



verkko  
puntari

# Tervetuloa Verkkopuntari-ohjaajien etätapaamiseen!

Tapaaminen alkaa pian

Ohjaajien  
etätapaamiset:

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





# Sisältö

Tervetuloa

Tavoite ja aikataulu

Esittäytyminen

Kuulumiset ja kokemukset

Käytännön kokemuksia ja vinkkejä

Kehittämisehdotukset

# Tavoite ja aikataulu



Etätapaamisen tavoite on:



- tukea ohjaajien verkostoitumista



- helpottaa kurssien pitämistä



- vaihtaa kokemuksia ohjaamisesta



Aikataulu: klo 9.00-10.30, tauko (5 min) puolessa välissä



# Tekninen tuki tapaamisen aikana



Meri Lehto  
Satakunnan Sydänpiiri

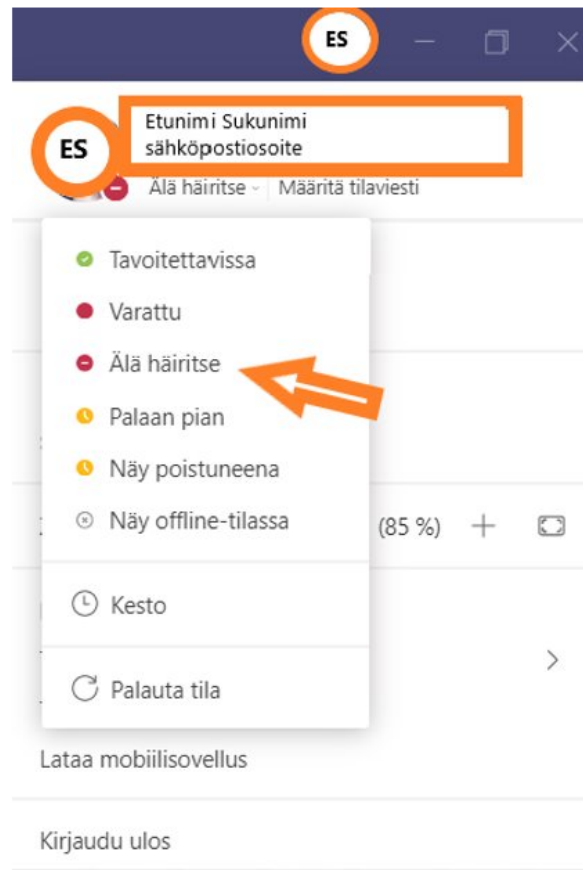
[meri.lehto@sydan.fi](mailto:meri.lehto@sydan.fi)

p. 02 64114 06

# Teamsin toiminnot

## Älä häiritse -tila

- saat vain tärkeiksi/kiireellisiksi merkittyjä ilmoituksia



The screenshot shows the notification settings for a contact in Microsoft Teams. At the top, there is a header bar with the initials 'ES' and window control icons. Below it, a contact's name and email address are displayed, also with 'ES' initials. A dropdown menu is open, showing various notification options. The 'Älä häiritse' option is highlighted with an orange arrow. Other options include 'Tavoitettavissa', 'Varattu', 'Palaan pian', 'Näy poistuneena', and 'Näy offline-tilassa'. At the bottom of the menu, there are options for 'Kesto' and 'Palauta tila'. Below the menu, there are links for 'Lataa mobiilisovellus' and 'Kirjaudu ulos'.

- Tavoitettavissa
- Varattu
- Älä häiritse
- Palaan pian
- Näy poistuneena
- Näy offline-tilassa (85 %) +
- Kesto
- Palauta tila

Lataa mobiilisovellus

Kirjaudu ulos



## Mitä kuuluu?

Mistä organisaatiosta ja yksiköstä olet?

Kokemuksia verkko-ohjaamisesta? Millaisia?

Millaiset teemat/toiveet ovat olleet esillä asiakkaiden parissa?

Odotukset etätapaamiselle?



# Käytännön kokemuksia



# Yleistä

- Verkossa tapahtuvaan elintapaohjaukseen tarvitaan sitoutumista sekä elintapamuutokseen, että verkko-ohjaukseen
- Asiakkaan sitoutumista voi olla ajoittain haasteellista arvioida, jos ainoa kontakti asiakkaaseen on verkko-ohjaus
- Kokemusten mukaan lähituen yhdistäminen voi tukea osallistumista, esim. puhelinsoitot, lähitapaamisten lisääminen (vrt. Lihavuuden Käypä hoito: 14 krt / vuosi)





# Yleistä

- Omaehtoisesti käytetty aika on kytköksissä tuloksiin.
- Harjoittelu on tärkeää uuden toiminnan aikaan saamiseksi (Absetz P. ja Hankonen N.). Vrt. esim. Oiva-sovelluksen osalta verkkovalmennuksessa omatoimisella harjoittelulla on merkitystä (Lappalainen R.): 2 kk aikana tarvitaan vähintään 5-6 tunnin käyttömäärä, sekä mielellään yli 100 harjoitusta muutoksen näkemiseksi psykologisessa joustavuudessa ja tietoisuustaidoissa. Verkkopuntarissa myös Oivan harjoituksia, esim. Bussikuski ja En pysty tekemään. [Oivan käyttö muun toiminnan ohessa](#)
- Motivaation ja sitoutumisen tueksi tuotettu materiaali: <https://www.verkkopuntari.fi/sitoutumisen-tuki/>



# Ennen ohjausta

Koetko tarvitsevasi tukea ennen ohjauksen aloittamista? Millaista?  
Onko sinulla hyviä kokemuksia/käytäntöjä, joita haluaisit jakaa?



# Ennen ohjausta

Asiakkaiden on hyvä tiedostaa, että osallistuminen vaatii myös omatoimista harjoittelua.

Hyvä huomioida markkinoidessa. Materiaalisalkussa on yleisesite A4 pdf, jota voi hyödyntää tai sen sisältöä soveltaa omassa markkinoinnissa.

Koetko tarvitsevasi tukea ennen ohjauksen aloittamista? Millaista?



## Mikä on Verkkopuntari®?

Verkkopuntari® on ohjelma pysyvien elintapamuutosten ja painonhallinnan tueksi. Pääteemat ovat ravitsemus, liikkuminen, voimavarat ja lepo.

Ohjelma alkaa 12 viikon ohjatulla vaiheella, jonka jälkeen alkaa ylläpitovaihe. Ohjatussa vaiheessa sinulla on mahdollisuus saada yksilöllistä verkko-ohjausta terveydenhuollon ammattilaiselta.

Toiminta painottuu verkkoon, mutta voi sisältää sovitun määrän kasvokkain tapaamisia ohjaajasi kanssa. Ohjaus toteutetaan sovitusti yksilö- tai ryhmäohjauksena.

Sinulla on käytössäsi vuoden ajan mm. verkkokurssin materiaali, omaseuranta sekä liikunta- ja linkkivinkit.

Tarvitset internet-yhteyden ja laitteen (tietokone, tabletti tai puhelin), jolla osallistua.

Tutustu: [verkkopuntari.fi](http://verkkopuntari.fi)  
Lisätietoa: [verkkopuntari@sydan.fi](mailto:verkkopuntari@sydan.fi)  
tai 050 342 8945

"Sopii niille, jotka ovat kyllästyneet kulkemaan keittiövaaka kainalossa."  
Nainen, 34v.

### Kenelle sopii?

- Koet tarvetta muuttaa elintapojasi
- Olet valmis siirtymään sanoista tekoihin
- Haluat osallistua verkkovalmennukseen
- Sinulla on aikaa ja halua myös itsenäiseen verkotyöskentelyyn
- Sinulla on riittävän vakaa elämäntilanne ja voimavaroja osallistua. Joskus silti pienikin muutos voi käynnistää hyvän kierteen.



# Ohjauksen alussa

Koetko tarvitsevasi tukea ohjausta aloittaessasi? Millaista?

Onko sinulla hyviä kokemuksia/käytäntöjä, joita haluaisit jakaa?



# Ohjauksen alussa

Jos etänä, tapaamisen valmisteluun kannattaa varata enemmän aikaa. Materiaalisalkussa ohjeet etätapaamisten valmisteluun. Etätapaamiset saattavat jännittää, valmistautuminen auttaa keskittymään oleelliseen. Kannusta armollisuuteen osallistujia ja ole armollinen myös itsellesi.

Ryhmäytymisen tuki:

- Anna ryhmälle riittävästi aikaa tutustua toisiinsa, tapaamisessa käsiteltävissä aiheissa joskus vähemmän voi olla enemmän.
- Tue ryhmän keskinäistä vuorovaikutusta
- Kannusta ryhmää kuuntelemaan toisiaan, sillä kuulluksi tuleminen vahvistaa meitä myös oppijana. Ei pidä ottaa paineita siitä, että kuka on oikeassa, vrt. debatti vs. dialogi.
- Etätapaamisissa pienryhmien käyttö voi auttaa arempia osallistujia osallistumaan keskusteluun, myös matalampi kynnyksellä käyttä kameraa, joka tukee vuorovaikutusta. Osallistujille voi kertoa tehtävät ennen kun liittyvät pienryhmiin, esim. "Keskustelkaa, miksi muutoksen tekeminen on sinulle tärkeää?" tai "Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä elämässäsi?", "Miten aikasi ja voimavarasi jakautuvat näiden sinulle tärkeiden asioiden kesken?"
- Lisää vinkkejä: <https://www.verkkopuntari.fi/ryhmaytyminen/>



Kirjoita chat-keskusteluun, mistä päin tulet ja millainen keli siellä on.  
Hae kahvia ja rentoudu!

Vinkkejä etätapaamisiin



# Ohjauksen aikana

Koetko tarvitsevasi tukea ohjausta aikana? Millaista?

Onko sinulla hyviä kokemuksia/käytäntöjä, joita haluaisit jakaa?



# Ohjauksen aikana

Joskus on tullut palautetta että on haasteellista tarkastella raportoinnissa osallistujan kyselyyn tulleita vastauksia ja samalla kirjoittaa ohjauskeskusteluun.

Ohjauskeskustelun helpottaminen:

- Avaa ohjauskeskustelu
- Monista näkymä
- Avaa toisella välilehdellä raportointi tietyn ryhmän osalta
- > Voit tarkastella kyselyiden vastauksia ja kirjoittaa ohjauskeskusteluun helpommin
  
- Fraasivastaukset ohjauskeskustelun nopeuttajana
- Tapaamisissa on hyvä tukea ryhmäytymistä, jos mahdollista, tapaamisten määrää voi olla hyödyllistä lisätä. Osa toivoo kasvokkain tapaamista, joskin toimintaan vaikuttavat resurssit.



# Vapaa keskustelu ja kehittämisehdotukset





# Jatkosuunnitelma



# Loppuvuosi 2022

Ohjaajien tuki:

- Verkkopuntari-tiimi paikalla ma-to puhelimitse 050 342 8945 tai [verkkopuntari@sydan.fi](mailto:verkkopuntari@sydan.fi) ja tarvittaessa pe: [susanna.lehtimaki@sydan.fi](mailto:susanna.lehtimaki@sydan.fi) tai 044 734 7300
- Ruotsinkielinen Verkkopuntari keväällä 2022
- Ohjaajatapaamiset 1 krt / kk (poislukien kesä)
- Perehdytykset 1 krt / kk (poislukien kesä)
- Yksilöllistä tukea esim. Teams, puhelu, sähköposti saatavilla
- Sydänpiiri ottaa vastaan ohjaajien kehittämisehdotuksia ja palautetta
- Haluatko puheenvuoron kokemuksistasi seuraavissa ohjaajatapaamisissa? Ilmoittele Verkkopuntari-tiimille.



Kiitos! :)

