

Liikkuminen keskeisenä elintapamuutosteemana Vertaistervarit-ryhmissä

Ryhmään osallistuneiden itsearviointi

Projektipäällikkö Anne Savuoja, Vertaistervarit-hanke ja
Liikuntakoordinaattori Tiina Pekkala, Oulun kaupungin liikuntapalvelut

POHJOIS-POHJANMAAN HYVINVOINTIFOORUMI 2023



Vertaistervarit-hanke –vertaistukea elintapamuutokseen v. 2020-2024 (Stea)

Auli Suorsa, ohjausryhmän pj., Pohjois-Pohjanmaan liitto
Sonja Bäckman, toiminnanjohtaja, Psoriasisliitto ry
Anne Savuoja, projektipäällikkö
Mirka Jutila, projektikoordinaattori

www.vertaistervarit.fi

Lähellä.fi

psori.fi



Vertaistervarit-hanke



@vertaistervarit

YouTube / Psoriasisliitto

<https://www.youtube.com/watch?v=0ikONyocvpk>



Vertaistervarit-hanke

Keskeistä on seurata, miten vertaisen tuki edistää elintapamuutoksen tekemistä ja ylläpitämistä.

Vertaistervarit-ohjaajat (49)

kouluttautuvat elintapamuutosteemaisen vertaisryhmän ohjaamiseen.

Vertaistervarit-ryhmiin

ovat tervetulleita kuntalaiset, joilla on tarve saada vertaistukea, tietoa ja motivaatiota elintapamuutoksen tekemiseen ja ylläpitämiseen.

Hankkeessa kohderyhmä

on työikäiset ja juuri eläkkeelle jääneet henkilöt.

Koulutusyhteistyötä

teemme hankekumppaneiden ja asiasta kiinnostuneiden tahojen kanssa.



Vertaistervarit-hankekumppanit (hankesopimus)

Kumppaneina järjestöjä ja paikallisyhdistyksiä:

- Psoriasisliitto ry koordinoi hanketta
- Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry
- IBD ja muut suolistosairaudet ry (2020-2022)
- Keliakialiitto ry
- Munuais- ja maksaliitto ry
- Oulun Maa- ja kotitalousnaiset (v. 2023-)
- Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysturvayhdistys ry
- Pohjois-Pohjanmaan Sydänpiiri ry
- Suomen Reumaliitto ry
- Vuolle Settlementti ry / VARES vapaaehtoistoiminnan verkosto
- Oulun Diabetesyhdistys ry
- Yhteistyössä psoriasisyhdistykset

Hankekumppanit Pohjois-Pohjanmaalla:

- Ii
- Kärsämäki
- Liminka
- Oulainen
- Oulu
- Pudasjärvi
- Tyrnävä
- Utajärvi
- Vaala

- Pohjois-Pohjanmaan liitto (ohjausryhmän pj.)
- Pohde, Leea Järvi (ohjausryhmässä ja asiantuntija)

Olemme jalkautuneet v. -23 Keski-Pohjanmaalle, Kainuuseen ja Lappiin.

Ohjaajakoulutuksia Helsingissä ja Tampereella.

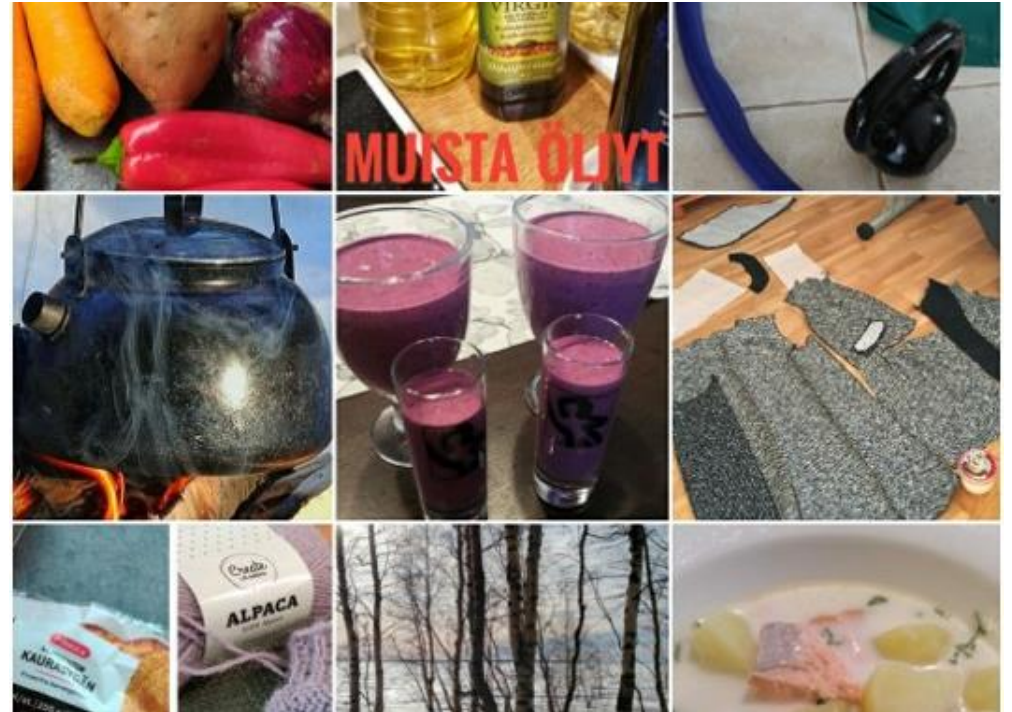
Vertaistervarit-ryhmä yhdessä Oulun kaupungin liikuntapalvelujen kanssa 19.4.-7.6.23:

- osallistui viisi henkilöä (oululaisia), 4/5 henkilöä oli saanut henkilökohtaista liikuntaneuvontaa
- ohjaajina Vertaistervarit-ohjaaja Johanna Halonen (vapaaehtoistoimija) ja projektikoordinaattori Mirka Jutila
- kokoontumiskertoja 8 x 1,5 tuntia kerran viikossa Oulussa Kumppanuuskeskuksella
- pääteemoina liikkuminen, ruoka, uni ja päihteet (hanke)
- osallistujat sanoittivat oman elintapamuutostavoitteen, jota he halusivat edistää ryhmän aikana
- ryhmäsuunnitelma tehtiin yhdessä ja se perustui ryhmäläisten tavoitteisiin.

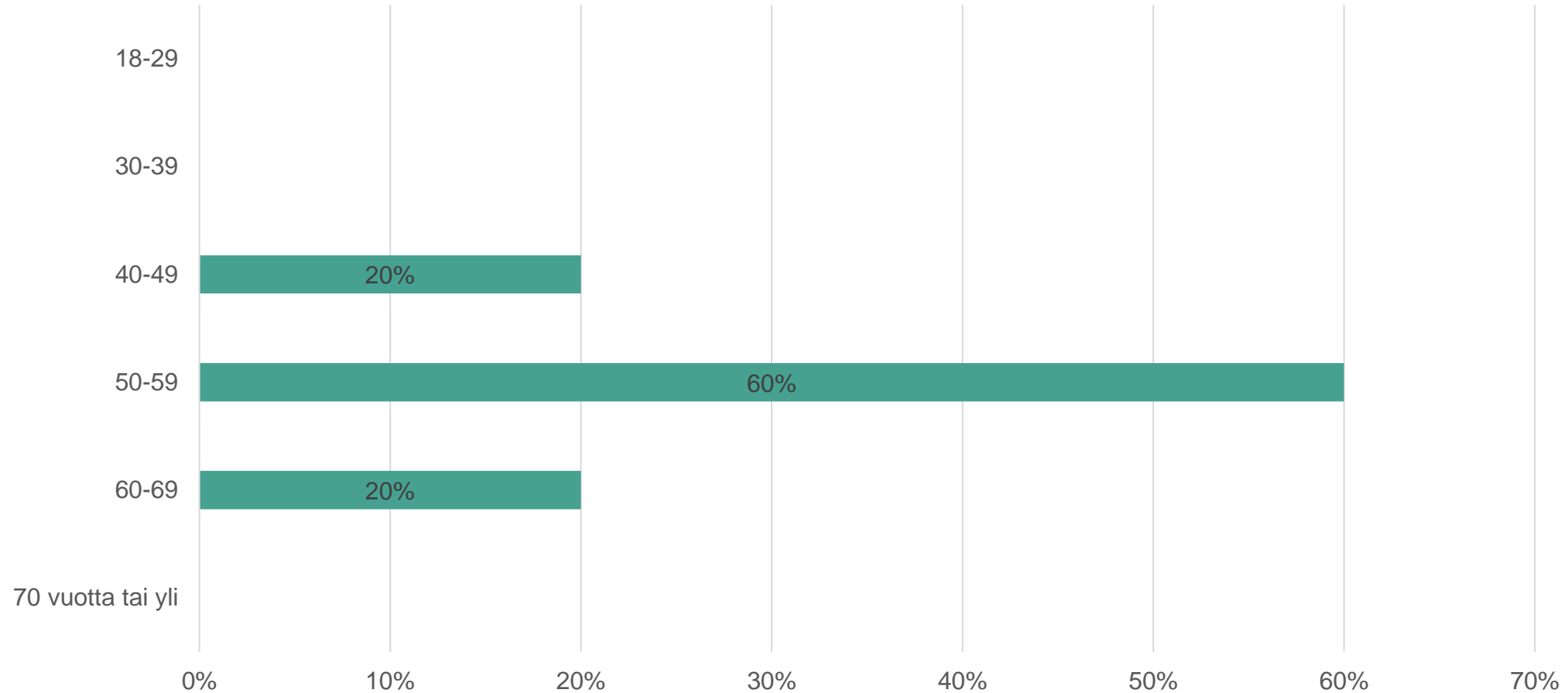


Itsearviointikysely osallistujille (n=5)

- 1.itsearviointi ensimmäisellä ryhmäkerralla
- 2. itsearviointi viimeisellä ryhmäkerralla (8 viikkoa väliä)
- Kaikki osallistujat vastasivat
- Kysely toteutettiin Webropol-sovelluksella.

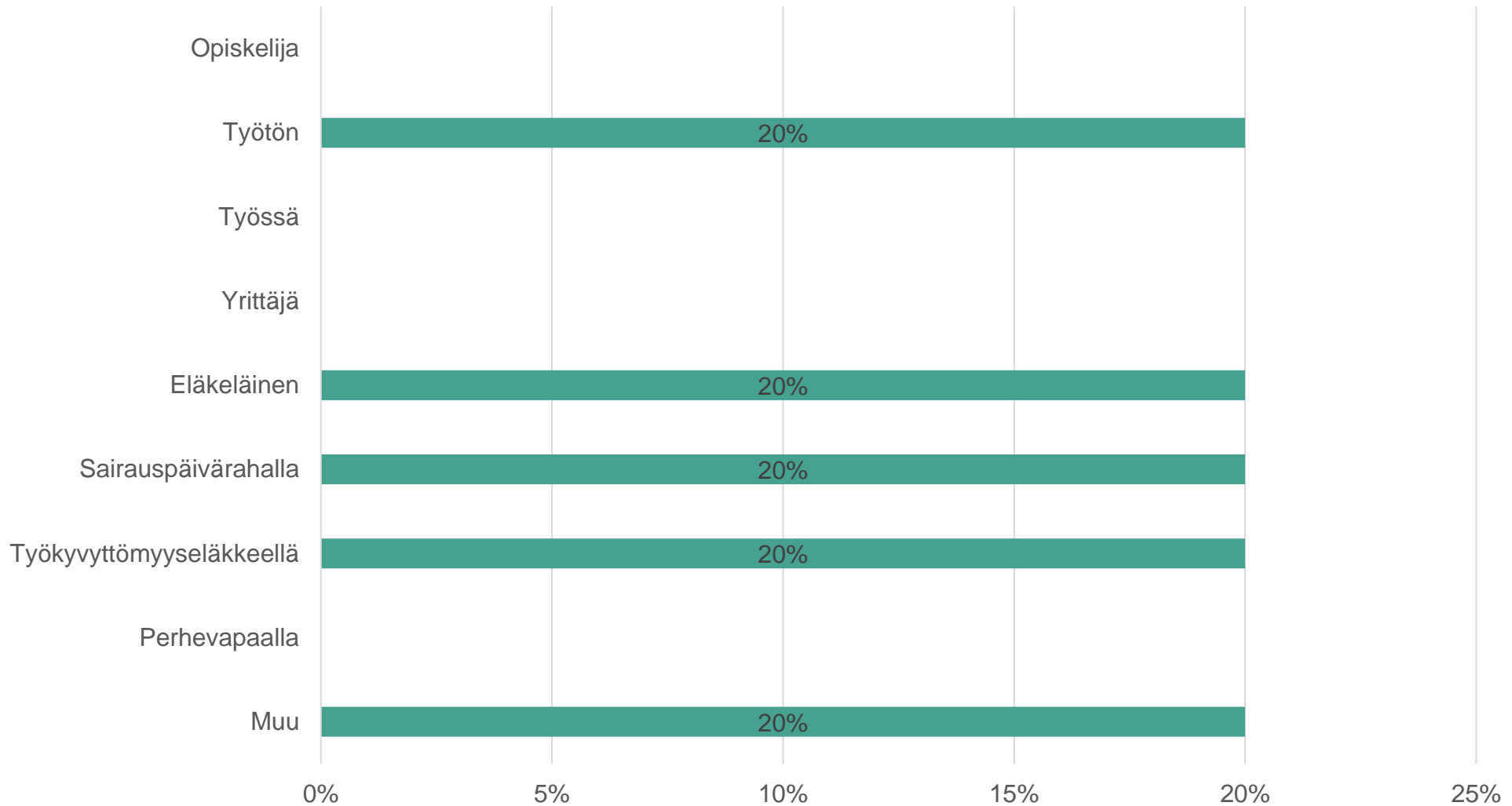


Vertaistervarit-ryhmään osallistuneiden ikäjakauma:



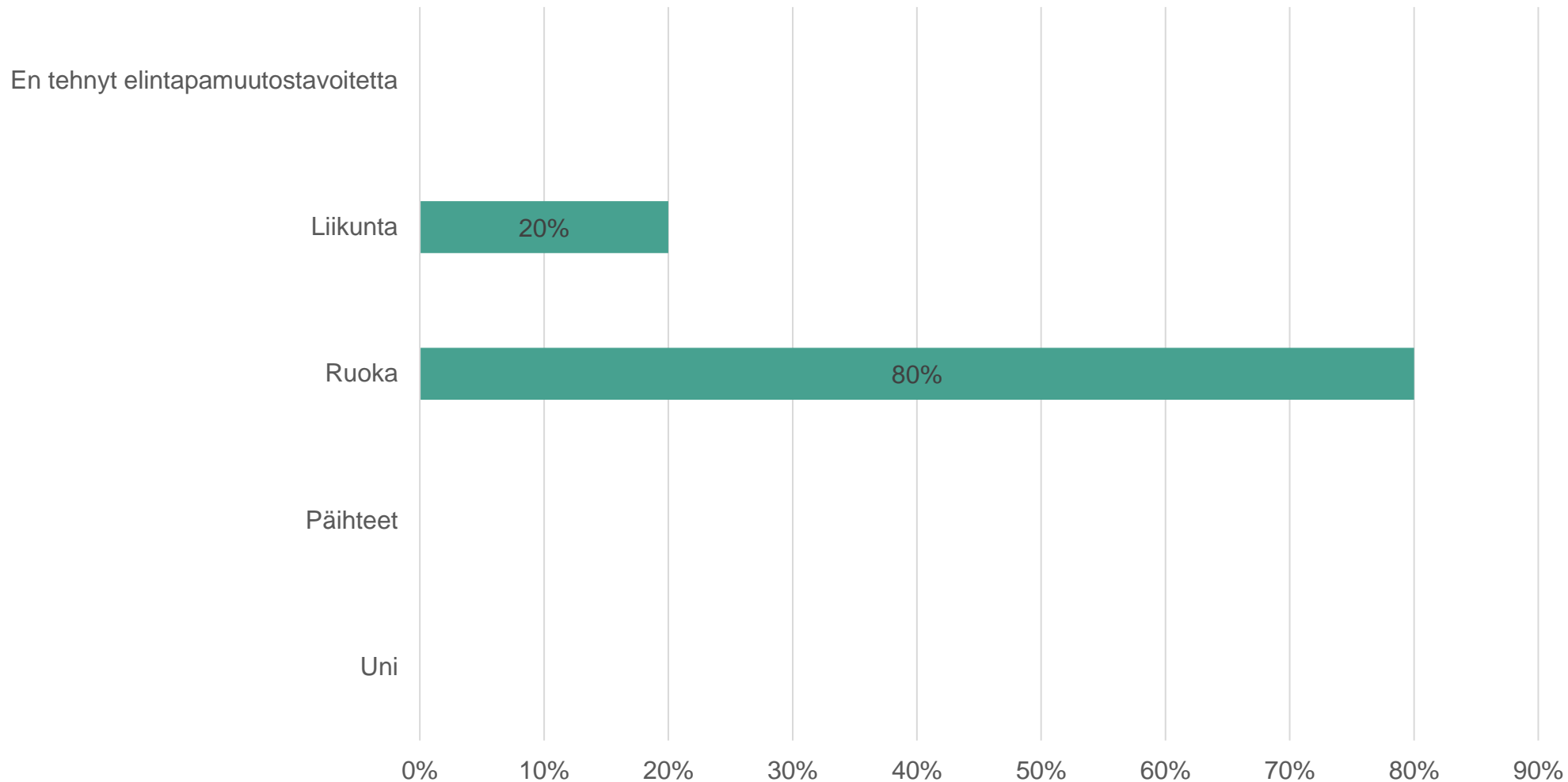
Tämän hetkinen työllisyystilanteesi (1.kysely)

Ryhmä kokoontui päivällä, mikä oletettavasti vaikutti työssä käyvien osallistumismahdollisuuksiin.



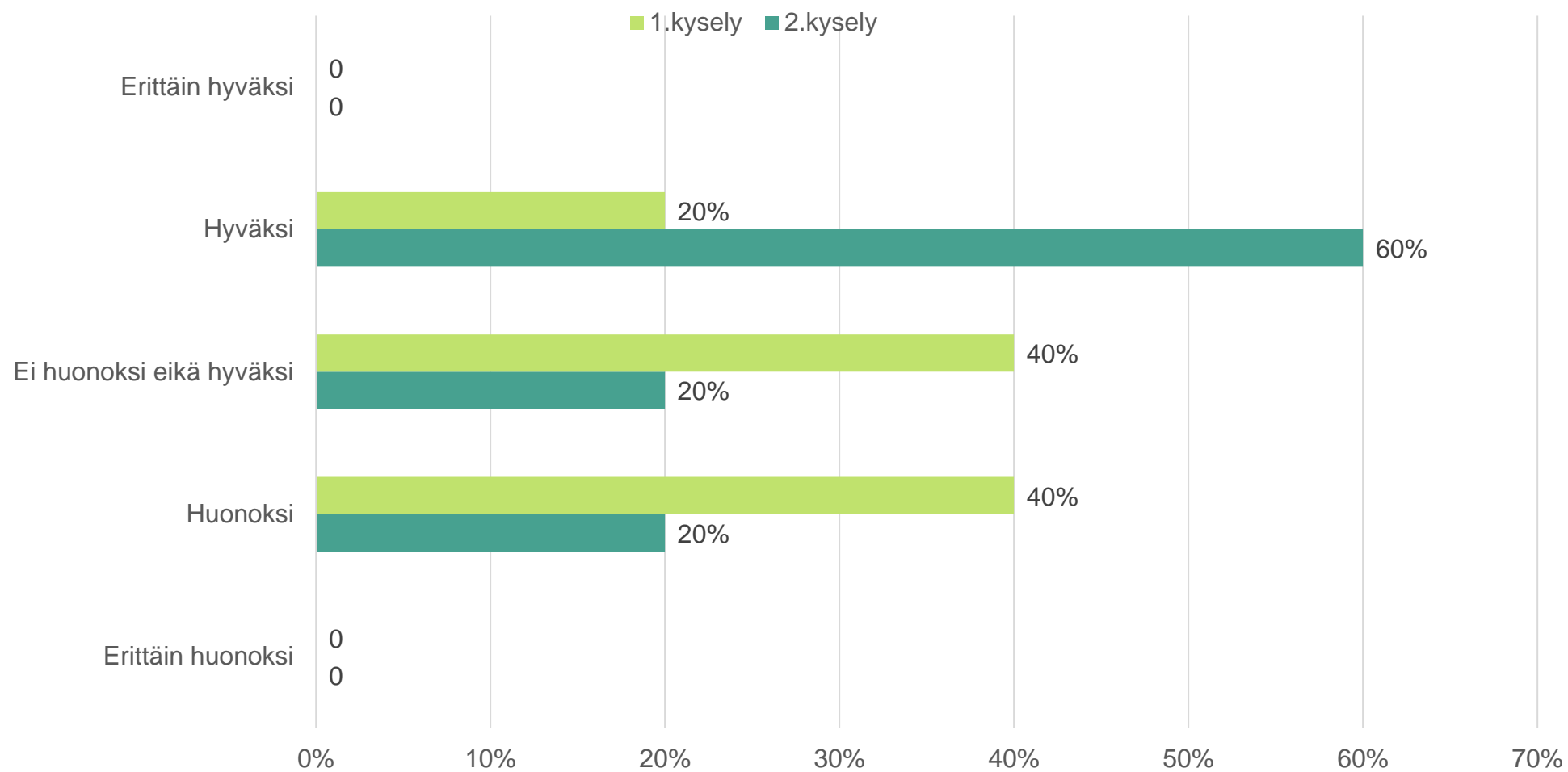
Mihin teemaan liittyen teit elintapamuutostavoitteen ryhmässä? (2. kysely)

4/5 henkilöä oli saanut henkilökohtaista liikuntaneuvontaa ennen ryhmään osallistumista. Ravitsemusterveys ja liikunta ”käsikädessä”.



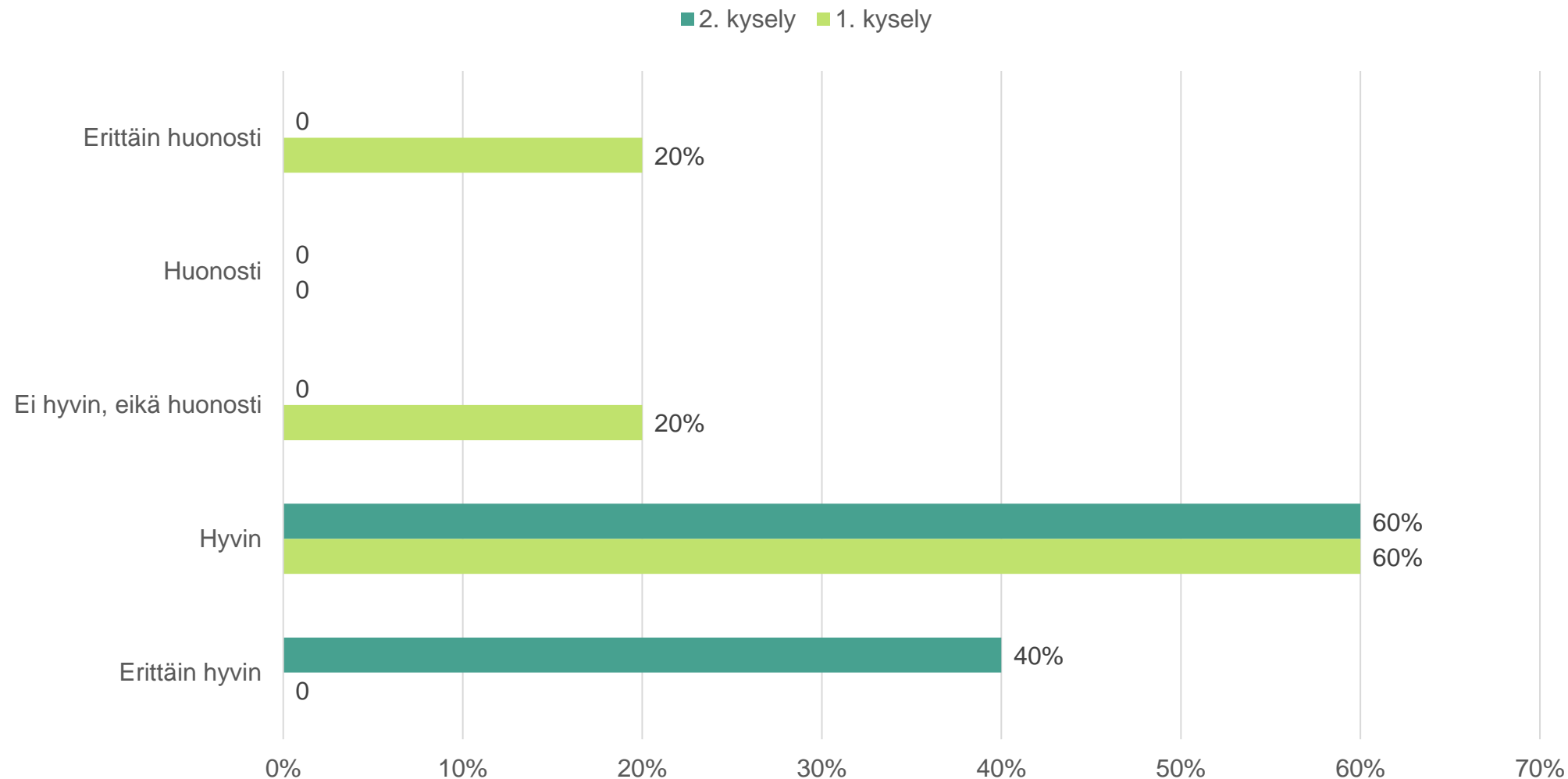
Millaiseksi arvioit jaksamisesi suoriutua normaalissa arjessa?

Kahdeksan viikon jälkeen 3/5 arvioi jaksamisensa hyväksi (ryhmän alussa vain yksi henkilö arvioi jaksamisensa hyväksi).



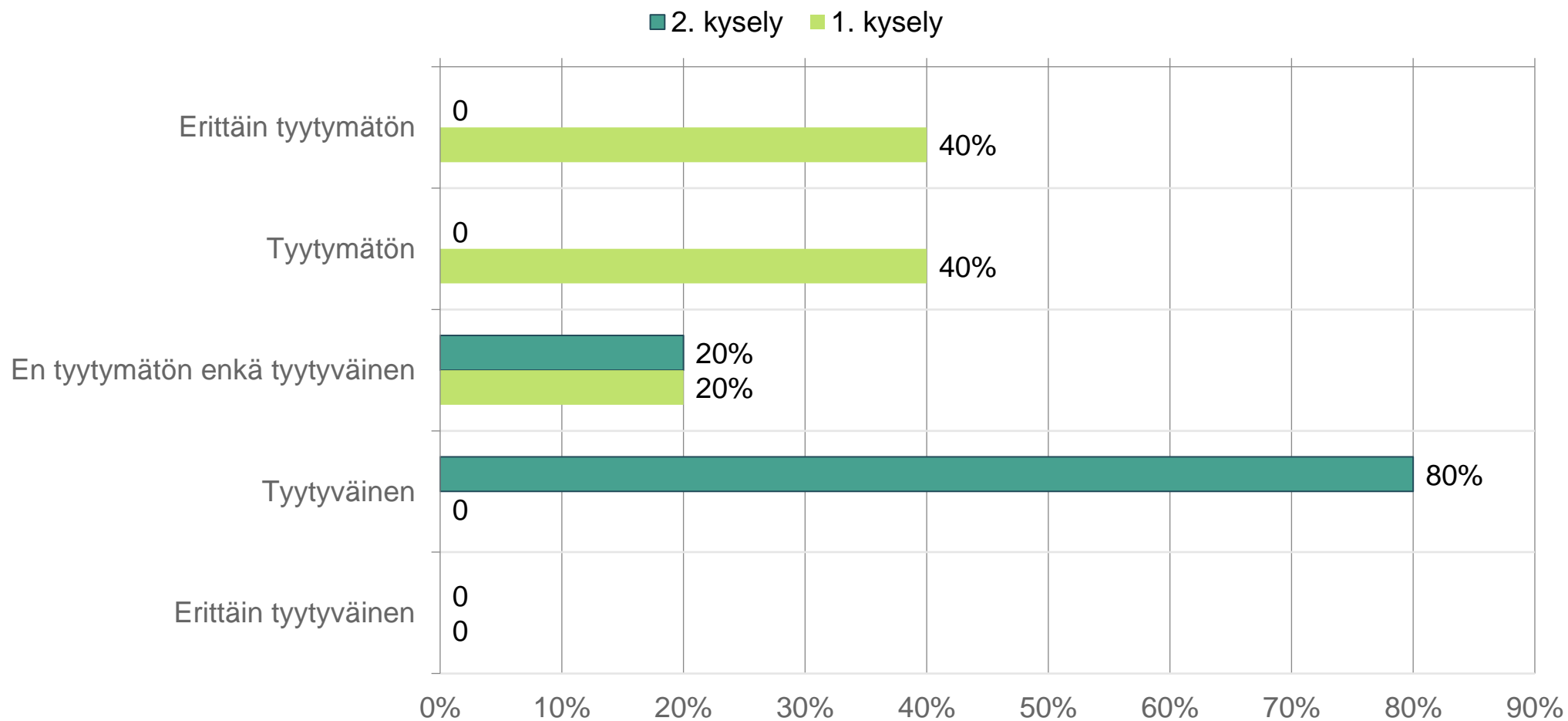
Kuinka hyvin koet pystyväsi vaikuttamaan omaan elintapoihisi?

Ryhmän lopussa kaikki osallistujat kokivat pystyvänsä vaikuttamaan omaan elintapoihin hyvin tai erittäin hyvin.



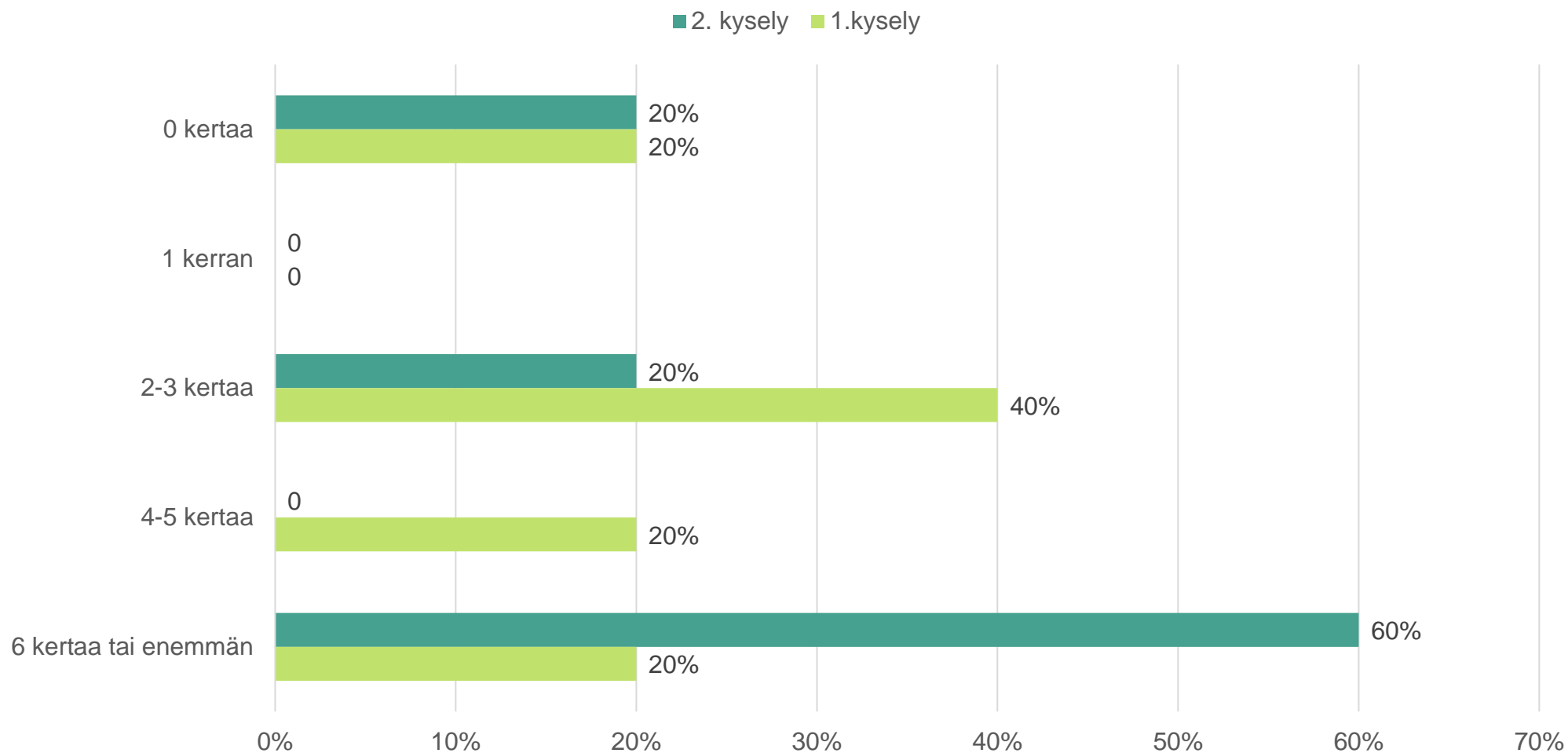
Kuinka tyytyväinen olet terveyteesi?

Tyytyväisyys omaan terveyteen kasvoi neljällä viidestä henkilöstä.



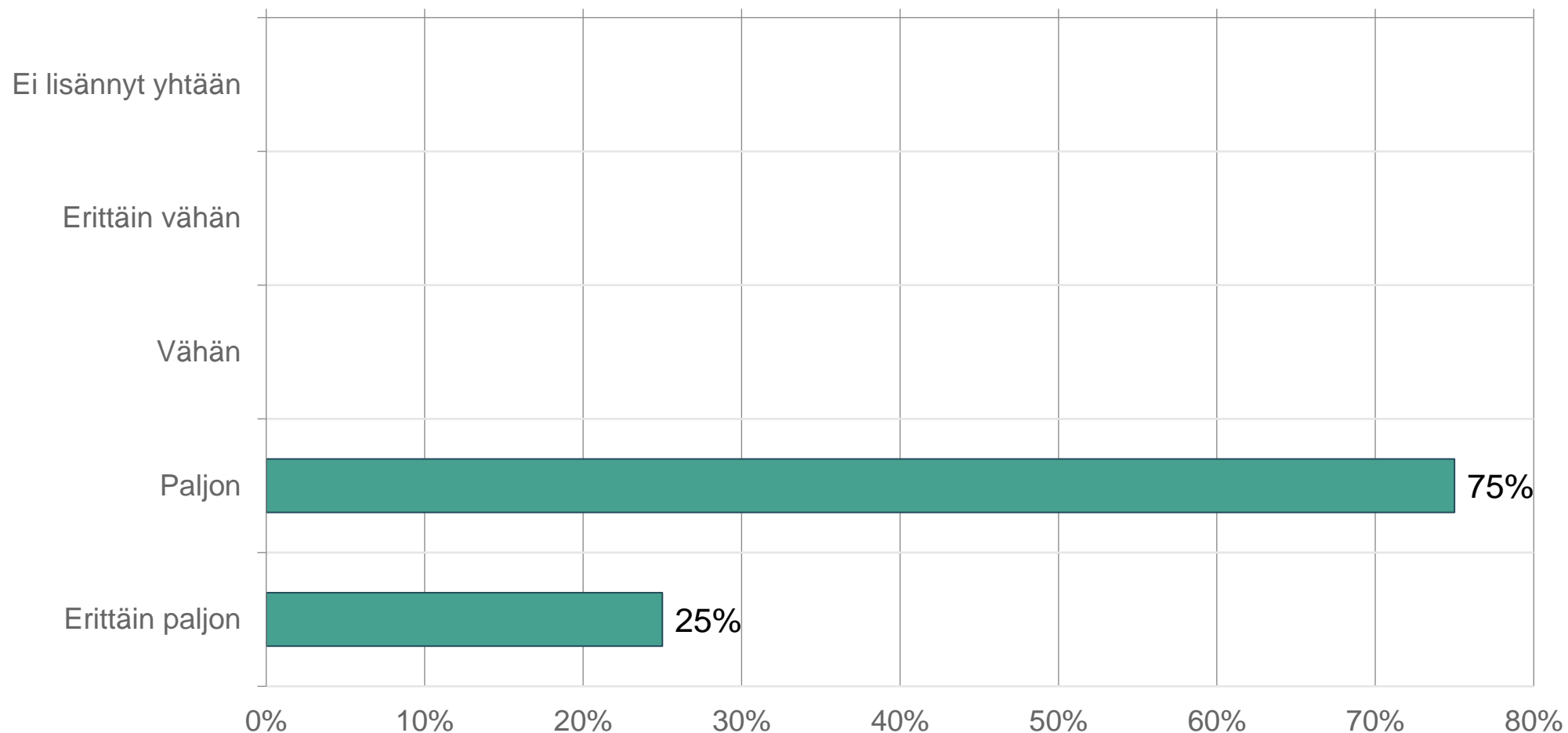
Kuinka monta kertaa liikut viikon aikana? (Vähintään 10 minuutin jakso)

Osallistujien liikuntakerrat lisääntyivät ryhmän aikana. Ryhmän lopussa 3/5 liikkui kuusi kertaa tai enemmän viikossa.



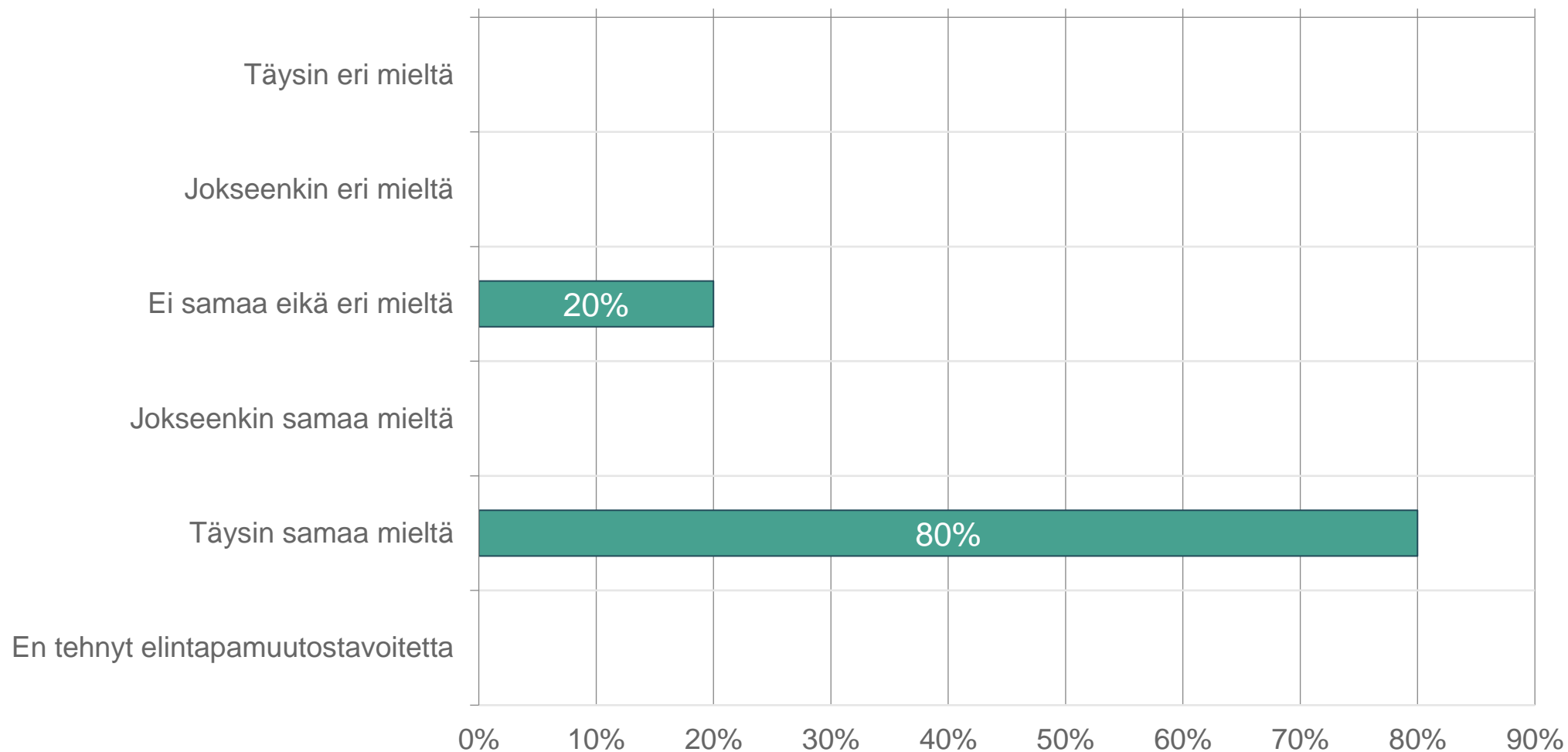
Lisäsikö Vertaistervarit-ryhmä tietouttasi liikunnan terveysvaikutuksista? (2.kysely)

(Vastaajien määrä 4). Kaikki vastanneet kokivat ryhmän lisänneen tietoutta liikunnan terveysvaikutuksista. Vertaisryhmässä jaetaan sekä tutkittua- että kokemustietoa. Liikunnan asiantuntijoina Tiina Pekkala (yksi ryhmäkerta) Ja ryhmän toinen ohjaaja Mirka Jutila (liikunnanohjaaja).



Vertaistervarit-ryhmä tuki tekemäsi elintapamuutostavoitteen toteutumista tai ylläpitämistä (2.)

Ryhmän päättyessä 80% koki, että ryhmä tuki oman elintapamuutostavoitteen toteutumista.



Oulun kaupungin hyvinvointisuunnitelman painopisteet ja tavoitteet 2023-2025



- 1. Mahdollistamme ihmisten kohtaamisen ja yhteisöllisen toiminnan sekä turvallisen elinympäristön**
 - Yhteisöllinen ja turvallinen elinympäristö
 - Tavoite: Osallisuuden kokemusten vahvistaminen & Turvallinen Oulu kaikille
- 2. Mahdollistamme aktiivisen ja liikunnallisen elämäntavan sekä mielekkään tekemisen**
 - Hyvinvointia ja terveyttä tuottava elämäntapa
 - Tavoite: Oululaisten toimintakyky paranee
- 3. Tuemme oululaisten hyvinvointia ja toimintakykyä kehittämällä ennaltaehkäiseviä toimia**
 - Sujuva arki ja pärjäävyys
 - Tavoite: Hyvinvointia tukevien palveluiden saatavuuden turvaaminen ja toimivat monialaiset palveluprosessit

Tavoitteisiin pääsy edellyttää, että teemme yhteistyötä kaupungin kaikkien toimialojen, hyvinvointialueen, järjestöjen/ yhdistysten kanssa.

Mitä olemme tehneet yhdessä ?

Syksy 2022 elintapaohjausryhmä Kaakkurin hyvinvointikeskuksen asiakkaille

- ✓ Ryhmä ei toteutunut koska ei löytynyt riittävästi asiakkaita ryhmään

Kevät 2023 elintapaohjausryhmä Kumppanuuskeskuksessa

- ✓ Asiakkaiden ohjaus ryhmään ja ryhmän markkinointi
- ✓ Vierailu ryhmään ja liikuntapalveluiden esittely

Syksy 2023 Vertaistervarit-ryhmä verkossa

- ✓ Asiakkaiden ohjaus ryhmään ja ryhmän markkinointi



Mitä kumppanuus tarkoittaa kaupungille ?

- Ohjaamme kuntalaisia järjestöjen, yhdistysten ja muiden toimijoiden elintapaohjausryhmiin
- Tarjoamme tilat tai autamme tilojen etsimisessä ryhmälle
- Osallistumme ryhmien markkinointiviestintään kaupungin eri kanavien kautta
- Liikuntapalveluissa on nimetty yhdyshenkilö järjestöyhteistyöhön
- Yhteistyötapaamisia muutaman kerran vuodessa
- Välitämme tietoa Vertaistervareiden ohjaajakoulutuksista muille yhteistyökumppaneille
- Edulliset kustannukset (tilat, työntekijän vierailu ryhmässä)

Tiina Pekkala, liikuntakoordinaattori Oulun kaupunki

24.9.2024

Ajatuksia...



Yhteistyö tulevaisuudessa järjestöjen/ vapaaehtoisten ohjaajien kanssa

- Elintapaohjausryhmiä, perheille kokkauskerhoja/kursseja- , sporttikummi –
- Yhteisiä tapahtumia livenä - etänä

Miten yhteistyötä voisi kehittää ?

- Säännölliset tapaamiset elinkaariverkostossa, Oulun järjestöveturin kutsumana
 - ✓ Usein jokainen hallintokunta tekee yhteistyötä, mutta se voi olla pirstaleista
 - ✓ Asiakkaiden ohjaus ryhmään ja ryhmän markkinointi
- Hyviä kokemuksia yhteisestä tiedottamisesta esim. elintaparyhmistä

Mikä on kuntalaisen/ihmisen saamat palvelut

- Lähelle omaa asuinalueetta/ toiminta lähellä kuntalaista
- Osa maksuttomasti
- Matalan kynnyksen palvelut
- Vertaistukea

Järjestöjen vapaaehtoisten ohjaamat ryhmät ovat tärkeä osa terveyden edistämisen palveluketjua.

Vertaistervarit-toiminta ja yhteistyö jatkuu...

- Hanke jatkuu kevään -24.
- Psoriasisliitto jatkaa koordinoitua ja ohjaajarekisterin ylläpitoa.
- Tärkeää on, että kaikki **kannustamme paikallisyhdistyksiä**
 - perustamaan vertaisryhmiä yhteistyössä
 - ottamaan Vertaistervarit-sisältöjä käyttöön yhdistystapaamisissa.

Vertaistervarit-ohjaajan opas:

<https://www.vertaistervarit.fi/ohjaajan-opas/>

Vertaistervarit-ryhmien seurantatulokset (6 kk):

<https://www.vertaistervarit.fi/hanke/>

