



# Vertaistervarit-hanke v. 2020-2022

Anne Savuoja, projektipäällikkö  
Mari Saukkoriipi, projektikoordinaattori

# Vertaistervarit-hanke - Hyvinvointia ja terveyttä edistävää vertaisryhmätoimintaa

[www.vertaistervarit.fi](http://www.vertaistervarit.fi)

 Vertaistervarit-hanke

  @vertaistervarit

- Ihimiset.fi
- psori.fi

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



Mieti itsellesi ja kirjoita halutessasi keskustelualustalle esityksen aikana.



**Oletko koskaan tehnyt elintapamuutosta?**

**Kaipasitko tukea muutoksen tekemiseen?**

❖ **Vertaisen antama tuki on tärkeää ja arvokasta.**

❖ **Vertaisen tuella voi olla merkittävä osuus ihmisen hyvinvoinnissa.**



# Vertaisen tuen merkitys elintapamuutoksessa

- Elintapamuutos:
  - Kun halutaan muuttaa jokin oma elintapa (pysyvästi).
  - Esimerkiksi lisätä kasviksia ruokavalioon, liikkua enemmän, vähentää alkoholin käyttöä tai muuttaa nukkumaan menorutiineja, jotta uni olisi parempaa.
  - Onnistuneen elintapamuutoksen avaimet ovat konkreettiset, pienet, omiin arvoihin ja elämäntilanteeseen sopivat muutokset.
- Elintapamuutoksen voi tehdä itseksensä, ammattilaisen opastuksella tai vertaisen tuella.





# Vertaisen tuen merkitys elintapamuutoksessa

- Mitä on vertaisen tuki elintapamuutosryhmässä?
  - Se on vuorovaikutusta ja kokemusten jakamista.
- On tutkittua näyttöä siitä, että vertaistuellalla voidaan vaikuttaa suotuisasti elintapoihin.
- Miten vertaistuki auttaa elintapamuutoksen tekemisessä?
  - Elintapamuutosta tekevät henkilöt saavat vertaisilta samankaltaisia kokemuksia ja tietoa, jotka edesauttavat elintapamuutoksen tekemisessä.
  - Toisten antama tuki parantaa motivaatiota muuttaa omia elintapoja terveyttä edistäviksi.
  - Muokkaa asenteita, uskomuksia ja käsityksiä.
  - Kohentaa fyysistä terveyttä.
  - Muilta saatu tuki sekä mahdollisuus jakaa kokemuksia koetaan kannustavaksi.



Photo by [Spikeball](#) on [Unsplash](#)

# Vertaistervarit-hanke

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

## Vertaistervarit-ohjaajat

kouluttautuvat vertaisryhmän ohjaamiseen.

Vertaistervarit-ryhmiin ovat tervetulleita kuntalaiset, joilla on tarve (esim. jokin sairaus) saada vertaistukea, tietoa ja motivaatiota elintapamuutoksen tekemiseen ja ylläpitämiseen.

## Koulutusyhteistyötä

teemme hankesopimuskumppaneiden,

PPSHP:n perusterveydenhuollon yksikön ja Maa- ja kotitalousnaisten Arjen sankarit – hankkeen kanssa.



# Hankesopimus Kumppanit

## Sopimus Kumppaneina yhdeksän järjestöä ja yhdistystä (10):

- Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry
- IBD ja muut suolistosairaudet ry
- Keliakialiitto ry
- Munuais- ja maksaliitto ry
- Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysturvayhdistys ry
- Pohjois-Pohjanmaan Sydänpiiri ry
- Suomen Reumaliitto ry
- Vuolle Setlementti ry / VARES vapaaehtoistoiminnan verkosto
- Oulun Diabetesyhdistys ry
- Yhteistyössä psoriasisyhdistykset

## Hankekunnat Pohjois-Pohjanmaalla (9):

- Iin kunta
- Kärsämäki
- Liminka
- Oulainen
- Oulu
- Pudasjärvi
- Tyrnävä
- Utajärvi
- Vaala
  
- Pohjois-Pohjanmaan liitto



# Vertaistervarit-ohjaajakoulutus

**Tavoite:** Koulutuksen jälkeen osaat ohjata vertaisryhmää, jossa tuetaan osallistujia hyvinvointinsa edistämiseen sekä elintapamuutoksen tekemiseen ja ylläpitämiseen.

**Toteutus:** kaksi lähipäivää tai Teams-välitteisesti tai verkkokoulutuksena

## Sisältö:

Ennakkotehtävä itsenäisesti

### 1. lähipäivä:

- Miten vertaisryhmä toimii
- Vertaisohjaajan tehtävät, tuki ja jaksaminen
- Ryhmän tuen merkitys elintapamuutoksessa

Välitehtävä itsenäisesti

### 2. lähipäivä

- Aktiivinen arki liikkuen
- Ruokakolmio kannustaa monipuolisiin valintoihin
- Elämäniloa ilman päihdehaittoja
- Hyvä uni tuo virkeyttä päivään

**Vertaistervarit-virtuaalinen osaamismerkki** ensimmäisen ohjatun ryhmän jälkeen.

# Vertaistervarit-ryhmät

- Elintapamuutos vertaistuen avulla. Teemat liikkuminen, ruoka, uni ja päihteet.
- Suljettuja ryhmiä, max. 8 osallistujaa + kaksi vertaisryhmäohjaajaa. Kesto n. kahdeksan viikkoa.
- Eivät ole dieetti- tai laihdutusryhmiä (perustuu tutkittuun tietoon painonhallinnasta).
- Osallistujat sanoittavat oman elintapamuutostavoitteen, jota haluavat edistää ryhmän aikana. Ryhmäsuunnitelma perustuu ryhmäläisten toiveisiin.
- Elintapamuutostavoitteen kannustetaan olevan pieni, konkreettinen teko.
  - Haluan lisätä kasvisten syöntiä → **lisään paprikaa leivän päälle päivittäin**



# Vertaistervarit-ryhmien toiminta

## Päihteet

- Yleistä keskustelua päihteistä
- Alkoholittomien oluiden ja siidereiden maistelua

## Uni

- Unikeskustelukortit
  - Uni ja rentous
- Rentoutusharjoitukset

## Ruoka

- Vertaiskeskustelu ravinnosta, mm. keskustelukorttien hyödyntäminen
- Tunnesyöminen
- Makean himo
- Arkiruokatärpit ja neuvot kiireiselle
  - Mitä on hyvä ravitseminen (opiskelijoiden pitämä alustus)
- ”Smoothiekilistys”, oma unelmapäivä, kasvissosekeitto kotona
- Miten lisätä kasviksia, miten korvata kanaa ja kalaa ruokavaliossa
  - Erilaisten ”leipätahnojen” maistelua

## Liikkuminen

- Vertaiskeskustelua liikunnasta
  - Pilates- ja joogaharjoittelua Teamsin kautta
- Kuminauhajumppaa
- Tutustumista kunnan liikuntatarjontaan ja ulkokuntosaliin
  - Kunnan liikunnanohjaajan ohjaama venytys-  
rentous
- Yhteiskävelylenkkejä
  - Kuntosali-  
tutustuminen





# Tunnen olevani etuoikeutettu päästessäni Vertaistervarit-ryhmään

"Tämä on hyvä ryhmä ja hyvä hanke."

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

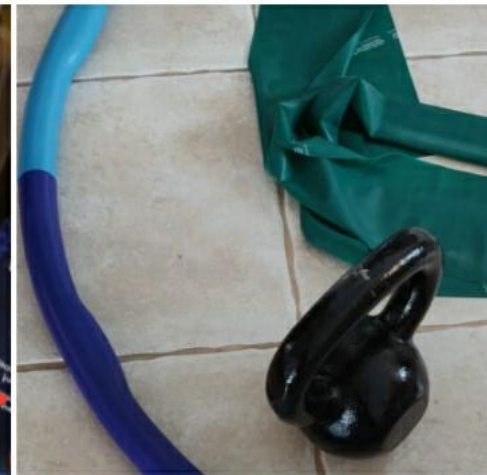
"Ihana ja tarpeellinen ryhmä minulle. Elintapoihin tuli muutosta itsestään. Whatsapp hyvä tuki yhteydenpidossa. Aika meni liian äkkiä. Jatkoryhmää tarvitaan."

"Ihanat ja kannustavat ohjaajat."

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

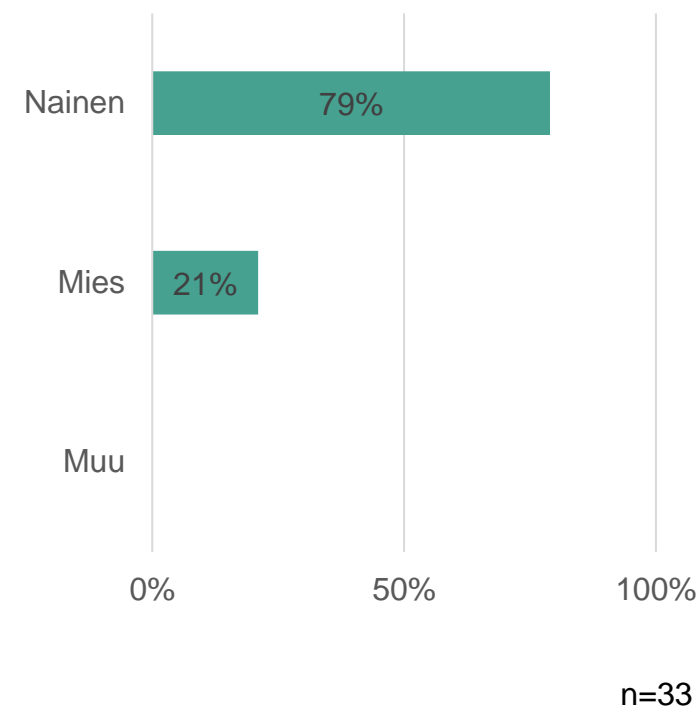
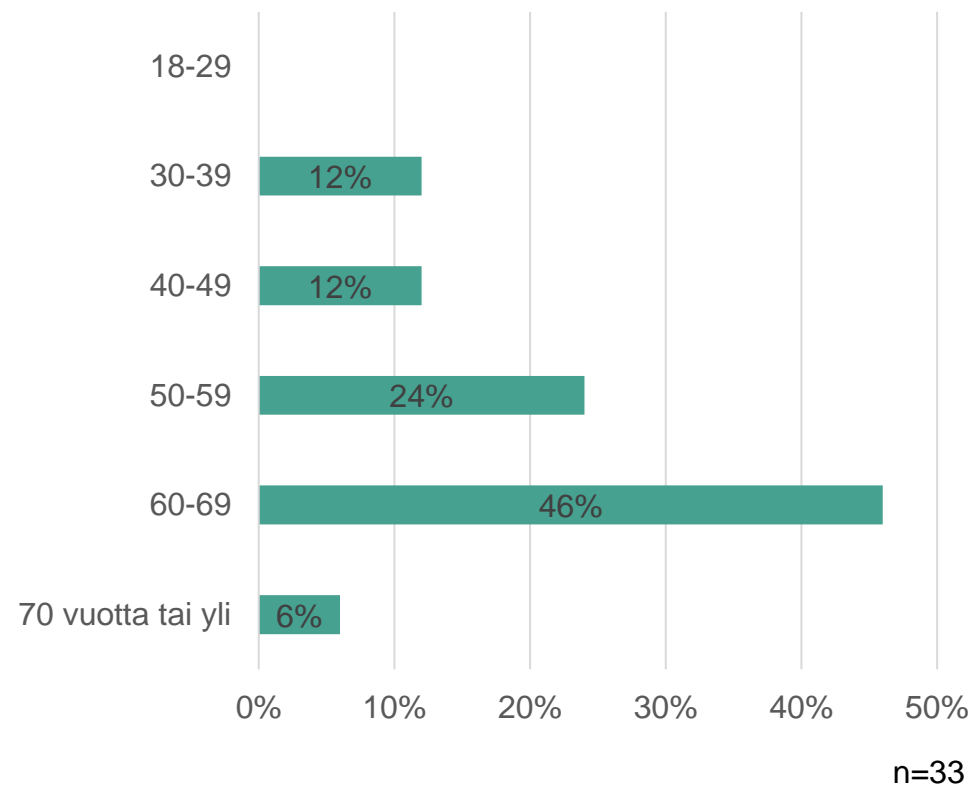
"Etäkurssi ei ole lähikurssin veroinen, koska ei tunneta toisia osanottajia kaikin puolin."

"Kiitos ihanille ohjaajille ja mahtavista jumpista. Siitä sai kyllä oikiasti kipinän! Kyllä se ruokapuolikin siitä sitten terveemmäksi tulee, kun kaikki tieto on jo taskussa."



# Vertaistervarit-ryhmien tulokset 2021

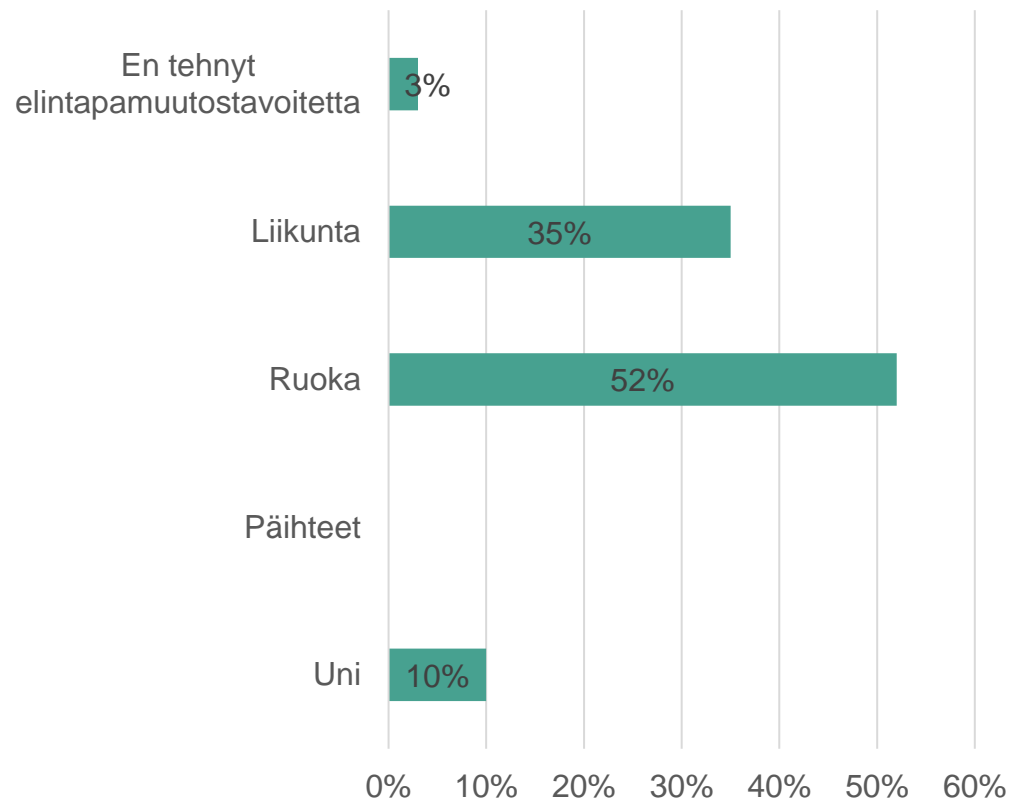
- Kuusi ryhmää
- 11 ohjaajaa
- 30 ryhmäläistä





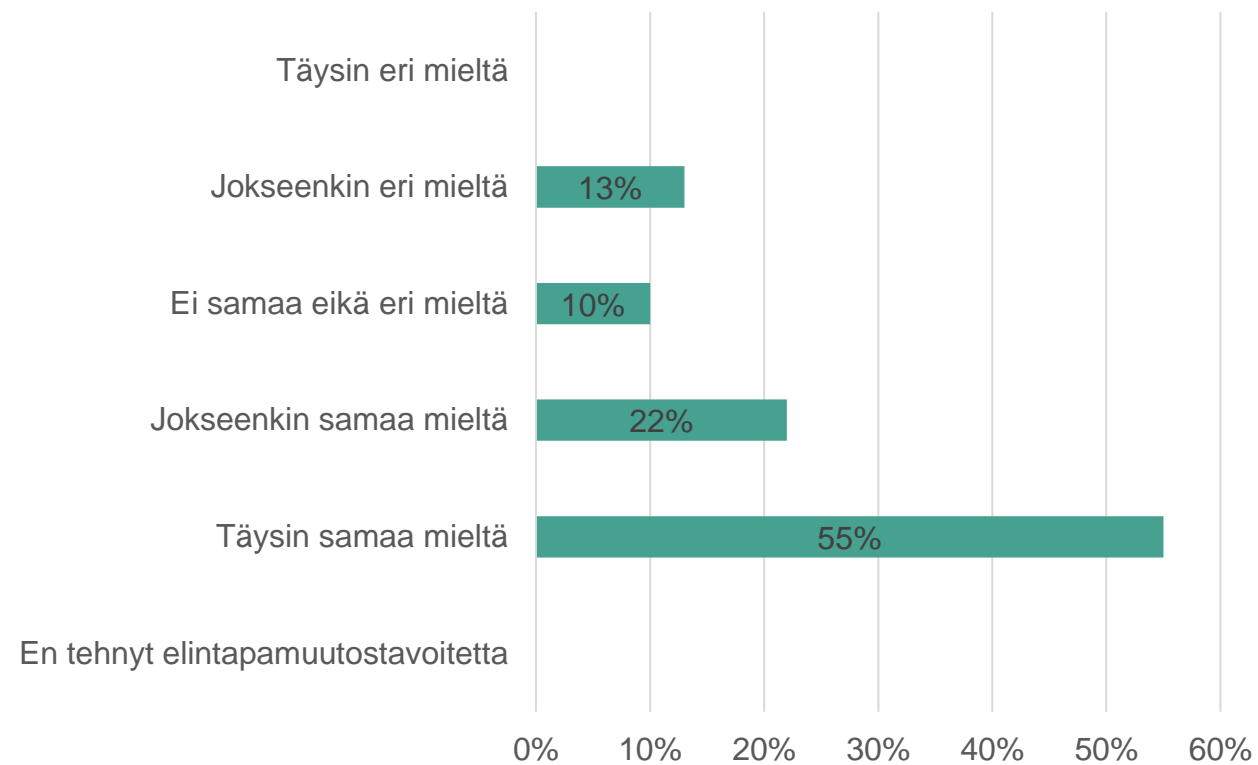
### Mihin teemaan liittyen teit elintapamuutostavoitteen Vertaistervarit-ryhmässä?

n=31

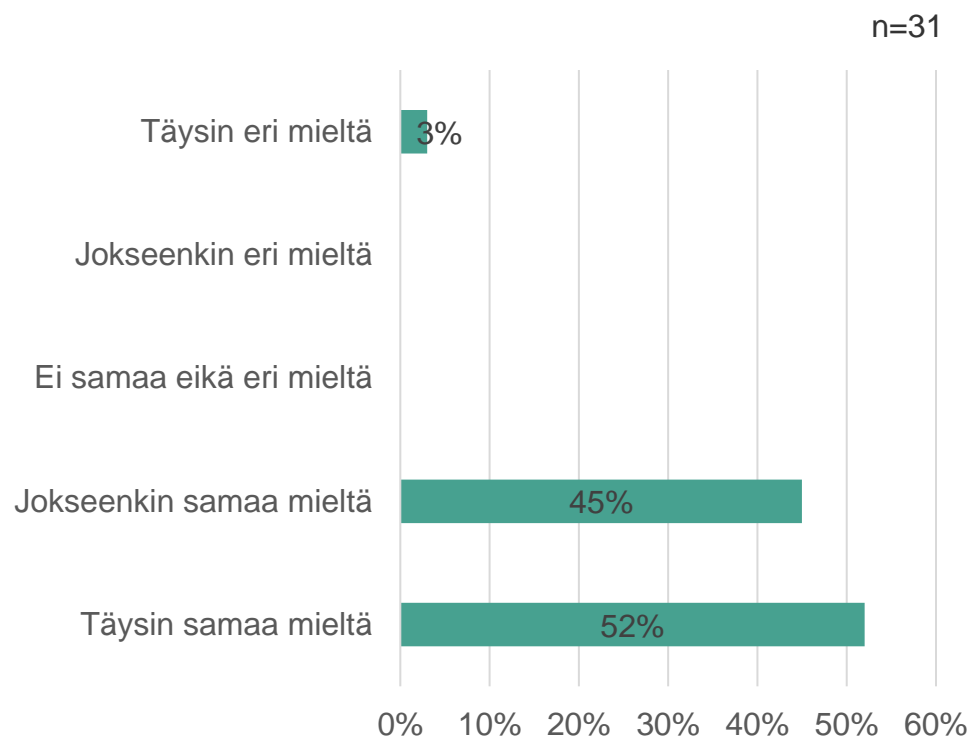


### Vertaistervarit-ryhmä tuki tekemäsi elintapamuutostavoitteen toteutumista tai ylläpitämistä.

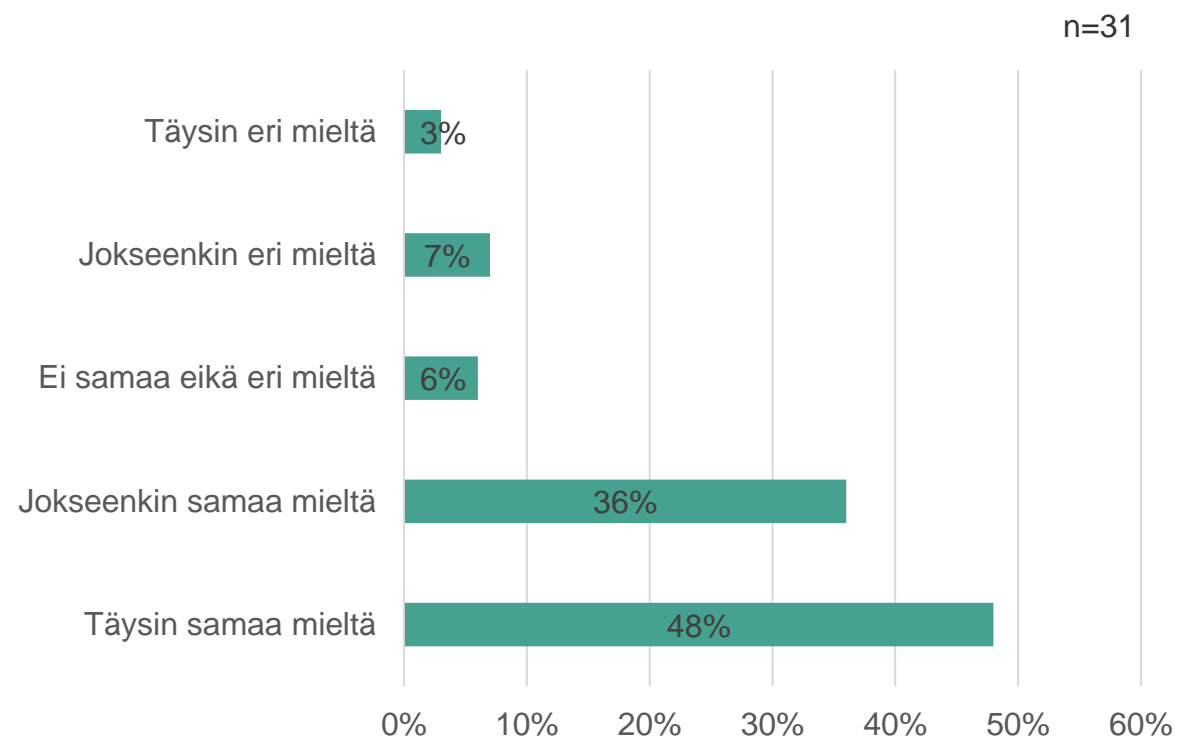
n=31



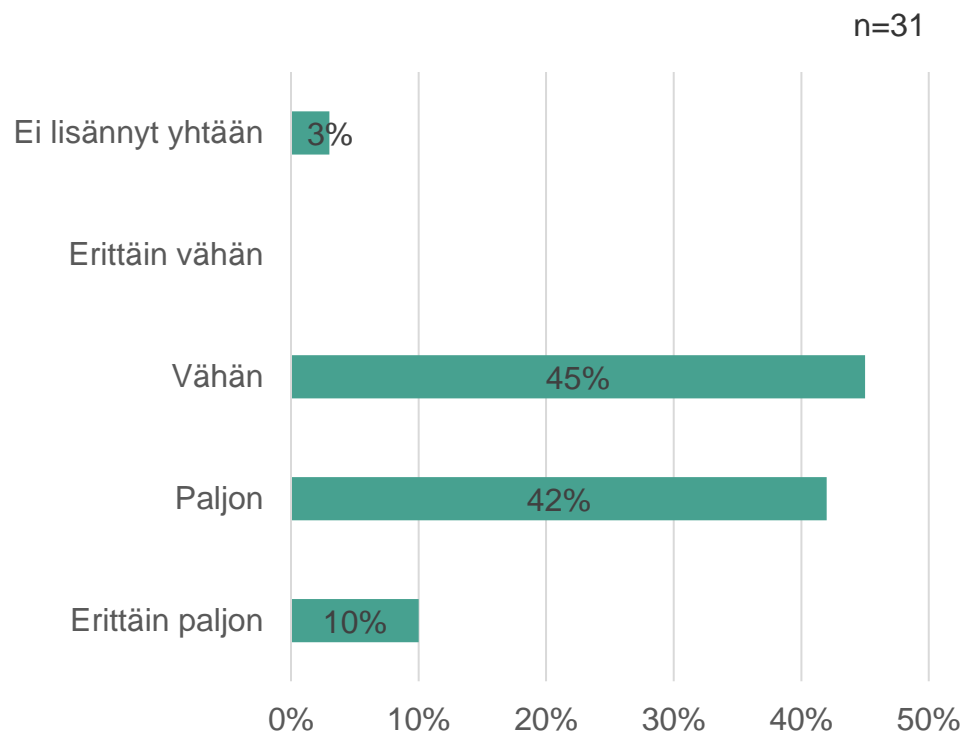
### Koit olevasi osa Vertaistervarit-ryhmää.



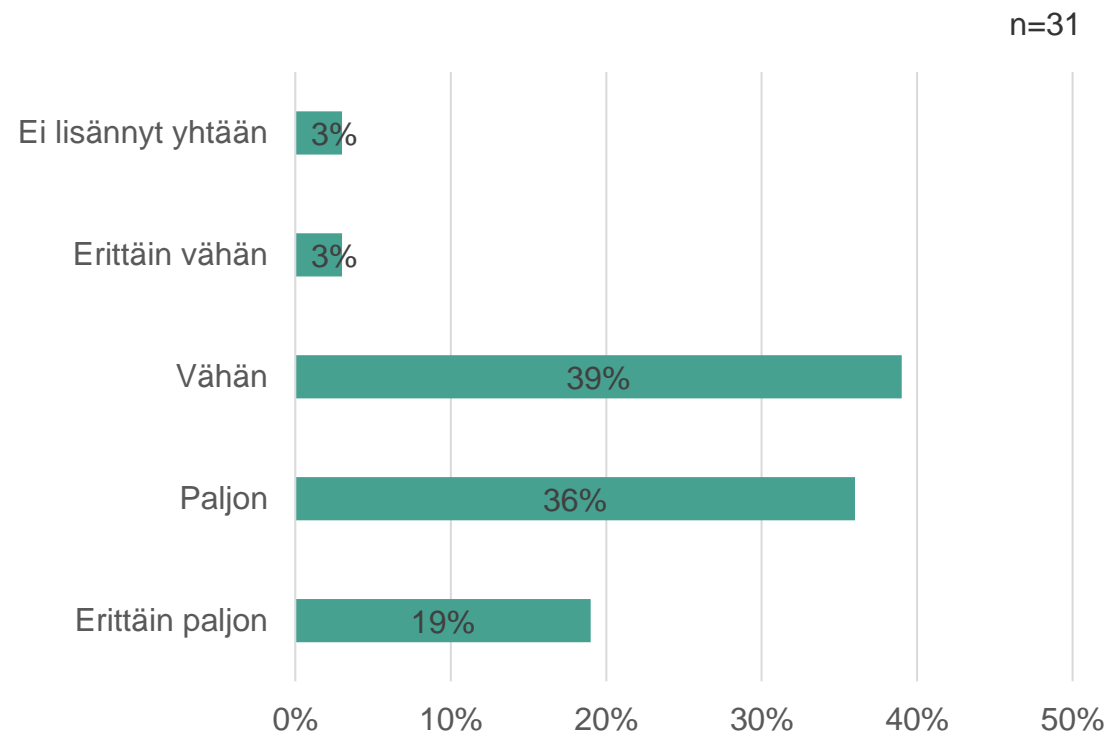
### Koit Vertaistervarit-ryhmään osallistumisen tärkeäksi.



### Lisäkö Vertaistervarit-ryhmä tietouttasi liikunnan terveystaikutuksista?

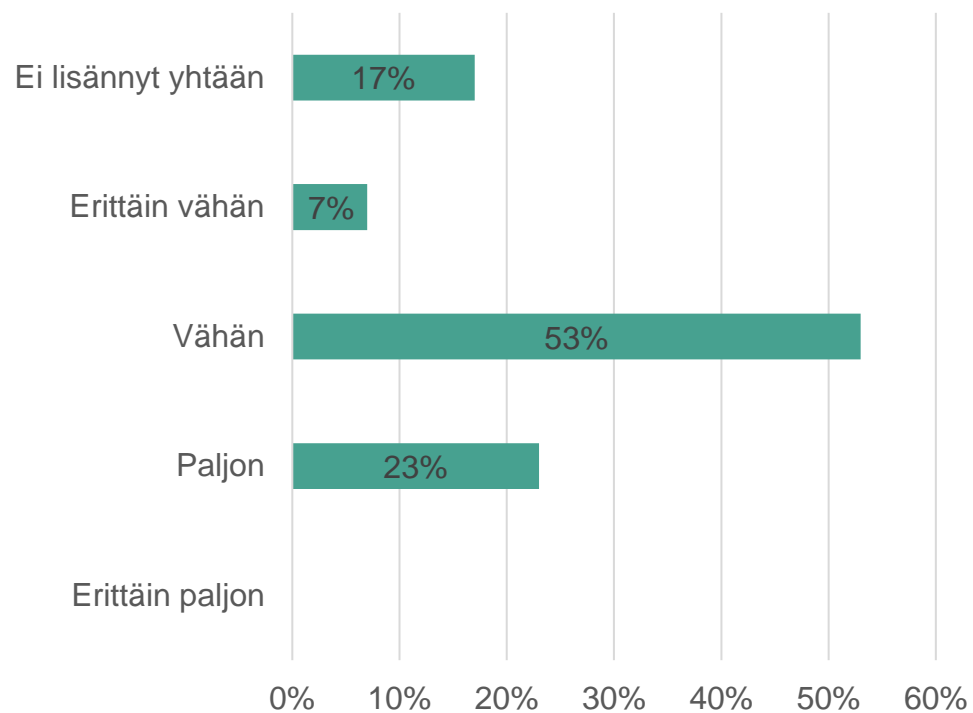


### Lisäkö Vertaistervarit-ryhmä tietouttasi terveyttä edistävästä ruuasta?



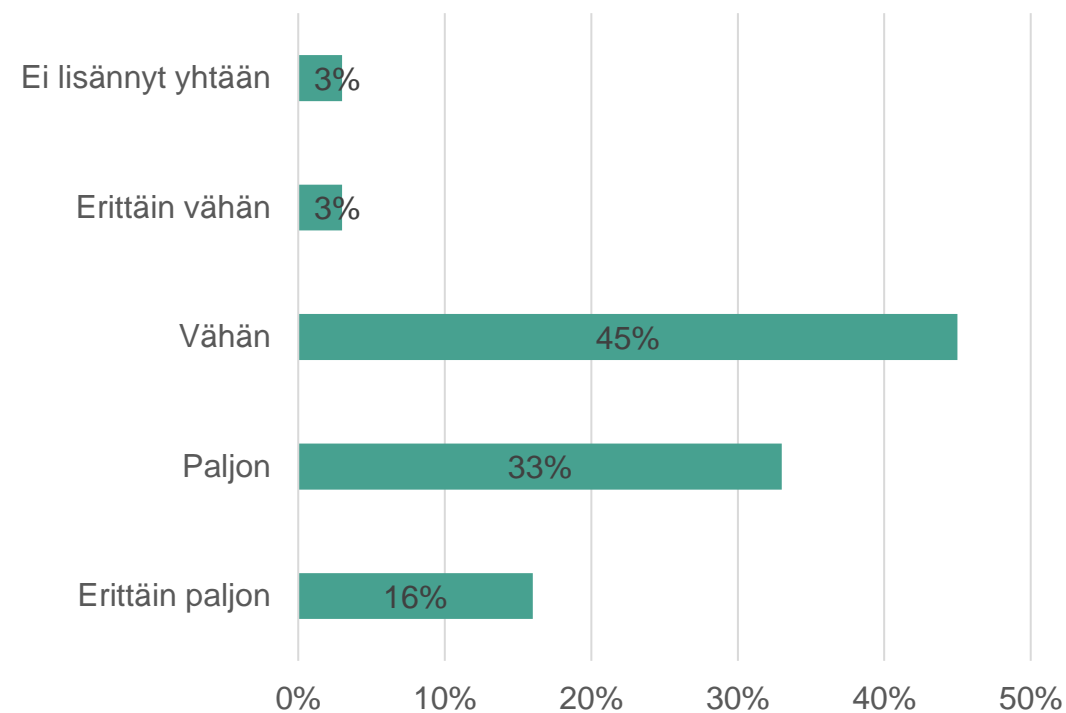
Lisäkö Vertaistervarit-ryhmä tietouttasi  
päihteiden käyttöön liittyvistä riskeistä?

n=30



Lisäkö Vertaistervarit-ryhmä tietouttasi  
hyvän unen merkityksestä terveydelle?

n=31



# Vertaistervarit-ohjaajakoulutukset ja ryhmät jatkuvat

Vertaistervarit-ohjaajakoulutus verkossa 1.2.-31.3.2022

Vertaistervarit-ohjaajakoulutus 19.3.-2.4.2022 Helsingissä

Vertaistervarit-ryhmiä tuetaan

Vertaistervarit-ohjaajakoulutus syksyllä (Teams)

Kiinnostuitko? Lisätietoa [www.vertaistervarit.fi](http://www.vertaistervarit.fi)





**Vertaistervarit – hyvinvointia ja terveyttä  
edistävää vertaisryhmätoimintaa.**

[vertaistervarit.fi](https://vertaistervarit.fi)

[ihimiset.fi/toimija/psoriasisliitto-vertaistervarit-hanke](https://ihimiset.fi/toimija/psoriasisliitto-vertaistervarit-hanke)