osallistumisen tärkeäksi.

*"Tämä oli toimiva tapa tehdä elintapamuutosta.
Oli hieno saada olla mukana.
Ohjaajat olivat kannustavia ja osaavia."*

- Vertaistervarit-ryhmään
osallistunut -





Kiitos!

Vertaistervarit