



**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 henkilökohtainen, 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 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.



### Tulkaa mukaan!



Omahoitovalmennus-ryhmän tavoitteena on osallistujien voimaantuminen ja hyvinvoinnin paraneminen sekä yksinäisyyden lievittäminen ja uusien ystävien löytäminen. Osallistujiansa 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.

Omahoitovalmennus-ryhmätoiminnan taustalla on pitkäjänteinen tutkimus- ja kehittämistyö.

” Ryhmässä yksinäisen elämään tulee valonpilkahduksia.

Tilaa terveisille ja muistiinpanoille

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Kerromme mielellämme lisää!

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

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

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

**POHJOIS-SUOMI, LAPPI JA ITÄ-SUOMI**

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

**SVENSKSPRÅKIGA OCH TVÅSPRÅKIGA  
KOMMUNER, VÄSTKUSTEN**

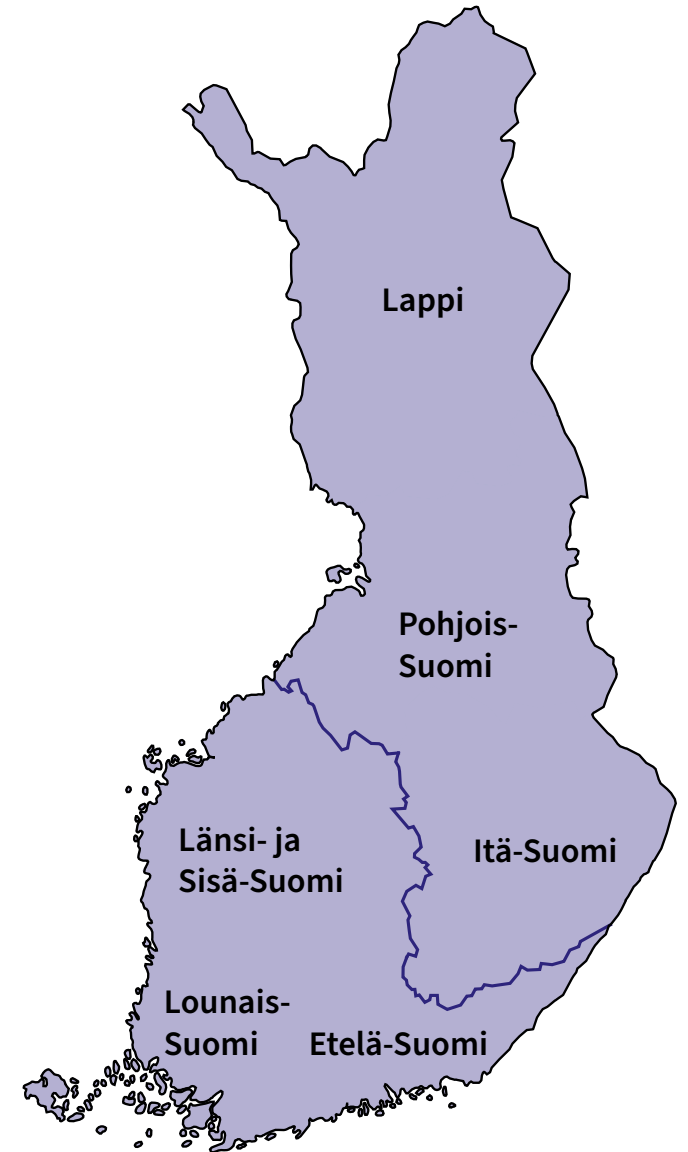
Emilia Stark, regional handledare  
050 413 3731, emilia.stark@vtkl.fi



omahoitovalmennus@vtkl.fi

[vtkl.fi/omahoitovalmennus](https://vtkl.fi/omahoitovalmennus)

#omahoitovalmennus



**Vanhustyön keskusliitto**

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Malmin kauppatie 26

00700 Helsinki

info@vtkl.fi

vtkl.fi