



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Omahoitovalmennus-ryhmätoiminta



Ryhmätoimintaa yksin asuville iäkkäille ihmisille, joiden muisti on alentunut

Yksinäisyys ja muisti

HUOLESTUTTAAKO MUISTISI SINUA? OLETKO KOKENUT YKSIÄISYYTTÄ?

Yksinäisyyden tunne on aina henkilökoh-tainen, ja sitä voi kokea kuka vain. Yhdelle yksinäisyys on läsnä kesäaamujen varhaisina tunteina, toiselle taas talvi-iltoina. Yksinäisyys on lähes aina kielteistä, mikä heikentää hyvinvointia. Muistin heikentyminen tai muistidiagnoosin saaminen on usein suuri elämänmuutoskohta. Tällöin yksinäisyyden tuntee-seen voi upota, ja tulevaisuuteen katsominen saattaa tuntua raskaalta. Myös pelko yksin jäämisestä voi aiheuttaa huolta.

Omahoitovalmennus-ryhmä on tarkoitettu yksin asuville iäkkäille ihmisille, joita muistin alentuminen huolestuttaa. Ryhmätoiminta mahdollistaa muiden samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kohtaamisen. Ryhmässä voi saada tietoa, tukea ja lievittää yksinäisyyttä.

Vanhustyön keskusliiton Omahoitovalmennus-toiminnassa koulutetut ohjaajat käynnistävät vuosittain Omahoitovalmennus-ryhmiä eri puolilla Suomea esimerkiksi seniorikeskuksissa ja erilaisissa yhdistyksissä.



Tule mukaan!



Omahoitovalmennus-ryhmän tavoitteena on osallistujien voimaantuminen ja hyvinvoinnin paraneminen sekä yksinäisyyden lievittäminen ja uusien ystävien löytäminen. Osallistujiensa näköiseksi muovautuvassa ryhmässä syntyy välittämistä, huumoria ja ystävyyttä: tärkein voimavara ovat ryhmäläiset itse.

Ryhmään osallistuu enintään kahdeksan henkilöä, ja se kokoontuu ohjatusti viikoittain kolmen kuukauden ajan. Omahoitovalmennus-ryhmiin osallistuneet iäkkäät ihmiset ovat kokeneet vertaistuen, kokemusten jakamisen, mukavan yhdessäolon ja hyvän yhteishengen olleen heille tärkeitä asioita toiminnassa.

Ryhmätoiminnan taustalla on Ystäväpiiri-toiminnan pitkäjänteinen tutkimus- ja kehittämistyö. Ystäväpiiri-ryhmään osallistuminen lievittää yksinäisyyttä sekä edistää hyvinvointia ja terveyttä.

” Ryhmässä yksinäisen elämään tulee valonpilkahduksia.

Tilaa terveisille ja muistiinpanoille



Kerromme mielellämme lisää!

Omahoitovalmennus-toiminnan alueohjaaja

Laura Rautiainen
050 317 2562
laura.rautiainen@vtkl.fi

Ystäväpiiri-toiminnan alueohjaaja

Raita Lehtonen
050 373 1057
raita.lehtonen@vtkl.fi

Omahoitovalmennus-toiminnan alueohjaaja

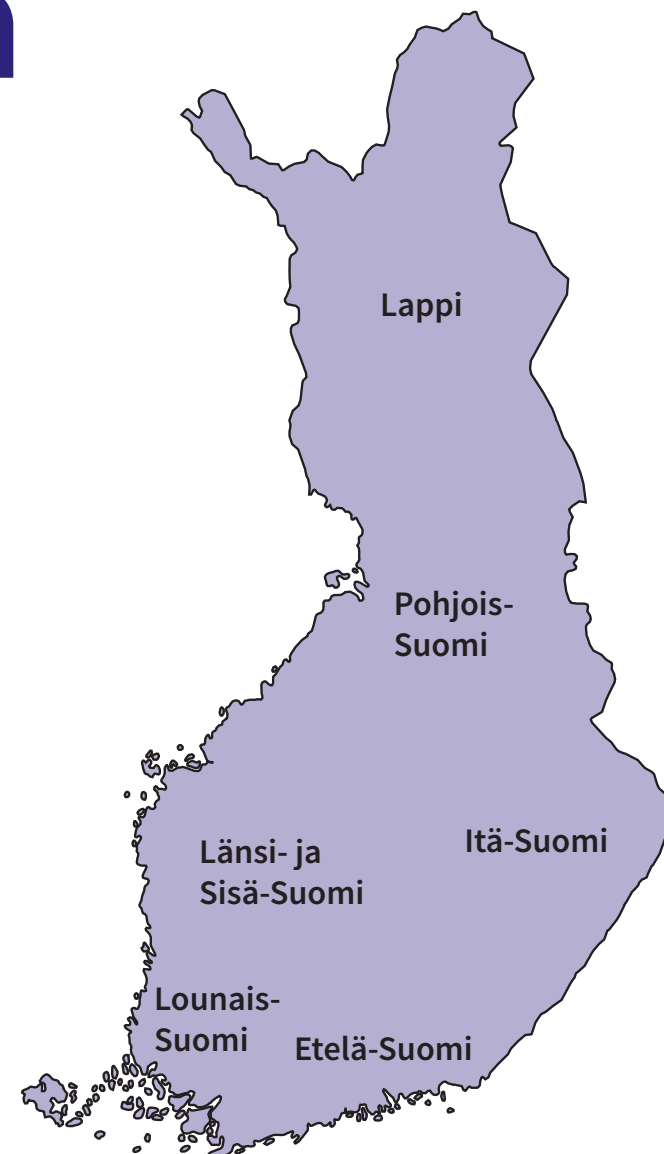
Merja Kahilainen
050 568 1107
merja.kahilainen@vtkl.fi

Toiminnasta vastaa:

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



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