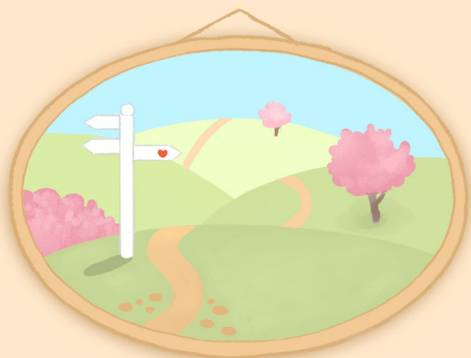


# Omahoitovalmennus-ryhmätoiminta

– Tukea iäkkäille pariskunnille,  
joiden elämää muistisairaus koskettaa



VTKL



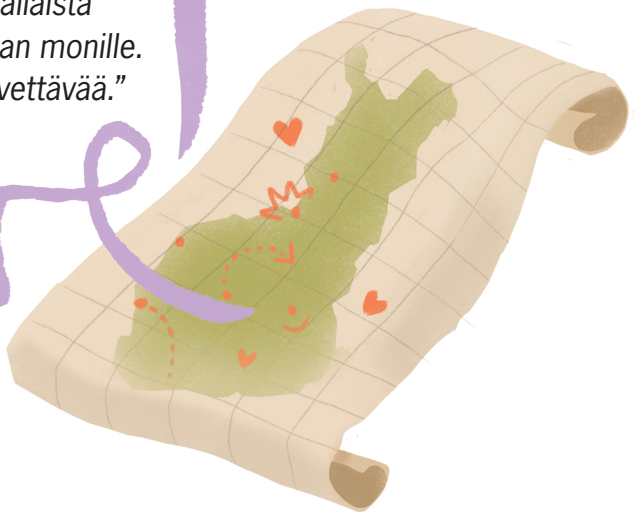
# Omahoitovalmennus-ryhmä tukee pariskuntaa ensimmäisissä askelissa muistisairauden kanssa

Muistisairausdiagnoosi saattaa pysäyttää ja herättää kysymysten tulvan, jolloin kaivataan tietoa ja tukea. Parhaiten sitä saa ryhmässä, jossa osallistujat ovat samassa elämäntilanteessa.

Omahoitovalmennus-ryhmässä osallistujat tapaavat kerran viikossa kahden kuukauden ajan. Ryhmä koostuu noin kahdeksasta pariskunnasta ja koulutetuista ohjaajista. Ryhmässä jaetaan kokemuksia ja vinkkejä, toiveita, huolia ja arjen ilonhetkiä.

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

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





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

lökkäät pariskunnat ovat Omahoitovalmennus-toiminnan sydän. Samassa elämäntilanteessa olevien pariskuntien toisilleen tarjoama vertaistuki on tärkeä voimavara, jota haluamme Vanhustyön keskusliitossa vahvistaa.

Ryhmiin ilmoittaudutaan etukäteen ja ohjaajat tutustuvat osallistujiin ennen ryhmän käynnistymistä.

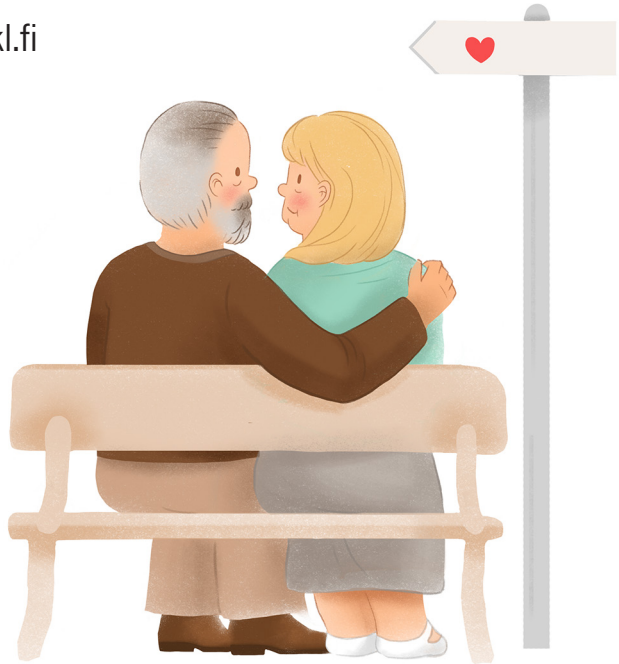
**Omahoitovalmennus-ryhmästä voimavaroja arkeen ja tienviittoja tulevaisuuteen! Tule mukaan!**

A rectangular box with a red heart icon in the top right corner and several horizontal lines for writing.

Kirjoitustilaa mm. terveisille ja omille muistiinpanoille

Tietoja käynnistyvistä Omahoitovalmennus-ryhmistä  
saat Omahoitovalmennus-toiminnan alueohjaajalta:

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



Omahoitovalmennus-toiminnasta vastaa:  
Anu Jansson, Ystäväpiiri-toiminnan päällikkö  
050 402 2529, anu.jansson@vtkl.fi

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

Kuvat: Titta Lindström



**Vanhustyön keskusliitto**  
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY



Malmin kauppatie 26  
00700 Helsinki  
Puhelin (vaihe) 09 350 8600  
info@vtkl.fi, www.vtkl.fi