



Ikihyvä - ryhmänohjaajakoulutus

Ikihyvä – ryhmänohjaajakoulutus sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille

- Vahvista osaamistasi asiakaslähtöisen elintapaohjauksen toteuttamisessa
- Ota tavoitteellinen toimintatapa käyttöön
- Hyödynnä näyttöön perustuva ryhmäohjausmalli potilastyössäsi
- Nosta elintapaohjaus todelliseksi hoitovaihtoehdoksi
- Opi tukemaan ihmistä yksilöllisessä elintapamuutosprosessissa

Mitä osallistuminen edellyttää?

Osallistujalla on halu kehittää taitojaan omahoidon tukemisessa. Toivomuksena on, että osallistujat ovat jo ennen koulutuksen alkua työtehtävissä, jotka mahdollistavat Ikihyvä – elintaparyhmäohjauksen toteuttamisen.

Osallistumisen edellytyksenä on, että osallistujat tekevät seuraavat ennakotehtävät, jotka lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse:

- Suolatesti
 - Mitä olen tehnyt hyvin
 - Ruoka- ja alkoholitottumukset (viikon ajalta)
 - Liikkumistottumukset (viikon ajalta)
- Aloita ennakotehtävien teko viikolla 16

Miten mukaan?

Voit osallistua kolmipäiväiseen koulutukseen **Rovaniemellä**

1. koulutuspäivä **keskiviikko 2.5.2012**
2. koulutuspäivä **torstai 3.5.2012**
3. koulutuspäivä **tiistai 22.5.2012**

ja osaamisen kehittämispäivään noin vuoden kuluttua, kun olet ohjannut vähintään yhden elintaparyhmän Ikihyvä-mallin mukaisesti.

Yhteyshenkilö: Inkerelli Vieltöjärvi

Kouluttajat:

Pilvikki Absetz, dosentti, erikoistutkija
Inkerelli Vieltöjärvi
Tuula Kokkonen

Ikihyvä

Mitä Ikihyvä –elintaparyhmäohjaus on?

Ikihyvä –elintaparyhmäohjausmalli on Päijät-Hämeessä kehitetty systemaattinen hoitomuoto kohonneessa valtimotauti- ja tyypin 2 diabeteksen (T2D) riskissä oleville henkilöille. Ikihyvä-ryhmäohjauksen vaikuttavuudesta on saatu näyttö yhden ja kolmen vuoden seurantatutkimuksissa.

Ryhmäohjausmalli toimii interventiona elintapaohjausprosessissa. Prosessissa riskihenkilöt tunnistetaan T2D riskitestillä, elintapaohjaus toteutetaan Ikihyvä -ryhmäohjausmallilla ja toimintaa seurataan ja arvioidaan mm. yhtenäisesti sovitun kirjaamisen avulla. Elintapaohjausprosessi luo systemaattisen toimintatavan valtimotautien ja diabeteksen ennaltaehkäisyyn alueen perusterveydenhuollossa.

Mallia ovat olleet kehittämässä vuodesta 2002 KTL/THL, HY Palmenia, Päijät-Hämeen sairaanhoitopiiri ja alueen kunnat, UKK-instituutti. Ikihyvä -malli elintapaohjauksen toteuttamisessa on käytössä Päijät-Hämeen kaikkien kuntien perusterveydenhuollossa.

Riskihenkilön tunnistus

T2D riskitestillä

- Pisteet alle 15:
Kannustetaan liikkumaan ja syömään terveellisesti
- T2D pisteet ≥ 15
tai alle 45v. T2D pisteet ≥ 12
Lähete verikokeisiin: lipidit ja glukoosirasituskoe
→ tulosten tulkinta
Lähete elintaparyhmäjonoon

Kannustetaan asiakasta osallistumaan
Ikihyvä-elintaparyhmään

Elintapaohjaus tapahtuu 80 %:sti
ryhmissä

Elintapaohjauksen toteutus

Kutsu Ikihyvä-elintaparyhmään

Ryhmäohjaus

- tukea ja työkaluja liikumis- ja ruokatottumusten seurantaan ja muutosten tekemiseen
- pystyvyyden tunteen vahvistuminen, omien tottumusten näkyväksi tekeminen, muutoksen suunnittelu, tavoitteiden asettaminen, kokeilu, itse arviointi ja ylläpito
- ryhmä kokoontuu ohjatusti kuusi kertaa puolen vuoden aikana

Seuranta ja arviointi

Ryhmäläisellä on valmiudet

- ylläpitää terveellisiä elintapoja
- arvioida omaa toimintaansa ja toiminnan vaikutuksia hyvinvointinsa
- osallistua seurantaan suunnitellusti: verikokeet ja avoimet elintapaseurantaryhmät

Elintapaohjausprosessin toimivuutta ja vaikuttavuutta seurataan ja arvioidaan yhteisesti sovitun kirjaamisen avulla



1.koulutuspäivän ohjelma klo 10-17

Päivän tavoitteet:

- Mallin yleispiirteet tulevat tutuiksi
- Motivoivan, voimaannuttavan ohjauksen periaatteet tulevat tutuiksi
- Syntyy uteliaisuus ja hyvä fiilis ryhmässä toimimiseen

Klo	Aihe
9.30	Kahvi
10.00	Tervetuloa koulutukseen ja päivän logistiikka
10.15	Millä ajatuksilla koulutukseen?
10.30	Tutustumisharjoitus:
11.00	Ikihyvän malli ja sitä tukeva näyttö
11.30	Motivoivan, voimaannuttavan ohjauksen perusteet I
12.00	Lounas
13.00	Ikihyvä-elintapaohjaus omahoidon tukena (Risto Kuronen etänä)
14.00	Materiaali
14.30	Kahvi
15.00	Suunnitellaan ryhmäohjausjakso (Suunnittelutapaaminen)
15.30	Tullaan tutuksi ryhmän ja omien elämäntapojen kanssa (I tapaaminen) <ul style="list-style-type: none">- Meidän ryhmän periaatteet- Elintapojen muuttamisen tärkeys- Liikkumistottumukseni- Kasvistesti
16.30	Mitä päivästä jäi käteen? <ul style="list-style-type: none">- Unelma: Minä ryhmänohjaajana
17.00	Päivän päätös

Kihyvä

2. koulutuspäivän ohjelma klo 9-16.00

Päivän tavoitteet:

- Tehtävät omien elämäntapojen havainnoinnista ja kokeilun suunnittelusta tulevat tutuiksi
- Saadaan oma kokemus ryhmäläisen roolista
- Saadaan käytännön kokemusta harjoitusten ohjaamisesta
- Saadaan rohkeutta ryhmän ohjaamisen oikeassa elämässä

Klo	Aihe
9.00	Mitä jäi päällimmäisenä mieleen edellisestä päivästä?
9.15	Motivoivan, voimaannuttavan ohjauksen perusteet II
10.15	Ryhmäohjauksen toimintatapoja
10.45	Oman havainnon synnyttäminen (II tapaaminen) <ul style="list-style-type: none">- Mitä olen tehnyt hyvin- Pikatesti rasvan laadusta- Kuitutesti Esimerkkitapaukset
12.00	Lounas
13.00	Omien ruokakokeilujen löytäminen ja suunnittelu (Ruokatapaaminen) <ul style="list-style-type: none">- Ruokatottumukset- Muutoskokeilun suunnittelu
14.15	Kahvi
14.45	Omien liikuntakokeilujen löytäminen ja suunnittelu (Liikuntatapaaminen) <ul style="list-style-type: none">- Liikkumistottumukset- Muutoskokeilun suunnittelu
15.45	Mitä päivästä jäi käteen?
16.00	Päivän päätös

Ikihyvä

3. Koulutuspäivän ohjelma klo: 9.00- 16.00

Päivän tavoitteet:

- Harjoitukset muutosten toteutuksen arvioinnista tulevat tutuiksi
- Saadaan käytännön kokemusta harjoitusten ohjaamisesta
- Opitaan tekemään havaintoja ryhmän toiminnasta
- Syytty rohkeus ja innostus ryhmän ohjaamisen oikeassa elämässä

Klo	Aihe
9.00	Tervetuloa, kuulumiset ja aamukahvit <ul style="list-style-type: none">- Vahvuutemme ryhmänohjaajina
9.30	Kokeilujen arviointi (V tapaaminen) <ul style="list-style-type: none">- Mitä kaikkea olen kokeillut?- Mikä auttoi onnistumaan?- Mitä teen jatkossa toisin?
10.45	Onnistumisten ylläpito ja seuranta (VI tapaaminen) <ul style="list-style-type: none">- Miten kokeiluni ovat jatkuneet?- Miten varmistan jatkon?- Mitä tukea tarvitsen ja mistä sen saan?
12.00	Lounas
13.00	Oman elintaparyhmän käynnistäminen <ul style="list-style-type: none">- Elintapaohjauksen prosessi- Implementointi omalla alueella
14.15	Kahvi
14.45	Meidän ryhmä <ul style="list-style-type: none">- Minkälaisessa ryhmässä viihdyn?- Ryhmänohjaajan muistilista- Palataan Unelmaan- Koulutus palaute
16.00	Päivän päätös

Ikihyvä –ryhmänohjaajan todistuksen saa osaamisen kehittymispäivässä, kun on ohjannut vähintään yhden elintaparyhmän Ikihyvä-mallin mukaisesti.