



Vanhustyön keskusliitto  
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

## Omahoitovalmennus-ryhmätoiminta



Tukea iäkkäille pariskunnille,  
joiden elämää muistisairaus  
koskettaa

### Muistisairaus ja uusi elämäntilanne

Muistisairausdiagnoosi saattaa pysäyttää ja herättää kysymysten tulvan, jolloin kaivataan tietoa ja tukea. Etenevän sairauden hyväksyminen voi viedä aikaa ja arjessa voi tulla vastaan isoja sopeutumista vaativia muutoksia, jotka koskettavat iäkkään pariskunnan lisäksi myös heidän läheisiään. Toivon ikkunan avaaminen, keskustelu ja kokemusten jakaminen turvallisessa ryhmässä yhdessä vertaisten kanssa voi helpottaa sopeutumista uuteen elämäntilanteeseen.

Vanhustyön keskusliiton Omahoitovalmennus-toiminta tarjoaa voimavaroja arkeen ja tienviittoja tulevaisuuteen. Koulutetut ohjaajat käynnistävät vuosittain Omahoitovalmennus-ryhmiä eri puolilla Suomea esimerkiksi palvelukeskuksissa ja erilaisissa yhdistyksissä. Ryhmiin ilmoittaudutaan etukäteen ja ohjaajat tutustuvat osallistujiin ennen ryhmän käynnistymistä.

” Parasta oli ryhmähenki. Oli ihanaa huomata, ettemme ole yksin vaikeuksinemme, saimme vertaistukea. Lisää tällaista toimintaa mahdollisimman monille. Muistisairaus ei ole hävettävää.

### Tulkaa mukaan!

Omahoitovalmennus-ryhmän tavoitteena on edistää iäkkäiden pariskuntien voimaantumista, osallisuutta ja hyvinvointia muistisairauden varhaisessa vaiheessa. Iäkkäät pariskunnat ovat Omahoitovalmennus-toiminnan sydän. Parisuhde nähdään voimavarana ja pariskunta osallistuu ryhmään yhdessä. Ryhmätapaamiset suunnitellaan osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Kantavia voimia ovat vertaistuki, huumori ja mukava yhdessäolo.

Omahoitovalmennus-ryhmässä osallistujat tapaavat kerran viikossa yhteensä kahdeksan kertaa. Ryhmään osallistuu noin kahdeksan pariskuntaa. Ryhmässä jaetaan kokemuksia ja vinkkejä, toiveita, huolia ja arjen ilonhetkiä.

Valtaosa ryhmistä jatkaa tapaamisia ohjatun ryhmän jälkeen. Osallistujat ovat saaneet ryhmästä tukea, joka on auttanut ottamaan turvallisia ensiaskeleita arjessa muistisairauden kanssa. Ryhmätoiminnan taustalla on vuosien tutkimus- ja kehittämistyö.

” Omahoitovalmennus tuli kreivin aikaan. Olin aika kateissa – yksin. Ryhmässä huomasi, että näin ei olekaan! Me olemme molemmat saaneet voimaa, tietoa ja turvaa tulevaan.

Tilaa terveisille ja muistiinpanoille

Kerromme mielellämme lisää!

Omahoitovalmennus-ryhmästä  
voimavaroja arkeen ja tienviittoja  
tulevaisuuteen. Tule mukaan!

**POHJOIS-SUOMI, LAPPI JA ITÄ-SUOMI**

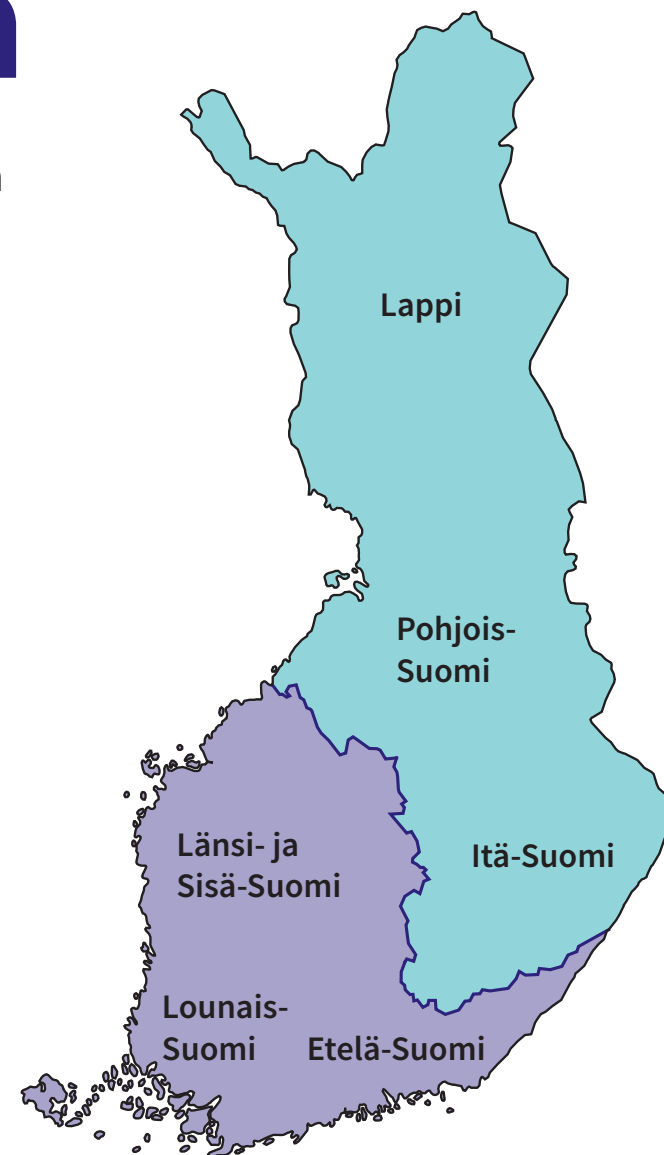
Merja Kahilainen  
050 568 1107  
merja.kahilainen@vtkl.fi  
@KahilainenMerja

**ETELÄ-SUOMI, LÄNSI- JA SISÄ-SUOMI  
SEKÄ LOUNAIS-SUOMI**

Laura Rautiainen, vastaava alueohjaaja  
050 317 2562  
laura.rautiainen@vtkl.fi  
@RautiainenLaura



omahoitovalmennus@vtkl.fi  
www.vtkl.fi/omahoitovalmennus  
#omahoitovalmennus



**Vanhustyön keskusliitto**

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Malmin kauppatie 26  
00700 Helsinki  
info@vtkl.fi  
vtkl.fi