

PEREHDYTYS



Sisällysluettelo

OHJAAJIEN PEREHDYTYS -TUKIMATERIAALI

Tervetuloa	3
Toimintamalli	4
Ohjaajan tärkeimmät toiminnot	7
Apukysymyksiä ohjaukseen	9
Oma ryhmä	10
Yhteystiedot	11

Tervetuloa koulutukseen!



Tässä oppaassa kerrotaan, miten pääset alkuun Verkkopuntarissa.

Satakunnan Sydänpiiri auttaa ja tukee Verkkopuntaria koskevissa asioissa p. 050 342 8945 tai verkkopuntari@sydan.fi

PEREHDYTYKSEN OHJELMA

Tavoite:

Osallistujat saavat valmiudet toteuttaa elintapaohjausta Verkkopuntari-ohjelman avulla.

Sisältö:

Verkkopuntari-toimintamalli

Voimavaralähtöinen ohjaus verkossa

Verkkoalustan toiminnot

Verkkopuntari-toiminnan käynnistäminen

TOIMINTAMALLI

Verkkopuntari-ohjelma on digitaalinen ratkaisu painonhallinnan ja pysyvien elintapamuutosten tukemiseen.

KÄYTTÖTARKOITUS

Verkkopuntari on työkalu terveydenhuollon ammattilaisille elintapaohjauksen tueksi. Se vastaa tarpeeseen tukea kansalaisten terveyttä, painonhallintaa ja pysyviä elintapamuutoksia erityisesti ravitsemuksen, liikunnan ja levon osalta. Verkkopuntari tarjoaa vaihtoehdon perinteisille, aikaan ja paikkaan sidotuille elintapaohjaus- ja painonhallintaryhmille sekä yksilöohjaukseen.

IDEA

Pysyvien muutosten tukemiseksi Verkkopuntari hyödyntää seuraavia vaikuttavan elintapaohjauksen elementtejä: motivoiva haastattelu, itsearviointi ja omaseuranta, pystyvyyden tunteen vahvistaminen sekä osallistujan arkeen sopivien ratkaisujen löytymisen tukeminen. Verkkopuntarin sisältö on räätälöitävissä eri kohderyhmille.

KEHITTÄJÄ

Satakunnan Sydänpiiri ry

KÄYTTÖYMPÄRISTÖ

Verkkopuntari-ohjelma on toteutettu WordPress-alustalla. Sitä voi käyttää sekä tietokoneella että mobiililaitteilla. Alustalla on terveydenhuollon ammattilaisille valmis materiaali elintapaohjaus- ja painonhallintaryhmän pitämiseksi. Ohjelmassa avautuu ensimmäisen 11 viikon aikana viikoittain uusi aihe, joka sisältää yhteenvedon, tietosuuden, pohdintakysymyksiä, liikuntavinkkejä ja vapaaehtoisia tehtäviä.

TOIMIJAT

Asiakkaita ovat terveellisistä elintavoista ja painonhallinnasta kiinnostuneet ihmiset. Osallistuminen edellyttää riittävää teknologiamyönteisyyttä ja laitetta, (tietokone, tabletti tai älypuhelin) jossa on internet-yhteys.

Ohjaajina toimivat Verkkopuntari-ohjaajiksi perehdytetyt terveydenhuollon ammattilaiset eri sektoreilla. Pohjakoulutusedellytyksenä on vähintään terveydenhuoltoalan alempi korkeakoulututkinto, esim. terveydenhoitaja, sairaanhoitaja, fysioterapeutti tai ravitsemusterapeutti.

Ohjaajien tehtävänä on koordinoida ryhmien toteutus: aikataulutus, ryhmien kokoaminen, elintapaohjauksen toteuttaminen sekä seuranta, arviointi ja kirjaaminen omassa organisaatiossa sovitun käytännön mukaisesti.

Satakunnan Sydänpiirin tarjoamia palveluita ovat ohjaajien perehdytykset ja tuki ohjaajille. Satakunnan Sydänpiiri perustaa kurssit, sekä tarjoaa kurssien ylläpidon ja teknisen tuen. Tarvittaessa Satakunnan Sydänpiiri toteuttaa kursseja ostopalveluna (ohjaajaresurssi).

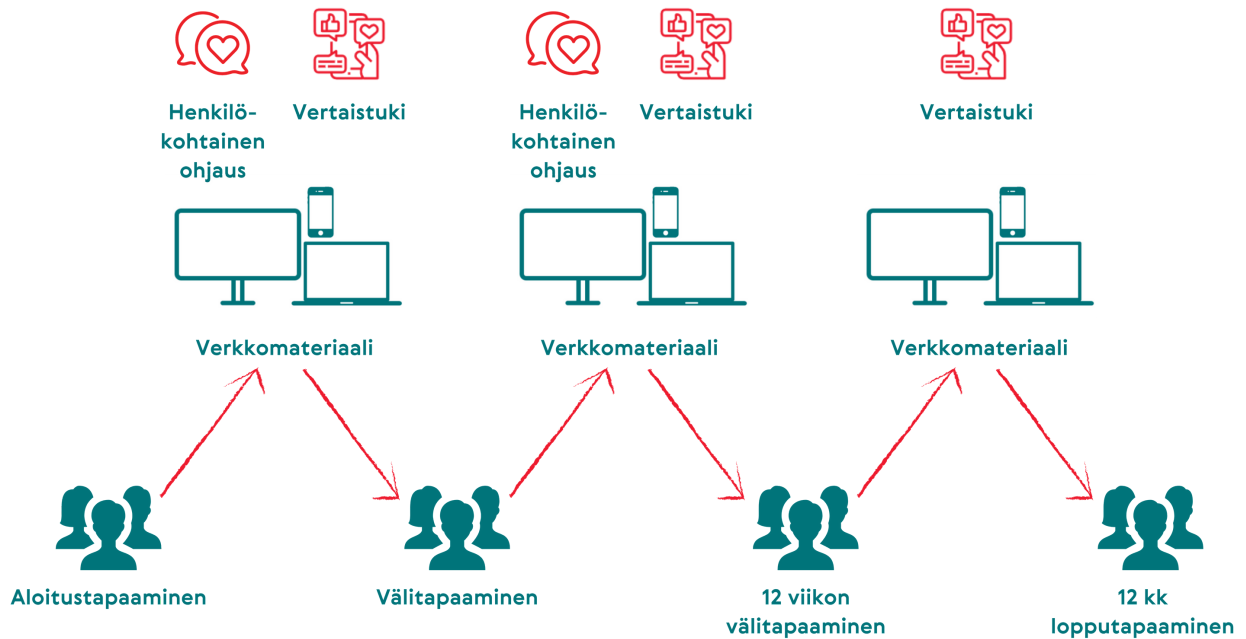
KÄYTTÖÖNOTTO

Satakunnan Sydänpiiri perehdyttää terveydenhuollon ammattilaisia valmiiseen palvelukonseptiin. 4 h mittainen perehdytys sisältää tutustumisen toimintamalliin, voimavaralähtöiseen verkko-ohjaamiseen, verkkoalustan toimintoihin ja oman Verkkopuntari-toiminnan käynnistämiseen.

Verkkopuntari-kurssi voidaan aloittaa organisaatiossa, kun ohjaajina toimivista terveydenhuollon ammattilaisista vähintään toinen on perehtynyt Verkkopuntariin. Ohjaaja ottaa yhteyttä Satakunnan Sydänpiiriin ja sopii, milloin kurssi käynnistetään.

PROSESSIKUVAUS

Vuoden ohjelma jakautuu 12 viikon ohjattuun vaiheeseen ja tätä seuraavaan ylläpitovaiheeseen. Toiminta painottuu verkkoon, mutta sisältää myös tapaamisia, joita voidaan järjestää kasvokkain tai etänä.



Keskeisinä toimintoina on ohjauskeskustelu, jota asiakas voi käydä terveydenhuollon ammattilaisen kanssa ensimmäisen 12 viikon ajan. Lisäksi ryhmään osallistujalla on mahdollisuus hyödyntää vertaistukea ryhmäkeskustelun kautta. Kurssimateriaali ja ryhmäkeskustelu ovat osallistujan käytössä vuoden ajan.

Tapaamisia on alussa, viiden ja kahdentoista viikon sekä vuoden kohdalla. Tapaamisten määrä, ajankohdat ja sisällöt ovat muunneltavissa ohjaajan, ryhmä- tai yksilövalmennukseen osallistuvien tarpeiden mukaan.

OHJAAJAN TÄRKEIMMÄT

Tässä on esitelty ohjaajan tärkeimmät toiminnot.

KIRJAUTUMINEN

- Kun Satakunnan Sydänpiiri on tehnyt sinulle käyttäjätunnukset, saat sähköpostiisi ilmoituksen, joka sisältää kirjautumislinkin.
- Seuraavalla kerralla kirjautuessasi mene osoitteeseen verkkopuntari.fi ja klikkaa "kirjaudu".
- On suositeltavaa käyttää vahvaa salasanaa (vähintään 12 merkkiä pitkä, sisältäen pieniä ja isoja kirjaimia, numeroita ja erikoismerkkejä). Salasana suositellaan vaihdettavaksi kahden kuukauden välein.

TOIMINNOT VERKKOALUSTALLA

VALMENNUS

Kirjautumisen jälkeen, kurssin materiaali löytyy valmennus-kohdasta. Ohjaajat näkevät heti koko sisällön, osallistujille sisältö alkaa avautumaan viikko kerrallaan siitä lähtien, kun hänelle on luotu käyttäjätunnukset. Osallistujat voivat merkitä halutessaan luetuksi eri osioita. Ohjatun vaiheen jälkeen osallistujat saavat kuukausiteemoihin perustuvia viikkohaasteita, joita voivat omaehtoisesti hyödyntää.

OHJAUSKESKUSTELU

Voit käydä ohjauskeskustelua osallistujien kanssa täällä. Kun osallistujalle luodaan käyttäjätunnus, häneltä lähtee ohjaajille automaattisesti "ohjauskeskustelun avaus" -viesti. Sovi ohjattaviesi kanssa missä ajassa he voivat odottaa vastausta, esim. viikon sisään viestin saapumisesta tai ohjaaja vastaa maanantai-iltaan mennessä saapuneisiin viesteihin kuluvan viikon aikana. Arvio viikoittaisesta vastausajasta on noin 1-2 h, joka kannattaa varata aika kalenterista etukäteen. Jos sinulla on ohjaajapari, voitte sopia myös vastausvuorot esim. vuoroviikoille.

RYHMÄKESKUSTELU

Voit aloittaa keskusteluj tai osallistua keskusteluun resurssiesi mukaan. Voit käyttää valmiita keskusteluavauksia (kts. ohjaajan materiaalipankki).

RAPORTOINTI

Raportointi-osuudesta näet omat osallistujasi ja missä ryhmässä he ovat mukana. Jos sinulla on useampi ryhmä, näet ryhmät-kohdasta, millä viikolla kukin ryhmä on menossa.

Käyttäjät-osiossa voit tarkastella yksittäisten kurssilaisestesi etenemistä: omaseuranta (liikunta, motivaatio, uni) ja kurssit-kohdasta missä vaiheessa Verkkopuntaria he ovat (luetut osiot/kaikki osiot) ja mitä osioita (luetuiksi merkityt osiot, kyselyt, tavoitteen asettelu) he ovat suorittaneet.

MATERIAALISALKKU

Ohjaajien materiaalisalkku sisältää valmiin tukimateriaalin kurssin käynnistämiseen ja ylläpitoon. Valmiit diaesitykset ovat ladattavissa ja muokattavissa.

PROFIILI JA ASETUKSET

Omia tietoja voi muokata oikean yläkulman profiilikuvan alle avautuvasta alasvetovalikosta. Profiili-kohdasta voit muokata ryhmäsi jäsenille näkyvää nimeä (näyttönimi) ja halutessasi lisätä profiilikuvan.

Salasanasi pääset vaihtamaan kohdasta asetukset/kirjautumistiedot. Jos et halua sähköpostiisi ilmoituksia uusista viesteistä, voit muuttaa sen kohdasta sähköpostiasetukset.

APUKYSYMYKSIÄ

Tähän on koottu ohjauksesi tueksi apukysymyksiä, joilla voit valmentavalla otteella kannustaa asiakastasi muutospuheeseen ja vahvistaa pystyvyyden tunnetta.

HENKILÖKOHTAINEN OHJAUSKESKUSTELU

- Kysy asiakkaalta mikä muutos hänellä on mielessään.
- Auta asiakasta muutoksen syiden kartoittamiseen:
 - Miksi haluat tehdä muutosta?
 - Mitkä ovat 2-3 tärkeintä syytä tehdä muutosta?
- Auta asiakasta keinojen löytymisessä:
 - Mitä jo nyt teet/mitä olet kokeillut?
 - Voitko lisätä jotakin jota jo teet? Mitä voisit tehdä lisää?
 - Mitä muutosta elämäntavoissa haluaisit lähteä kokeilemaan?
 - Mihin voisit ensimmäisenä tarttua?
 - Mikä muutos olisi helpoin tehdä?
 - Onko jotain missä toivot muiden apua?
- Vahvista vielä motivaatiota:
 - Miten arvioit muutoksen tärkeyttä 0-10 asteikolla?
 - Miksi valitsit juuri tuon luvun?
- Tee lyhyt yhteenveto kuulemastasi.

OMA RYHMÄ

Tähän on tiivistetty, kenelle Verkkopuntari-ohjelma sopii ja mitä tulee huomioida ennen kurssin käynnistämistä.

KENELLE SOPII?

- Asiakkaille, joilla on muutostarve ja kiinnostus kokeilla verkkovalmennusta
- Osallistuminen edellyttää laitteen (tietokone, tabletti, älypuhelin), jolla osallistua ja nettiyhteyden.

ENNEN RYHMÄN KÄYNNISTÄMISTÄ:

- Oman organisaation tuki
- Mille asiakasryhmälle?
- Ketkä rekrytoivat? Millä kriteereillä?
- Kenelle ja miten ilmoitaudutaan?
- Varaa noin 1-2 h henkilökohtaiseen ohjauskeskusteluun verkon välityksellä ensimmäisen 12 viikon ajan.

- Kurssin käynnistämiseksi ota yhteyttä Satakunnan Sydänpiiriin verkkopuntari@sydan.fi tai 050 342 8945

TSEMPPIÄ OHJAAMISEEN, SATAKUNNAN SYDÄNPIIRI ON TUKENASI!



Lisätietoja

verkkopuntari.fi

Yhteystiedot

Satakunnan Sydänpiiri

Antinkatu 9 B 26

28100 Pori

p. 050 342 8945

verkkopuntari@sydan.fi

sydän
tekee hyvää