



ARKEEN VOIMAA

Mitkä tekijät vaikuttavat implementoinnin onnistumiseen



Vahva johdon tuki! (TÄRKEIN)-> muutosvastarinta ja asenteet.



Käytännön toimintaa tekevät motivoituneet, siihen varta vasten *koulutetut* henkilöt, joilla on työaikaa riittävästi.



Selkeä protokolla toimintaa varten. (Organisaatio toiminnan tukena, toimintaohjeet, seuranta)->laatumanuuaali, käsikirja, tiimi.



Avoin viestintä -> säännölliset kokoukset ja koulutukset.



Tarvittava lisäkoulutus -> haastavan asiakkaan kohtaaminen, teams-ryhmän ohjaaminen.



Jatkuva markkinointi, verkostotyö, uudet kumppanit, opiskelijat (lopputyöt, kurssi), messut ja tapahtumat.

Mitkä tekijät vaikuttavat implementoinnin onnistumiseen (työntekijät)

Selkeä organisaatiokuvaus ja siihen liittyvät vastuut sekä tehtäväkuvat.

Laatukäynnit ja siihen liittyvä protokolla, kirjaaminen, seuranta ja koulutus.

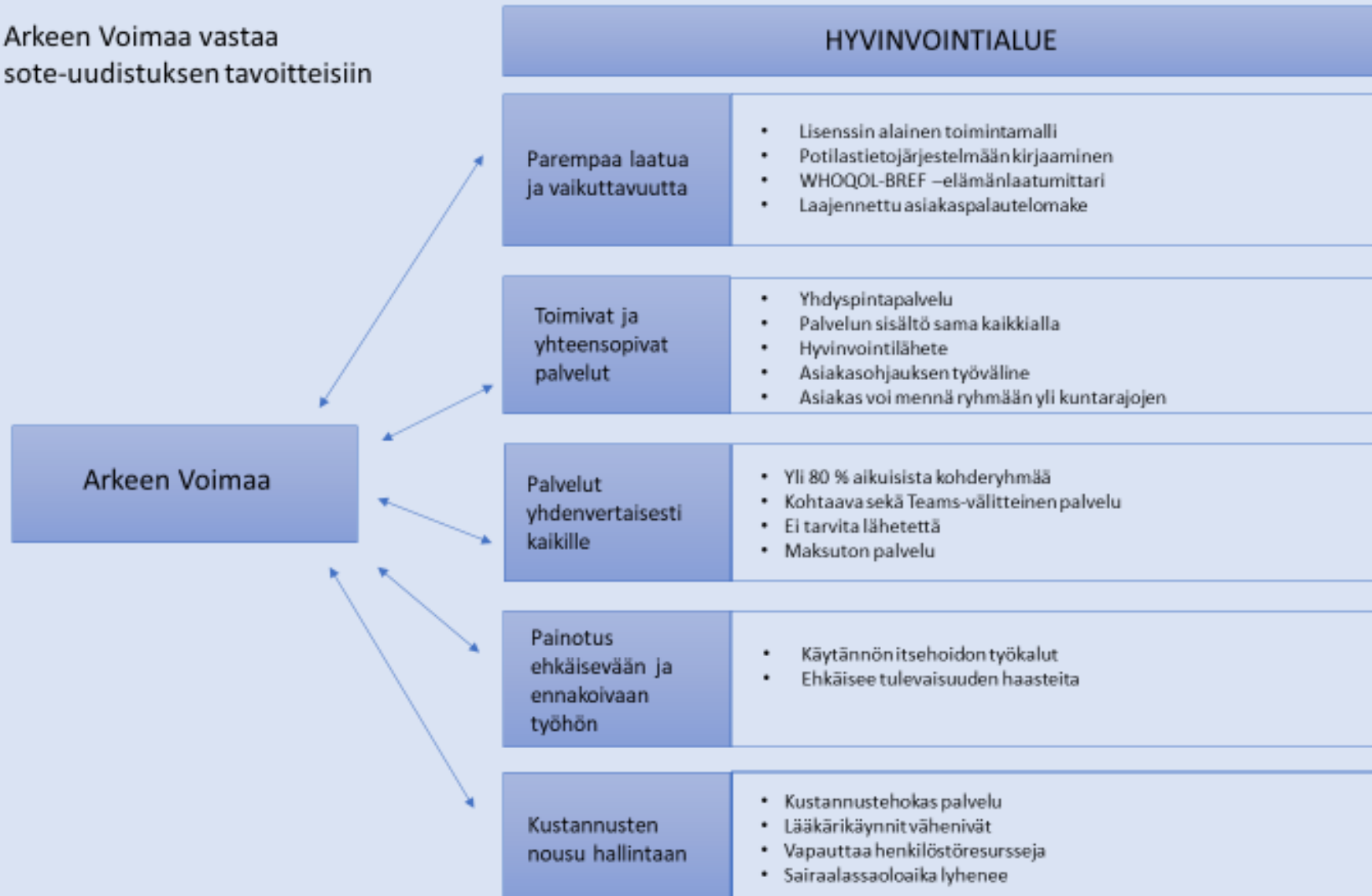
Käytännön toiminnassa olevien kuuleminen; säännölliset kokoukset, palaute, yhteiset sisäiset viestintäkanavat kuten WhatsApp

Kiitokset ja kehut!

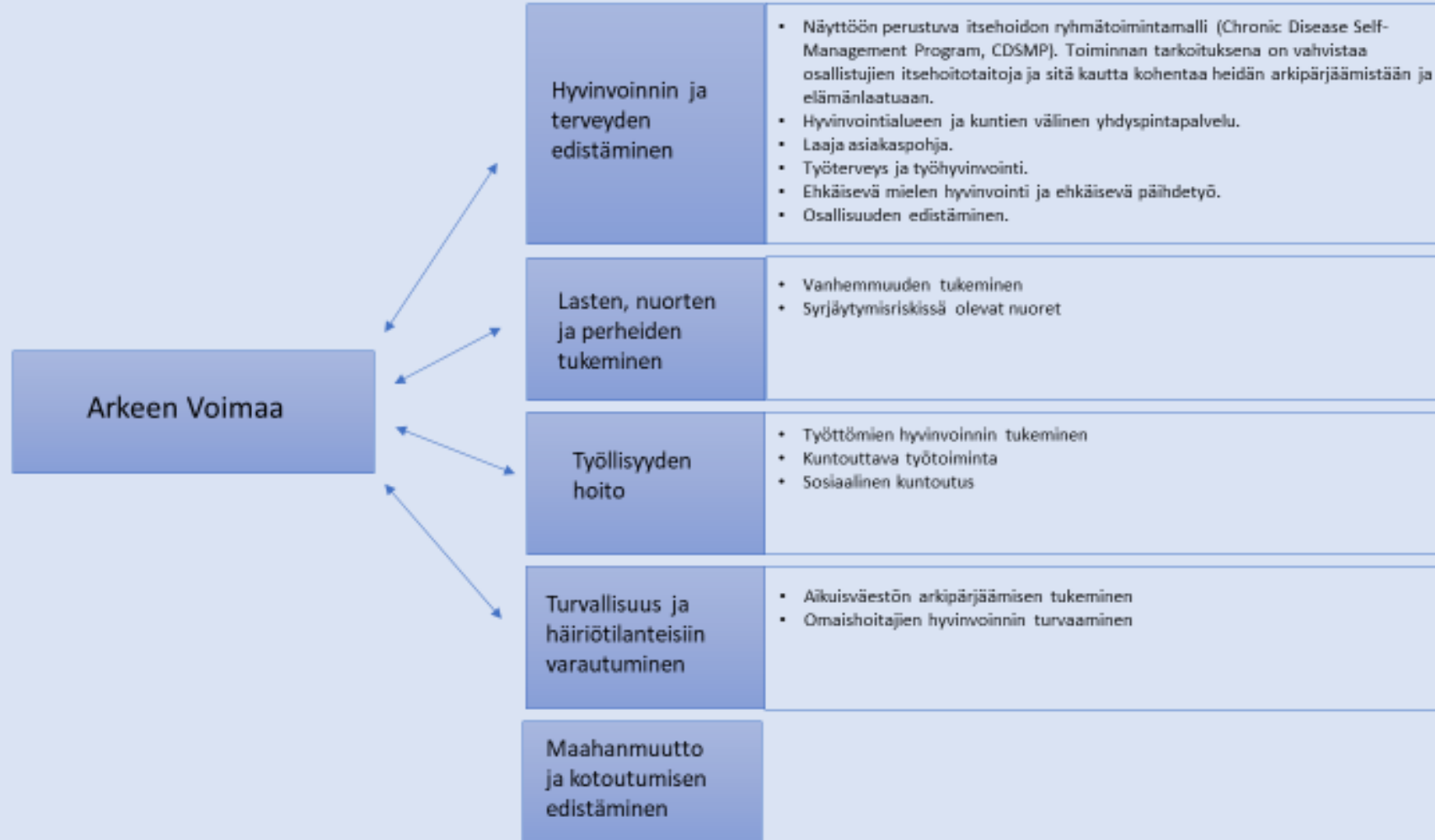
Arkeen Voimaa toimintamalli

- Asiakkaiden tulisi saada parasta mahdollista hoitoa ja tukea riippumatta siitä missä päin Suomea asuu -> näyttöön perustuvaa, vaikuttavaksi todettua, strukturoitua, mitattavaa ja seurattavaa.
- Arkeen Voimaa (Chronic Disease Self-Management Program, CDSMP) on *näyttöön perustuva* ryhmätoimintamalli.
- Kehitetty Stanfordin yliopistossa 1990-luvulla.
- Tarkkaan strukturoitu malli, jonka vaikuttavuutta seurataan WHOQOL-BREF: Maailman terveysjärjestön elämänlaatumittarin ja SRMC:n laajan asiakaspalautteen avulla.
- Suunnitteilla myös potilastietojärjestelmään kirjaaminen
 - >kustannusvaikuttavuus seuranta

Arkeen Voimaa vastaa
sote-uudistuksen tavoitteisiin



Tavoitteiden saavuttaminen edellyttää toimivaa yhteistyötä useilla eri osa-alueilla



VALTAKUNNALLINEN KOORDINAATIO

Johtoryhmä

Katto-organisaatio

Valtakunnallinen
koordinaattori
50%



HYVINVOINTIALUE

Vastuhenkilö ja
seurantaryhmä

koordinaattori

koordinaattori

koordinaattori

koordinaattori

Kuntien yhdyshenkilöt hyvinvointialueella

Y
H
T
E
I
S
T
Y
Ö
R
Y
H
M
Ä

MIKSI ARKEEN VOIMAA?

- ✓ Näyttöön perustuva ja vaikuttavaksi todettu
- ✓ Sopii laajalle väestöpohjalle (80% aikuisväestöstä)
- ✓ Vastuullistaa kuntalaisia huolehtimaan omasta hyvinvoinnista
- ✓ Toimii myös ennaltaehkäisevänä hyvinvointipalveluna, joka antaa valmiuksia kohdata tulevia haasteita
- ✓ Nivottu osaksi hyvinvointilähetettä ja liikunnan ryhmäpalveluiden mallia. Asiakasohjaajien työväline. Sopii laajaan käyttöön HVA:n työntekijöille.
- ✓ Merkittäviä tuloksia mielenterveysasiakkaiden, syrjäytymisriskissä olevien nuorten aikuisten ja paljon palveluita käyttävien parissa.
- ✓ Tavoitteena olla osa sosiaalisen kuntoutuksen palvelupolkua.
- ✓ Järjestöyhteistyö: Diabetesliitto (osa palvelupolkua), Allergia- ja astmaliitto, FinFami-VS, Fingerroosin säätiö, Vapi ry ym. (osa STEA-rahoitteista toimintaa)



Arkeen Voimaa toimintamalli

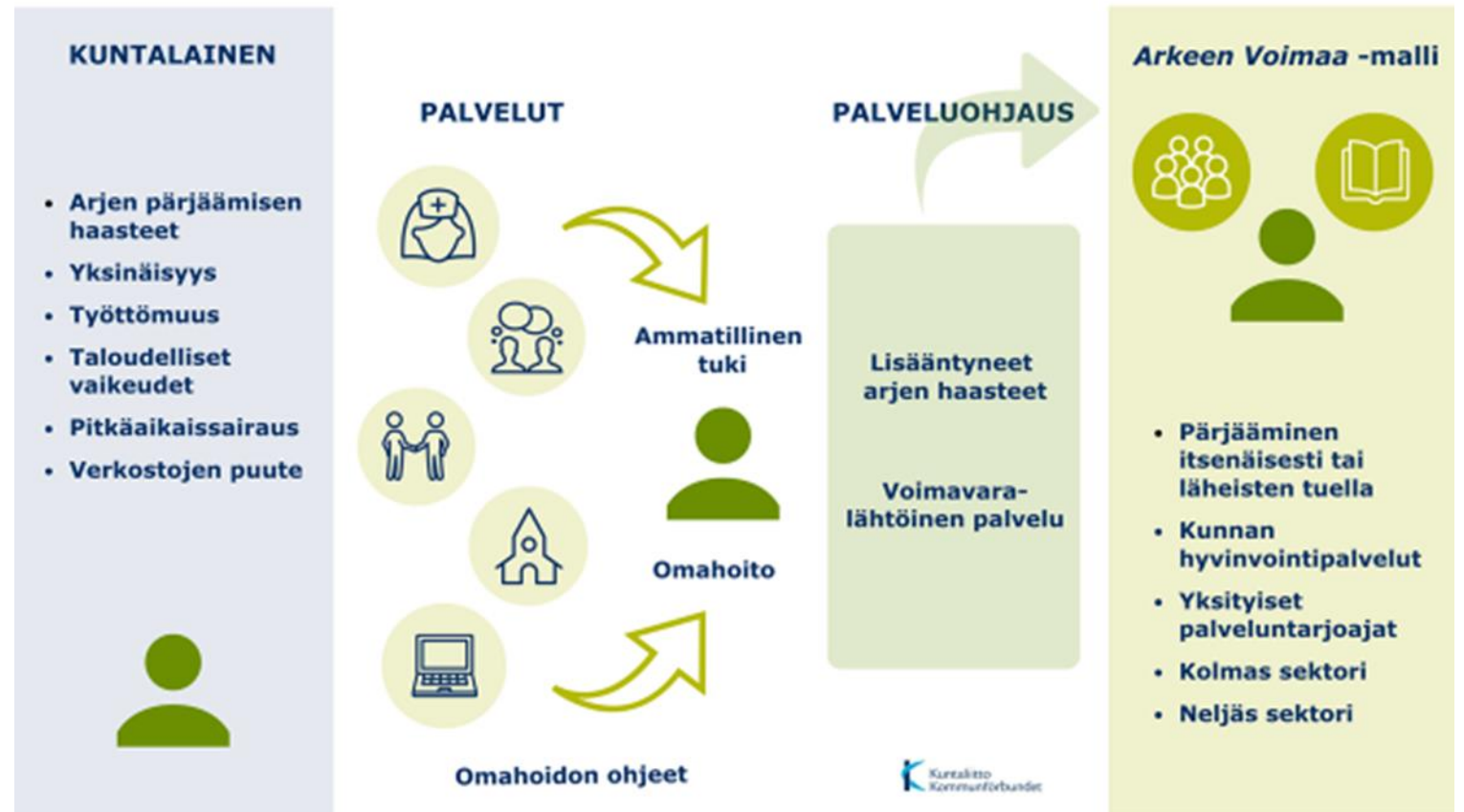
- Tutkimusten mukaan ryhmätoimintaan osallistuneet, joilla oli jokin pitkäaikaissairaus tai arjen haaste, onnistuivat parantamaan elämänsä laatua opettelemalla hoitamaan hyvinvointiaan itsehoidon keinoin.
- Ryhmässä he oppivat hallitsemaan aikaisempaa paremmin mm. kipua ja uupumusta.
- Ryhmän osallistujat pystyivät myös vähentämään lääkärikäyntejä.



ITSEHOIDON TYÖKALUPAKKI

- Liikunta
- Ongelmanratkaisu
- Lääkitys
- Oman mielen käyttäminen
- Päätöksenteko
- Uni
- Toimintasuunnitelma
- Vuorovaikutus
- Hengitystekniikat
- Terveyttä edistävä syöminen
- Tunteiden ymmärtäminen
- Painonhallinta
- Terveystieteiden ammattilaisten kanssa toimiminen

Kuntalaisten polku eri palveluiden välillä



Arkeen Voimaa toiminnan perusteita

- Toimintamalli sopii laajalle väestöpohjalle -> sisältää ennaltaehkäiseviä ja korjaavia elementtejä
- Lisää kuntalaisten minäpystyvyyttä, joka tehostaa vastuunottoa omasta hyvinvoinnista
- Tutkimuksissa havaittu erityisesti vaikuttavuutta diabetes- ja mielenterveyspotilailla; GHb-A1C arvo laski, terveyskäyttäytyminen parani ja terveydentila koheni
- Sotepalveluiden käyttö vähenee-> vapauttaa ammattihenkilöstön resursseja
- Valmis työkalu potilasosallisuuden vahvistamiseen
- Valmis seurantamalli/vaikuttavuuden arviointi
- Pienet kustannukset; ryhmätoiminta on vaikuttava vaihtoehto

Miten ryhmät toimivat

- Ryhmiä ohjaavat koulutuksen saaneet ohjaajat (2kpl).
- Ryhmät ovat sekaryhmiä (18v-, joilla jokin arjen haaste, voi olla esim. syrjäytymisriskissä oleva).
- Ryhmäkoko 8-16.
- Kokootumiset 6 kertaa, viikon välein, 2.5 h kerrallaan.
- Ryhmiä pidetään sekä kohtaavana että teams-välitteisenä toimintana.
- Osallistujalle maksutonta toimintaa.



Mitä ryhmästä asiakas saa itselleen?

- Ryhmässä opetellaan käyttämään konkreettisia työkaluja itsehoidon tukena.
- Tavoitteet ryhmäläinen määrittelee itse omien voimavarojen mukaan.
- Käytettäviä työkaluja ovat mm.
 - ✓ Oman toiminnan suunnittelu
 - ✓ Ongelmanratkaisutekniikat
 - ✓ Päätöksenteko
- Työkalujen käyttöä vahvistetaan vaihtamalla kokemuksia ja tukemalla kaikkia ryhmään osallistuvia saavuttamaan tavoitteensa.

Taisto Työmyyrä

Ongelmat

- paljon epämääräisiä sairauspoissaoloja
- nukkuminen katkonaista
- liikkuminen jäänyt kokonaan
- ei käy tervegstarkastuksissa
- vaimon kanssa jatkuvaa riitelyä

Ryhmän jälkeen

- ottanut yhteyttä terveydenhuollon ammattilaisiin ja alkanut hoitamaan itseään
- säännöllinen ruokailurytmi osaksi arkea
- alkanut käymään uimassa säännöllisesti
- vaimon kanssa vuorovaikutustaidot parantuneet

Anja Ankea

Ongelmat

- diabeteksen huono hoitotasapaino
- glipaino
- jatkuva väsymys
- liikkuminen erittäin vähäistä
- elämänilo kadonnut, eristäytyy kotiin joten vaarassa syrjäytyä

Ryhmän jälkeen

- säännöllinen ruokarytmi +kasvikset
- kävellen lähikauppaan
- mukaan diabetesyhdistyksen vertaistoimintaan
- nukkuu paremmin
- elämänilo palannut
- tapaa myös ystäviään useammin

Venla Virtanen

Ongelmat

- unettomuus
- alakuloisuus
- vähäinen liikkuminen
- vetämätön olo
- epämääräisiä kipuja

Ryhmän jälkeen

- elämäniloa
- nukkuu paremmin
- aloittanut kävelemään säännöllisesti

Kalle Kuntalainen

Ongelmat

- yksinäisyys, lapset asuvat kaukana
- saamattomuus; ulkoinen habitus epäsiisti, samoin koti josta naapurit valittaneet
- mielialan laskua, häpeää
- vähävaraisuus

Ryhmän jälkeen

- itsensä arvostaminen lisääntynyt
- uusia ystäviä
- halu hoitaa itseään
- kouluttautui Arkeen Voimaa
- ryhmän ohjaajaksi

Toiminnan tuloksia

Elämänlaatu ja tyytyväisyys omaan terveyteen koheni.

Oman arjen hallinta lisääntyi.

Unen laatu kohentunut ja liikuntakyky lisääntynyt.

Hoidon ja lääkityksen tarve vähentynyt.

Seurannan tuloksia

- Työikäisten määrä nousussa, 55 % --> 58 %
- Ryhmäläisistä 43 % sairastaa RR-tautia, mielenterveyssairaudet 52 %, diabetes 20 %
- 93 % ryhmäläisistä pystynyt parantamaan oman toiminnan suunnittelua
- 65 % alkanut syömään terveellisemmin
- 68 % alkanut liikkua enemmän
- 94 % ryhmän käyneistä tyytyväisiä palveluun



Muutamia menestystarinoita

- Mielensterveyssyistä osittaisella työkyvyttömyyseläkkeellä oleva henkilö kouluttautui ryhmänohjaajaksi->lähti työkokeiluun->palasi osatyökykyiseksi
- Syrjäytynyt, täysin palveluiden ulkopuolella ollut nuori aikuinen palasi yliopistolle päättämään keskeytyneet opintonsa->aloittelee työelämässä
- Työssään uupunut keski-ikäinen henkilö->yli 10v tauon jälkeen työterveyshuoltoon->muutoksia ruokailuissa ja liikkumisessa->lisää terveitä elinvuosia
- Diabetesta ja liitännäissairauksia sairastava henkilö, jolla vakava hoitoväsymys->omahoidosta vastuuta->elämänilo takaisin ja uusien harrastusten pariin, josta saanut mielekästä tekemistä ja uusia ystäviä
- Yksinasuva, juuri eläkkeelle jäänyt henkilö, ei omaisia->sitoutuminen ryhmään->itsensä arvostus lisääntyi ja halu hoitaa itseään->kouluttautui ryhmänohjaajaksi->SPR:n ystävätoiminnassa vapaaehtoisena

Arkeen Voimaa ryhmätoiminta

Ryhmän käyneillä on itsehoidon työkaluja,
joilla

- ✓ Hallita omaa terveyttään ja hyvinvointiaan
- ✓ Pysyä aktiivisena arjessa
- ✓ Elää täyttä elämää haasteista huolimatta



Lisätietoja
toiminnasta:

Valtakunnallinen koordinaattori
Riikka Haumo, riikka.haumo@turku.fi,
040 611 7393

www.arkeenvoimaa.fi -> tilaa uutiskirje

Somessa Facebook; Arkeen Voimaa Suomi,
Twitter @ArkeenVoimaa ja Instagramissa
ArkeenVoimaa

Suuri kiitos mielenkiinnostasi!