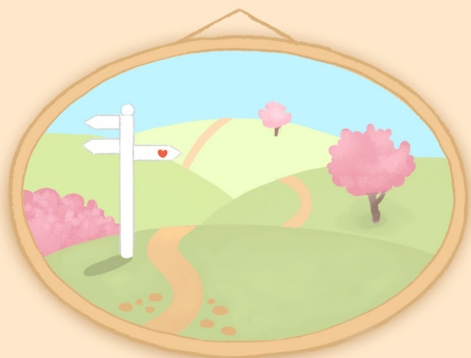


Omahoitovalmennus-ryhmätoiminta

– Tukea iäkkäille pariskunnille,
joiden elämää muistisairaus koskettaa



VTKL



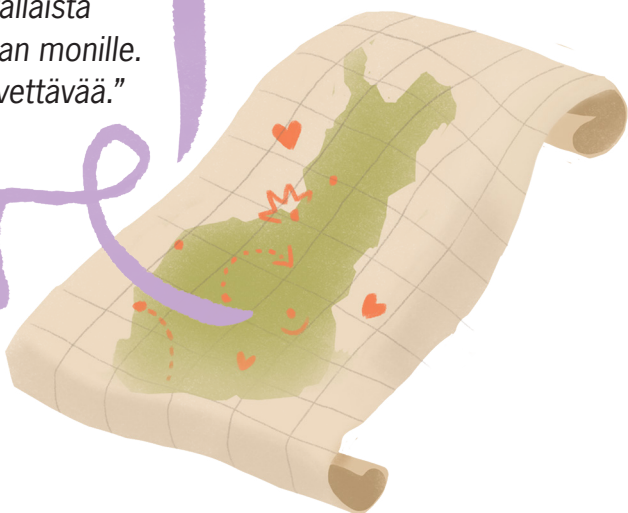
Omahoitovalmennus-ryhmä tukee pariskuntaa ensimmäisissä askelissa muistisairauden kanssa

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."

läkkäät 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!

Kirjoitustilaa mm. terveisille ja omille muistiinpanoille

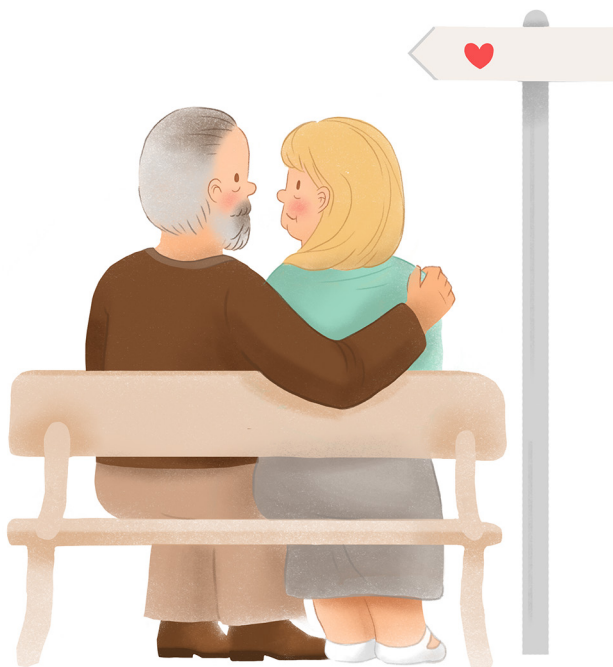
Tietoja käynnistyvistä Omahoitovalmennus-ryhmistä saat oman alueesi Omahoitovalmennus-toiminnan alueohjaajalta:

**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
050 317 2562
laura.rautiainen@vtkl.fi
@RautiainenLaura



**Omahoitovalmennus-
toiminnasta vastaa:**

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

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