

# INTRODUKTION



# Innehållsförteckning

## HANDLEDARNAS INTRODUKTION - STÖDMATERIAL

Välkommen.....	3
Verksamhetsmodell.....	4
Handledarens viktigaste uppgifter.....	7
Stödfrågor för handledning.....	9
Den egna grupp.....	10
Kontaktuppgifter.....	11

# Välkommen till utbildningen!



Denna guide innehåller information om hur du sätter igång med Verkkopuntari.

Satakunnan sydämpiiri hjälper och stöder dig i frågor som gäller Verkkopuntari tfn 050 342 8945 eller [verkkopuntari@sydan.fi](mailto:verkkopuntari@sydan.fi)

Introduktionsprogram

Mål:

Deltagarna ges förutsättningarna för att genomföra livstilshandledning med hjälp av programmet Verkkopuntari.

Innehåll:

Verkkopuntari-verksamhetsmodellen  
Resursorienterad handledning på webben  
Webbplattformens funktioner  
Inledning av Verkkopuntari-verksamhet

# VERKSAMHETSMODELL

Verkkopuntari-programmet är en digital lösning för att stöda viktkontroll och bestående livsstilsförändringar.

## ANVÄNDNINGSAÄNDAMÅL

Verkkopuntari är ett verktyg för yrkespersoner inom hälso- och sjukvården samt motionbranschen som stöd för livsstilshandledningen. Det är ett svar på behovet av att stöda folkhälsan, viktkontroll och bestående livsstilsförändringar, i synnerhet vad gäller kost, motion och vila. Verkkopuntari är ett alternativ till traditionella, tid- och platsberoende livsstilshandlednings- och viktkontrollgrupper samt individuell handledning.

## IDÉN

För att stöda bestående förändringar använder Verkkopuntari följande element inom effektiv livsstilshandledning: motiverande intervju, självbedömning och egen uppföljning, stärkande av förtroendet för ens egna förmågor samt stöd för att hitta lämpliga lösningar för deltagarens vardag. Verkkopuntaris innehåll kan skräddarsys för olika målgrupper.

## UTVECKLARE

Satakunnan Sydänpäiri ry

## ANVÄNDNINGSMILJÖ

Verkkopuntari-programmet har genomförts på plattformen WordPress. Det kan användas både på datorn och en mobil enhet. Plattformen innehåller färdigt material för att ordna livsstilshandlednings- och viktkontrollgrupper för yrkesutbildade inom hälso- och sjukvården. I programmet öppnas ett nytt tema varje vecka under de första 11 veckorna som innehåller en sammanfattning, fakta, reflektionsfrågor, motionstips och frivilliga uppgifter.

## AKTÖRER

Kunderna är människor som är intresserade av hälsosamma levnadsvanor och viktkontroll. Deltagandet kräver tillräcklig teknisk kunskap och en enhet, (dator, surfplatta eller smarttelefon) med en internetanslutning.

Handledarna är yrkesutbildade personer inom hälso- och sjukvården inom olika sektorer som fått handledning i Verkkopuntari.

Grundutbildningskravet är minst en lägre högskoleexamen inom hälso- och sjukvårdsbranschen, t.ex. hälsovårdare, sjukskötare, fysioterapeut eller näringsterapeut.

Handledarnas uppgift är att koordinera grupperna: schemaläggning, bildande av grupper, genomförande och uppföljning av livsstilshandledningen, bedömning och registrering enligt överenskommen praxis inom organisationen.

Satakunnan Sydämpiiri erbjuder tjänster såsom handledarnas introduktion och stöd för handledarna. Satakunnan Sydämpiiri utarbetar kurser samt upprätthåller kurserna och deras tekniska stöd.

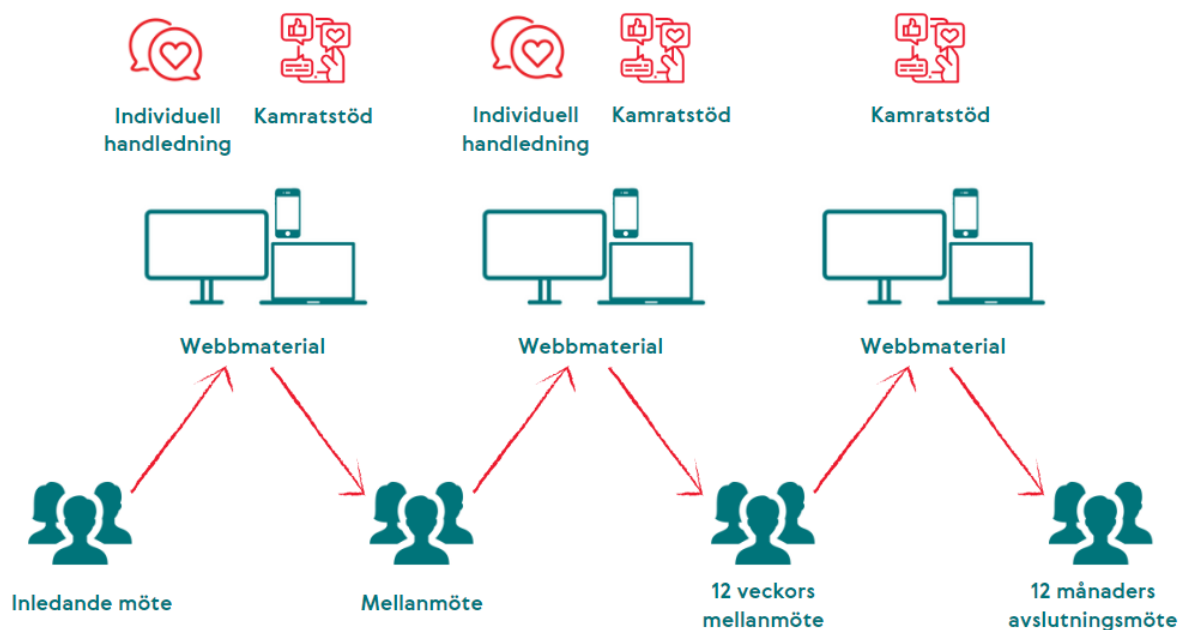
## IBRUKTAGANDE

Satakunnan Sydämpiiri ger hälso- och sjukvårdspersonalen introduktion i det färdiga servicekonceptet. Introduktionen på 4 h omfattar introduktion i verksamhetsmodellen, webbaserad resursorienterad handledning, webbplattformens funktioner och inledandet av den egna Verkkopuntari-verksamheten.

Verkkopuntari-kursen kan startas inom organisationen när åtminstone en av de yrkesutbildade inom hälso- och sjukvården har fått handledarintroduktion i Verkkopuntari. Handledaren kontaktar Satakunnan Sydämpiiri och kommer överens om när kursen startas.

## BESKRIVNING AV PROCESSEN

Det ettåriga programmet är indelat i en 12 veckor lång handledd fas och en därefter följande underhållsfas. Verksamheten är webbaserad, men omfattar också möten som kan ordnas ansikte mot ansikte eller på distans.



Centrala funktioner är handledningssamtalet, som kunden kan ha med den yrkesutbildade personen inom hälso- och sjukvården under de första 12 veckorna. Dessutom har gruppdeltagarna möjlighet att utnyttja kamratstödet via gruppdiskussionen. Kursmaterialet och gruppdiskussionen är tillgängliga för deltagaren i ett år.

Möten hålls i början efter fem veckor, tolv veckor och ett år. Mötenas antal, tidpunkt och innehåll kan redigeras enligt handledarens behov, eller behoven av dem som deltar i grupphandledningen eller den individuella handledningen.

# HANDLEDARENS VIKTIGASTE UPPGIFTER

Här presenteras handledarens viktigaste uppgifter.

## INLOGGNING

- När Satakunnan Sydämpiiri har skapat användarnamn åt dig, får du ett meddelande i din e-post som innehåller en inloggningslänk.
- När du nästa gång loggar in ska du gå till verkkopuntari.fi och klicka på "logga in".
- Vi rekommenderar att du använder ett starkt lösenord (minst 12 tecken, inklusive små och stora bokstäver, siffror och specialtecken). Vi rekommenderar att du ändrar lösenordet med två månaders mellanrum.

## UPPGIFTER PÅ PLATTFORMEN

### COACHNING

Efter inloggningen finns kursmaterialet under coachningsdelen.

Handledarna ser genast allt innehåll, för deltagarna öppnas innehållet en vecka åt gången när användarnamn har skapats. Om de vill kan deltagarna markera olika avsnitt som lästa. Efter den handledda fasen får deltagarna veckoutmaningar enligt månadens tema som de kan använda fritt.

### HANDLEDNINGSSAMTAL

Du kan föra handledningssamtalet med deltagarna här. När ett användarnamn skapas för deltagaren skickas meddelandet "öppning av handledningssamtalet" automatiskt till handledarna. Kom överens med dina deltagare inom vilken tid de kan förvänta sig ett svar, t.ex. inom en vecka från meddelandets ankomst eller om handledaren svarar på meddelanden som kommer senast på måndag kväll under den innevarande veckan. En uppskattning av veckans svarstid är cirka 1–2 h, och det lönar sig att boka tid i kalendern på förhand. Om du har ett handledarpar kan ni komma överens om svarsturena, t.ex. varannan vecka.

## GRUPPDISKUSSION

Du kan starta och delta i diskussioner i mån av dina resurser. Du kan använda färdiga diskussionsöppningar (se handledarens materialbank).

## RAPPORTERING

I rapporteringsdelen ser du dina egna deltagare och i vilken grupp de är. Om du har flera grupper, ser du under grupper i vilken vecka varje grupp är.

I användardelen kan du granska framstegen av enskilda kursdeltagare: egen uppföljning (motion, motivation, sömn) och under kurser i vilket skede av Verkkopuntari de är (lästa avsnitt/alla avsnitt) och vilka avsnitt (avsnitt som markerats som lästa, enkäter, uppsatta mål) de har slutfört.

## MATERIALPORTFÖLJ

Handledarens materialportfölj innehåller färdigt stödmaterial för att inleda och upprätthålla kursen. De färdiga diapresentationerna kan laddas ner och redigeras.

## PROFIL OCH INSTÄLLNINGAR

Man kan redigera sina egna uppgifter i rullgardinsmenyn som öppnas under profilt bilden uppe i högra hörnet. Under Profil kan du lägga till en profilt bild.

Du kan ändra lösenord under inställningar/inloggningsuppgifter. Om du inte vill ha notifikationer om nya meddelanden i din e-postkan du ändra det i dina e-postinställningar.



# STÖDFRÅGOR

Här har vi sammanställt stödfrågor för dig med vilka du kan uppmuntra din kund att tala om förändringen och stärka kundens förtroende för sina förmågor.

## INDIVIDUELL HANDLEDNINGSSAMTAL

- Fråga kunden vad hen funderar på.
- Hjälp kunden att kartlägga orsakerna till förändring:  
Varför vill du göra en förändring?  
Vilka är de 2-3 viktigaste orsakerna till att göra en förändring?
- Hjälp kunden att hitta rätt metoder:  
Vad gör du redan nu/vad har du prövat?  
Kan du lägga till något som du redan gör? Vad kunde du göra mer av?  
Vilken livstilsförändring vill du pröva på?  
Vad kunde du ta tag i först?  
Vilken ändring är lättast att genomföra?  
Behöver du hjälp med något?
- Stärk ännu motivationen:  
Hur viktig anser du att ändringen är på skalan 0-10?  
Varför valde du just detta nummer?
- Gör en kort sammanfattning av det du hört.

# DEN EGNA GRUPPEN

Här sammanställs vem Verkkopuntari-programmet är avsett för och vad man ska ta i beaktande innan kursen inleds.

## MÅLGRUPP?

- Kunder som behöver förändring och är intresserade av att pröva webbaserad coachning
- Deltagande kräver en enhet (dator, surfplatta, smarttelefon) och en internetanslutning.

## FÖRE GRUPPEN BÖRJAR:

- Stöd av den egna organisation
  - För vilken kundgrupp?
  - Vem rekryterar? Med vilka kriterier?
  - Till vem och hur anmäler man sig?
  - Reservera cirka 1-2 h för det individuella handledningssamtalet på webben under de första 12 veckorna.
- 
- För att inleda kursen ska du kontakta Satakunnan Sydänpääri verkkopuntari@sydan.fi tai 050 342 8945

LYCKA TILL MED HANDLENINGEN,  
SATAKUNNAN SYDÄNPIIRI HJÄLPAR DIG!



### **Mer information**

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

### **Kontaktuppgifter**

Satakunnan Sydänpiiri

Antinkatu 9 B 26

28100 Pori

tfn 050 342 8945

[verkkopuntari@sydan.fi](mailto:verkkopuntari@sydan.fi)