



Arkeen Voimaa (CDSMP) -
Ryhmästä tukea oireiden hallintaan ja
arjen sujuvuuteen

Arkeen Voimaa

- Toimintamallin tavoitteena on kuntalaisten arkipärjäämisen lisääminen. Osallistuja voi itsehoidon työkalujen avulla tehdä myönteisiä muutoksia ja ylläpitää niitä elämässään.
- Malli on kehitetty Stanfordin yliopistossa 1990-luvulla (ammattilaiset ja asiakkaat yhdessä)
- Kansainvälinen, toimii lähes 30 maassa kaikilla maailman mantereilla
- **Näyttöön perustuva ja vaikuttavaksi todettu**
- Suomessa otettu käyttöön 2012

Kenelle?

- Ryhmä on tarkoitettu aikuisille, joiden arjen sujumiseen vaikuttaa esimerkiksi yksinäisyys, mielialan lasku, pitkäaikaissairaus tai työttömyys.
- Paljon eri palveluja käyttäville
- Henkilö voi olla myös sairastavan omainen.
- Syyllä ei ole merkitystä, sillä arjen haasteet ovat usein samoja riippumatta diagnoosista tai ongelmasta.
- Osallistujat tulevat ryhmiin perusterveydenhuollon tai sosiaalipalveluiden ohjaamana, työllisyyspalveluista ja muiden verkostojen kautta

Toiminnan tavoitteet

- Vähentää palveluiden käyttöä->asiakkaat ohjataan muiden palveluiden äärelle
- Lisää asiakkaiden minäpystyvyyttä, joka tehostaa vastuunottoa omasta hyvinvoinnista
- Voimaantumisen kestää jopa 2-vuoden ajan
- Tutkimuksissa havaittu erityisesti vaikuttavuutta diabetes- ja mielenterveyspotilailla
- Ylläpitää omaishoitajien "työkykyä"
- Toiminta soveltuu koko aikuisväestölle

Ryhmässä käsiteltäviä aiheita

- Terveyttä edistävä syöminen
- Arkiliikunta, rentoutuminen
- Hyvä uni, hengityksen parantaminen
- Vuorovaikutustaidot, tunteiden käsittely
- Päätösten tekeminen ja ongelmanratkaisutaidot
- Oman toiminnan suunnittelu
- Kivun ja uupumuksen hallinta
- Lääkkeiden käyttö ja hoitopäätösten tekeminen
- Positiivinen ajattelu ja mielialan laskun itsehoito

Miten ryhmät toimivat?

- Ryhmää ohjaa 2 koulutettua ohjaajaa, ammattilainen ja vapaaehtoinen
- Syksyllä 2021 koulutetaan Ukiin ensimmäinen vapaaehtoinen ohjaaja, lisäksi ohjausyhteistyö Fingerroos-säätiön kanssa
- Ryhmäkoko (8)10-16
- Kokoukset 6 kertaa, viikon välein, 2.5 h kerrallaan, kahvitarjoilu
- Osallistujat vastaavat kyselyyn ryhmän alussa ja puoli vuotta ryhmän päätyttyä; WHOQOL-BREF elämänlaatumittarilla, lisäksi palautekysely

Uudenkaupungin ryhmä

- Yksi ryhmä pidetty 2020
- Nettisivu uki.fi/arkeenvoimaa
- Tavoitteena kaksi ryhmää vuodessa, kevät ja syksy
- Seuraava ryhmä syksyllä 28.9. alkaen, tiistaisin klo 13-15.30
- Ryhmiin on jatkuva ilmoittautuminen, ilmoittautua voi itse nettilomakkeella tai olemalla yhteydessä yhdyshenkilöön:
- Tuuli Alamäki, 0401447705
tuuli.alamaki@uusikaupunki.fi