

# Liikkuminen keskeisenä elintapamuutosteemana Vertaistervarit-ryhmissä

## Ryhmään osallistuneiden itsearviointi

Projektipäällikkö Anne Savuoja, Vertaistervarit-hanke ja  
Liikuntakoordinaattori Tiina Pekkala, Oulun kaupungin liikuntapalvelut

POHJOIS-POHJANMAAN HYVINVOINTIFOORUMI 2023



# Vertaistervarit-hanke –vertaistukea elintapamuutokseen v. 2020-2024 (Stea)

Auli Suorsa, ohjausryhmän pj., Pohjois-Pohjanmaan liitto  
Sonja Bäckman, toiminnanjohtaja, Psoriasisliitto ry  
Anne Savuoja, projektipäällikkö  
Mirka Jutila, projektikoordinaattori

[www.vertaistervarit.fi](http://www.vertaistervarit.fi)

Lähellä.fi

psori.fi



Vertaistervarit-hanke



@vertaistervarit

YouTube / Psoriasisliitto

<https://www.youtube.com/watch?v=0ikONyocvpk>



## Vertaistervarit-hanke

Keskeistä on seurata, miten vertaisen tuki edistää elintapamuutoksen tekemistä ja ylläpitämistä.

### Vertaistervarit-ohjaajat (49)

koulutautuvat elintapamuutosteemaisen vertaisryhmän ohjaamiseen.

### Vertaistervarit-ryhmiin

ovat tervetulleita kuntalaiset, joilla on tarve saada vertaistukea, tietoa ja motivaatiota elintapamuutoksen tekemiseen ja ylläpitämiseen.

### Hankkeessa kohderyhmä

on työikäiset ja juuri eläkkeelle jääneet henkilöt.

### Koulutusyhteistyötä

teemme hankekumppaneiden ja asiasta kiinnostuneiden tahojen kanssa.



# Vertaistervarit-hankekumppanit (hankesopimus)

## Kumppaneina järjestöjä ja paikallisyhdistyksiä:

- Psoriasisliitto ry koordinoi hanketta
- Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry
- IBD ja muut suolistosairaudet ry (2020-2022)
- Keliakialiitto ry
- Munuais- ja maksaliitto ry
- Oulun Maa- ja kotitalousnaiset (v. 2023-)
- Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysturvayhdistys ry
- Pohjois-Pohjanmaan Sydänpiiri ry
- Suomen Reumaliitto ry
- Vuolle Settlementti ry / VARES vapaaehtoistoiminnan verkosto
- Oulun Diabetesyhdistys ry
- Yhteistyössä psoriasisyhdistykset

## Hankekumppanit Pohjois-Pohjanmaalla:

- Ii
- Kärsämäki
- Liminka
- Oulainen
- Oulu
- Pudasjärvi
- Tyrnävä
- Utajärvi
- Vaala
  
- Pohjois-Pohjanmaan liitto (ohjausryhmän pj.)
- Pohde, Leea Järvi (ohjausryhmässä ja asiantuntija)

Olemme jalkautuneet v. -23 Keski-Pohjanmaalle, Kainuuseen ja Lappiin.

Ohjaajakoulutuksia Helsingissä ja Tampereella.

# Vertaistervarit-ryhmä yhdessä Oulun kaupungin liikuntapalvelujen kanssa 19.4.-7.6.23:

- osallistui viisi henkilöä (oululaisia), 4/5 henkilöä oli saanut henkilökohtaista liikuntaneuvontaa
- ohjaajina Vertaistervarit-ohjaaja Johanna Halonen (vapaaehtoistoimija) ja projektikoordinaattori Mirka Jutila
- kokoontumiskertoja 8 x 1,5 tuntia kerran viikossa Oulussa Kumppanuuskeskuksella
- pääteemoina liikkuminen, ruoka, uni ja päihteet (hanke)
- osallistujat sanoittivat oman elintapamuutostavoitteen, jota he halusivat edistää ryhmän aikana
- ryhmäsuunnitelma tehtiin yhdessä ja se perustui ryhmäläisten tavoitteisiin.

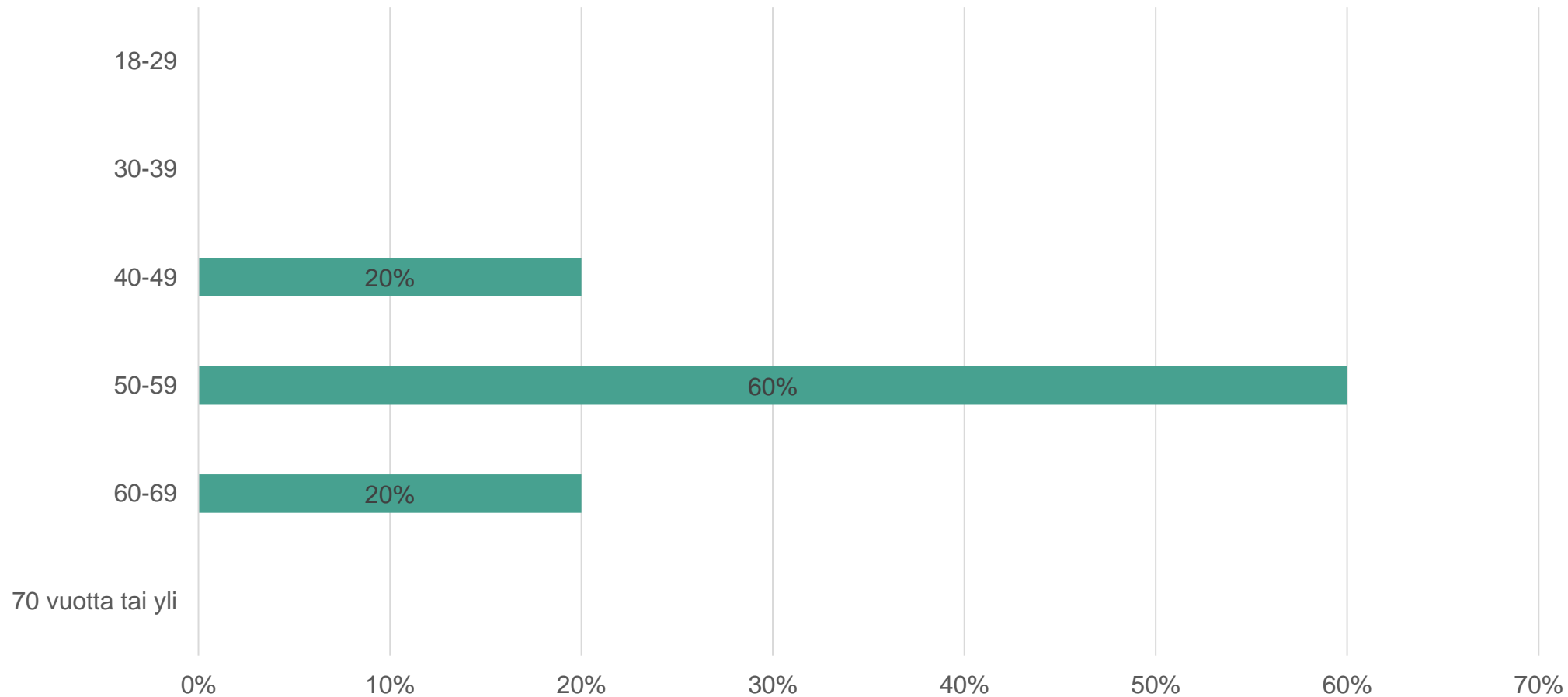


## Itsearviointikysely osallistujille (n=5)

- 1.itsearviointi ensimmäisellä ryhmäkerralla
- 2. itsearviointi viimeisellä ryhmäkerralla (8 viikkoa väliä)
- Kaikki osallistujat vastasivat
- Kysely toteutettiin Webropol-sovelluksella.

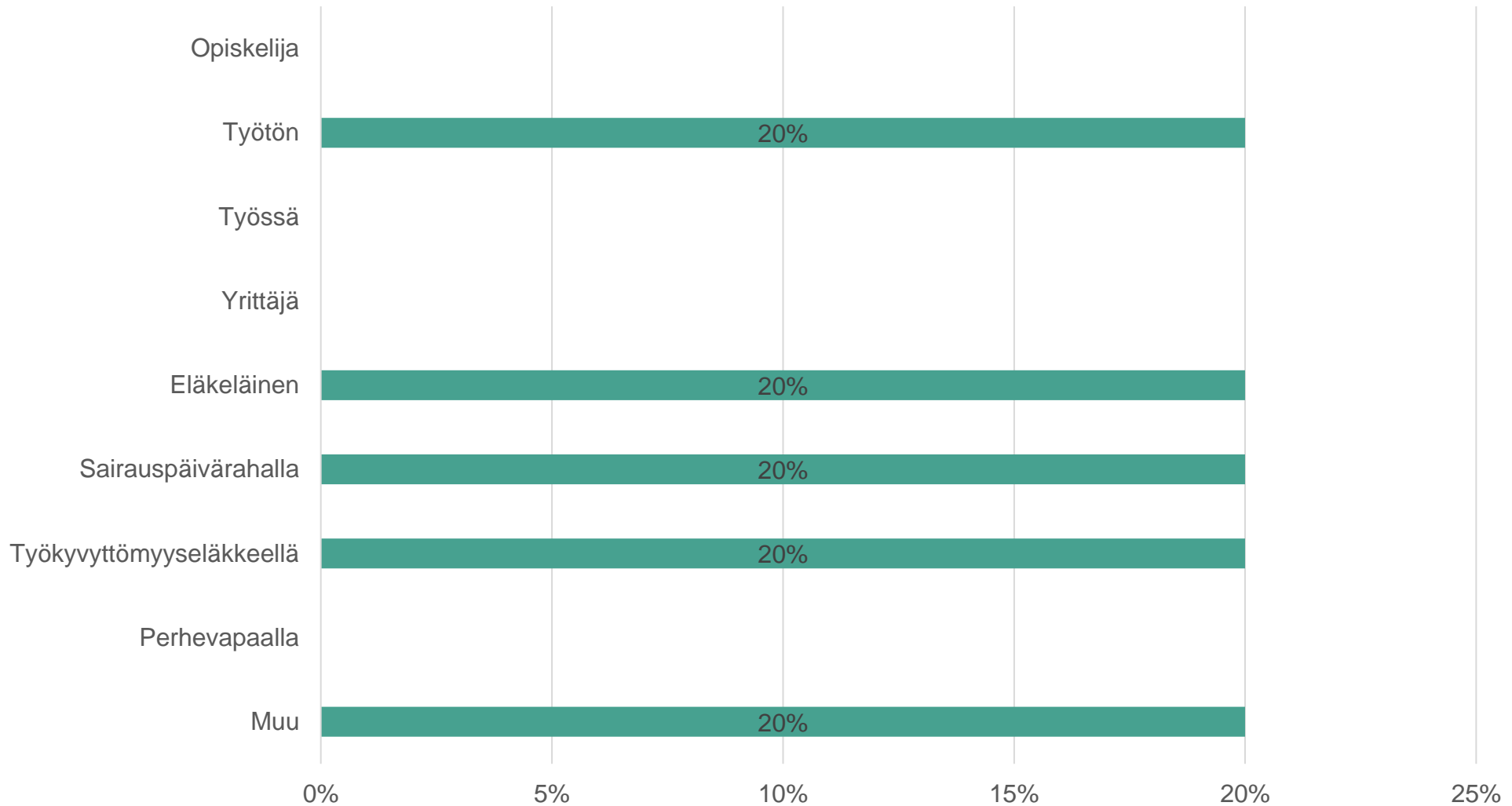


## Vertaistervarit-ryhmään osallistuneiden ikäjakauma:



# Tämän hetkinen työllisyystilanteesi (1.kysely)

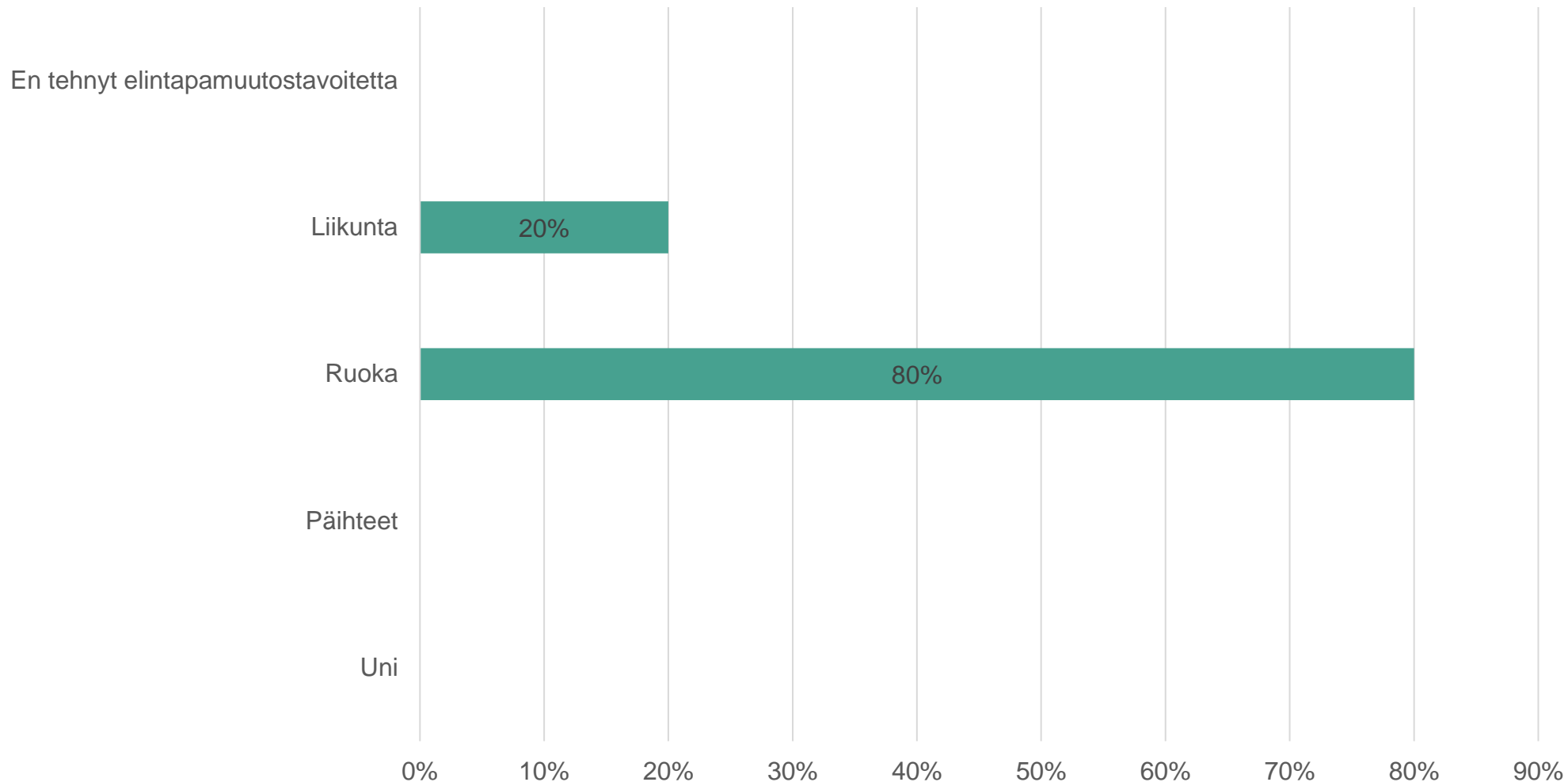
Ryhmä kokoontui päivällä, mikä oletettavasti vaikutti työssä käyvien osallistumismahdollisuuksiin.





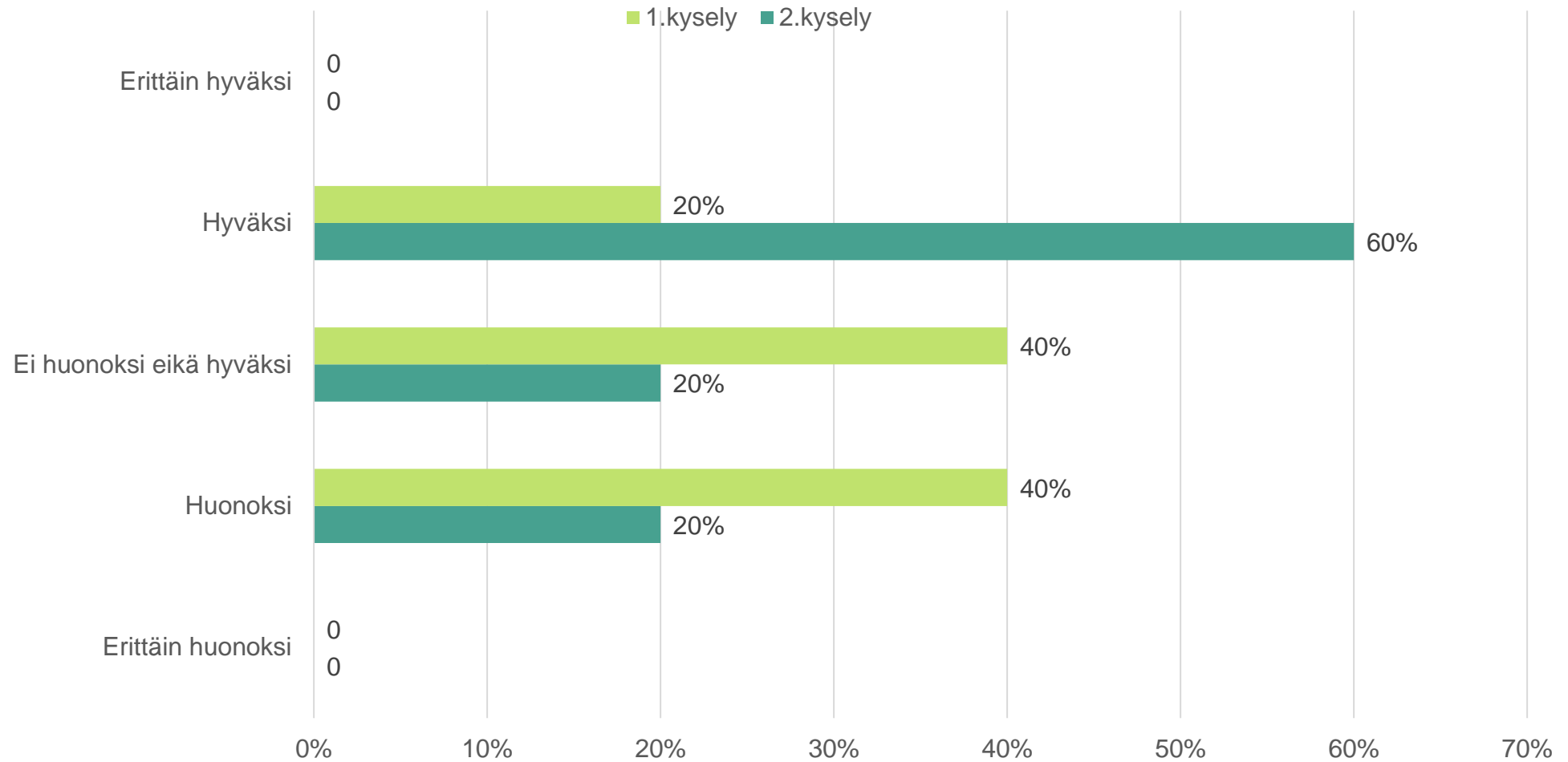
## Mihin teemaan liittyen teit elintapamuutostavoitteen ryhmässä? (2. kysely)

4/5 henkilöä oli saanut henkilökohtaista liikuntaneuvontaa ennen ryhmään osallistumista. Ravitsemusterveys ja liikunta ”käsikädessä”.



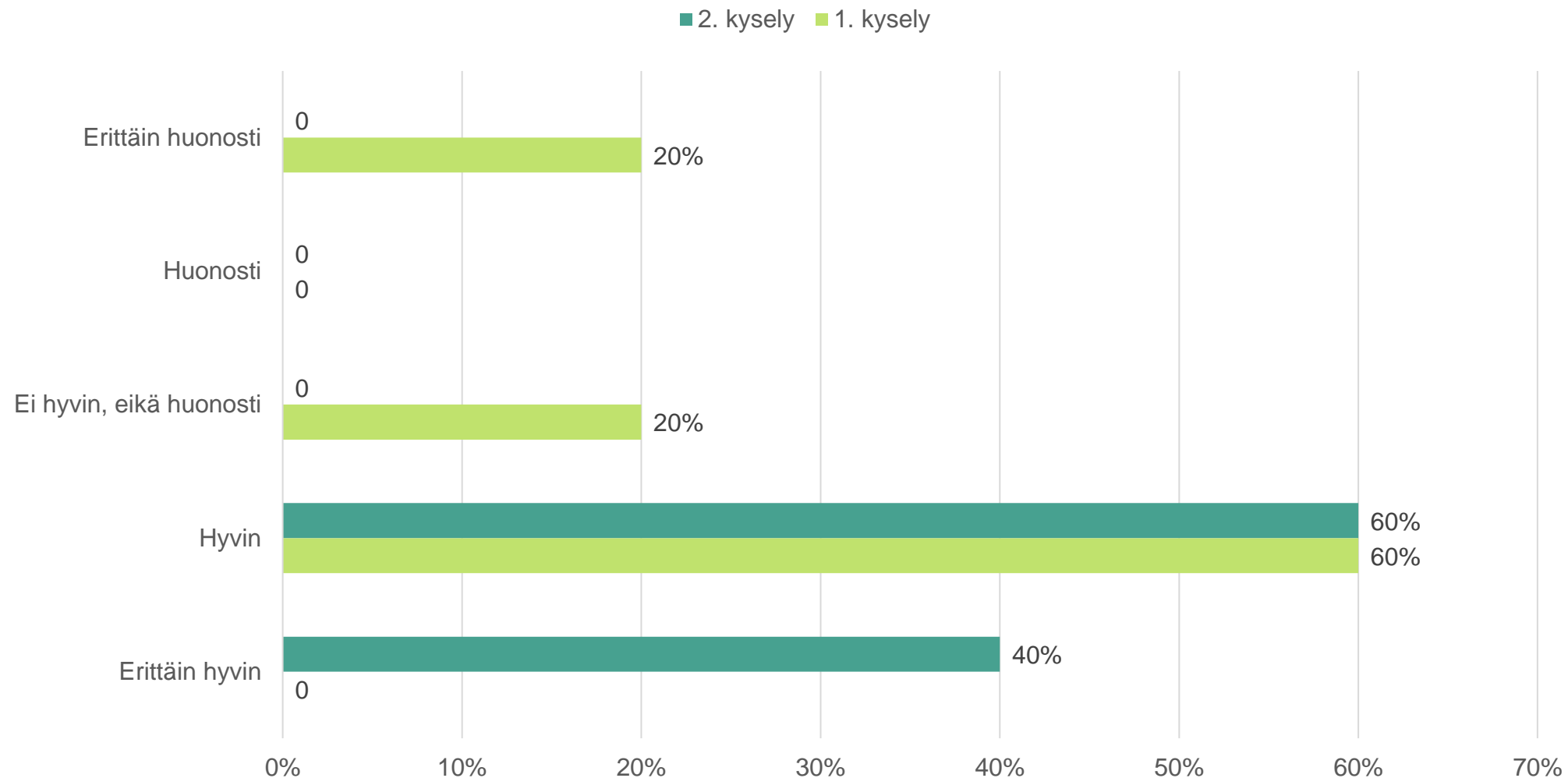
# Millaiseksi arvioit jaksamisesi suoriutua normaalissa arjessa?

Kahdeksan viikon jälkeen 3/5 arvioi jaksamisensa hyväksi (ryhmän alussa vain yksi henkilö arvioi jaksamisensa hyväksi).



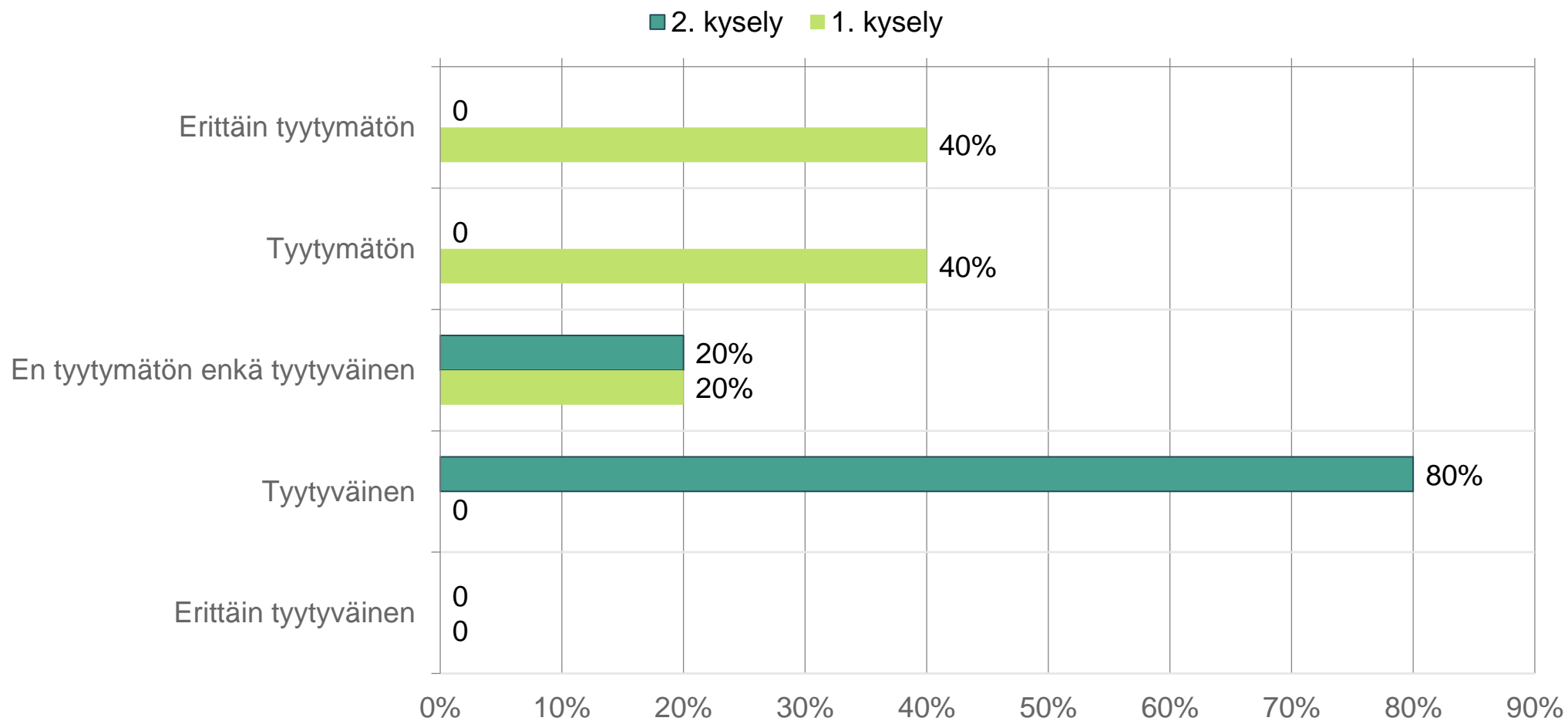
# Kuinka hyvin koet pystyväsi vaikuttamaan omaan elintapoihisi?

Ryhmän lopussa kaikki osallistujat kokivat pystyvänsä vaikuttamaan omaan elintapoihin hyvin tai erittäin hyvin.



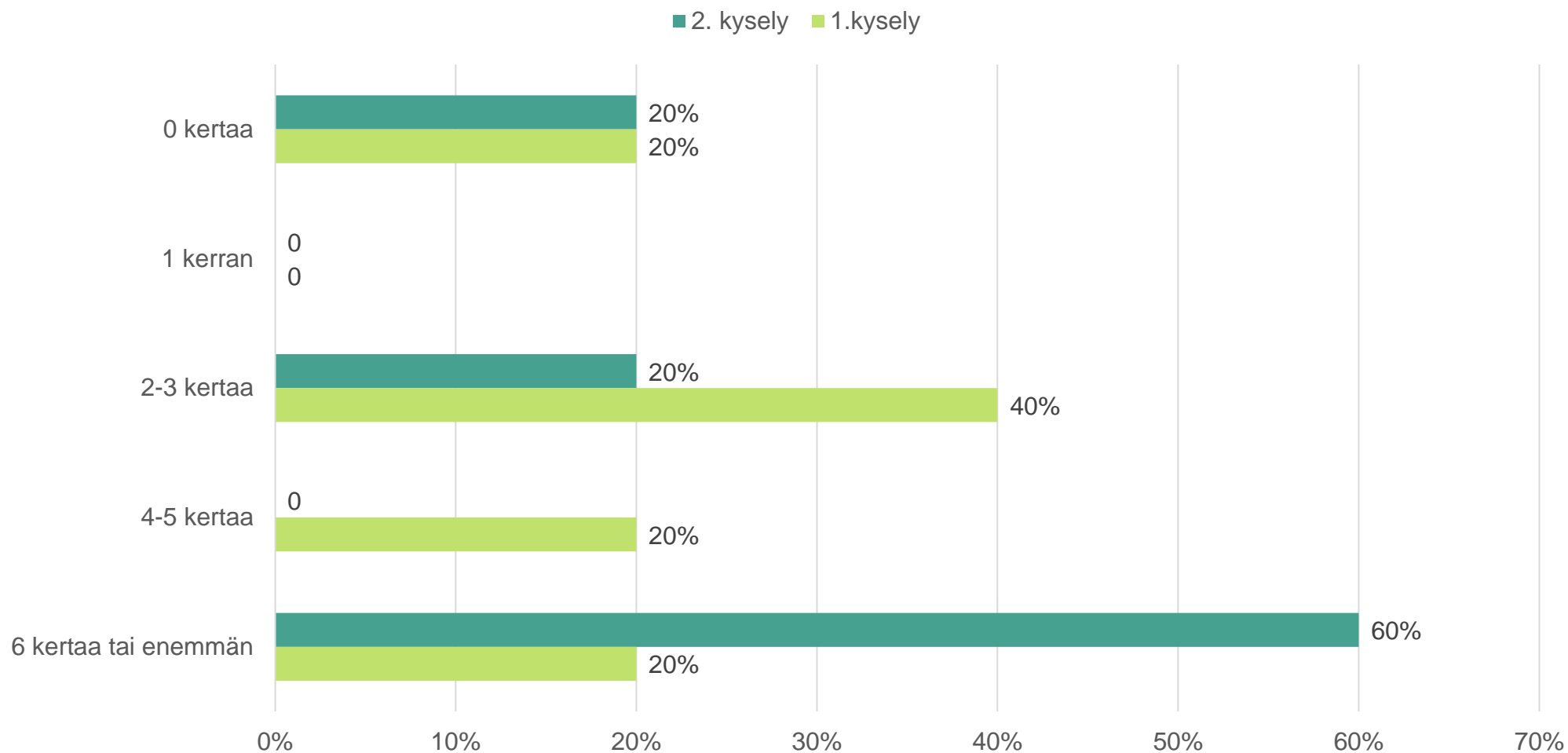
# Kuinka tyytyväinen olet terveyteesi?

Tyytyväisyys omaan terveyteen kasvoi neljällä viidestä henkilöstä.



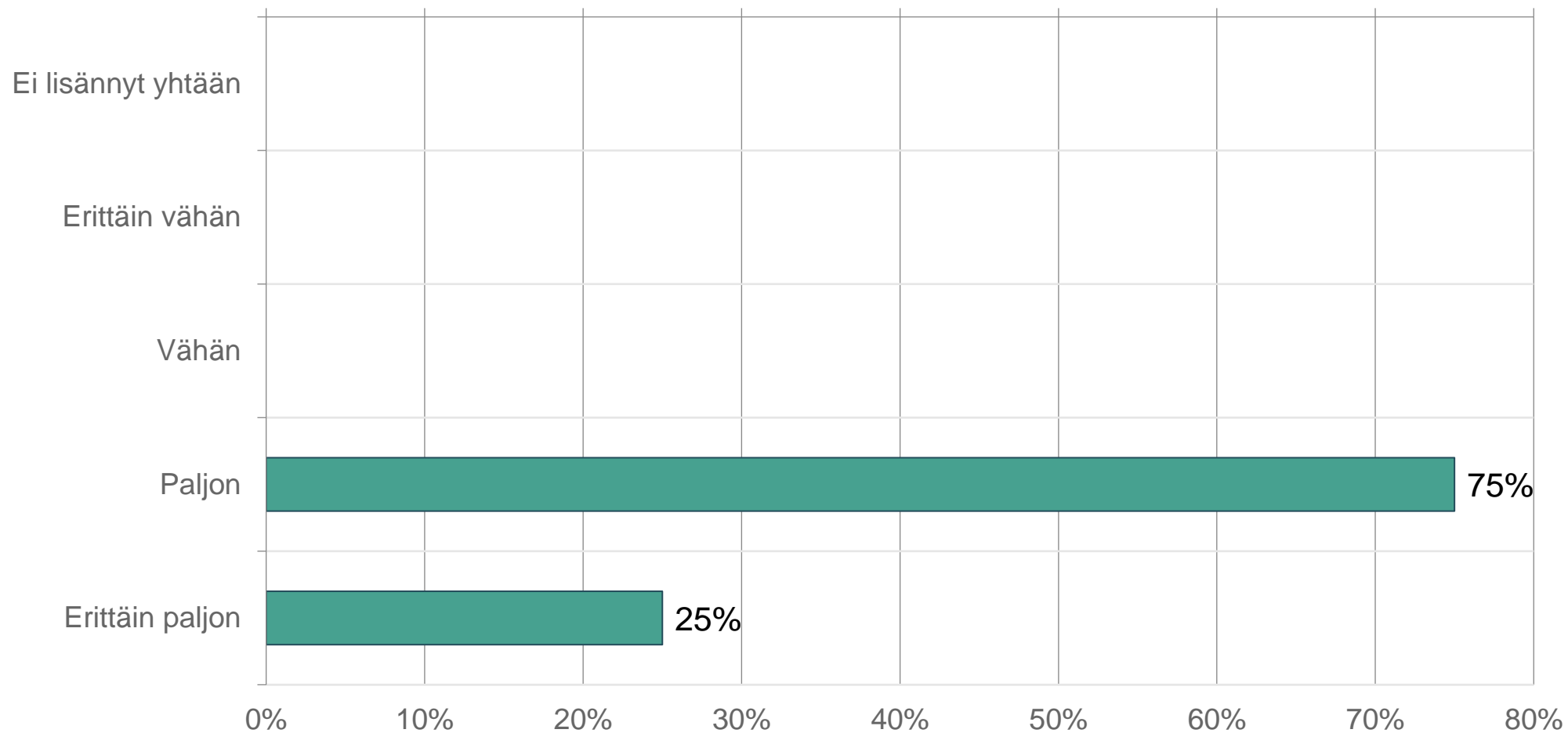
## Kuinka monta kertaa liikut viikon aikana? (Vähintään 10 minuutin jakso)

Osallistujien liikuntakerrat lisääntyivät ryhmän aikana. Ryhmän lopussa 3/5 liikkui kuusi kertaa tai enemmän viikossa.



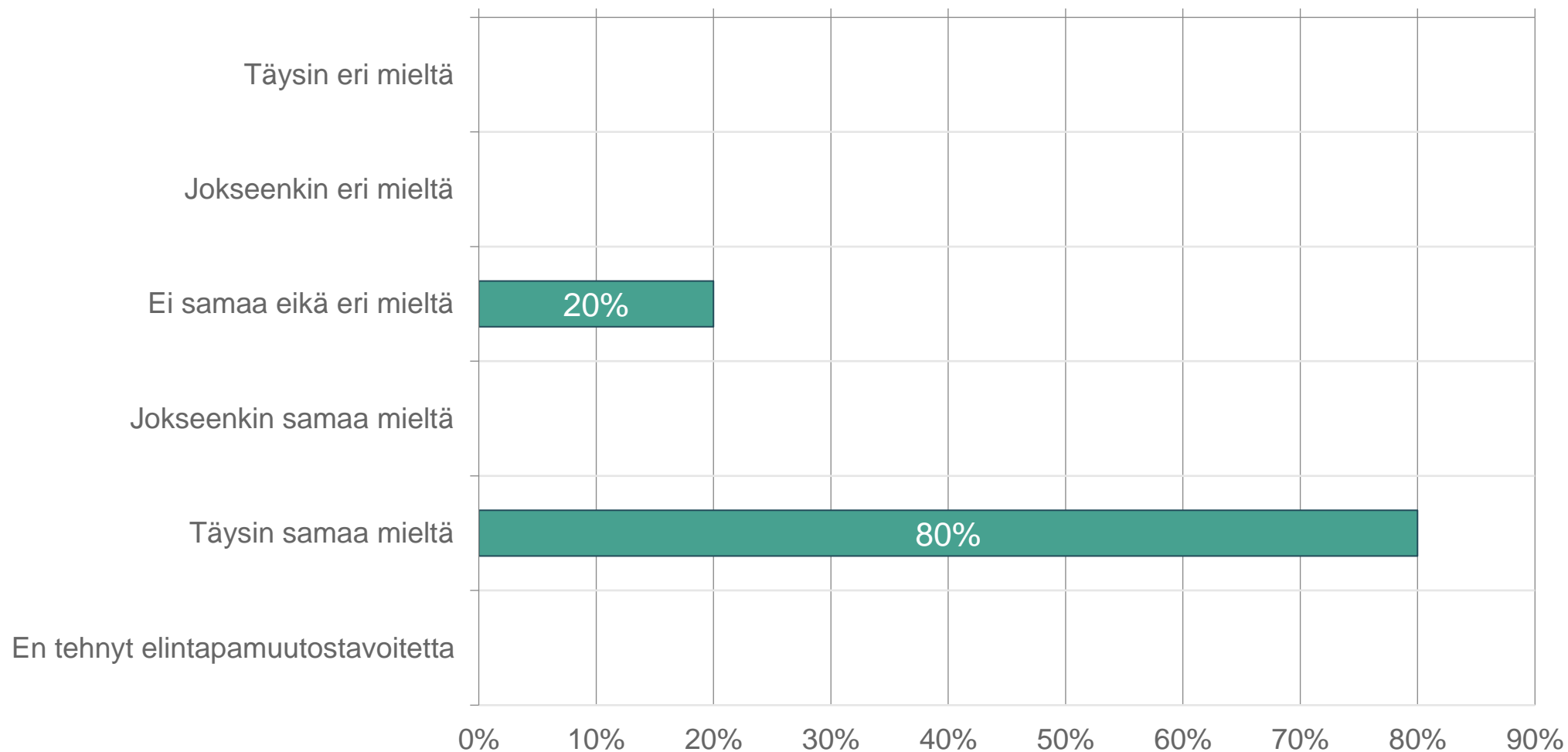
## Lisäsikö Vertaistervarit-ryhmä tietouttasi liikunnan terveysvaikutuksista? (2.kysely)

(Vastaajien määrä 4 ). Kaikki vastanneet kokivat ryhmän lisänneen tietoutta liikunnan terveysvaikutuksista. Vertaisryhmässä jaetaan sekä tutkittua- että kokemustietoa. Liikunnan asiantuntijoina Tiina Pekkala (yksi ryhmäkerta) Ja ryhmän toinen ohjaaja Mirka Jutila (liikunnanohjaaja ).



## Vertaistervarit-ryhmä tuki tekemäsi elintapamuutostavoitteen toteutumista tai ylläpitämistä (2.)

Ryhmän päättyessä 80% koki, että ryhmä tuki oman elintapamuutostavoitteen toteutumista.



# Oulun kaupungin hyvinvointisuunnitelman painopisteet ja tavoitteet 2023-2025



- 1. Mahdollistamme ihmisten kohtaamisen ja yhteisöllisen toiminnan sekä turvallisen elinympäristön**
  - Yhteisöllinen ja turvallinen elinympäristö
  - Tavoite: Osallisuuden kokemusten vahvistaminen & Turvallinen Oulu kaikille
- 2. Mahdollistamme aktiivisen ja liikunnallisen elämäntavan sekä mielekkään tekemisen**
  - Hyvinvointia ja terveyttä tuottava elämäntapa
  - Tavoite: Oululaisten toimintakyky paranee
- 3. Tuemme oululaisten hyvinvointia ja toimintakykyä kehittämällä ennaltaehkäiseviä toimia**
  - Sujuva arki ja pärjäävyys
  - Tavoite: Hyvinvointia tukevien palveluiden saatavuuden turvaaminen ja toimivat monialaiset palveluprosessit

*Tavoitteisiin pääsy edellyttää, että teemme yhteistyötä kaupungin kaikkien toimialojen, hyvinvointialueen, järjestöjen/ yhdistysten kanssa.*





## Mitä olemme tehneet yhdessä ?

Syksy 2022 elintapaohjausryhmä Kaakkurin hyvinvointikeskuksen asiakkaille

- ✓ Ryhmä ei toteutunut koska ei löytynyt riittävästi asiakkaita ryhmään

Kevät 2023 elintapaohjausryhmä Kumppanuuskeskuksessa

- ✓ Asiakkaiden ohjaus ryhmään ja ryhmän markkinointi
- ✓ Vierailu ryhmään ja liikuntapalveluiden esittely

Syksy 2023 Vertaistervarit-ryhmä verkossa

- ✓ Asiakkaiden ohjaus ryhmään ja ryhmän markkinointi



## Mitä kumppanuus tarkoittaa kaupungille ?

- Ohjaamme kuntalaisia järjestöjen, yhdistysten ja muiden toimijoiden elintapaohjausryhmiin
- Tarjoamme tilat tai autamme tilojen etsimisessä ryhmälle
- Osallistumme ryhmien markkinointiviestintään kaupungin eri kanavien kautta
- Liikuntapalveluissa on nimetty yhdyshenkilö järjestöyhteistyöhön
- Yhteistyötapaamisia muutaman kerran vuodessa
- Välitämme tietoa Vertaistervareiden ohjaajakoulutuksista muille yhteistyökumppaneille
- Edulliset kustannukset ( tilat, työntekijän vierailu ryhmässä)

Tiina Pekkala, liikuntakoordinaattori Oulun kaupunki

15.11.2023

# Ajatuksia...



Yhteistyö tulevaisuudessa järjestöjen/ vapaaehtoisten ohjaajien kanssa

- Elintapaohjausryhmiä, perheille kokkauskerhoja/kursseja- , sporttikummi –
- Yhteisiä tapahtumia livenä - etänä

Miten yhteistyötä voisi kehittää ?

- Säännölliset tapaamiset elinkaariverkostossa, Oulun järjestöveturin kutsumana
  - ✓ Usein jokainen hallintokunta tekee yhteistyötä, mutta se voi olla pirstaleista
  - ✓ Asiakkaiden ohjaus ryhmään ja ryhmän markkinointi
- Hyviä kokemuksia yhteisestä tiedottamisesta esim. elintaparyhmistä

Mikä on kuntalaisen/ihmisen saamat palvelut

- Lähelle omaa asuinalueetta/ toiminta lähellä kuntalaista
- Osa maksuttomasti
- Matalan kynnyksen palvelut
- Vertaistukea

Järjestöjen vapaaehtoisten ohjaamat ryhmät ovat tärkeä osa terveyden edistämisen palveluketjua.

## Vertaistervarit-toiminta ja yhteistyö jatkuu...

- Hanke jatkuu kevään -24.
- Psoriasisliitto jatkaa koordinointia ja ohjaajarekisterin ylläpitoa.
- Tärkeää on, että kaikki **kannustamme paikallisyhdistyksiä**
  - perustamaan vertaisryhmiä yhteistyössä
  - ottamaan Vertaistervarit-sisältöjä käyttöön yhdistystapaamisissa.

Vertaistervarit-ohjaajan opas:

<https://www.vertaistervarit.fi/ohjaajan-opas/>

Vertaistervarit-ryhmien seurantatulokset (6 kk):

<https://www.vertaistervarit.fi/hanke/>

