

# Hyvää arkea-ryhmä pilotti

20.9.2022

Eija Marin projektisuunnittelija

[eija.marin@ppshp.fi](mailto:eija.marin@ppshp.fi)

# Hyvää arkea-ryhmä

- Kyseessä on tavoitteellinen matalankynnyksen ryhmätoimintamalli pitkään mielenterveyspalveluissa olleille ikääntyville henkilöille.
- Pilotti toteutetaan ajalla 1.9-31.12.2022.
- Jokaiselle ryhmäläiselle tehdään ennen ryhmätoiminnan alkua toimintakyvyn arvio, verkostokartta ja voimavarakartoitus
- Ryhmätoiminnan loppupuolella tehdään jokaiselle henkilökohtainen suunnitelma jatkoista: esimerkiksi vuosikontrollit, järjestöjen ja yhdistysten ryhmät, lääkitys, tärkeimmät yhteystiedot jne.

Pilotointiin osallistuva henkilöstö/resurssit

- Psykiatrinen sairaanhoitaja
- Neljä kokemusasiantuntijaa Mielenvireydestä
- Hyödynnetään kunnan- ja yksityisen puolen palveluja (esim.liikunta, kulttuuri jne.)

OHJAUSRYHMÄ:

Hoito- ja hoivatyönjohtaja, palveluesimies, seniorineuvola sairaanhoitaja, päivätoiminnan sairaanhoitaja, projektisuunnittelijat  
POPsojen mielenterveys- ja päihdeohjelmasta ja ikäihmisten kehittämisohjelmasta

# Rekrytointi, tiedottaminen ja tavoitteet

- Mielenterveyspalveluiden sairaanhoitajat ohjaavat asiakkaan ryhmään, kun yksilön hoitosuhde mielenterveyspalveluihin päättyy ja jatkoon tarvitaan tukea itsenäiseen pärjäämiseen. Myös seniorineuvolasta tai muista sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista voi ohjata ryhmään.

## Pilotista tiedottaminen

- Asiakasesitteet
- Henkilöstön informointi

## Tavoitteet:

- Ryhmän tavoitteena on
  - parantaa henkisiä voimavaroja
  - omien vahvuuksien ja voimavarojen hyödyntäminen ja löytäminen
  - liikunnallisen ja sosiaalisen aktiivisuuden lisääminen
  - omasta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtiminen
  - ohjaaminen vertaistuen ja järjestöjen ja yhdistyksien palveluihin

# Hyvää arkea ryhmä

Mitä tapahtuu ja tehdään ennen ja jälkeen?

- Mitä kaikkea voi hyvään arkeen kuulua ”hyte-kukkanen”
- Henkilökohtaiseen suunnitelma,voimavarat, vahvuudet,toiveet,tavoitteet
- Jatkojen suunnittelu
- Alkukartoitus/loppukartoitus
- Arviointi

**YHDESSÄ OLO/RYHMÄTOIMINTA**  
Partio, Poliittiset ryhmät, Sukulaissuhteiden ylläpito, Urheiluseurat, Uskonnolliset ryhmät, Vapaaehtoistoiminta, Ystävyyssuhteiden ylläpito  
Muu: \_\_\_\_\_

Ystävätoiminta, Keskusteluryhmät: esim. yksinäisten ryhmät, Porinallurit, Torikahvilat

**LIIKUNTA**  
Golf, Hevosurheilu, Hiihto, Laskettelu, Keilaaminen, Kuntosali Kävely/Juoksu, Luistelu/Jääkiekko, Pallolajit, Penkkiurheilu, Pyöräily, Soutu, Tanssi, Uiminen, Voimistelu  
Muu: \_\_\_\_\_

Erilaiset ikäihmisten liikuntaryhmät etänä, Voimatasapainoryhmät, Tuolijumppat, Senioritanssi, Ulkona liikkuminen

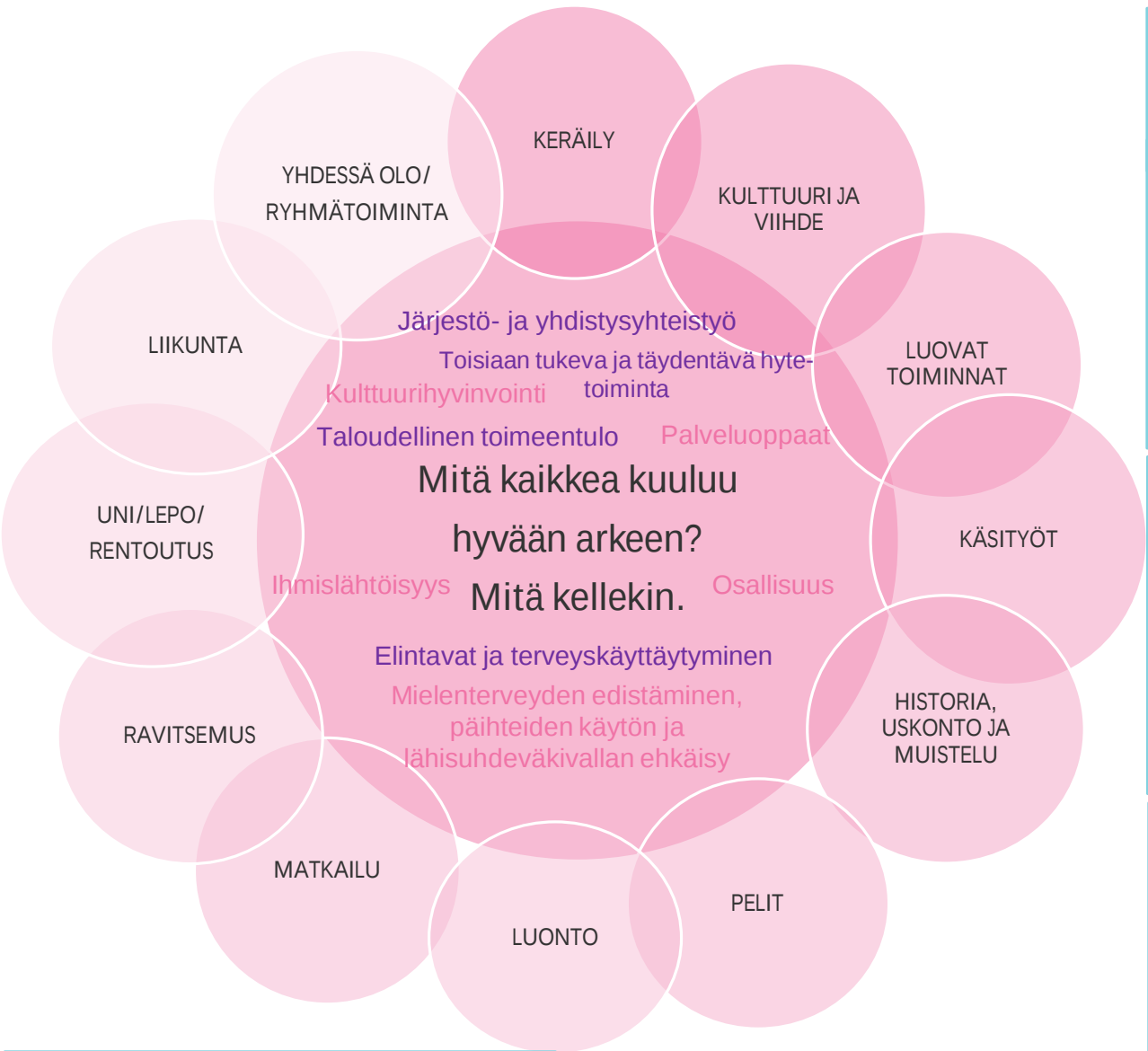
**UNI, LEPO JA RENTOUTUS**  
Hyvät yöunet Jooga Meditointi Päivälepo Rentoutusharjoitus  
Muu: \_\_\_\_\_

Tietoa hyvästä ja riittävästä unesta, ikääntymisen vaikutus uneen ja unen huoltamisesta, Tietoa levon merkityksestä, Unikoulut/-ryhmät  
Rentoutumisen ohjaaminen, Kehonhuolto- ja

**RAVITSEMUS**  
Leipominen Omavaraisuus Ruuan laitto Viiniharrastus  
Muu \_\_\_\_\_

Tietoa ikäihmisten terveellisestä ja ravitsevasta ruokavaliosta, Yhteisiä ruokailu- ja kahvittehetkiä etänä, Ruuanlaiton opastusta/yhdessä tekemistä, Ruokakursseja/-ryhmiä, Lähiruoka

**MATKAILU**  
Kaupunki loma Kotimaan matkailu Nähtävyyksien kiertely, Rantaloma, Ulkomaan matkailu  
Muu: \_\_\_\_\_



**LUONTO**  
Lemmikkieläimen hoito, Luonnonsuojelu, Kalastus, Kesämökkeily Marjastus, Puutarhanhoito Retkeily Sienestys, Veneily, Viherkasvien hoito  
Muu: \_\_\_\_\_

Luontokohteisiin tutustuminen,

**PELIT**  
ATK-pelit, Lautapelit, Korttipelit, Kroketti, Mölkky, Palapelit, Petanque, Pingis, Shakki, Tikanheitto Ristisanatehtävät  
Muu: \_\_\_\_\_

Peli-illat, Pihaolympialaiset, Pelihuone, ATK-kerho, Pelikärry, Etäpelitapahtumat,

**KERÄILY**  
Antiikki, Astiat, Kivet, Kolikot, Kuvat, Musiikkilevyt, Nimikirjoitukset, Postimerkit, Simpukat

**KULTTUURI JA VIIHDE**  
Elokuvat, Huutokaupat, Luennoilla käyminen Lukeminen: romaanit, lehdet, Kahviloissa käyminen, Kapakassa käynti, Kirpputorilla käynti Konsertit, Musiikin kuuntelu, Radion kuuntelu Shoppailu/kaupoissa kiertely, Taidenäyttelyt Teatteri, Tietokone ja nettisurffailu, TV:n katselu  
Muu: \_\_\_\_\_

Konsertit, Muskarit, Levyraati, Muotinäytökset, Elokuvailat

**LUOVAT TOIMINNAT**  
Kirjoittaminen, Kuvanveisto, Lasin maalaus, Laulaminen, Maalaus, Piirtäminen, Päiväkirjan kirjoittaminen, Runot, Savityöt, jonkin Soittimen soittaminen, Säveltäminen, Tanssi, Valokuvaus  
Muu: \_\_\_\_\_

Kuvataidenäyttelyt Kuvataiteilijoiden vierailut Kuvataideryhmät etänä, Taideneuvola Taideapteekki/ taidelainaus, Kirjavinkkaukset ja -lainaus, Kirjallisuuspiirit/-ryhmät, E-aineistot, Luku- ja tarinatuokiot, Laulu- ja soittohetket

**KÄSITYÖT**  
Autojen/pyörien korjaus, Huonekalujen verhoilu, Kodin remontointi, Kynttilöiden valmistaminen Metallityöt, Nahkityöt, Neulominen, Ompelu Palapelit, Pienoismallit, Puutyöt, Ristipistotyöt Savityöt, Sisustaminen, Virkkaus  
Muu: \_\_\_\_\_

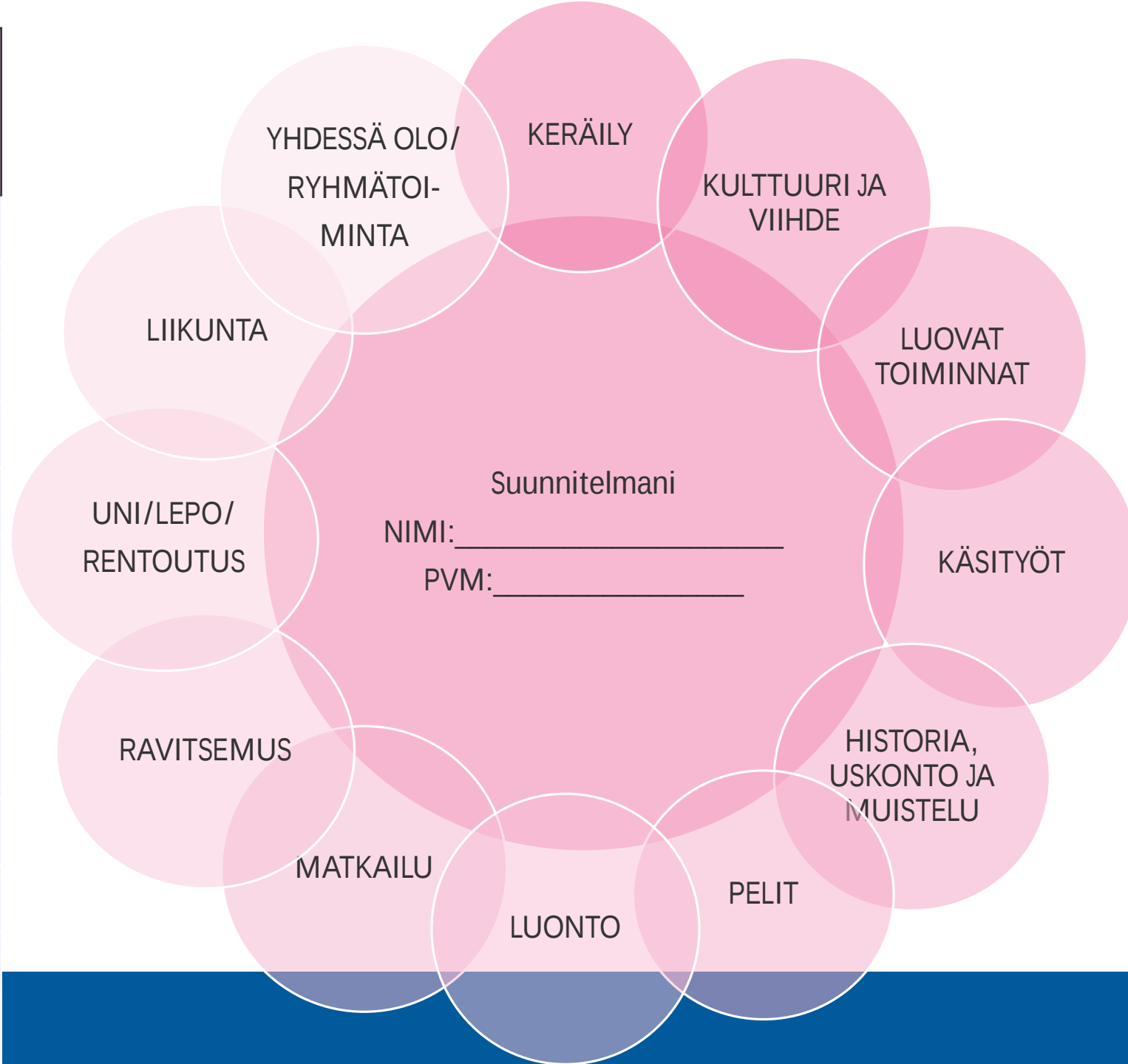
Käsityöpiirit/-ryhmät. Käsityönäyttelyt. Esittelyt/vierailut Museot

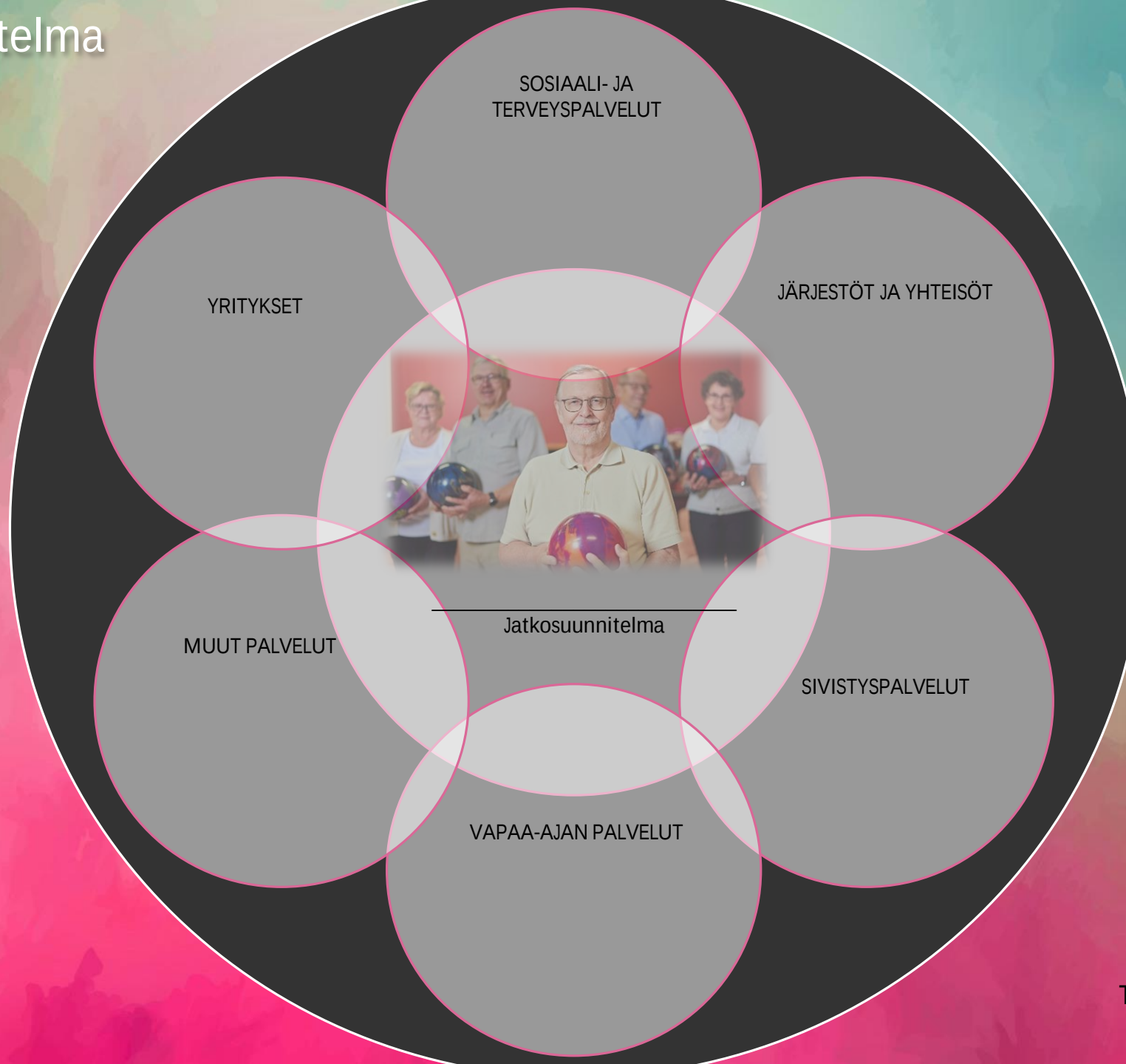
**HISTORIA, USKONTO JA MUISTELU**  
Kirkossa käynti, Muisteleminen, Museossa käynti Museolaukut, Rukoilut Sotahistoria Sukututkimus, Virret  
Muu: \_\_\_\_\_

Hartaus, Kotiseutumuseoiden esittelyt, Museolaukut, Raamattupiiri, SRK-toiminta

## Tavoitteeni

# Voimavarani ja vahvuuteni





- Toimintakykymittariksi: Kykyviisari <https://sivusto.kykyviisari.fi/kokeile-kykyviisaria/>
- verkostokartta: <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/Documents/Verkostokartta.pdf>
- voimavarakartoitus: <https://www.ikainstituutti.fi/tuote/tunne-vahvuutesi-vinkkivihko/>
- Arviointi ja vaikuttavuuden mittaaminen
- [O:\ikäihmisten mipä\Ikääntyneen Mipä hoitopolku\Pilotit\Hyvää arkea-ryhmä\Kalenteri.docx](#)
- [O:\ikäihmisten mipä\Ikääntyneen Mipä hoitopolku\Pilotit\Hyvää arkea-ryhmä\Ohjaajan päiväkirja.docx](#)

# Kokemustoimija ammattilaisen rinnalla Hyvää arkea-ryhmässä.



Tarve pilotoida uutta toimintaa. Kokemustoimija mukaan ammattilaisen tueksi



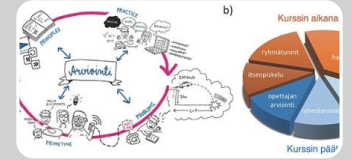
Sopivat kokemustoimijat löytyvät.



Tehdään sopimukset , sovitaan palkkiot



Kokemustoimijat ja ammattilaiset suunnittelevat yhdessä alkavaa ryhmätoimintaa ja ovat vuorollaan ammattilaisen tukena ryhmässä



Kokemustoimijoilla työnohjaaja Mielenvireydestä ja jatkuva tuki pilotin puolelta



Kokemustoimijoilta, ammattilaisilta, järjestöltä sekä asiakkailta kerätään palautetta.



Ohjausryhmä arvioi toimintaa, vaikuttavuutta ja pilotin etenemistä sekä jatkoa

Yhteistyösopimus jatkotyöskentelystä, hyödynnetään kokemuksia ja yhteistyötä tulevilla hankehakemuksissa

Kiitos 😊