

Etäryhmän ohjaamisen käsikirja Tukea yksinäisyyteen

Riku Hiirikoski



Kuva: Microsoft 365 kuvapankki



LUKIJALLE

Etäryhmätoiminta ja käsikirjan tavoite

Tämä käsikirja sisältää ohjeita monipuolisen muistiryhmän suunnitteluun sekä esimerkkejä **harjoituksista**, jotka voivat haastaa ja kehittää erilaisia kognitiivisia toimintoja, kuten **muistia, havaintokykyä, ongelmanratkaisua** sekä **kielellisiä taitoja**.

Käsikirja sisältää suosituksia ja ohjeita ryhmätoiminnan **organisoinnista, osallistujien motivoimisesta, vuorovaikutuksen luomisesta sekä turvallisuudesta**. Muistia tukevan etäryhmätoiminnan tavoitteena on luoda **yhteisöllinen ja innostava ympäristö**, joka tukee ikääntyneiden aivojen terveyttä ja edistää sosiaalista vuorovaikutusta.

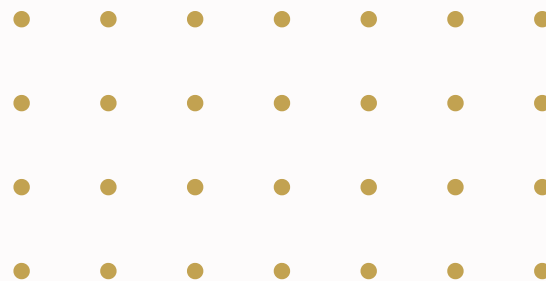
Antoisia lukuhetkiä!

Sisällysluettelo

- 01 Viriketoiminta etäyhteydellä
- 02 Etäryhmän ohjaaminen
- 03 Vuorovaikutus etäryhmässä
- 04 Turvallisuus ohjauksessa
- 05 Etäryhmän tavoite
- 06 Ketkä ryhmiä ohjaavat?
- 07 Ohjeita etäryhmän suunnitteluun
- 08 Esimerkki ohjauskerrasta
- 09 Ryhmien kuvaukset ja jaottelu
- 10 Lähteet



Kuva: Katja Tähjä, Helsingin kaupunki



1. Viriketoiminta etäyhteydellä

- **Muisti- ja kognitioharjoittelu** ovat olennaisia välineitä, joilla voidaan edistää aivojen terveyttä ja hidastaa ikääntymiseen liittyviä kognitiivisia muutoksia.
 - Harjoittelu koostuu erilaisista **tehtävistä ja harjoituksista**, jotka on suunniteltu **ylläpitämään ja parantamaan muistia**, kognitiivisia toimintoja ja aivojen terveyttä.
 - Harjoittelulla **pyritään hidastamaan ikääntymisen vaikutuksia** muistiin ja kognitioon sekä mahdollisesti **vähentää muistisairauksien riskiä**.
- Tyypillisiä harjoituksia voivat olla muistipelit, ristisanatehtävät, ongelmanratkaisutehtävät, lukeminen sekä uusien asioiden oppiminen.
- Säännöllinen ja monipuolinen harjoittelu voi tuoda mukanaan useita etuja, kuten **paremman kyvyn palauttaa asioita mieleen, terävämmän ajattelun** ja sitä kautta **itsenäisemmän toimimisen arjessa**. On tärkeää, että harjoitukset ovat **sopivia yksilön tarpeisiin ja kykyihin**, ja että niitä tehdään säännöllisesti osana asiakkaan omaa arkea.
- **Etäkuntoutuksen etuja** ovat sen mahdollisuudet toteuttaa kuntoutusta **ajasta sekä paikasta riippumatta**.
 - Etänä toteutettu harjoittelu **mahdollistaa kuntoutuksen jatkuvuuden** ja **säännöllisyyden** koska harjoittelua on mahdollista toteuttaa omassa kotiympäristössä.



Kuva: Microsoft 365 kuvapankki



HUOM!

Etäryhmien ohjaamisen tekniset ohjeet, kuten Elmon ja Oivan käyttöohjeet löytyvät tästä käsikirjasta:
Linkki: **Etäryhmäkäsikirja 3.0.docx**



2. Etäryhmän ohjaaminen

Ennakovalmistelut



- Etäkuntoutuksen aloittaminen edellyttää ammattilaiselta **valmistautumista**.
- **Aloittaessa** ryhmänohjausta on tarpeen varata aikaa **uuden opetteluun ja totutteluun**.
- Käy läpi mitä etäkuntoutus vaatii **laitteiden, verkko-yhteyden, asiakkaan valmiuksien** sekä oman **ohjausympäristön näkökulmasta**.



- Tarvitseeko asiakas **välineitä** ryhmäkerralle mukaan (esim. **kirjoitusvälineet**)
- Oman ohjaustilan valmistelu (kameran asettelu ja oma näkymä asiakkaalle)
- Omat mahdolliset **muistiinpanot** lähelle helposti luettaviksi

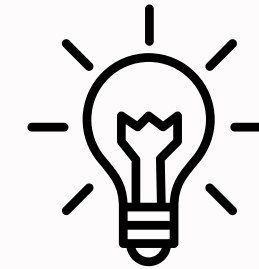
Tekniset haasteet

- **Tekniset ongelmat** ovat etäkuntoutuksessa suhteellisen tavallisia, mutta usein ne ovat **väliaikaisia ja ratkaistavissa**.
- Asiakkaille on hyvä antaa **toimintaohjeet** teknisiä ongelmatilanteita varten ja käydä ne läpi yhdessä ensimmäisillä ryhmäkerroilla.
 - Esim. kuvapuhelun **katketessa** asiakasta on ohjeistettu jo etukäteen **odottamaan**, että **yhteys palautuu** tai että ohjaaja soittaa hänen etälaitteeseensa uudelleen.
- Ohjaukseen käytettävä laite on hyvä **käynnistää uudelleen** varmuuden vuoksi, jos se on ollut pitkään päällä ennen etäryhmän alkamista.



- Linkki **etäryhmäkäsikirjaan**, jossa ohjeet Elmon ja Oivan käyttöön: [Etäryhmäkäsikirja 3.0](#)
- Suositeltavaa on, että **asiakkaiden omat puhelinnumerot** ovat lähellä ryhmänohjauksen ajan, jos tulee tarvetta soittaa esim. teknisten haasteiden takia.

Videopuhelun käytännöt



- Asiakasta kannattaa **ohjata laitteiden sijoittelussa ja valaistuksen merkityksestä**, jotta **näkö- ja ääniyhteys** on sopiva etäkuntoutusta varten.
- **Ohjeista** asiakasta asettamaan laite siten, että **näette toisenne** riittävän hyvin.



- **Sujuvan keskustelun** vuoksi ymmärrys siitä, että yksi pyrkii puhumaan kerrallaan

3. Vuorovaikutus etäkuntoutuksessa

1/3



Etäkuntoutuksessa muodostuva **yhteistyösuhde** on yhtä merkityksellinen kuin kasvokkaisessa kuntoutuksessa. Hyvän yhteistyösuhteen rakentumisessa on olennaista, jotta **kiinnostus** asiakkaan kokemusta kohtaan **välittyy asiakkaalle**.

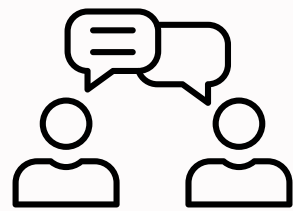
Laadukkaan vuorovaikutuksen pohjana ovat **toimiva teknologia**, **soveltuva osallistumisympäristö** sekä yhdessä **sovitut käytännöt**. Hyviä ohjenuoria etäryhmän ohjaamiseen:

- **Sanoita** etäkuntoutuksessa asioita suuremmin ja **useammin**, kuin kasvokkain tapahtuvassa kuntoutuksessa.
- **Kysele** asiakkailta **vointia ja jaksamista** sekä pyydä asiakkaan **mielipiteitä** suoraan.
- **Totea säännöllisesti** esimerkiksi, kuinka **paljon aikaa on käytettävissä** ja mitä ohjauskerran aikana on vielä tarkoitus tehdä.



3. Vuorovaikutus etäkuntoutuksessa

2/3



Hyvän yhteistyösuhteen luominen ja vuorovaikutus videopuhelussa

- Aloita ja lopeta videopuhelun vaiheet selkeästi
- Etene rauhallisesti
- Varmista että asiakas pysyy mukana kysymällä ja kertaamalla asioita
- Sanoita tekemistäsi ja ajatuksiasi, jotta asiakas ymmärtää mitä eri tilanteissa tapahtuu
- Anna sanallista palautetta ja tunnustusta asiakkaan osallistumisesta ja edistymisestä
- Kannusta asiakkaita kertomaan mielipiteitä, toiveita ja tarpeitaan

Asiakkaan motivaation ja sitoutumisen tukeminen

- Ylläpidä omaa myönteistä asennetta etäkuntoutusta kohtaan
- Tuo esille etäkuntoutuksen hyviä puolia
- Toteuta etäkuntoutusta joustavasti asiakkaan tarpeet ja toiveet huomioiden. Vaihtele tarvittaessa ohjauksen sisältöä



Vireyden ja keskittymisen tukeminen

- Suhtaudu asiakkaan voinnin, vireyden ja motivaation vaihteluun hyväksyvästi
- Pitäkää tarvittaessa taukoja
- Suunnittele vaihtelevaa sisältöä ja mieti ennakkoon, miten harjoittelua voisi muokata, jos asiakkaan keskittyminen tai jaksaminen heikkenee
- Pyydä asiakasta arvioimaan vireystilaansa sanallisesti tai esimerkiksi asteikolla 1–5.
- Pidä puheenvuorosi lyhyinä



3. Vuorovaikutus etäkuntoutuksessa

3/3

Keskustelun ohjaus

Ryhmää ohjattaessa **ammattilaisen rooli keskustelun ohjaajana korostuu**, sillä asiakkaan voi olla haastavaa arvioida sopivaa hetkeä omalle puheenvuorolleen.

Puheenvuorojen jakaminen on tärkeää, mutta mahdollisuuksien mukaan ohjaajan tulisi vähentää rooliaan keskustelujen ylläpidossa, jotta osallistujat voisivat jakaa ajatuksiaan keskenään vapaammin.

Asiakkaita voi **osallistaa ja aktivoida esimerkiksi kuulumiskierroksilla** tai kysymällä heidän fyysisestä aktiivisuudestaan kuluneen viikon aikana.

Keskustelun syntymistä voi ohjata myös pyytämällä suoraan yksittäistä asiakasta **kertomaan kokemuksiaan tai vastaamalla kysyttyyn kysymykseen**.

Asiakkaiden on myös hyvä tietää, että **puheenvuorosta saa aina kuitenkin kieltäytyä** ja että, asiakas saa päättää itse, **kuinka laajasti jakaa omia asioitaan ja ajatuksia**.

Kannustaminen



Nosta esille erityisesti **myönteiset asiat ja pienetkin onnistumiset**.

Jos etäkuntoutukseen **sitoutuminen arveluttaa asiakasta** tai asiakkaan osallistuminen on vaihtelevaa, käsittele asiaa **asiakkaan tai asiakkaan ilmoittavan tahon kanssa**

4. Turvallisuus etäkuntoutuksessa

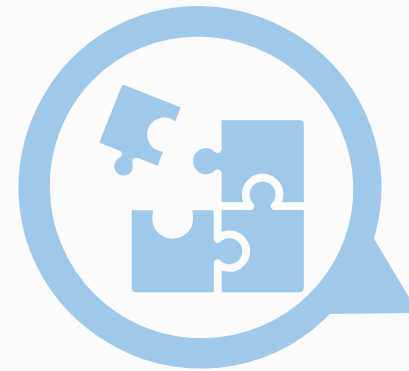
01.

- Asiakkaan osallistuessa etäkuntoutukseen turvallisuuteen tulee kiinnittää huomiota. **Fyysinen** sekä **psykologinen** kokemus turvassa olemisesta ovat tärkeitä.
- Turvallisuuden tunne pohjautuu asiakkaan ja ammattilaisen väliseen **luottamukseen** ja **tunneilmapiiriin**.
- Sanoita ja näytä **selkeästi** ohjeet osallistujille harjoitteiden suorittamisesta.
- Psykologinen turvallisuuden tunne ja luottamuksen kokemus vahvistuvat **yhteistyösuhteen** rakentumisen myötä.
- Sanoittamalla etäkuntoutuksen etenemistä ja kulkua on mahdollista **vähentää** etäkuntoutukseen liittyviä **epäilyksiä** ja **epävarmuuksia**.
- **Luottamuksellisen** ilmapiirin rakentumiseen voi myös vaikuttaa se, että asiakkaat eivät näe toisiaan, joten **kameroiden asetteluun**, jotta asiakkaat näkyvät toisilleen on hyvä kiinnittää huomiota.

02.

- Pidä asiakkaan ja hänen kotihoitonsa **yhteystiedot** saatavilla videopuhelun aikana, koska mahdollisen **hätätilanteen** sattuessa on pystyttävä soittamaan asiakkaan kotihoitoon tai itse asiakkaalle mahdollisimman pian.
- Suunnittele etäkuntoutuksessa tehtävät harjoitteet niin, että niiden tekeminen on **turvallista itsenäisesti**. Tiedustele säännöllisesti asiakkaan vointia ja jaksamista.
- Korosta osallistujille, että on mahdollista **valita harjoiteltavat liikkeet**, jotka sopivat heidän fyysiselle kunnolleen ja terveydentilalleen tai muokata niitä itselleen sopivaksi. Ohjaajan tulee tarjota mahdollisia **vaihtoehtoja** haastaville harjoitteille.
- Harjoitussuunnitelmaa tehdessä on huomioitava asiakkaan terveydelliset **rajoitukset** ja **lähtötaso** turvallisuuden takaamiseksi.
- **Uuden** asiakkaan kohdalla lähtötasoa ei välttämättä ole mahdollista tietää pelkästään ilmoittajan antamista perustiedoista, joten **keskustelu** ja **havainnointi** asiakkaan toimintakyvystä on hyvä tehdä ensimmäisillä ryhmäkerroilla.

5. Tavoite



01

Ryhmän tavoitteena on aktivoida muistia, hahmottamista sekä tarkkaavaisuutta erilaisin harjoittein sekä lieventää yksinäisyyden tunnetta. Tavoitteena myös virkistää ja aktivoida kehoa kevyen istumajumpan muodossa.

02

Erilaisten kognitiivisten harjoitteiden myötä on mahdollista, että asiakkaan itsetunto ja -luottamus kasvaa, mikä voi edelleen tukea oppimista ja suoriutumista arkipäivän tehtävissä.

03

Muistiharjoitukset voivat myös tukea muita kognitiivisia toimintoja, kuten oppimista, ongelmanratkaisua ja päätöksentekoa. Säännöllinen muistiharjoittelu voi auttaa hidastamaan ikääntymisen vaikutuksia muistitoimintoihin ja mahdollisesti vähentää riskiä muistisairauksille.

04

Pyrimme luomaan turvallisen ja kannustavan ympäristön, jossa asiakkaat pystyvät keskustelemaan avoimesti ja harjoittamaan muistitoimintojaan arkensa lomassa.



Kuva: Microsoft 365 kuvapankki



6. Ketkä ryhmiä ohjaavat?

Keskusteluryhmiä ohjaa pääsääntöisesti sosiaali- ja kulttuuriohjaajat. Ohjaajien työnkuva ei ole pelkästään keskustelun ylläpito sekä muistitoimintoja ja kognitiota haastavien harjoitusten fasilitointi, vaan he pyrkivät myös luomaan turvallisen ja kannustavan ympäristön ryhmätoiminnalle.

Ohjauksessa on tärkeätä huomioida osallistujien yksilölliset tarpeet ja taitotaso sekä suunnitella monipuolisia aktiviteetteja, jotka haastavat asiakkaita. Sosiaali- ja kulttuuriohjaajat toimivat usein myös ryhmän motivointiroolissa rohkaisten osallistujia osallistumaan keskusteluihin ja jakamaan kokemuksiaan.

Keskusteluryhmät pyrkivät luomaan mahdollisuuden sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja vertaistukeen, mikä on keskeistä ikääntyneiden hyvinvoinnille.



7. Ohjeita ryhmän suunnitteluun

Linkkejä hyväksi todettuihin
harjoitteisiin

Kokeva

*Harjoitukset tarjoavat ideoita yhteisiin hetkin
siinä vaiheessa, kun muistisairaus on edennyt
jo pitemmälle*

Muistipuisto

*Sisältää aivoterveyttä tukevaa tietoa, tekemistä ja
käytännön vinkkejä. Käyttäjä oppii puistossa myös
aivojen toimintakykyä edistäviä keinoja.*

Lämpio

*Alusta, joka sisältää kulttuuripainotteisesti sisältöä
museovierailuista konsertteihin. Myös laaja valikoima
liikunnallista sisältöä.*

Ryhmärenki

*Kysymys-, tieto- ja kuvakortit, pelit, visat ja
muistoja herättävät valokuvat*

Teatterimuseo

*Teatterimuseo tarjoaa tietoa, oivalluksia, iloa ja
viihdettä. Näyttelyitä, joissa korostuvat elävyys,
toiminnallisuus ja helppo tiedonsaanti*

Luontosivusto

*Elämyksiä, tietoa ja tekemistä luonnon
parissa. Valitse sinua kiinnostava
vuodenaika ja tutustu suomalaiseen
luontoon*

Virtualvacation

*Videoalusta, jossa voi tehdä retkiä ympäri
maailmaa*

Käytännön vinkkejä muistin tueksi (linkki)

*Vinkkejä, keskustelun aiheita ja harjoituksia
muistin tueksi*



8. Esimerkki ohjauskerrasta

1. Keskustelua päivän polttavista aiheista

Keskustelua viikon tapahtumista tai jos ryhmä järjestetään kulttuuri- tai luontopainotteisena, niin yhteistä keskustelua näiltä osa-alueilta.

2. Sovitaan ryhmässä työskentelyn tavoitteista

Keskustelua ryhmäkerran sisällöstä ja harjoitteiden tavoitteista. Valmistellaan ryhmän osallistujat käytännön harjoitusta varten ohjeistamalla tarvittavat välineet (esim. kynä ja paperi), jos niitä tarvitaan.

3. Käytännön harjoitukset

Siirrytään ryhmäkerran harjoitukseen.

- Esimerkkejä muista harjoitteista edellisellä dialla.

Käytännön harjoitus:

- Pelataan yhdessä sanapeliä Sanansaalustus -peli
 - Annetuista kirjaimista tulee muodostaa mahdollisimman paljon eri sanoja
 - Keskustellaan tehtävästä lopuksi yhdessä ja käydään läpi erilaisia vastausvaihtoehtoja.

Kevyt istumajumppa (5-10min):

- Istumajumppa ohje 1
- Istumajumppa ohje 2

4. Keskustellaan lopuksi harjoitteiden herättämistä ajatuksista

Vapaata keskustelua harjoituksesta ja muista mieleen nousevista asioista.

Huomioitavia asioita ryhmänohjauksessa:

- Merkkaa ylös mitä materiaaleja käytetty missäkin ryhmässä.
- Yritä saada pieni osa ajankohtaisuutta mukaan.
- Mieti ohjelman teemat ajoissa.
- Varaa enemmän materiaalia kun on tarvetta.
- Yritä saada asiakkaita keskustelemaan keskenään
- Rajoita kevyesti puheliaita, että kaikki pääsevät osallistumaan
- Vaikeampiakin teemoja voi käsitellä, kun antaa apuja ja vihjeitä. Asiakkaita ei pidä aliarvioida.
- Anna onnistumisen iloa myös hiljaisemmille ja herkästi syrjään vetäytyneille.



1= helppoja harjoitteita
2= keskivaikeita harjoitteita
3= haastavia harjoitteita



Keskusteluryhmä 3:

Kenelle: Sinulle, joka haluat tavata etäyhteyden avulla samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä ja olet kiinnostunut vastavuoroisesta keskustelusta erilaisista teemoista. Haluat myös haastaa itseäsi haastavammilla aivojumppaharjoitteilla.

Tavoite: Ryhmän tavoitteena on vahvistaa toimijuuttasi, lisätä osallisuutta ja lieventää yksinäisyyden tunnetta. Lisäksi tavoitteena on aktivoida muistia, hahmottamista sekä tarkkaavaisuutta erilaisin harjoittein.

Ryhmäkerran sisältö: Keskustelemme esimerkiksi luontoon, musiikkiin ja urheiluun liittyvistä aiheista ja teemme aivoja virkistäviä aivojumppatehtäviä. Jokaisella ryhmäkerralla jumppaamme kevyen 5-10 min tuolijumppaosuuden.

Jakson kesto: Ryhmä jatkuu 12 kerran jaksoissa. Jakson päättyessä arvioimme mahdollisen jatkon ryhmässä. Voit ilmoittautua ryhmään kesken jakson.

Huom! Jos sinulla on sairauksia tai toimintakyvyn haasteita, jotka voivat vaikuttaa tehtäviin harjoitteisiin, varmistathan ryhmän sopivuus etäryhmäohjaajan kanssa.

9. Ryhmien kuvaukset ja jaottelu

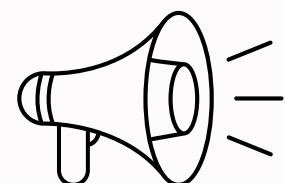
Keskusteluryhmät on jaoteltu haastavuudeltaan tasolle 3:

Keskusteluryhmä 3, (ryhmäkerran pituus: 45 min)

Keskusteluryhmä, jossa aihealueet vapaat. Sisältö asiakkaiden toiveiden ja ryhmänohjaajan harkinnan mukaan.

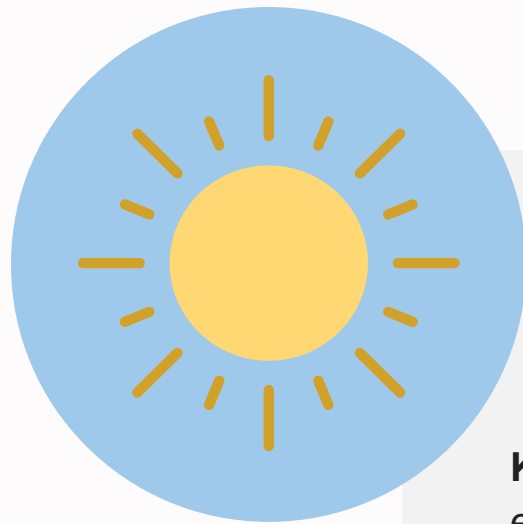
Luonto- tai kulttuuripainotteinen keskusteluryhmä 3, (ryhmäkerran pituus: 45 min)

Keskusteluryhmä luonto- tai kulttuuripainotteisilla teemoilla.



Ryhmien kuvaukset löytyvät Etäryhmäkäsikirja -word tiedostosta. Kopioi ryhmäkuvaukset sieltä, kun luot uutta ryhmää Elmoon.





Luonto- tai kulttuuripainotteinen keskusteluryhmä 3:

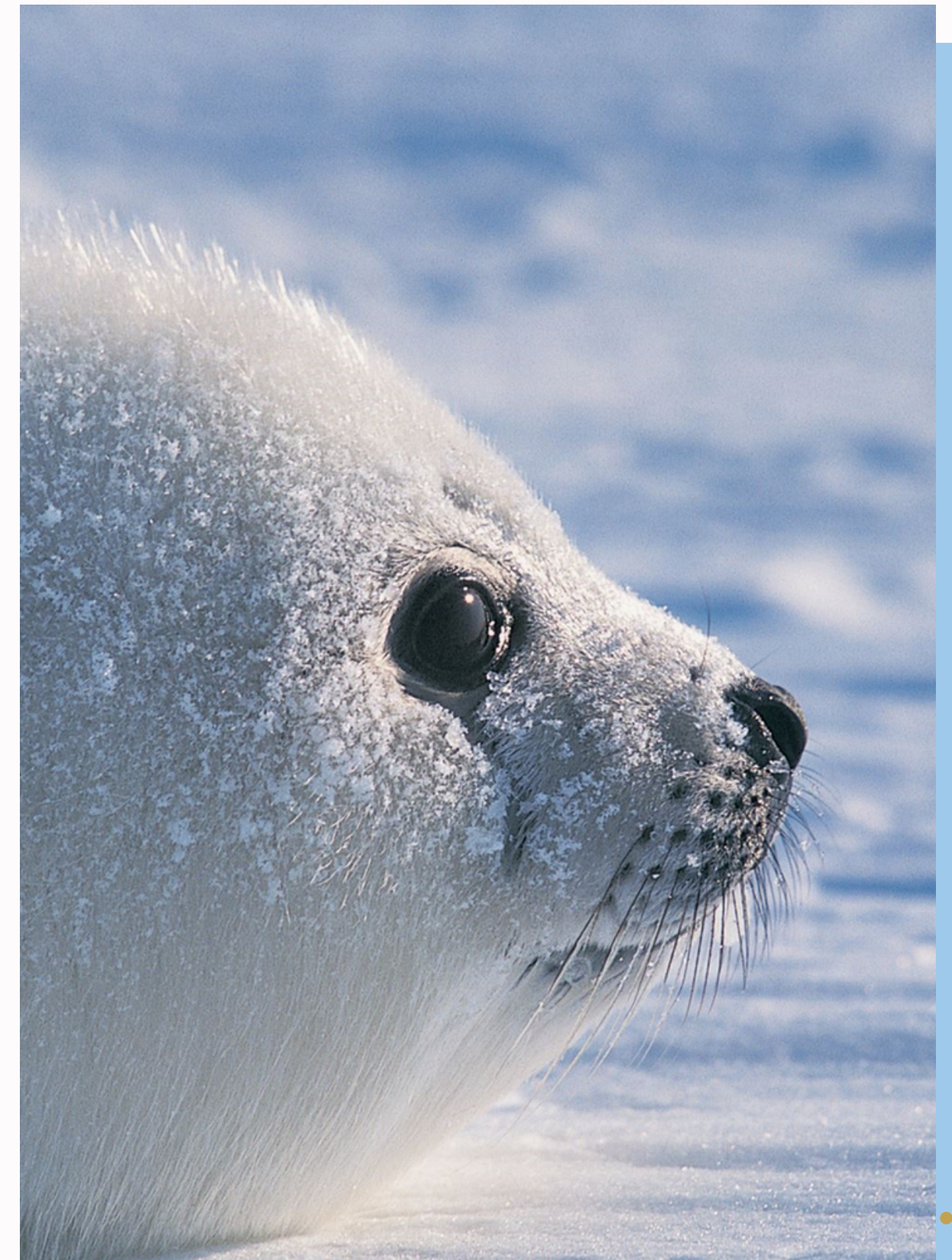
Kenelle: Sinulle, joka haluat tavata etäyhteyden avulla samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä ja olet kiinnostunut vastavuoroisesta keskustelusta erilaisista teemoista. Haluat myös haastaa itseäsi haastavammilla aivojumppaharjoitteilla.

Tavoite: Ryhmän tavoitteena on vahvistaa toimijuuttasi, lisätä osallisuutta ja lieventää yksinäisyyden tunnetta. Lisäksi tavoitteena on aktivoida muistia, hahmottamista sekä tarkkaavaisuutta erilaisin harjoittein.

Ryhmäkerran sisältö: Keskustelemme eri teemoista luontoon tai kulttuuriin liittyen ja teemme aivoja virkistäviä aivojumppatehtäviä. Jokaisella ryhmäkerralla jumppaamme kevyen 5–10 min tuolijumppaosuuden istuen.

Jakson kesto: Ryhmä jatkuu 12 kerran jaksoissa. Jakson päättyessä arvioimme mahdollisen jatkon ryhmässä. Voit ilmoittautua ryhmään kesken jaksen.

Huom! Jos sinulla on sairauksia tai toimintakyvyn haasteita, jotka voivat vaikuttaa tehtäviin harjoitteisiin, varmistathan ryhmän sopivuus etäryhmäohjaajan kanssa.



Kuva: Microsoft 365 kuvapankki

Lähteet

Stenberg, J., Parkkila, M., ym. 2023. Opas etäkuntoutuksen käytännön toteutukseen

Opas etäkuntoutuksen käytännön toteutukseen
(helsinki.fi).

Salminen, A., Hiekkala, S., Stenberg, J. Etäkuntoutus.

Etäkuntoutus (helda.helsinki.fi).

Iltanen, S., Vihervaara, T. 2021. Voimaa etäjumpasta: opas iäkkäiden etäjumpan toteutukseen. Ikäinstituutti.

Päivitetty 2. verkkojulkaisu