



Paremman Arjen Askeleet - ryhmätoimintamalli

OHJAAJAN OPAS
12.12.2025 AV

Sisällysluettelo

1	Mikä on Paremman Arjen Askeleet -ryhmätoiminta?	2
1.1	Kohderyhmä	2
1.2	Tavoite.....	3
2	Ryhmätoiminnan käynnistäminen	3
2.1.1	Työparin nimeäminen	3
2.1.2	Ryhmätapaamisten aikatauluttaminen	3
2.1.3	Kokoontumistilan varaaminen	4
2.1.4	Markkinointi.....	4
2.1.5	Ilmoittautuminen.....	5
2.1.6	Ohjauskertojen valmistelut.....	5
3	Ryhmätapaamisten sisältö	6
3.1	Tapaamiskerrat 1–9.....	6
3.2	Mitä kuuluu nyt? - Seurantatapaaminen 3 kk.....	7
3.3	Mitä kuuluu nyt? Seurantatapaaminen 6 kk.....	7
4	Vaikuttavuuden mittaaminen	8
5	Osallistujan materiaalikansio.....	8
6	Ohjaajien tuki	9
7	Ehdotelma ryhmien vuosittaiseen toteutukseen	10

1 Mikä on Paremman Arjen Askeleet -ryhmätoiminta?

Paremman Arjen Askeleet on Pirkanmaan hyvinvointialueen oma matalan kynnyksen ryhmätoimintamalli. Toiminnan viitekehyksenä on tavoitteellinen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen ja itsehoidon sekä itsestä huolehtimisen tukeminen ammattilaisten ja vertaisten tukea hyödyntäen. Paremman arjen askeleet -ryhmätoiminta on asiakkaalle maksutonta. Ryhmätoimintamalli koostuu 9 +2 ryhmätapaamisesta; yhdeksän viikoittain tapahtuvan 2,5 h mittaisen kokoontumisen lisäksi on kaksi seurantatapaamista 3 kk ja 6 kk kuluttua. Asiakkaalle ryhmätoiminnan tarjoama tukipolku on siten olemassa 9 kk:n ajan.

Ryhmään otetaan enintään 20 osallistujaa ja vähimmillään ryhmä käynnistyy, kun ilmoittautuneita on kahdeksan. Ryhmä kokoontuu samalla kokoonpanolla (= suljettu ryhmä). Ryhmiä ohjaavat työparit, joista toisella on sosiaali-alan ja toisella terveystieteiden koulutustausta. Ohjaajalle on varattu 10 % työajasta ko. ryhmätoimintaan.

Toimintamalli on hyväksytty Sote-joryssä 9.10.2024 korvaamaan aiemmin käytössä olleen Arkeen Voimaa -ryhmätoiminnan. Ryhmätoimintamallia pilotoidaan syksyllä 2025 Tampereella Tesoman hyvinvointikeskuksessa ja Hervannassa Yhteisökeskus L8:ssa. Tarkoituksena on vuoden 2026 alussa käynnistää myös ensimmäinen etäryhmä. Pyrkimyksenä on tehdä toiminnasta hyvinvointialueen pysyvä palvelu, jolloin uusia ryhmiä alkaisi säännöllisesti kolme kertaa vuodessa eri puolilla Pirkanmaata.

1.1 Kohderyhmä

Paremman Arjen Askeleet -ryhmätoiminta on suunnattu työikäisille (18–65-vuotias) pirkanmaalaisille asuinkunnista riippumatta. Ikäraja ei ole ehdoton, mutta lähtökohtaisesti tarkoituksena on tavoittaa toimintaan työikäisiä. Lähiryhmillä on määriteltä kokoonontumisaikka, mutta ryhmään voi osallistua mistä tahansa Pirkanmaalta. Matkakulut ovat osallistujan itse maksettavia.

Ryhmään pääsy ei vaadi lähetettä tai jotain diagnoosia. Ryhmä soveltuu henkilöille, jotka kokevat haasteita esimerkiksi työ- ja toimintakyvyssä, arjen hallinnassa tai

jaksamisessa ja kaipaavat ohjausta ja tukea tilanteeseensa ja jotka ovat valmiita sitoutumaan ryhmän tapaamisiin. Ryhmässä toimitaan suomen kielellä.

Ryhmätoimintamalli on suunniteltu niin, että sitä voidaan tarjota saman rakenteen mukaisesti myös eri tavalla kohdennetusti (esim. kohdennettu ryhmä korvaushoidossa oleville / nuorille aikuisille / pitkäaikaistyöttömille).

1.2 Tavoite

Ryhmän toiminta pohjautuu hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen, jossa hyödynnetään mm. elintapaohjauksen ja sosiaalisen kuntoutuksen keinoja ja menetelmiä. Ryhmän tarkoituksena on edistää ja **tukea hyvinvointia kokonaisvaltaisesti**, tukemalla terveellisiä elintapoja, vahvistaen sosiaalista toimintakykyä, arjen sujuvuutta ja osallisuutta. Tavoitteena on parantaa osallistujien elämänlaatua, lisätä ymmärrystä ja innostusta pitää huolta omasta hyvinvoinnista sekä helpottaa muutosten tekemistä sujuvamman arjen saavuttamiseksi.

2 Ryhmätoiminnan käynnistäminen

2.1.1 Työparin nimeäminen

Ryhmätoiminnan käynnistyminen alkaa työparin nimeämisellä. Pilotissa kokeiltiin ja saatiin hyviä kokemuksia terveydenhoitajan ja sosiaaliohjaajan muodostamasta työparityöskentelystä, mutta myös muita työpariyhdistelmiä kannattaa kokeilla. Pilottiryhmistä saadun kokemuksen perusteella ohjaajalla voisi olla esimerkiksi mielenterveys- ja päihdetyön osaamista. Työparityöskentelyssä voisi kokeilla myös kokemusasiantuntijaa, joskin tällöin työsopimuksen sisältö ja vastuut tulee määritellä erikseen.

2.1.2 Ryhmätapaamisten aikatauluttaminen

Ryhmätoiminnan tapaamisten aikatauluttaminen kannattaa aloittaa hyvissä ajoin, mielellään 4–6 kk:ta ennen varsinaista aloitusta. Lähiryhmien aikataulua määrittelee myös tilojen saatavuus, joten sitä kannattaa tehdä samaan aikaan kokoontumistilojen selvittämisen ja varaamisen kanssa. Etäryhmien kohdalla aikataulussa puolestaan on

mahdollisuus myös aikataulun joustamiseen. Aikatauluja suunniteltaessa on hyvä huomioida ohjaajatyöparin muut työt ja vastuut sekä juhlapyhät ja loma-ajat.

2.1.3 Kokoontumistilan varaaminen

Ryhmät voivat kokoontua sote-asemalla/ Lähitorilla/ Yhteisökeskuksessa tai etänä. Tavoitteena on, että ryhmiä käynnistyisi eri puolilla Pirkanmaata. Ryhmätilat ovat runsaalla käytöllä, joten paikat kannattaa varata hyvissä ajoin. Tilaan tulee mahtua 15–20 henkilöä ja myös tilan esteettömyys on huomioitava.

Mikäli ryhmä pidetään etätoteutuksena, toteutetaan se Flowmedicin kautta.

2.1.4 Markkinointi

Ryhmän mainostaminen tulee aloittaa hyvissä ajoin ja useissa kanavissa. Mainoksessa tulee olla houkuttelevan ja kutsuvan toiminnan kuvauksen lisäksi selkeästi ilmaistuna kokoontumisaikataulu ja -paikka sekä ilmoittautumisohjeet. Mainosta kannattaa jakaa eri verkostojen alustoilla, somessa ja uutiskirjeissä. EXT-Elintapaohjaus Pirkanmaa-verkosto on myös hyvä kanava tiedottaa uusien ryhmien alkamisesta.

Pilottiryhmiä varten tehtiin myös tulostettavia mainoksia sote-asemien ilmoitustauluille. Pilottiryhmien mainospohjat löytyvät [Teamsin tiedostoista](#). Pirhan viestinnästä voi kysyä apua somemainosten lähettämiseen.

Mikäli toiminta päätetään ottaa Pirhassa pysyväksi toiminnaksi, tulee siitä tehdä PTV-kuvaukset. Tämä mahdollistaa palvelun löytymisen myös Pirhan verkkosivuilla ja Hyvinvointia elintavoilla -palveluilla. Myös tapahtumakalenteria voi käyttää hyödyksi ryhmätoimintaa markkinoitaessa. Tapahtumakalenteriin tarvitaan tapahtuman luomista varten käyttäjätunnus, jonka saa pyytämällä osoitteesta tapahtumakalenteri@pirha.fi.

Ryhmä alkaa, jos siihen on vähintään kahdeksan ilmoittautunutta. Jos tehostetun mainostamisen jälkeenkään ryhmään ei ilmoittaudu riittävästi osallistujia, se perutaan. Tällöin ilmoittautuneille ilmoitetaan välittömästi asiasta ja heidät ohjataan tiedossa olevaan muuhun ryhmätoimintaan.

2.1.5 Ilmoittautuminen

Pilottiryhmissä ilmoittautuminen tapahtui suoraan ryhmän ohjaajalle puhelimitse/ s-postilla. Jatkossa tarkoituksena on, että ilmoittautuminen tapahtuu sähköisen ilmoittautumisen kautta. Apua sähköisen ilmoittautumisen luomiseen saa digikehittämisen tiimistä/ Alma Vormistolta.

Koska kaikilla ei ole mahdollisuutta sähköiseen ilmoittautumiseen, on tärkeää tarjota myös muita vaihtoehtoja, esim. mahdollisuus ilmoittautumiseen myös suoraan puhelimitse tai tekstiviestillä ohjaajille. Ilmoittautumisohjeet on oltava selkeästi ryhmätoiminnan mainoksissa. Ilmoittautumisajan loppuminen kannattaa ajoittaa vähintään viikkoa ennen ryhmätoiminnan alkua.

2.1.6 Ohjauskertojen valmistelut

Jokainen ryhmätapaaminen vaatii ohjaajilta etukäteisvalmistelua, mikä tulee huomioida aikatauluja suunnitellessa. Tapaamiskerroilla tarjotaan osallistujille kahvi/tee ja keksejä. Näiden hankinnasta on sovittava oman esihenkilön kanssa. Ohjaajat huolehtivat tarjoiluun liittyvät tarvikkeet paikalle, kuten myös mahdolliset tapaamisen teemaan tai toiminnallisten harjoitusten tekemiseen tarvittavat materiaalit. Ensimmäisellä kerralla ryhmäläisille annetaan kansiot, joiden sisältöä heidän toivotaan hyödyntävän ja myös kerryttävän tulevissa ryhmätapaamisissa. Kansion sisältö on koottuna Teamsin tiedostoihin [Ryhmäläisille tulostettavat dokumentit](#)

3 Ryhmätapaamisten sisältö

3.1 Tapaamiskerrat 1–9

Ryhmätapaamisille on määritelty otsikot, mutta tapaamiset etenevät ryhmän ehdoilla. Eri sisältöteemojen ajankohtia voi vaihdella ja teemaksi voi nousta myös jokin listan ulkopuolelta. Johtoajatuksena on hyvä pitää kokonaisvaltaista hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen lähestymistapaa. Aloitus- ja lopetuskertojen sisältö on syytä pitää suunnitellun mukaisena.

Ensimmäisellä kerralla on tärkeä panostaa ryhmäytymiseen, ryhmän toiminnan tavoitteisiin ja jokaisen oman tavoitteen määrittelyyn. Osallistujilta kysytään lupa tietojen tallentamiseen potilastietojärjestelmään, mikäli ilmoittautuminen ei ole tehty sähköisesti. Ensimmäisellä kerralla osallistujille jaetaan oma osallistujan kansio, ja aikaa käytetään jokaisen omien tavoitteiden pohtimiseen ”Oman hyvinvointini askeleet -lomakkeelle”, jonka löytyy Teamsin kansioista [Ensimmäiselle tapaamiselle](#). Ensimmäisellä kerralla käydään läpi myös eri teemoja, joita ryhmä toivoo käsiteltävän. Osalle kerroista voi näiden toiveiden perusteella kutsua ja myös ulkopuolisia asiantuntijoita (esim. liikunnanohjaaja, suuhygienisti, kulttuurihyvinvoinnin suunnittelija). Etenkin ryhmässä etänä toteutettavat asiantuntijavierailut ovat suositeltava tapa. Muuten teemojen käsittelyssä voi nojautua Pirhan Hyvinvointia elintavoilla -sivustolla olevaan tutkittuun ja luotettavaan tietoon. [Etusivu - Hyvinvointia elintavoilla - pirha.fi](#)

Yhdeksännellä tapaamiskerralla on tärkeää pohtia rutiinien rakentumista ja omia tavoitteita seuraavalle 3 kk:lle. Myös [palautekyselyn](#) (kyselyä muokattava!!) täyttämiseen ja palautteen antamiseen suullisesti on tärkeää varata riittävästi aikaa.

Alla esimerkki ryhmäkokoonantumisten teemoista, joista voi koota ryhmätoiminnan sisällön.

Tapaamiskerta	Teema	Sisältö
1. Tapaaminen xx.xx.2025	Tutustuminen, oma tavoite ja motivaatio, alkumittaus	Tutustumis-/ryhmytymistehtäviä, toiminnan esittely Jokaiselle osallistujalle oma "oman hyvinvointini askeleet" – lomake
2. Tapaaminen xx.xx.2025	Mielen hyvinvointi; Jaksaminen ja voimavarat	Hyvinvointia elintavoilla/ Mielen hyvinvointi
3. Tapaaminen xx.xx.2025	Ravitsemus ja ruokailutottumukset	Hyvinvointia elintavoilla / Ravitsemus
4. Tapaaminen xx.xx.2025	Liikkuminen ja kuntoilu	Hyvinvointia elintavoilla / Liikunta Mahd. liikuntaneuvoja mukaan tälle kerralle
5. Tapaaminen xx.xx.2025	Lepo ja uni	Hyvinvointia elintavoilla/ Uni ja palautuminen
6. Tapaaminen xx.xx.2025	Sosiaaliset suhteet, vuorovaikutustaidot	Hyvinvointia elintavoilla / Yhteisöllisyys
7. Tapaaminen xx.xx.2025	<u>Suun terveys</u>	Hyvinvointia elintavoilla/ Suun terveys Mahd. suuhygienisti mukaan tälle kerralle
8. Tapaaminen xx.xx.2025	Harrastukset, taide ja kulttuuri	Hyvinvointia elintavoilla/ Kulttuurihyvinvointi Mahd. kulttuurihyvinvoinnista esittelyä tälle kerralle
9. Tapaaminen xx.xx.2025	Rutiinien rakentaminen, oma suunnitelma, jota lähtee toteuttamaan	Rutiinien rakentaminen, Hyte-palvelutarjottimen esittely kautta etsitään jokaiselle jokin toiminta/palvelu, jota väliaikana vähintään kokeilee
3 kk:n seurantatapaaminen xx.xx.2025	Tavoitteiden väliarviointi, muokkaus tarpeen mukaan	
6 kk:n seurantatapaaminen xx.xx.2025	Tavoitteiden loppuarviointi, palaute	

Oheinen diasetti on kerätty ohjaajan työn tueksi. Diasettiä voi muokata omiin tarpeisiinsa ja sitä täydennetään ja kehitetään saadun kokemuksen ja palautteen perusteella.

3.2 Mitä kuuluu nyt? - Seurantatapaaminen 3 kk

Osallistujia pyydetään täyttämään uudelleen 3X10D®-elämäntilannemittarin ensimmäinen sivu. Muuten seurantatapaamisen kulku määräytyy ryhmän ehdoilla: kuulumiskierrokseen kannattaa varata hyvin aikaa, myös oman suunnitelman muokkaamiseen seuraavaa 3 kk silmällä pitäen. Mikäli aika on, voi jälleen ottaa uusia rentoutumisharjoituksia, ja ohjata myös niiden käyttöön.

3.3 Mitä kuuluu nyt? Seurantatapaaminen 6 kk

Osallistujia pyydetään täyttämään uudelleen 3X10D®-elämäntilannemittarin ensimmäinen sivu. Muuten seurantatapaamisen kulku määräytyy ryhmän ehdoilla: kuulumiskierrokseen kannattaa varata hyvin aikaa.

Viimeisellä kerralla on tärkeää keskustella koko 9 kk mittaisesta polusta. Mikä jää osallistujalle mieleen, onko tapahtunut muutoksia, jotka voisi olla pysyviä?

Mikäli aika on, voi jälleen ottaa uusia rentoutumisharjoituksia, ja ohjata myös niiden käyttöön.

4 Vaikuttavuuden mittaaminen

Pilottiryhmien kohdalla vaikuttavuuden seurannassa on hyödynnetty 3X10D®-elämäntilannemittaria. Osallistujia on pyydetty täyttämään mittari ryhmätoiminnan ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla sekä myös 3 ja 6 kk:n seurantakerroilla. Täytetty lomake (vain ensimmäinen sivu) pyydetään palauttamaan ohjaajille, jotka koodaavat lomakkeet ja siirtävät ne excel-taulukoon. Excel-taulukon avulla voidaan vaikuttavuuden arviointia anonyymisti.

Taustaa ja mittarinkäytön ohjeistus löytyy <https://dialogi.diak.fi/puheenvuoro44/>

Tulostettava lomake on tallennettu Teamsin tiedostoihin sekä löytyy [linkin takaa](#).

Excel-taulukkopohja löytyy myös Teamsin tiedostoista. On syytä seurata, mikäli valtakunnallisesti tulee suoistus käyttää muuta, ehkä tätä paremmin ryhmätoimintaan sopivaa, mittaria.

5 Osallistujan materiaalikansio

Osallistujille jaetaan ensimmäisellä kerralla kansio, jonka sisällä on

1. Oman hyvinvointini askeleet -seurantalomake
2. 3X10D-mittari
3. OTA-mittari
4. Hyvinvointia elintavoilla -sivuston flyer/käyntikortti
5. Muita testejä: esim. testaa ruokailutottumuksesi

Kansiota pyydetään kuljettamaan mukana tapaamisissa. Jatkossa eri ryhmäkerroilla kansion sisältöä voi täydentää ohjaajien hyväksi arvioimalla materiaalilla.

6 Ohjaajien tuki

EXT-Elintapaohjauksen [Teamsilla on oma kanava Paremman arjen askeleet -ryhmien ohjaajille](#). Kanavalla voi käydä keskustelua ja jakaa materiaaleja.

Tiedostoihin on tallennettu kaikki tässä oppaassa mainittu ryhmänohjaajien materiaali. Toiveena on, että ohjaajat itse täydentävät ja tallentavat tiedostoihin esim. omia hyväksi havaitsemiaan dioja, ryhmäytymisharjoituksia tai muuta materiaalia.

Teams-kanavan materiaaleista löytyy nyt mm.

- [Ohjaajan muistilista](#)
- [Ryhmäläisille tulostettavat lomakkeet](#)
- [Ohjaajan diasetti](#)
- [Viestintämateriaali](#)

Hyte-tiimin elintapaohjauksen suunnittelupäällikkö Iina Laine (iina.e.laine@pirha.fi) koordinoi Pirhan elintapaohjauksen ryhmätoimintojen kehittämistä ja hallinnoi Teams-kanavaa.

7 Ehdotelma ryhmien vuosittaiseen toteutukseen

Mikäli Pirhassa päätetään jatkaa Paremmman arjen askeleet- ryhmätoiminnan tarjoamista, olisi sekä resurssoinnin että markkinoinnin kannalta optimaalista, että ryhmät alkaisivat säännöllisesti pitkin vuotta. Ohessa ehdotelma ryhmien aikataulun suunnitteluun vuositasolla. Suunnitelmassa on huomioitu kesäaika ja juhlapyhien ajoittuminen niin, että ryhmien toteutuksessa tarvittaisiin mahdollisimman vähän ylimääräistä aikataulujen säätämistä.

Ryhmien vuosisuunnittelu

Tamm	Helmi	Maalis	Huhti	Touko	Kesä	Heinä	Elo	Syys	Loka	Marras	Joulu	Tamm -26	Helmi-26	Touko-26 jne
Ryhmä paikassa x					Pilotti ryhmien 3 k:n seuranta			Pilotti ryhmien 6 k:n seuranta	Ryhmä paikassa ?				3 k:n seuranta	6 k:n seuranta
Ryhmä paikassa Y										Ryhmä paikassa ?				
Ryhmä paikassa Z										Ryhmä paikassa ?				
Etäryhmä										Etäryhmät 1,2 jne.				
			Ryhmä paikassa ?									Ryhmä paikassa ?		
			Ryhmä paikassa ?									Ryhmä paikassa ?		
			Ryhmä paikassa ?				3 k:n seuranta					Ryhmä paikassa ?		
			Etäryhmät 1, 2 jne.									Ryhmä paikassa ?		
												Etäryhmä		



Seuraa meitä somessa.