

Vertaistuellalla on merkitystä elintapamuutoksessa

Järjestö- ja kuntayhteistyö Vertaistervarit-ryhmissä

Projektipäällikkö Anne Savuoja, Vertaistervarit-hanke
Projektikoordinaattori Mirka Jutila, Vertaistervarit-hanke



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)

koulutautuvat 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:

- li
- 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.

Järjestöyhteistyö

Munuais- ja maksaliitto

✓ Aiemmin koulutus- ja markkinoityhteistyötä

✓ Keväällä 2023 yhteistyö syveni:

Munuais- ja maksaliiton järjestöryhmä (6) koulutautui/perehtyi Vertaistervarit-ohjaajakoulutuksen ja Vertaistervarit-ryhmämalliin sekä materiaaleihin

Hyödyntävät Vertaistervarit-malleja omien Vertaistervarit-ohjaajien kouluttamiseen ja -ryhmätoiminnan perustamiseen.



Mitä Oulun kaupunki on tehnyt yhteistyössä Vertaistervarit-hankkeen kanssa?

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

21.11.2023

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.

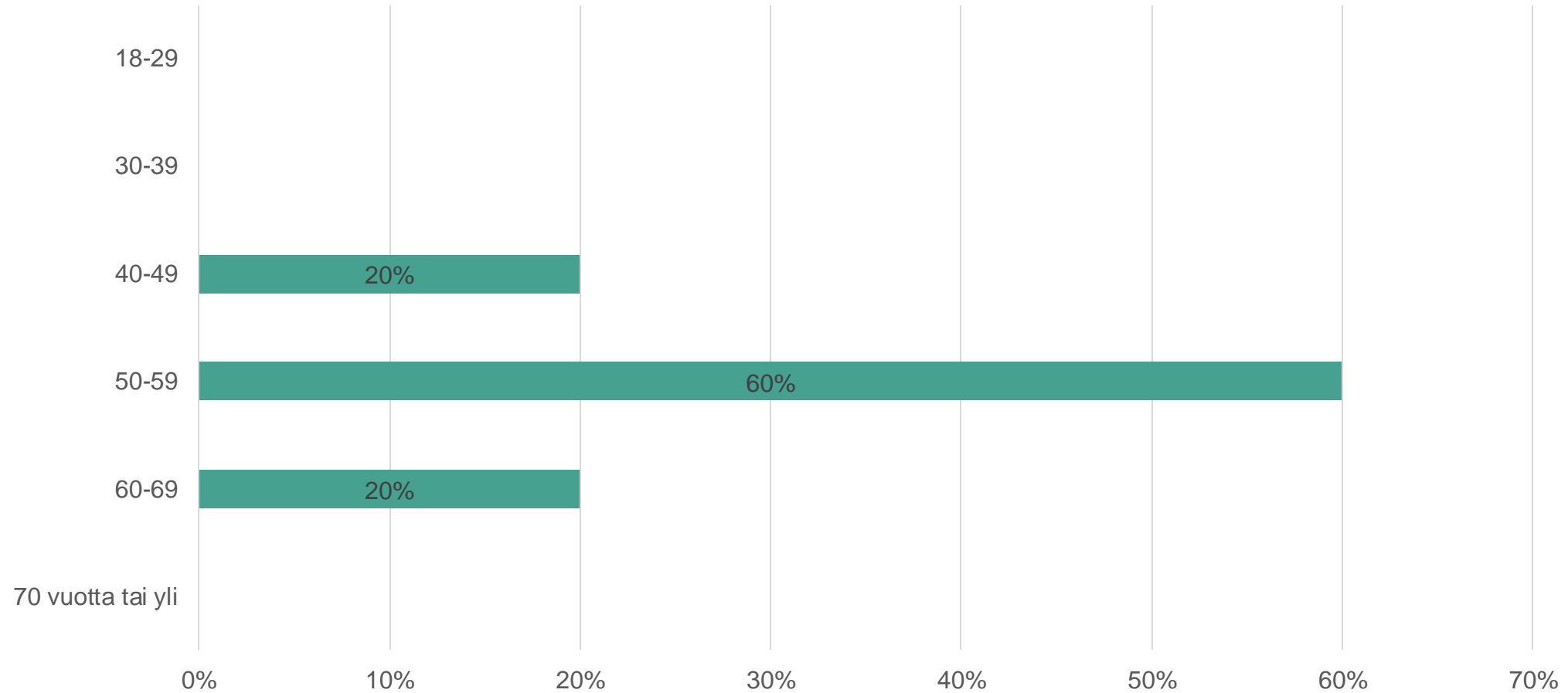


Itsearviointikysely osallistujille (n=5)

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

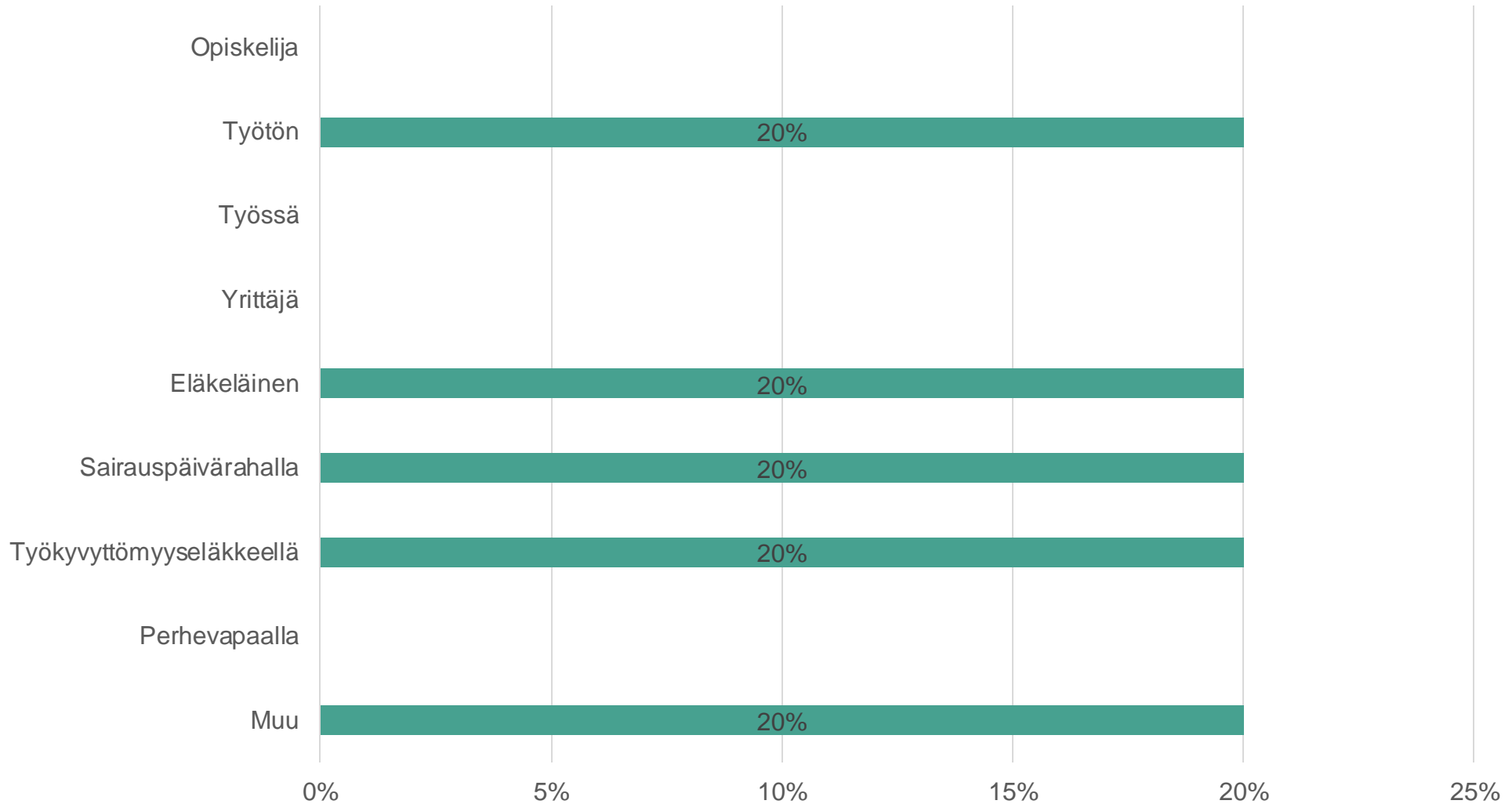


Vertaistervarit-ryhmään osallistuneiden ikäjakauma:



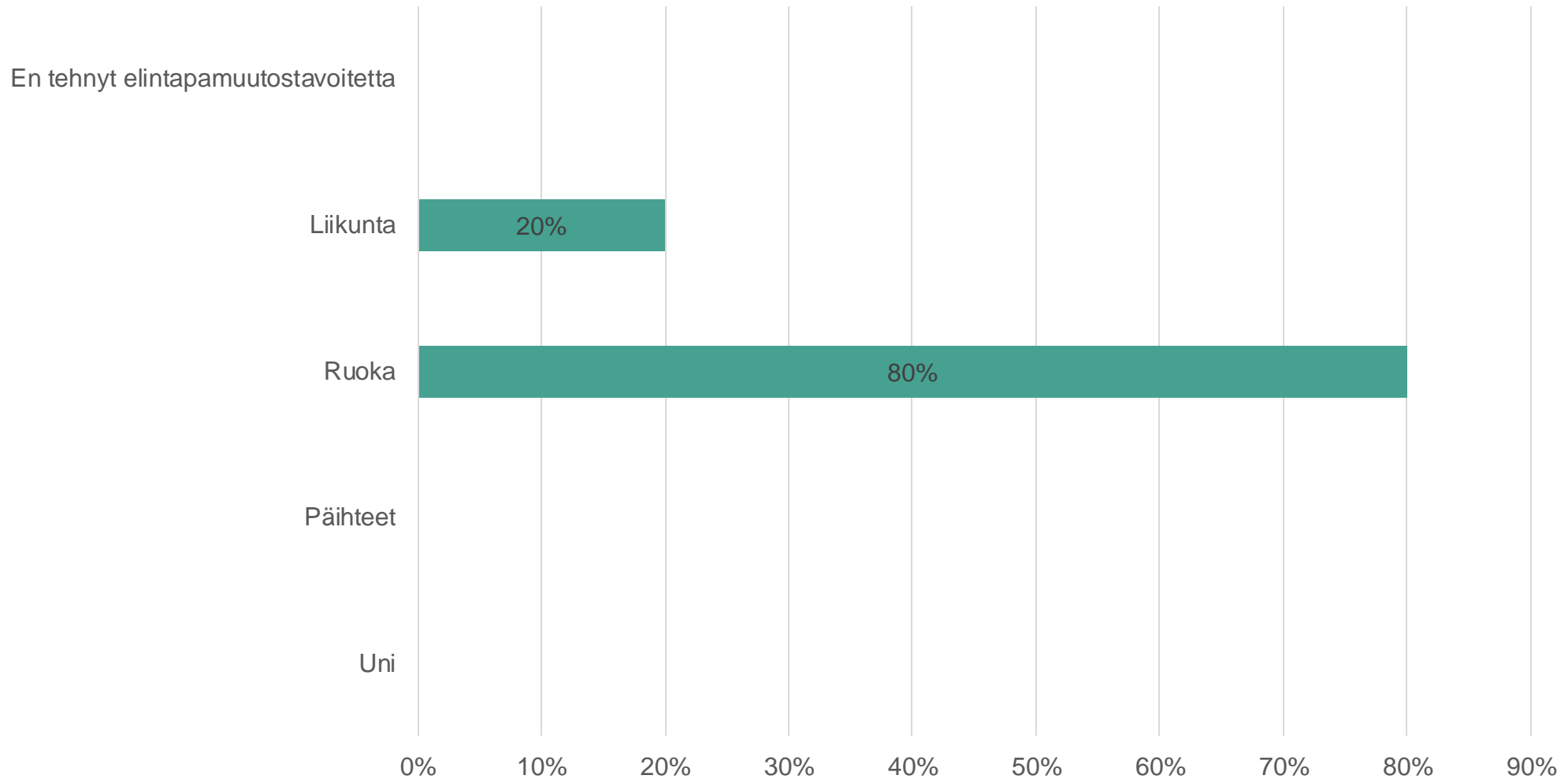
Tämän hetkinen työllisyystilanteesi (1.kysely)

Ryhmä kokoontui päivällä, mikä oletettavasti vaikutti työssä käyvien osallistumismahdollisuuksiin.



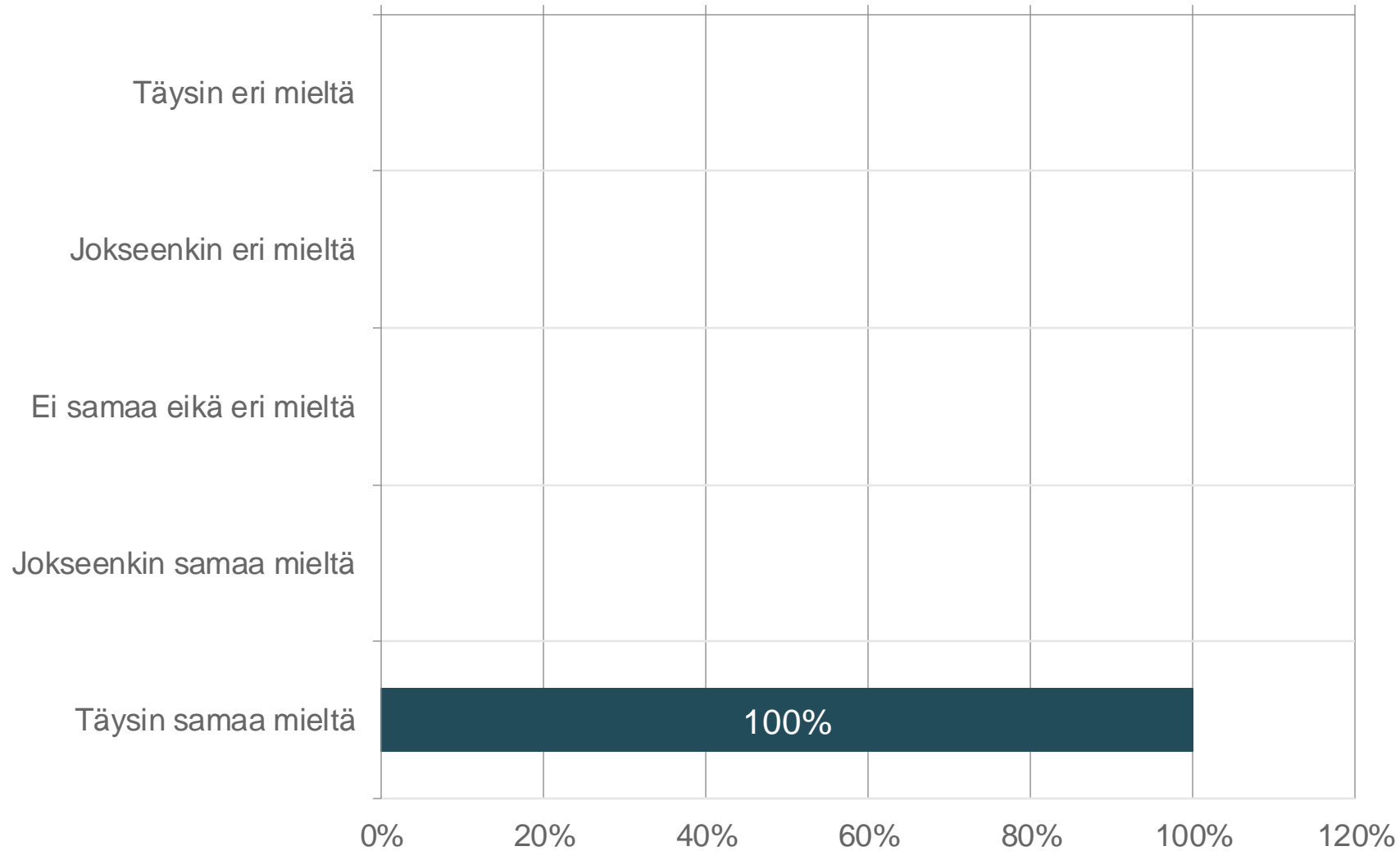
Mihin teemaan liittyen teit elintapamuutostavoitteen ryhmässä? (2. kysely)

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



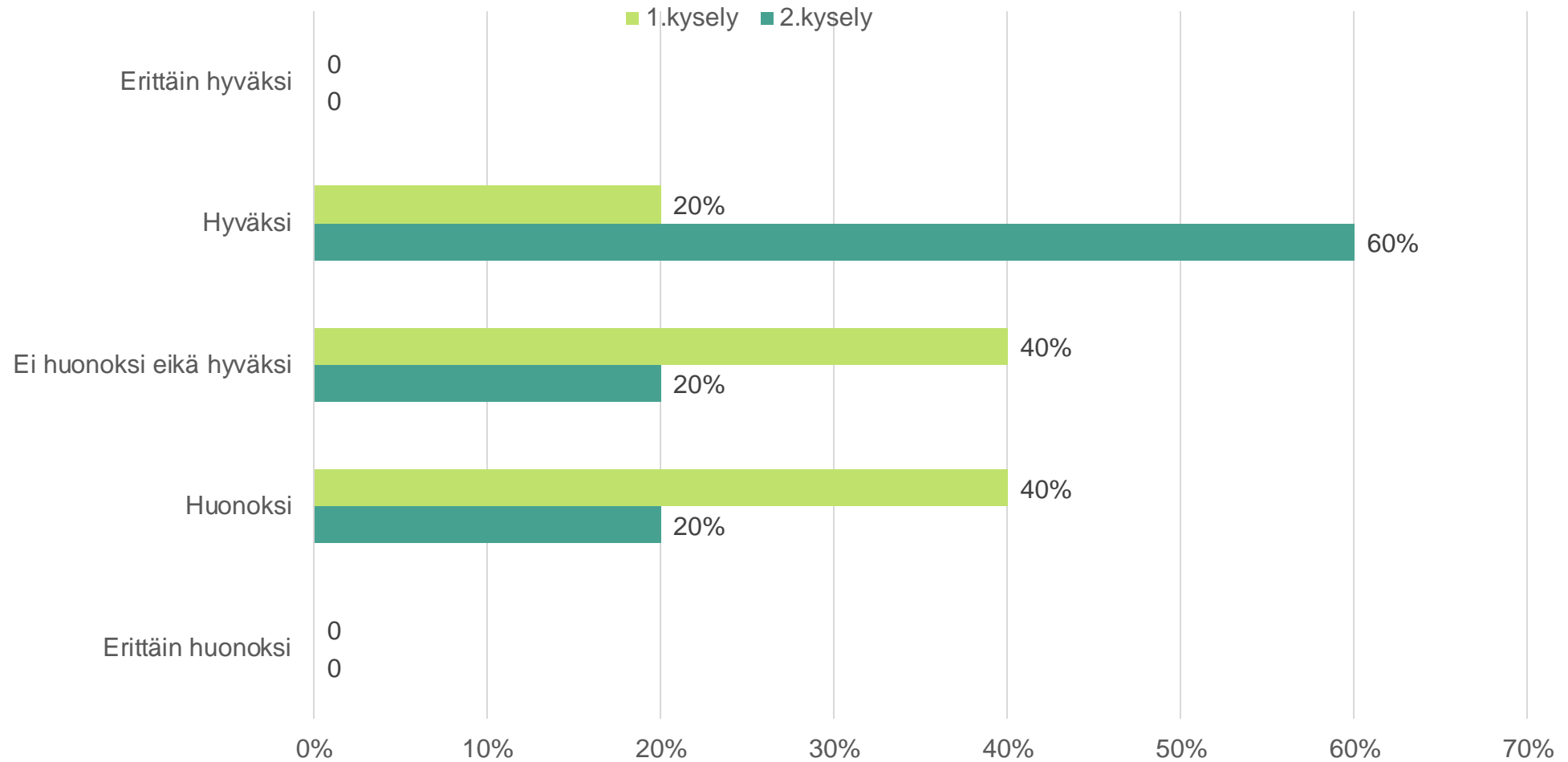
Vertaistervarit-ryhmä edisti hyvinvointiasi (2.)

Vastaajien määrä: 5



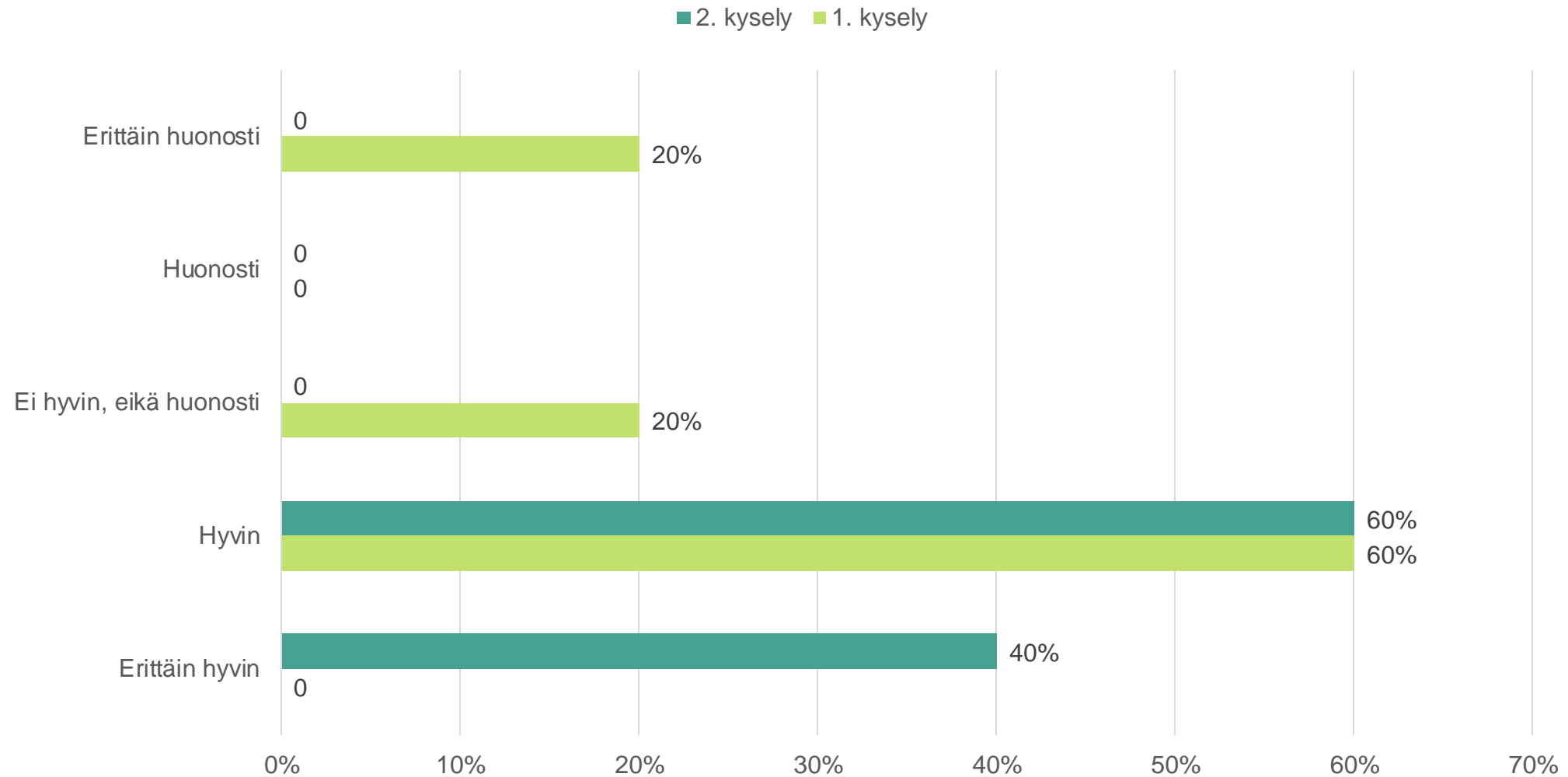
Millaiseksi arvioit jaksamisesi suoriutua normaalissa arjessa?

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



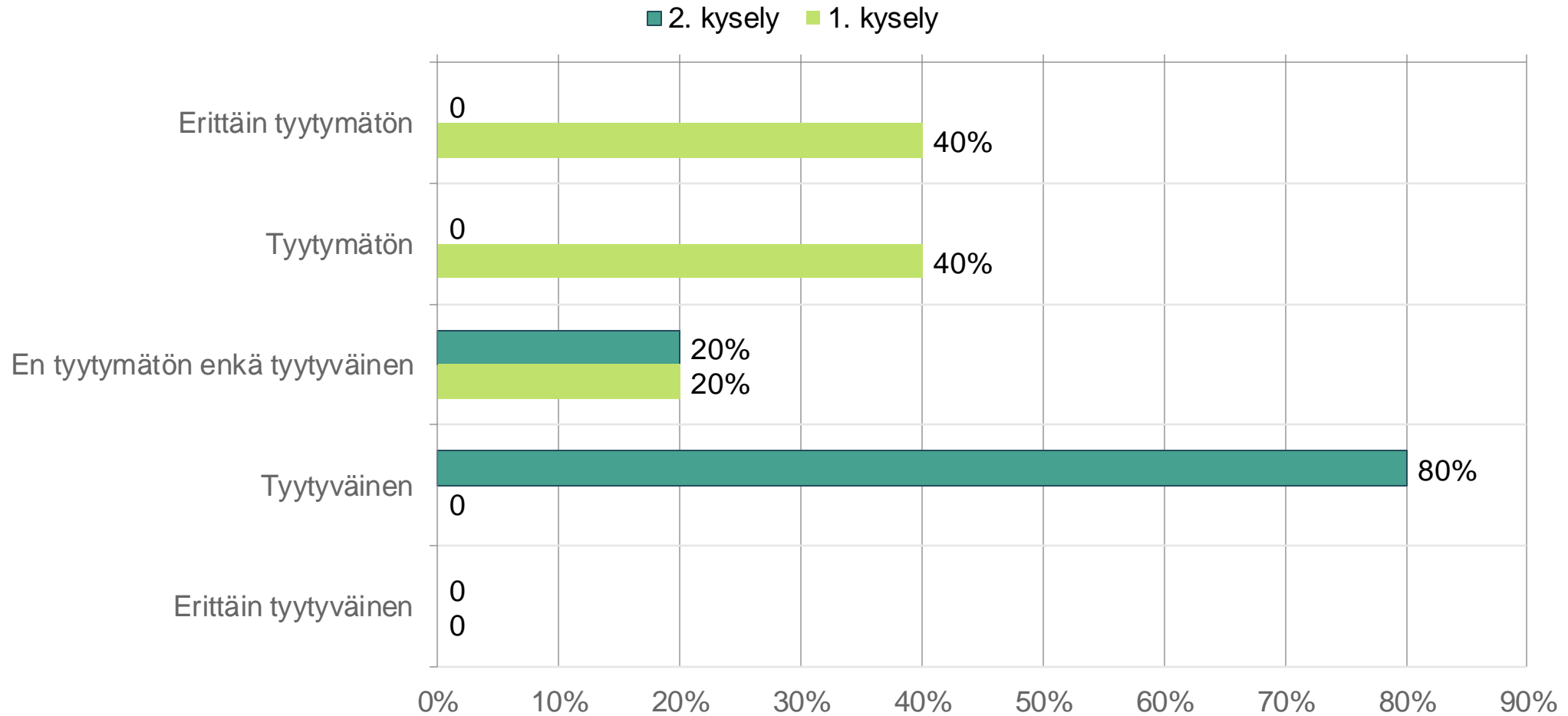
Kuinka hyvin koet pystyväsi vaikuttamaan omaan elintapoihisi?

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



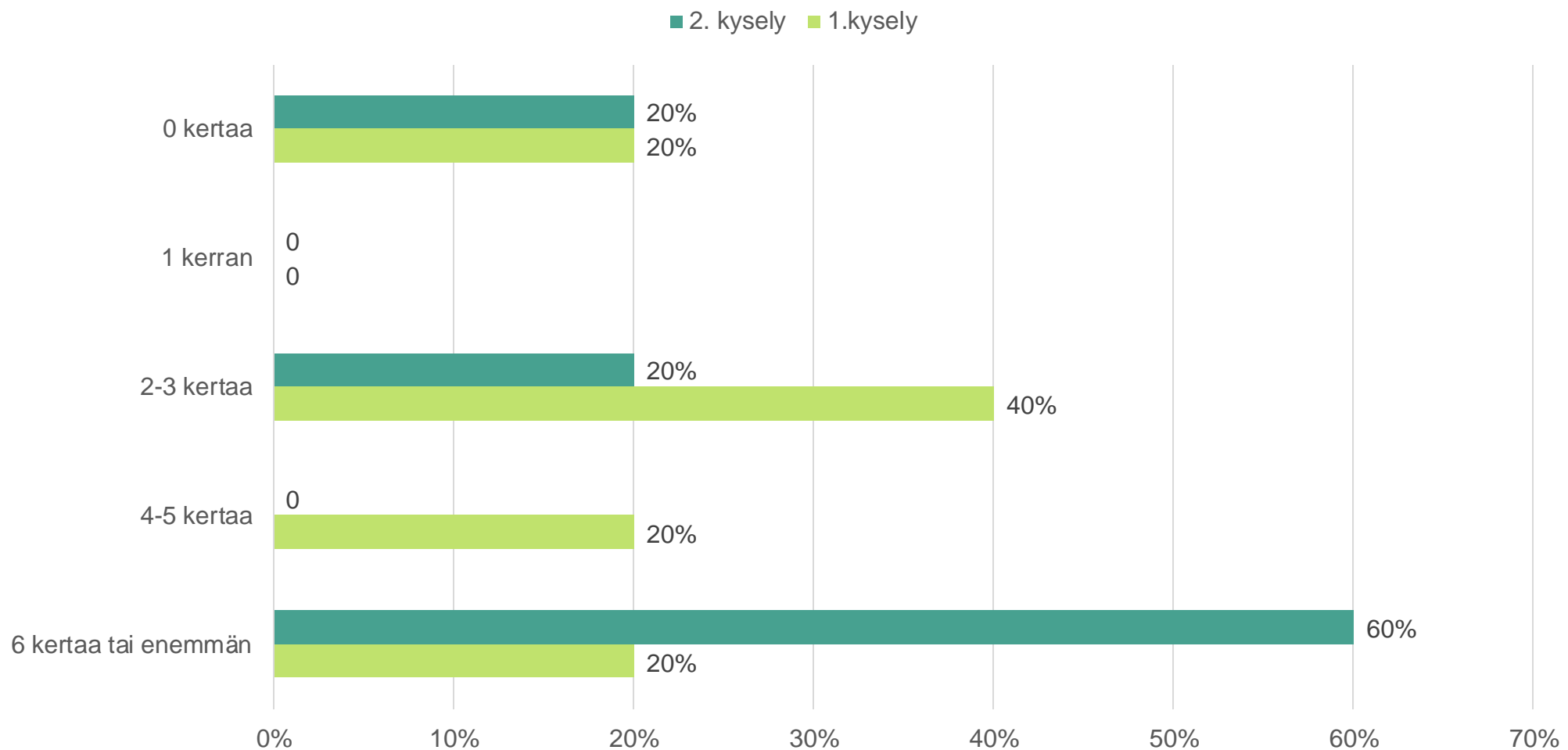
Kuinka tyytyväinen olet terveyteesi?

Tyytyväisyys omaan terveyteen kasvoi neljällä viidestä henkilöstä.



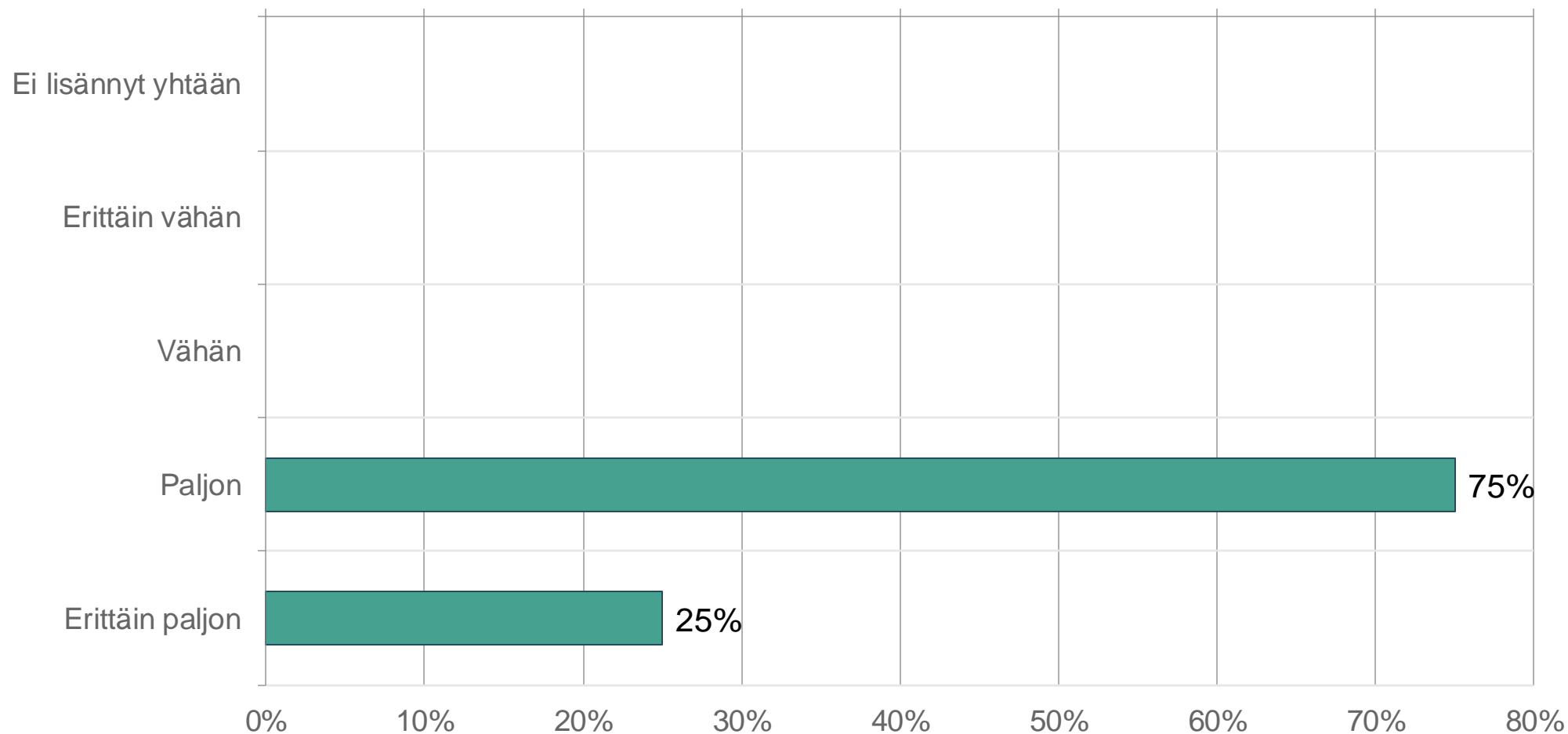
Kuinka monta kertaa liikut viikon aikana? (Vähintään 10 minuutin jakso)

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



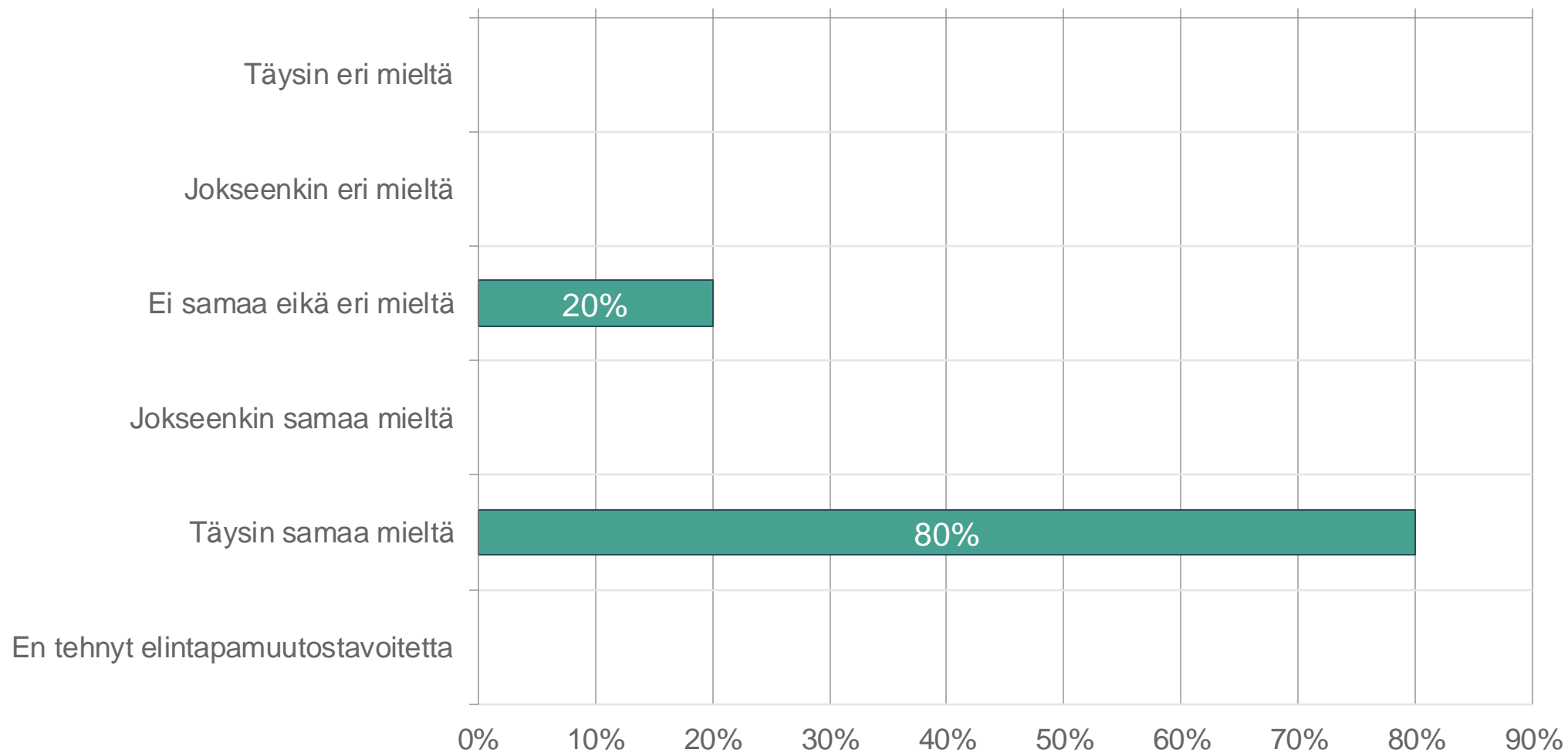
Lisäsikö Vertaistervarit-ryhmä tietouttasi liikunnan terveystaikutuksista? (2.kysely)

(Vastaajien määrä 4). Kaikki vastanneet kokivat ryhmän lisänneen tietoutta liikunnan terveystaikutuksista. 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.



Vertaistervarit-toiminta ja yhteistyö jatkuu...

- Hanke jatkuu kevään -24.
- Psoriasisliitto jatkaa koordinointia 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/>

