

Omahoitovalmennus- toiminta

– Tukea iäkkäille pariskunnille,
joiden elämää muistisairaus koskettaa



VTKL



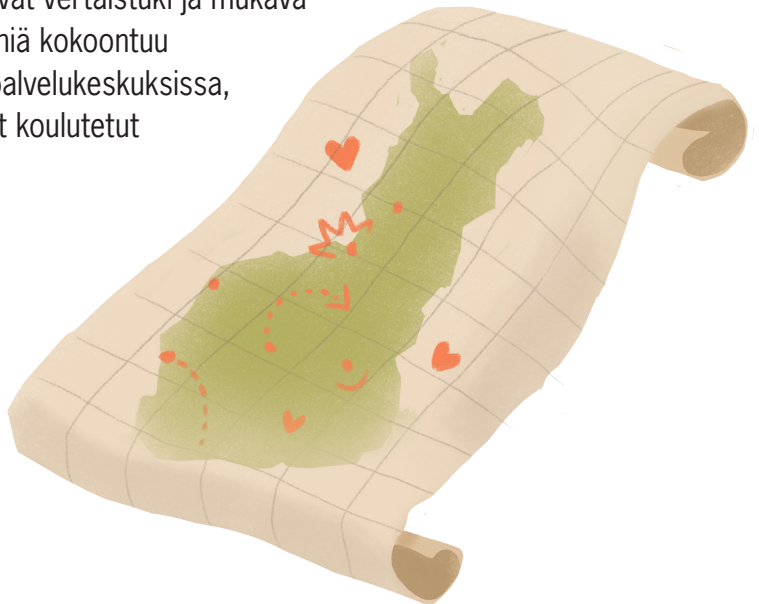
Omahoitovalmennus-ryhmästä voimavaroja arkeen ja tienviittoja tulevaisuuteen

Omahoitovalmennus-ryhmä on tarkoitettu tilanteeseen, jossa muistisairaus kohtaa iäkkään pariskunnan. Muistisairauden tuoma uusi elämäntilanne voi sisältää ristiriitaisia tunteita ja herättää huolta tulevaisuudesta. Keskustelu ja kokemusten jakaminen toisten samassa elämäntilanteessa olevien kanssa avaa uusia näkökulmia arjen tilanteisiin. Ryhmässä voi puhua muistisairauteen liittyvistä asioista avoimesti.

Omahoitovalmennus-toiminta on vaikuttavaa. Tutkimuksen perusteella ryhmään osallistuminen kohentaa muistisairaiden osallistujien tiedollisia taitoja ja puolisoiden elämänlaatua.

Ryhmä kokoontuu 8 kertaa kahden kuukauden aikana, ja siihen osallistuu korkeintaan 8–10 pariskuntaa. Ryhmän tavoitteena on käsitellä uuteen elämäntilanteeseen liittyviä tunteita sekä tunnistaa ja löytää voimavaroja arkeen ja tulevaisuuteen.

Jokainen ryhmä on osallistujiensa näköinen: kantavia voimia ovat vertaistuki ja mukava yhdessäolo. Ryhmiä kokoontuu yhdistyksissä ja palvelukeskuksissa, ja niitä toteuttavat koulutetut ohjaajat.



Omahoitovalmennus-koulutus

Koulutus on keskeinen elementti vaikuttavan ryhmätoiminnan toteuttamiseksi. Omahoitovalmennus-koulutus on suunnattu sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille että vapaaehtoistoimijoille.

Ryhmän
kokoaminen
ja haastattelu

1. lähiopetuspäivä:

Omahoitovalmennus-toiminnan lähtökohdat

- Omahoitovalmennuksen tausta ja tulokset
- Toiminnan keskeiset elementit
- Suljetun ryhmän dynamiikka

2. lähiopetuspäivä:

Että muistan rakastaa – parisuhteeseen voimaa

- Muistisairaus ja parisuhde
- Vertaistuki ja vuorovaikutus
- Ryhmän kokoaminen ja haastattelu

3. lähiopetuspäivä:

Ryhmä voimaantumisen tukena

- Asiakaslähtöinen ja voimavaroja tukeva ryhmänohjaus
- Omahoitovalmennus-ryhmän rakenne
- Ryhmän suunnittelu

4. lähiopetuspäivä:

Ohjaustaitojen syventäminen

- Ohjaajan rooli ryhmäprosessin edetessä
- Vertaisoppiminen
- Omahoitotaitojen ja voimaantumisen tukeminen

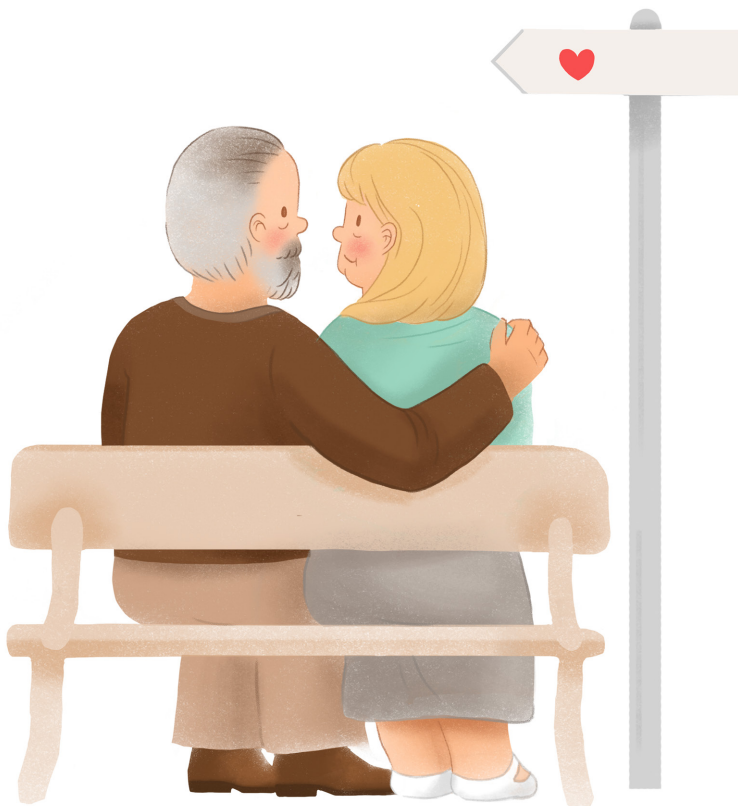
Omahoitovalmennus-
ryhmän ohjaaminen,
8 ryhmäkertaa

5. lähiopetuspäivä:

Omahoitovalmennus-ohjaajien kasvutarinoita

- Ryhmätoiminnan arviointi
- Ohjatun ryhmäprosessin päätyminen

Mentorointi ja
oppimispäiväkirja



Ota yhteyttä:

Alueohjaaja Laura Rautiainen

050 317 2562

laura.rautiainen@vtkl.fi

www.vtkl.fi/omahoitovalmennus

#Omahoitovalmennus

Kuvat: Titta Lindström



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÅL RY



Malmin kauppatie 26

00700 Helsinki

Puhelin (09) 350 8600

Faksi (09) 350 86010

info@vtkl.fi, www.vtkl.fi