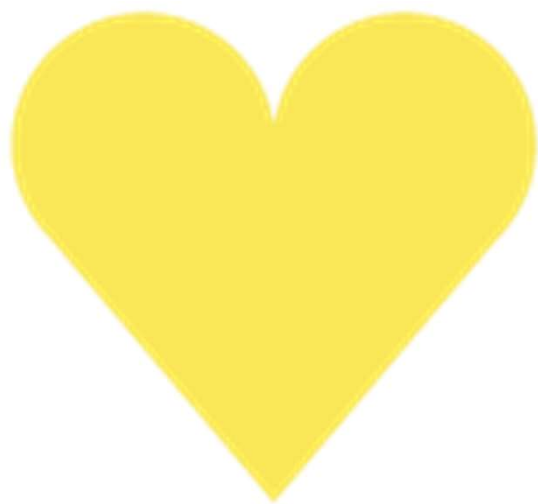




# Vertaistervarit-hanke v. 2020-2022 (2023)

Anne Savuoja, projektipäällikkö  
Mirka Jutila, projektikoordinaattori



**Oletko koskaan tehnyt  
elintapamuutosta?**

**Kaipasitko tukea  
muutoksen tekemiseen?**

# Vertaisen tuen merkitys elintapamuutoksessa

- Mitä on vertaisen tuki elintapamuutosryhmässä?
  - Se on vuorovaikutusta ja kokemusten jakamista.
- On tutkittua näyttöä siitä, että vertaistuellla voidaan vaikuttaa suotuisasti elintapoihin.
- Miten vertaistuki auttaa elintapamuutoksen tekemisessä?
  - Elintapamuutosta tekevät henkilöt saavat vertaisilta samankaltaisia kokemuksia ja tietoa, jotka edesauttavat elintapamuutoksen tekemisessä.
  - Toisten antama tuki parantaa motivaatiota muuttaa omia elintapoja terveyttä edistäviksi.
  - Muokkaa asenteita, uskomuksia ja käsityksiä.
  - Kohentaa fyysistä terveyttä.
  - Muilta saatu tuki sekä mahdollisuus jakaa kokemuksia koetaan kannustavaksi.



Lähteet: mm.  
Absetz P & Hankonen N. (2017) Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja (<https://www.duodecimlehti.fi/duo13734>).  
Sydänliitto. Arvot tukena elintapamuutoksissa. <https://sydan.fi/artikkeli/arvot-tukena-elintapamuutoksissa/>  
Työterveyslaitos, Arvioi valmiuksiasi elämäntapamuutokselle (<https://www.ttl.fi/kroppa-ja-nuppi-kuntoon/arvioi-valmiuksiasi-elamantapamuutokselle/>).

# Elintapamuutoksen tavat sekä onnistumisen avaimet

Elintapamuutos:

- Kun halutaan muuttaa jokin oma elintapa (pysyvästi).

Esimerkkejä elintapamuutostoiveesta / tarpeesta:

- lisätä kasviksia ruokavalioon
- liikkua enemmän
- vähentää alkoholin käyttöä
- muuttaa nukkumaanmenorutiineja, jotta heräisi virkeänä

Onnistuneen elintapamuutoksen avaimet:

- konkreettiset tavoitteet
- pienet askeleet
- omiin arvoihin ja elämäntilanteeseen sopivat

Elintapamuutoksen tavat:

- itsekseen
- ammattilaisen opastuksella
- vertaisen tuella.



# Vertaistervarit-ryhmät

Osallistujan kyky tehdä ja ylläpitää elintapamuutosta vahvistuu.

Osallistuja saa elintapamuutoksen tekemiseen ja ylläpitämiseen tietoa ja vertaistukea ryhmässä.

## Teemat:

1. Ruokakolmio kannustaa monipuolisiin valintoihin
  2. Aktiivinen arki
  3. Elämäniloa ilman päihdehaittoja
  4. Hyvä uni tuo virkeyttä päivään
- (+ hyvinvointia kulttuurista, taloudellinen hyvinvointi jne.)

## Vertaistervarit-ryhmät:

- suljettuja ryhmiä, max. 8 osallistujaa + kaksi Vertaistervarit-ohjaajaa
- ryhmän kesto kahdeksan viikkoa
- osallistajat sanoittavat oman elintapamuutostavoitteen, jota haluavat edistää ryhmän aikana
- ryhmäsuunnitelma perustuu ryhmäläisten elintapamuutostavoitteisiin ja toiveisiin
- huom! eivät ole dieetti- tai laihdutusryhmiä.



# Vertaistervarit-hanke

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

## Vertaistervarit-ohjaajat

koulutautuvat vertaisryhmän ohjaamiseen ja toimivat vapaaehtoisesti ilman palkkaa.

## Vertaistervarit-ryhmiin

ovat tervetulleita kuntalaiset, joilla on tarve (esim. jokin sairaus) saada vertaistukea, tietoa ja motivaatiota elintapamuutoksen tekemiseen ja ylläpitämiseen.

## Vertaistervarit-ohjaajien koulutus

Koulutusyhteistyötä hankesopimuskumppaneiden, PPSHP:n perusterveydenhuollon yksikön ja Maa- ja kotitalousnaisten Arjen sankarit –hankkeen kanssa.



# Vertaistervarit- vaikuttavaa vertaisryhmätoimintaa

## Tulokset

Julkaisimme seurantakyselyiden tulokset **6.10.22 Vertaistervarit-hankkeen** seminaarissa.

Vertaistervarit-ryhmien seurantatulosten mukaan: (7 ryhmää, joissa 35 osallistujaa)

- Vertaistervarit-ryhmään osallistuminen vahvisti merkittävästi ryhmäläisten jaksamista arjessa.
- Osallistujat kokivat voivansa vaikuttaa omaan terveyteensä aiempaa paremmin ja olivat yleisesti tyytyväisempiä terveyteensä.
- Muutokset eivät jääneet vain ryhmän tuen aikaisiksi vaan ovat jatkuneet puoli vuotta ryhmän päättymisen jälkeen!

# ”Tunnen olevani etuoikeutettu päästessäni Vertaistervarit-ryhmään”

”Tämä on hyvä ryhmä ja hyvä hanke.”

”Ihana ryhmä, paljon uusia reseptejä, paljon uusia ystäviä.”

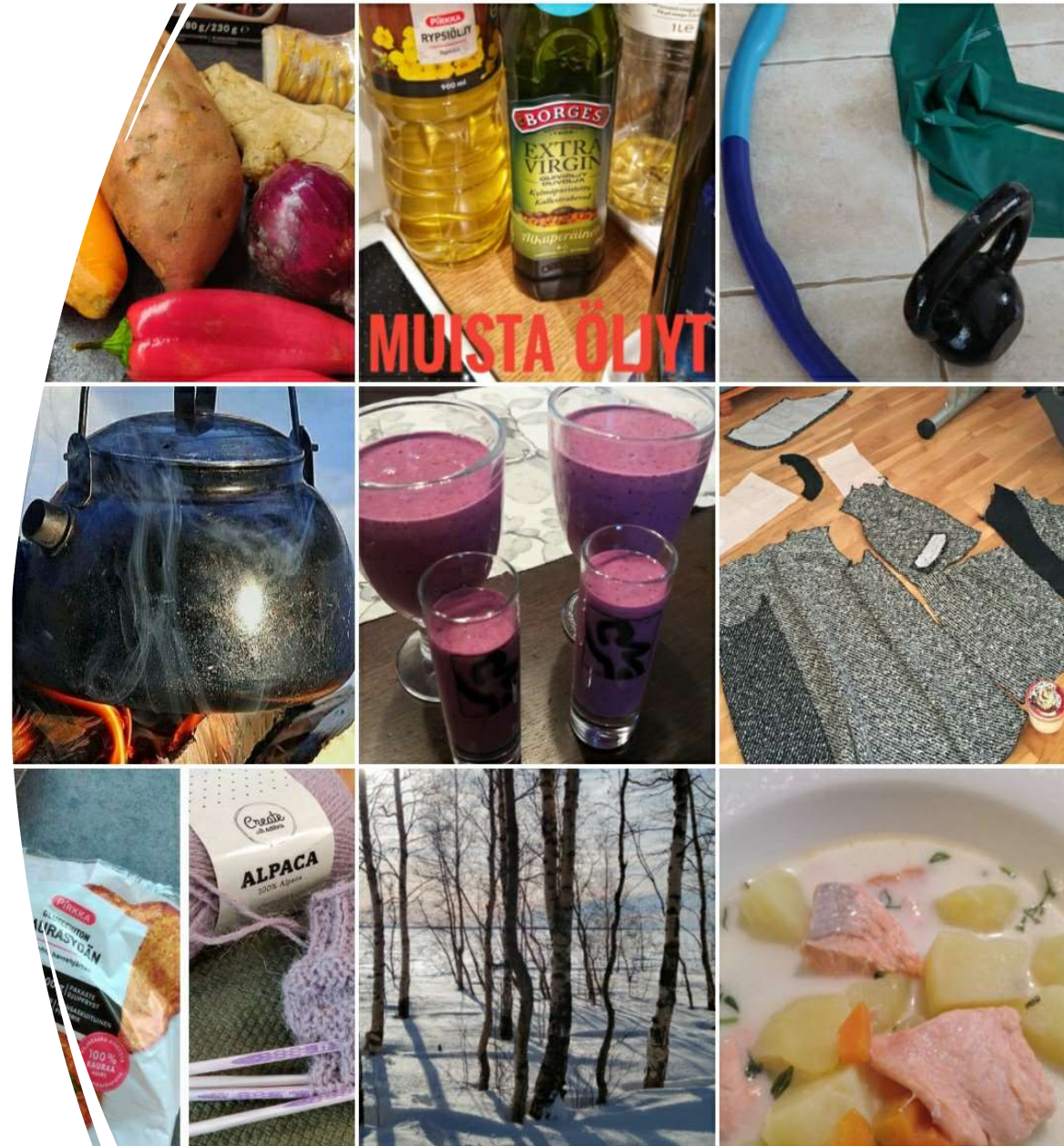
”Ihana ja tarpeellinen ryhmä minulle. Elintapoihin tuli muutosta itsestäni. Whatsapp hyvä tuki yhteydenpidossa. Aika meni liian äkkiä. Jatkoryhmää tarvitaan.”

”Ihanat ja kannustavat ohjaajat.”

”Tämä oli toimiva tapa tehdä elintapamuutosta. Oli hieno saada olla mukana. Ohjaajat olivat kannustavia ja osaavia.”

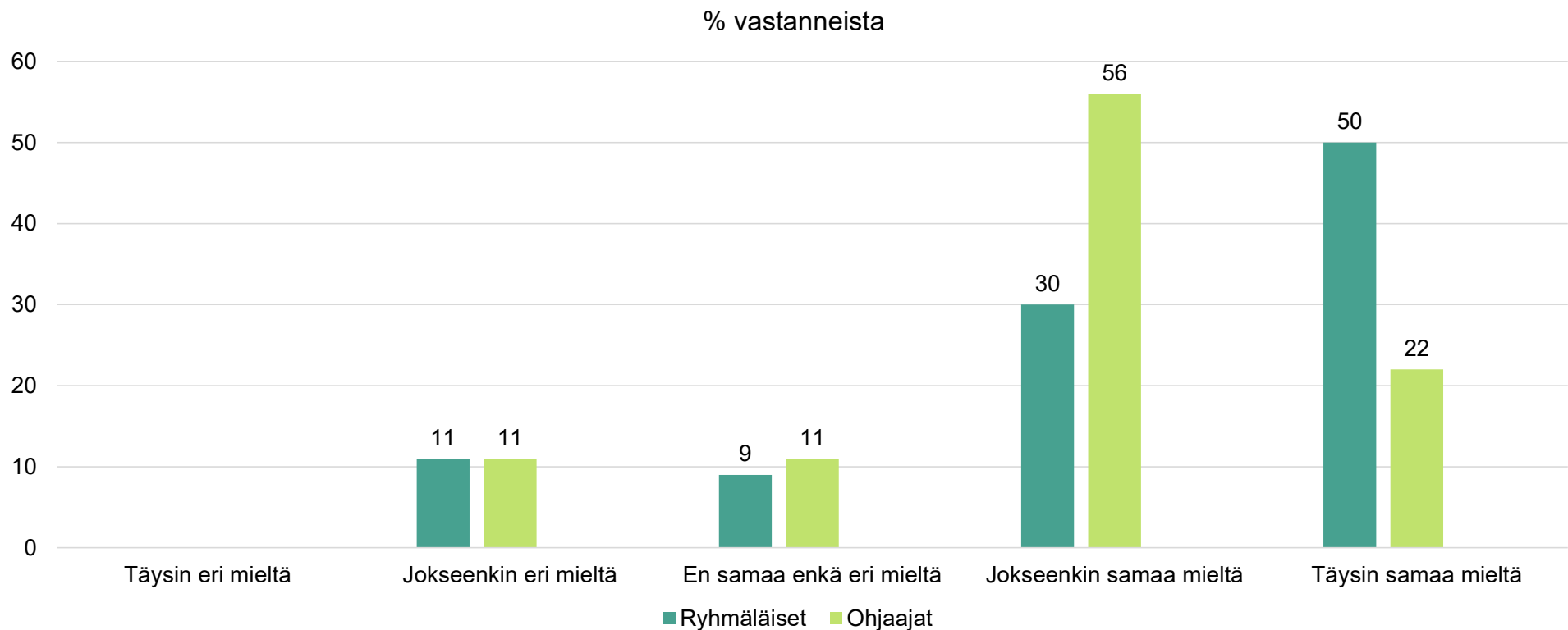
”Etäkurssi ei ole lähikurssin veroinen, koska ei tunneta toisia osanottajia kaikin puolin.”

”Kiitos ihanille ohjaajille ja mahtavista jumpista. Siitä sai kyllä oikiasti kipinän! Kyllä se ruokapuolikin siitä sitten terveemmäksi tulee, kun kaikki tieto on jo taskussa.”





# Vertaistervarit-ryhmä tuki tekemäsi elintapamuutostavoitteen toteutumista / ylläpitämisessä



**80% ryhmäläisistä ja 78% ohjaajista koki ryhmän tukeneen heitä elintapamuutoksessa.**

## Vertaistervarit-ohjaajakoulutukset ja ryhmät jatkuvat

Vertaistervarit-ohjaajakoulutus tammikuussa 2023  
(verkossa)

Vertaistervarit-ryhmät loka-marraskuussa -22:  
Oulussa, Porvoossa ja Teams-yhteydellä

Kiinnostuitko? Lisätietoa [www.vertaistervarit.fi](http://www.vertaistervarit.fi)

# Vertaistervarit-hanke - Hyvinvointia ja terveyttä edistävää vertaisryhmätoimintaa

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

 Vertaistervarit-hanke

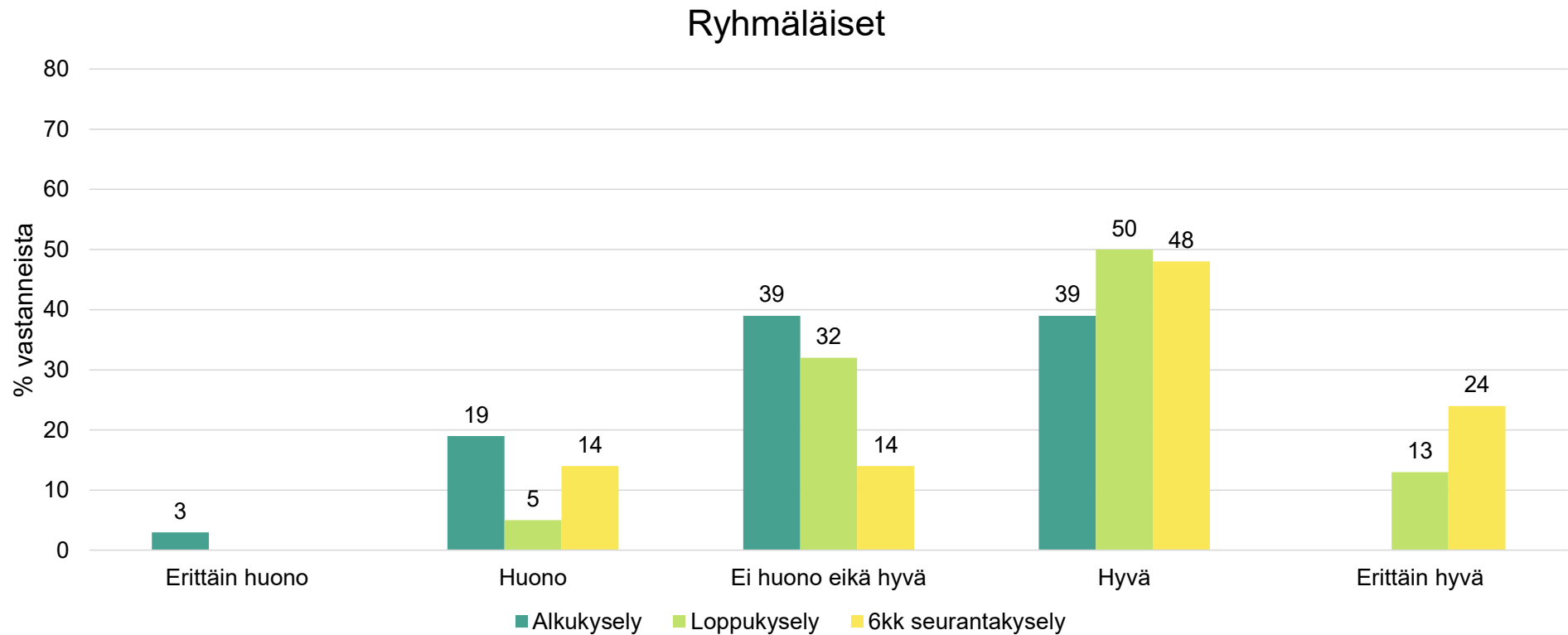
  @vertaistervarit

- <https://www.lahella.fi/>
- <https://psori.fi/>

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

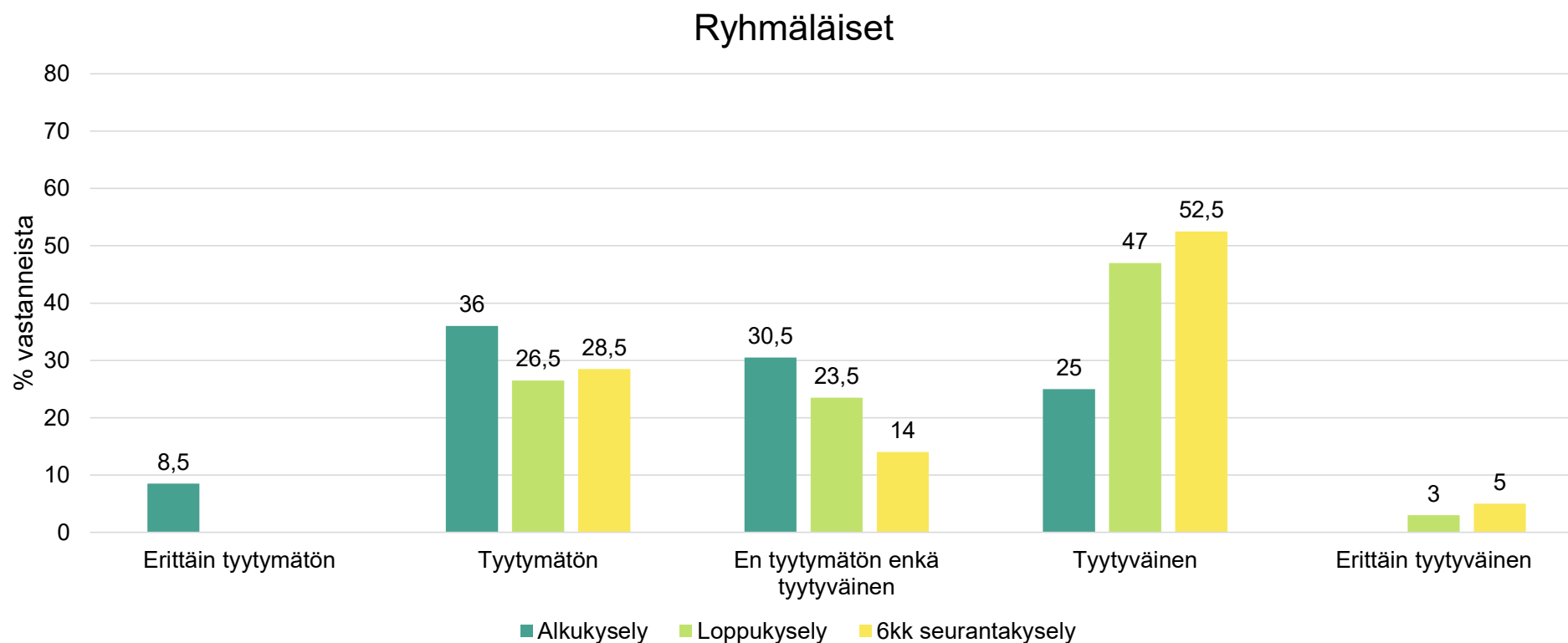


# Millaiseksi arvioit jaksamisesi suoriutua normaali arjessa?



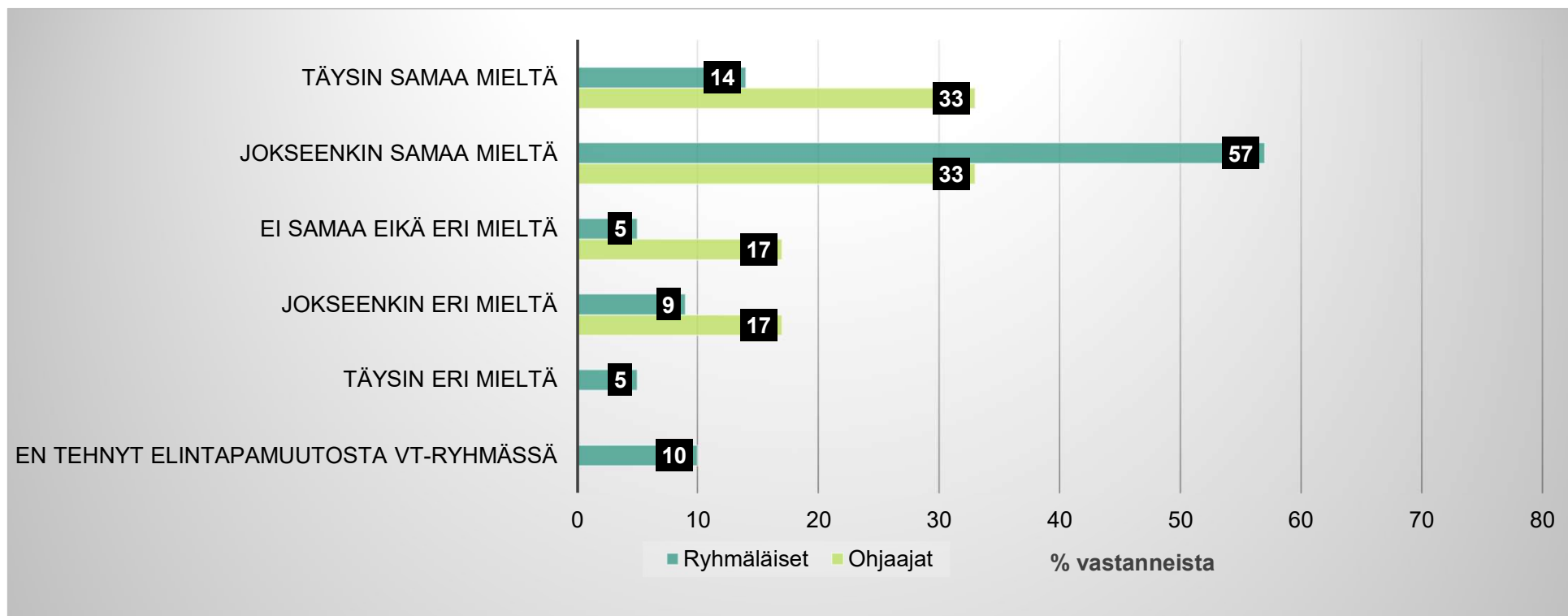
Jaksaminen arjessa parani merkittävästi ryhmän aikana 39% -> 63% ja säilyi ryhmän jälkeen 72%

# Kuinka tyytyväinen olet terveyteesi?



Tyytyväisyys omaan terveyteen kasvoi merkittävästi ryhmän aikana 25% -> 50% ja säilyi ryhmän jälkeen 57,5%.

# Olen pystynyt ylläpitämään Vertaistervarit-ryhmässä tekemääni elintapamuutosta (6kk seurantakysely)



71% ryhmäläisistä ja 66% ohjaajista oli pystynyt ylläpitämään elintapamuutostaan puoli vuotta ryhmän päättymisen jälkeen. 

# Hankesopimus Kumppanit 2020-2022

## Sopimus Kumppaneina yhdeksän järjestöä ja yhdistystä (10):

- Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry
- IBD ja muut suolistosairaudet ry
- Keliakialiitto ry
- Munuais- ja maksaliitto ry
- Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysturvayhdistys ry
- Pohjois-Pohjanmaan Sydänpiiri ry
- Suomen Reumaliitto ry
- Vuolle Settlementti ry / VARES vapaaehtoistoiminnan verkosto
- Oulun Diabetesyhdistys ry
- Yhteistyössä psoriasis yhdistykset

## Hankekunnat ja -kaupungit Pohjois-Pohjanmaalla (9):

- Iin kunta
- Kärsämäki
- Liminka
- Oulainen
- Oulu
- Pudasjärvi
- Tyrnävä
- Utajärvi
- Vaala
  
- Pohjois-Pohjanmaan liitto