



**verkko
puntari**

Satakunnan Sydänpiiri ry

Kirjoita chat-keskusteluun,
mistä päin tulet ja millainen
keli siellä on.

Hae kahvia ja rentoudu!

**Tervetuloa
Verkkopuntari-perehdytykseen!**



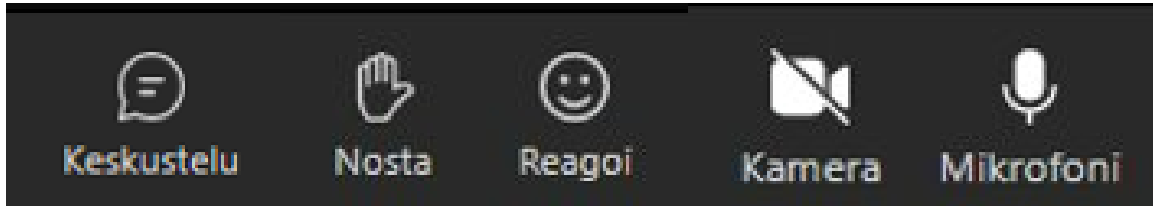
SATAKUNNAN
SYDÄNPIIRI RY

Sydänliitto Satakunta on vuonna 1957 perustettu alueellinen sydänjärjestö, johon kuuluu 11 paikallista sydänyhdistystä.

Kattojärjestönä toimii Suomen Sydänliitto.

Sydänliitto Satakunnan toiminnan painopistealueet ovat sydänterveyden edistäminen ja sydänsairastuneiden tukeminen.

Toiminnot



- Voit:
 - keskustella puhekupla-ikonin kautta
 - pyytää puheenvuoroa käsi-ikonin kautta
 - lähettää reaktioita hymynaama-emojin kautta
 - laittaa kameran ja mikrofonin päälle ja pois niitä kuvaavista ikoneista
- Kameran ja mikrofonin voi pitää suljettuina, jos sinulla ei ole puheenvuoro käynnissä

Sisältö:

1. Toimintamalli
2. Voimavaralähtöinen ohjaus verkossa

Tauko

3. Verkkoalustan toiminnot
4. Miten käynnistän Verkkopuntari-toiminnan?

Teamsin toiminnot

Älä häiritse -tila

- Voit halutessasi hiljentää ilmoitukset oman Teams-profiilin kautta

- Älä häiritse -tilassa saat vain tärkeiksi/kiireellisiksi merkityt ilmoitukset

The screenshot shows the Microsoft Teams interface. At the top, there is a dark blue header with a window title bar containing the letters 'ES' and standard window controls. Below the header, a user profile card is visible, showing the initials 'ES' and a name field with the labels 'Etunimi' and 'Sukunimi', and an email field with the label 'sähköpostiosoite'. Below the profile card, there is a notification control area with the text 'Älä häiritse' and 'Määritä tilaviesti'. A dropdown menu is open, listing several notification settings: 'Tavoitettavissa' (with a green checkmark), 'Varattu' (with a red dot), 'Älä häiritse' (with a red dot and a red minus sign), 'Palaan pian' (with a yellow clock icon), 'Näy poistuneena' (with a yellow clock icon), 'Näy offline-tilassa' (with a grey dot and a plus sign), and 'Kesto' (with a clock icon). An orange arrow points to the 'Älä häiritse' option. Below the dropdown menu, there is a section for 'Näy offline-tilassa' with a percentage '(85 %)' and a plus sign. At the bottom of the screenshot, there are two buttons: 'Lataa mobiilisovellus' and 'Kirjaudu ulos'.

Omat vahvuudet

- Keskustele parin kanssa. Parit esittelevät itsensä toisilleen:
 - Nimi, tehtävä ja organisaatio ja odotukset tälle koulutukselle.
 - Molemmat kertovat toisilleen kolme vahvuuttaan. Asioita, joissa ovat hyviä tai ominaisuuksia, jotka kokevat vahvuuksikseen.
- Toinen pareista kuuntelee ja kirjaa ylös vahvuudet ja roolit vaihdetaan.
- Molemmat pareista esittelevät toisensa ja mitkä ovat hänen vahvuuksiaan.

Osallistujan tarina - video

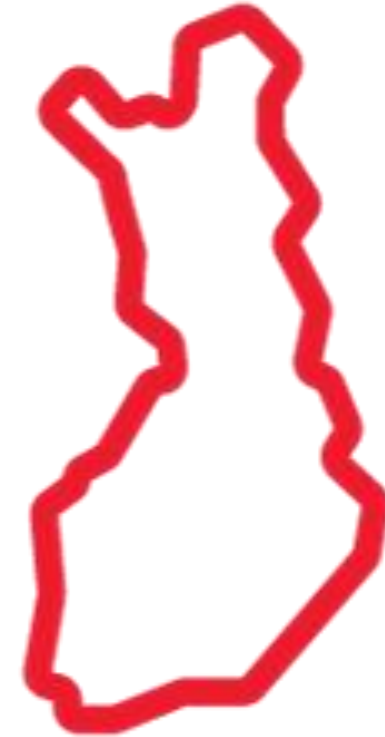


Verkkopuntari-toimintamalli



Asemoituminen kentällä

Verkkopuntari täydentää julkisen sektorin tehtävää tukea väestön terveyttä ja hyvinvointia tarjoamalla yksilö- ja ryhmäohjaukseen **maksuttoman työkalun**, sen ylläpidon ja tukea ohjelman käyttöön.



Käyttötarkoitus

Verkkopuntari on työkalu terveydenhuollon ja liikunta-alan ammattilaiselle elintapaohjauksen tueksi. Se vastaa tarpeeseen tukea kansalaisten terveyttä, painonhallintaa ja pysyviä elintapamuutoksia erityisesti ravitsemuksen liikkumisen, voimavarojen ja levon osalta.

Verkkopuntari tarjoaa vaihtoehdon perinteiselle, aikaan ja paikkaan sidotulle elintapa- ja painonhallintaohjaukselle (ryhmä-/yksilöohjaus), suomeksi ja ruotsiksi.



KÄYTTÖTARKOITUS



Verkkopuntaria voidaan soveltaa ennaltaehkäisevästi myös niille, jotka haluavat parantaa elintapojaan riippumatta siitä, ovatko heidän elintapasairauksien riskitekijät, esimerkiksi painoindeksi, vielä merkittävästi kohonneet.

15 vuotta

...monialaista kehittämistyötä.

Yli 900 koulutettua ohjaajaa

...valtakunnallisesti.

2 räätälöityä sisältöä

...painonhallintaan ja yleiseen elintapaohjaukseen
sekä raskausajan elintapaohjaukseen.

Tutkimus

Arviointitutkimus,
Arja Puska, Itä-Suomen yliopisto

SydänPORTAAT-tutkimus,
Päivi Korhonen Turun yliopisto

Kehittämistyössä mukana

Palvelun käyttäjät

Ravitsemuksen ja liikunnan asiantuntijat

Lääkärit, psykologit, terveydenhoitajat ja
fysioterapeutit

Viestinnän ammattilaiset

IT-asiantuntijat



Kehittäminen ja pilotointi

- Tsempam -hanke (RAY)
- Toimintamallin kehittäminen ja pilotointi

Järjestölähtöisen elintapaohjauksen vahvistaminen

- Suomi 100 -avustusohjelma, Verkkopuntari 2.0 (STM, Stea)
- Yksilöohjauksen mukaantulo
- Verkkoalustauudistus
- Sitran sparraus 2018

Toiminnan vakiinnuttaminen

- Kohdennettu toiminta-avustus (STM, Stea) yleishyödyllisen ja vakiintuneen toiminnan ylläpitoon
- Itsehoito-ohjelma mukaan tuoterperheeseen
- Ruotsinkielisen materiaalin päivitys
- Yhteistyö liikunnanohjauksen kanssa



Jatkokehittäminen ja käyttöönotto

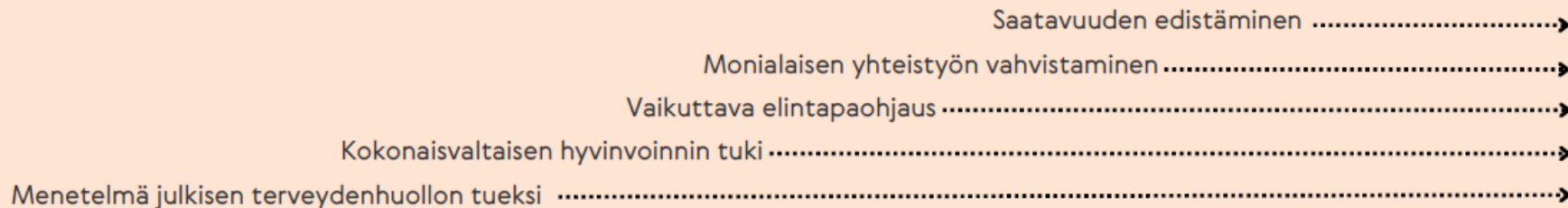
- Verkkopuntari eHealth -hanke (RAY), yhteistyö julkinen sektorin kanssa
- Vuoden Painonhallintaohjausteko -palkinto 2012 ja tavaramerkki 2013
- Ensimmäinen ruotsinnot
- Arviointitutkimus käynnistyi

Yhteistyön mallinnus

- Verkkopuntari-jatkohanke (STM, Stea)
- Uuden verkkoalustan pilotointi
- Elintapaohjauksen yhteistyön mallinnus

Tasavertaisuuden edistäminen

- Tasavertaisen elintapaohjauksen saatavuuden edistäminen ja ylläpito
- OmaVerkkopuntarin jatkokehittäminen
- Arviointitutkimuksen julkaisu (Puska, A.)
- THL:n hyte-toimintamallin arviointi



Yhteistyö

Jatkuva
kehittäminen

Vaikuttavuus

Tasavertaisuus

Voimavara- ja
ratkaisukeskeisyys

Taustalla:

Arviointi ja suositukset:

- [Lihavuuden Käypä Hoito -suositus](#) (2020)
- [Arviointitutkimus, Itä-Suomen yliopisto](#) (Puska, 2023)
- [SydänPORTAAT-tutkimus](#), Turun yliopisto (Majaluoma ym., 2020)
- Verkkopuntari on mukana THL:n [Hyte-toimintamallien arvioinnissa](#).

Menetelmä:

- Vaikuttavan elintapaohjauksen elementit: kuten esim. motivoiva haastattelu, pystyvyyden tunteen tuki, tavoitteen asettaminen, suunnitelma, poikkeamiin varautuminen, omaseuranta
- Oppimispsykologian sisäisen motivation tuki: pystyvyys, autonomia, lauma
- Voimavaralähtöisyys ja ratkaisukeskeisyys, hyväksymis- ja omistautumisterapian arvojen mukainen arki
- Transteoreettinen muutosvaihemalli

Verkkopuntari tutkimuskentällä

Itä-Suomen yliopiston (Puska, 2023) arviointitutkimuksessa (n= 446) 3 kk:n seurantakyselyyn vastanneista (n=219) lähes 90 % kertoi tehneensä järkeviä, ruokailuun ja liikuntaan liittyviä muutoksia. Lähes kaikki 12 kk:n kyselyyn vastanneista (n=155) sanoi jatkaneensa ohjelman aikana tekemiään muutoksia. Vuoden kohdalla mukana pysyneistä (n=172) noin 60 %:lla paino oli tippunut tai pysynyt samalla tasolla. Liki viidennes oli onnistunut pudottamaan vähintään 5 % aloituspainostaan.

Turun yliopiston SydänPORTAAT-tutkimuksen (n=103) tulosten (2020) mukaan verkossa toteutettu ja perinteinen, kasvokkain tapahtuva painonhallintaohjaus todettiin menetelminä yhtä hyväksi (Majaluoma, Seppälä & Korhonen 2020). Noin joka kymmenes tutkittavista kykeni saavuttamaan 5 %:n painonlaskutavoitteen, yli puolet laihtui tai piti painon ennallaan. Kehon rasvattoman massan määrä ei laskenut merkittävästi. Sitoutuminen vuoden kohdalla oli 92 %.

[Yleislääkäri-lehti 1/2021.](#)

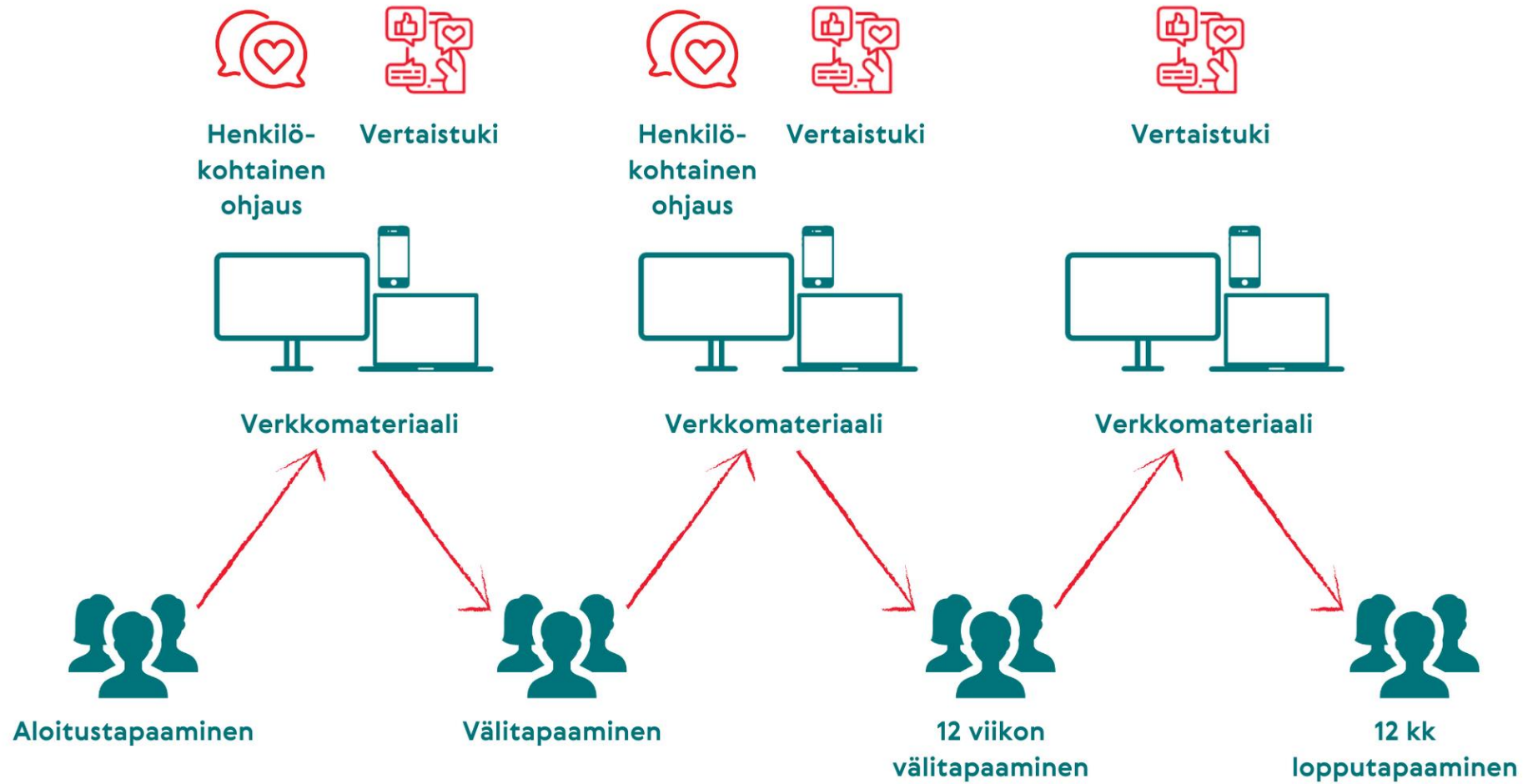
Taustaa, suosituksia ja tutkimusta

- Aikuisten lihavuuden hoito -Käypä hoito -suositus 2020:

"Ensisijainen hoitomuoto on suunnitelmallinen, usealla tapaamiskerralla annettava elintapaohjaus (elintapahoito), joka sisältää ajatuksiin, asenteisiin, ruokavalioon ja liikuntaan painottuvaa ohjausta. Ohjaus toteutetaan ensisijaisesti ryhmässä."

Transteoreettinen muutosvaihemalli (esim. painonhallinta)

- **Esiharkintavaihe:** ei koeta tarvetta muutostarvetta
- **Harkintavaihe:** voi kestää vuosia, saatetaan olla huolissaan kohonneista verenpainelukemista tai kertyneistä kiloista
- **Suunnittelu- / valmistautumisvaihe:** muutos kiinnostaa, pohditaan vaihtoehtoja, omat keinot voivat tuntua riittämättömiltä, haetaan ehkä apua
- **Toimintavaihe:** siirrytään puheesta toimintaan, voi tulla pettymyksiä, jos ei heti saavuta tuloksia, tärkeää on toiminnan suhteuttaminen omiin voimavaroihin ja elämäntilanteeseen, paluu harkinta- ja suunnitteluvaiheeseen tyypillistä
- **Ylläpitovaihe:** Tapaa on ylläpidetty yli puoli vuotta, uusi tapa tuntuu paremmalta kuin vanha ja muutos tuottaa positiivisia tuloksia, esim. verenpaineessa suotuisia muutoksia, polvivaivat helpottavat edelleen -> liikkuminen ja terveys paranee. Uuden elämäntavan vakiintuminen edellyttää vieläkin pidemmän harjoittelun.



Sisältö

Verkkopuntari på svenska

Målsättningen är att göra livsstilshandledningen tillgänglig också på svenska.

Användaren kan välja sidans språk genom att trycka på flaggan.

Vi tar gärna emot idéer för att utveckla svenskspråkig verksamhet.

Du är hjärtligt välkommen med på vårt [Teams-infotillfälle 21.5.2024 klo 14.00-14.45](#).

Ta gärna kontakt om du vill vara med.

www.verkkopuntari.fi/sv/

verkkopuntari Bekanta dig med Verkkopuntari För handledare För organisationer FAQ Kontakta oss + Logga in

Livsstilsförändring görs tillsammans!

Verkkopuntari är ett program som stöd för viktkontroll och bestående livsstilsförändringar. Du kan använda Verkkopuntari oavsett tid och plats, när det passar dig bäst.

BEKANTA DIG MED VERKKOPUNTARI

"Passar dig som är trött på att bära en köksväg under armen"
Kvinna, 34 år.



TAUKO!

2. Voimavaralähtöinen verkko-ohjaus



Millaiselle
asiakkaalle verkossa
työskentely sopii

Miten saada asiakas
motivoitumaan
elintapamuutokseen

Millaisia kokemuksia
verkko-
ohjaamisesta?

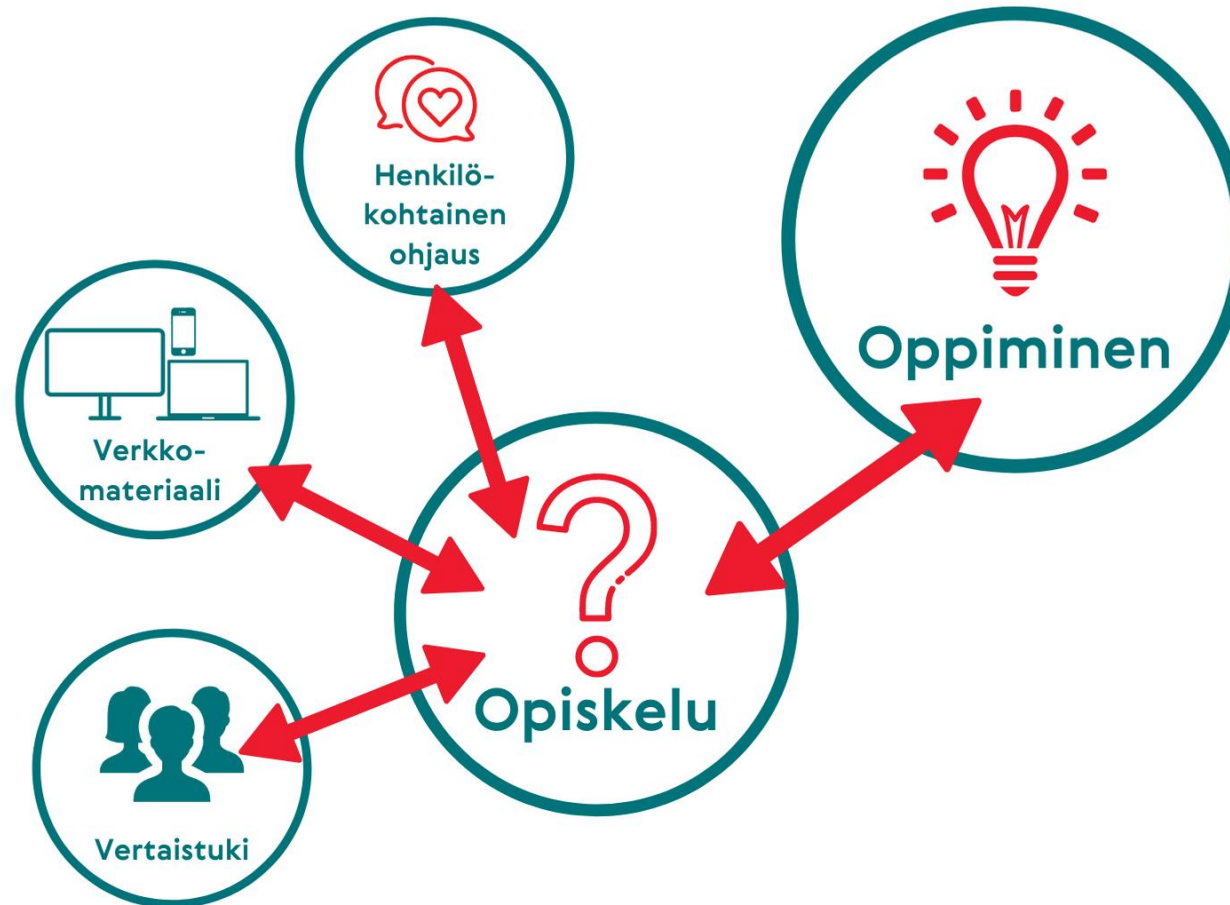
Miten verkossa
ohjaaminen eroaa
kasvotusten
ohjaamisesta?

Kokemuksia: millaisille asiakkaille verkko-ohjaus sopii?

Asiakas:

- ...kokee tarvetta muutokselle
- ...on riittävän teknologiamyönteinen
- ...on valmis siirtymään sanoista tekoihin (vrt. transteoreettinen muutosvaihemalli)
- ...jonka elämäntilanne on riittävän vakaa
- ...on valmis antamaan aikaa verkkotyöskentelyyn
- ...jolla on joku laite, millä osallistua sekä verkkoyhteys

Verkkopedagogiikkaa



Verkko-ohjauksen edut

- Ajasta ja paikasta riippumattomuus
- Tavoitettavuus (esim. sekä kiinteiden ja mobiililaitteiden käyttäjät)
- Saattaa madaltaa ujojen osallistujien kynnystä ottaa yhteyttä
- Osa asiakkaista ilmaisee itseään paremmin kirjoittamalla kuin puhumalla
- Jos verkossa olevaan materiaaliin on tutustuttu etukäteen, esim. erilaiset tallenteet, vapautuu aikaa vuorovaikutukseen ryhmäohjauksessa
- Vertaistuki- ja oppiminen saattaa tehostaa elintapojen omaksumista

Verkko-ohjaamisen haasteet

- Vuorovaikutus, non-verbaalisen viestinnän vähäisyys (palaute, tunteiden huomiointi)
- Osa asiakkaista vierastaa teknologiaa
- Ryhmään kuulumisen tunne, mitä enemmän ollaan verkossa
- Riittävän aikainen pudokkaiden huomaaminen (haasteista kärsivät, passivoituvat osallistujat)
- Ajankäyttö, ohjaajana ei 24/7 -päivystystä
- Tekniset ongelmat



**verkko
puntari**

Voimavarat esiin!

Satakunnan Sydänpiiri ry



Oletko kuullut, että joku on
muuttanut elintapansa kuultuaan,
että jokin asia on terveellistä?

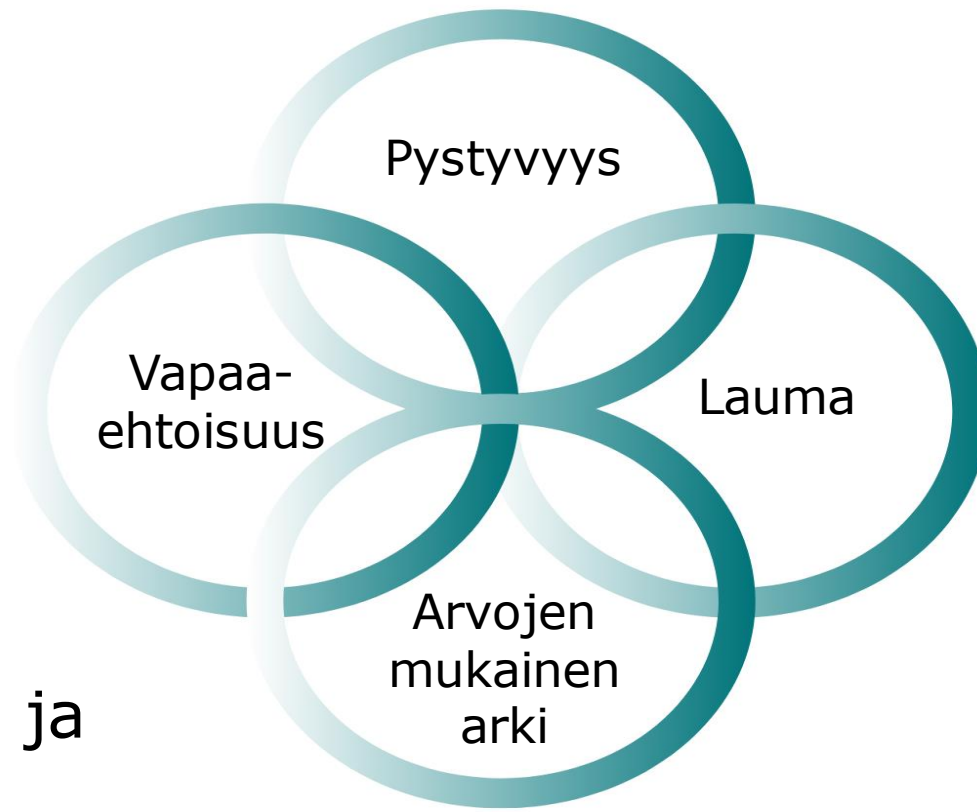
Tai epäterveellistä?

Tieto yksin ei riitä...

- Elintapojen muutos on uusien taitojen opettelua.
- Ruokarytmin ja ruokavalion muutos, liikunnan lisääminen, unen laatuun keskittyminen ja muut elämäntavat vaativat samanlaista opettelua, kun muutkin taidot.
- **Tieto yksin ei muuta toimintaa, vaan tarvitaan sisäistä motivaatiota**, jotta jaksetaan harjoitella ja muuttaa arkisia asioita, opetella täysin uusia rutiineja ja taitoja.

Seuraavan materiaalin koostamisessa on tehty yhteistyötä ravitsemusterapeutti Anette Palssan kanssa. Yhteistyö on osa Verkkopuntari-materiaalin kehittämistyötä.

Tue pysyvää elämäntapamuutosta – vahvista sisäistä motivaatiota /



Mukaiillen
Anette Palssa (2018) ja
Pilvikki Absetz &
Nelli Hankonen (2017)

Sisäisen motivaation tuki

1/4

Vapaaehtoisuus

Vapaaehtoisuus, eli:

"minä päätän, mitä muutoksia"

Vapaaehtoisuus

Vapaaehtoisuus tai autonomia on kaikelle muutokselle tärkeää.

Elämäntapamuutoksessa tämän merkitys korostuu, sillä muutosta ei synny, jos ihminen ei itse tahdo muutokseen ryhtyä tai halua harjoitella muutokseen liittyviä asioita.

Yksinkertaistettuna esimerkkinä voi olla terveydenhuollon ammattilaisen patistelun tai vaikka puolison liian innokas kannustus, voi käynnistää muutoksen elämäntavoissa, mutta jos oma halu harjoitella muutokseen liittyviä asioita puuttuu, loppuu alkava muutos tai joskus se voi kääntyä jopa täysin väärään suuntaan.

Vapaaehtoisuus ja sisäinen ristiriita

Joskus ihmisellä on sisäinen ristiriita tekoja ja ajatusten välillä.

Ihminen saattaa sanoa, että haluaa muutosta mutta todellisuudessa halua muutoksen tekemiseen ei ole.

"Minä tiedän, että minun pitäisi muuttaa elintapoja, mutta..."

Tavallaan ihminen itse on muutoksen esteenä.

Vapaaehtoisuus ja sisäinen pakko

Hyvin usein myös sisäinen pakko on kaukana vapaaehtoisuudesta.

Vakava sairastuminen voi joskus johtaa pysyvään muutokseen, mutta voi myös johtaa tilanteeseen, jossa muutos onkin "sairauden pakottamana" ja sitä on vaikea ylläpitää alun jälkeen.

Miten vahvistaa kokemusta vapaaehtoisuudesta?

On tärkeää, että tunnistat, milloin et tee muutosta vapaaehtoisesti vaan toisen patistamana, tai vaikka miellyttääksesi muita.

On tärkeää, että **ihminen päättää itse, miten muutosta lähtee toteuttamaan ja mitä muutoksia arjessa tekee.**

Valmiit ohjeet tästä syystä auta kovin pitkälle joka tilanteessa.

Sisäisen motivaation tuki

2/4

Pystyvyys

Pystyvyys, eli:
Kokemus siitä, että minä pystyn!

Minä pystyn!

Jos ihmisellä on tunne, että hän pystyy ja kykenee tekemään tai toimimaan, se lisää onnistumisen mahdollisuutta.

Elämäntapamuutoksessa onkin merkittävää, että ihminen tekee muutoksia, jotka tuntuvat arjessa mahdollisilta ja vaativat kohtuullista ponnistelua.

Liian kovat tavoitteet ja arkea liikaa kuormittavat toiminnot, eivät johda hyvään lopputulokseen.

Minä pystyn!

Ihmisellä on rajallinen määrä voimavaroja ja toisaalta hyvin erilaiset lähtökohdat muutokselle.

Jollekin toiselle mahdollinen muutos, on jollekin toiselle täysin mahdoton.

Mikä on sinun vahvuutesi?

Mieti 1-3 vahvuuttasi tai ominaisuuttasi, jossa olet hyvä. Kun tiedostamme vahvuutemme, tukee se niiden hyödyntämistä.

Harjoitus saattaa olla joillekin hankala, sillä on melko tavallista, ettemme ole tottuneet miettimään missä olemme hyviä tai mitkä ovat vahvuuksiamme.

Voi olla myös haastavaa sanoa ne ääneen. Saatetaan ajatella että se on itsekehua.

”Miten voisit hyödyntää vahvuuttasi elintapamuutoksessa?”

Miten vahvistaa Minä pystyn! -tunnetta?

Pystyvyys vahvistuu, kun saa kannustusta.
Mistä / keneltä voisit saada kannustusta?

Tunnista vahvuutesi. Huomaa pienetkin onnistumiset.

Kiitä itseäsi. Älä heitä kirvestä kaivoon, jos kohtaat takapakkeja, koska ne kuuluvat muutokseen. Ole armollinen itsellesi.

Aseta kohtuulliset tavoitteet ja realistinen muutossuunnitelma, esim. Miten paljon liikuntaa mahtuu arkeen, montako muutosta voi tehdä kerralla?

Sisäisen motivaation tuki

3/4

Lauma

Lauma, eli: läheiset ihmiset ja ympäristö

Lauma

Lauma kuvaa tässä sekä ihmisiä ympärillä, mutta myös ympäristöä.

Elämäntapamuutos onnistuu paremmin, kun ympärillä on ihmisiä, jotka tukevat muutosta ja jakavat samanlaisia arvoja ja tavoitteita.

Vaikka jokainen on vastuussa omasta muutoksesta vaikuttaa muutoksen pysyvyyteen ja sisäiseen motivaatioon läheiset ihmiset, kasvuperhe, nykyinen elinympäristö, mutta toki myös sosioekonominen tilanne ja muu elämäntilanne.

Lauma

Yksinkertaistettuna, meidän on helppo syödä terveellisesti, jos kaikki muutkin syövät ja on tarjolla vain terveellistä ruokaa.

Miten vahvistaa lauman roolia?

Olemme itse vastuussa omasta muutoksestamme. Hyvinvoinnin ja muutoksen tuen kannalta on tärkeää kuitenkin tunnistaa ihmiset, joilta sinun on mahdollisuus saada tukea.

Jos elämänvaihe on raskas tai osallistuja on muutoksen alkuvaiheessa, kannattaa erityisesti pyrkiä saamaan tukea hyväntahtoisilta ihmisiltä.

Keneltä voisi saada tukea? Ystävä, puoliso, terveydenhuollon ammattilainen, joku yhteisö tai ryhmä, joka jakaa samanlaisia arvoja?

Sisäisen motivaation tuki

4/4

Arvojen mukainen arki

Arvojen mukainen arki:

Eli: "Minulla on aikaa arjessani niille asioille, jotka ovat minulle tärkeitä."

Arvojen mukainen arki

Ihminen on valmiimpi ponnistelemaan itselle tärkeiden asioiden takia.

Kun elämäntapamuutos linkitetään itselle tärkeisiin asioihin ja ihmisiin, vahvistuu sisäinen motivaatio.

Yksinkertainen kysymys, miksi tätä teen ja miksi elämäntapojen muutos on minulle merkittävää?

Arvojen mukainen arki

Joskus arvojen pohdinta voi johtaa myös siihen, ettei muutos ole itselle riittävän tärkeä juuri nyt.

Joskus arvokeskustelussa tulee esille ristiriita itselle tärkeiden asioiden ja ajankäytön kanssa. Jokin asia on tärkeä, mutta sille ei ole arjessa aikaa.

Vrt. arvoanalyysiharjoitus viikolla 5.

Miten saan yhdistettyä elintapamuutoksen itselleni tärkeisiin asioihin?

Hyvinvoinnin kannalta on merkittävää, että pyrimme elämään omien arvojen mukaista elämää.

Parhaimmillaan arvojen mukainen elämä näkyy siinä, että myös omalle hyvinvoinnille ja elintapamuutokselle on arjessa aikaa ja voimavaroja.

Ohjauksen ote vaikuttaa muutokseen (harjoitus pareittain)

Asiantuntijakeskeinen ohjaus:

- Kerro asiakkaalle miksi muutos kannattaa
- Selitä muutoksen hyödyt ja muista myös kertoa haitat
- Tarjoa keinoja muutoksen tekemiseen: hyvä ohjeita ja ratkaisumalleja (älä kysy asiakkaan mielipidettä)
- Painota lopuksi miten tärkeää on tehdä muutos

Valmentava ohjaus:

- 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?
- Mitä voisit tehdä enemmän/lisää?
- 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

Havaintoja: asiantuntijaohjaus (esimerkkejä, ryhmässä kootaan omat listat)

- + nopeaa
- + selkeää viestintää
- + ohjaajan omat mielipiteet vahvistuvat
- + saa/voi tuoda esille faktaa
- + välillä asiakas kaipaa konkreettisia ohjeita
- + ohjaajalle tulee tietävä/ pätevä olo
- + muutos on helppo perustella
- + "tuli tehtyä"
- + "ongelma ratkaistu"
- + "olen ansainnut palkkani"
- + kontrolli ohjaajalla
- + asiakas saa yhteenvedon tiedosta

- negatiivinen sävy
- tulee helposti pelottelua/syyllistämistä
- asiantuntijallekin ahdistavaa
- oikeassa olemisen paine
- toistelee itsestään selvyyksiä
- oivallukset asiantuntijalta, ei asiakkaalta
- viesti ei mene perille
- käskevä, dominoiva
- neuvot eivät toimi asiakkaan arjessa
- asiakkaan ei tarvitse miettiä
- asiakas nolostuu, syyllistyy
- asiakkaan ei tarvitse ottaa vastuuta
- asiakkaan pystyvyys laskee

Havaintoja eri ohjaustavoista: valmentavaohjaus (esimerkkejä, ryhmässä kootaan omat listat)

- + asiakas saa tilaa
 - + osallistaa tehokkaammin
 - + vastuu asiakkaalla
 - + syntyy aito keskustelu
 - + aikaa säästyy, kun mennään asiaan
 - + tasaveroisuus
 - + miksi kysymys on tärkeä
 - + asiakkaan taidot tulevat esiin
 - + asiantuntijakin oppii uutta
 - + luottamus syntyy
 - + asiakkaalle tulee arvostettu olo
- epävarmaa, miten edetä
 - lähtee helposti rönsyilemään
 - tuleeko holhottu olo?
 - viekö enemmän aikaa?
 - miten asettaa rajat, jos asiakas on puhelias?
 - entä jos asiakas ei puhu?

Motivoiva vuorovaikutus

- Kuuntele ja osoita myötätuntoa
 - Kysy avoimia kysymyksiä. Tuo esille näkyvät ristiriidat, älä kuitenkaan oletta tai arvaile.
 - Älä provosoidu, vaan myötäile asiakkaan vastustusta
 - Tunnista ja tue muutospuhetta
 - Tee yhteenvetoja, heijasta ja anna myönteistä palautetta
- > Sovella edellä kuvattua myös verkkoalustalla kirjoitetussa viestinnässä ja etätapaamisissa.





Matti Sannakortti

Vaikka toiminta on asiakaslähtöistä,
ohjaajan tärkein pääoma on hän itse.

Pidetään siis itsestämme ja omasta
hyvinvoinnistamme huolta! :)



TAUKO!



**verkko
puntari**

Verkkopuntari-perehdytys osa 2



**verkko
puntari**

Verkkopuntari-alustan esittely

Miten kirjautua Verkkopuntariin?

- Kurssin alkaessa kirjautumislinkki tulee sähköpostiin lähettäjältä Verkkopuntari
- Osallistuja siirtyy vaihtamaan salasanan kirjautumislinkistä ja seuraa kirjautumisohjeita
- Seuraavalla kerralla kirjautumaan pääsee kirjoittamalla selaimen osoiteriville www.verkkopuntari.fi ja siirtymällä oikeasta yläkulmasta "kirjaudu" -kohtaan
- Jos linkkiä ei ole tullut tai kirjautumisen kanssa on ongelmia, käyttäjä voi ohjeistaan olemaan yhteydessä verkkopuntari@sydan.fi tai soittaa 050 342 8945

Muita huomiota käytössä

- Kannattaa käyttää viimeisintä selainpäivitystä (esim. Chrome, Firefox tai Edge).
- Voit tarkistaa selaimen päivityksen: avaa www-sivu, oikeasta yläkulmasta 3 pistettä -> asetukset -> tietoja -> päivitysversio)
- Microsoft Exploreria ei kannata käyttää, koska sitä ei enää päivitetä
- Salasanahygienia on tärkeää: käytä vahvaa salasanaa (pieniä ja isoja kirjaimia, numeroita ja erikoismerkkejä, vähintään 8 merkkiä pitkä, ei käytössä muualla), järjestelmä osoittaa myös salasanan vahvuuden salasanaa luodessa. Salasanan vaihtoa suositellaan noin 2 kk:n välein.

Käyttäjätunnukset Verkkopuntarissa 1/2

- Satakunnan Sydänpiiri tekee osallistujien käyttäjätunnukset ohjaajan ilmoittamien tietojen perusteella:
- Käyttäjätunnus: etunimi.sukunimi (seppo.sinnikas)
- Näyttönimi (näkyvät ryhmässä oleville): etunimi ja sukunimen 1. kirjain Seppo_S (joissain ryhmissä saattaa olla samannimisiä, joten näiden kohdalla on tarpeen erottaa samanimiset osallistujat toisistaan näyttönimen avulla)
- Satakunnan Sydänpiiri ei kerää henkilötunnuksia, osoite- tai puhelinnumerotietoja

Käyttäjätunnukset Verkkopuntarissa 2/2

- Osallistujien käyttäjätunnukset ja alustalle tallentamansa tiedot poistetaan Satakunnan Sydänpiirin toimesta 13 kk valmennuksen aloituksesta tai osallistujan pyynnöstä aikaisemmin
- Ohjaajien käyttäjätunnukset ovat toistaiseksi voimassa ja ohjaajilla on pääsy oman alueensa demoryhmään, jollei ohjaaja pyydä tunnusten ja tietojensa poistoa
- Kun osallistujan/ohjaajan tiedot poistetaan, niin poistuvat myös kyseisen käyttäjän viestit esim. ohjauskeskustelusta. Eli jos ohjaaja vaihtaa työpaikkaa kesken vuoden Verkkopuntari-ohjelman, niin on teknisesti mahdollista, että ohjaaja on jätetään muodollisesti kurssille, jolloin asiakkaille säilyvät ohjaajan lähettämät ohjausviestit

Keskustelut, kyselyt, lokitiedot

- Ohjaus- ja ryhmäkeskustelu ja kyselyt ovat tarkoitettu elintapamuutokseen liittyvään keskusteluun ja tuen mahdollistamiseen.
- Jos osallistujalla on arkaluonteisia haasteita, niiden ratkomiseen verkko-ohjaaminen ei ole oikea reitti. Ohjaajalla on hyvä olla tiedossa reitit lisätuen äärelle ja tällöin jatkotuesta on hyvä keskustella ja sopia esim. vastaanotolla tai puhelimitse.
- Esim. etukäteishaastattelussa ilmenee syömishäiriö tai osallistuja yrittää kysyä laboratoriovastauksia keskustelun kautta: nämä hoidetaan normaalia reittiä, joka on käytössä organisaatiossa, esim. vastaanotolla tai hoitajan soittoajalla.

Tehtävät ja kyselyt

- Viikoittain olevat **tehtävät** ovat vapaaehtoisia
- **Miten syöt, liikut ja leppäät? –elintapakysely** täytetään alussa ja lopussa, viikoilla 1 ja 11.
- **Tavoite** asetetaan viikolla 2 ja sitä tarkastellaan uudestaan viikolla 5 ja 11. Onko tavoitetta tarpeen muokata vai jatketaanko samalla? Millainen on elämäntilanne nyt ja voimavarat?
- Kun osallistuja on täyttänyt kyselyn tai asettanut tavoitteen, hän voi halutessaan pyytää ohjaajalta kommentteja näihin ohjauskeskustelukohtaan
- Ohjaaja peilaa asiakasta, auttaa tunnistamaan olemassa olevat hyvät asiat, tukee asiakasta konkretisoimaan tavoitetta ja tekemään realistisen muutossuunnitelman.

Tavoitteen suunnittelun tuki (Anette Palssa)

- Asiakkaalle tärkeä, pieni, konkreettinen, määriteltävissä oleva ja käyttäytymiseen liittyvä
- Mieluummin jonkin olemassaolo kuin poissaolo
- Mieluummin jonkin alkaminen kuin loppuminen
- Asiakkaan elämänolojen kannalta realistinen ja saavutettavissa oleva
- Kuinka monta muutosta kerrallaan on realistista omassa arjessa?
- TARMO-periaate tavoitteen asettelussa:
 - Mitä aiot tehdä?
 - Miten aiot toteuttaa sen?
 - Missä aiot toteuttaa sen?
 - Milloin aiot toteuttaa sen?
 - Kenen kanssa aiot toteuttaa sen?

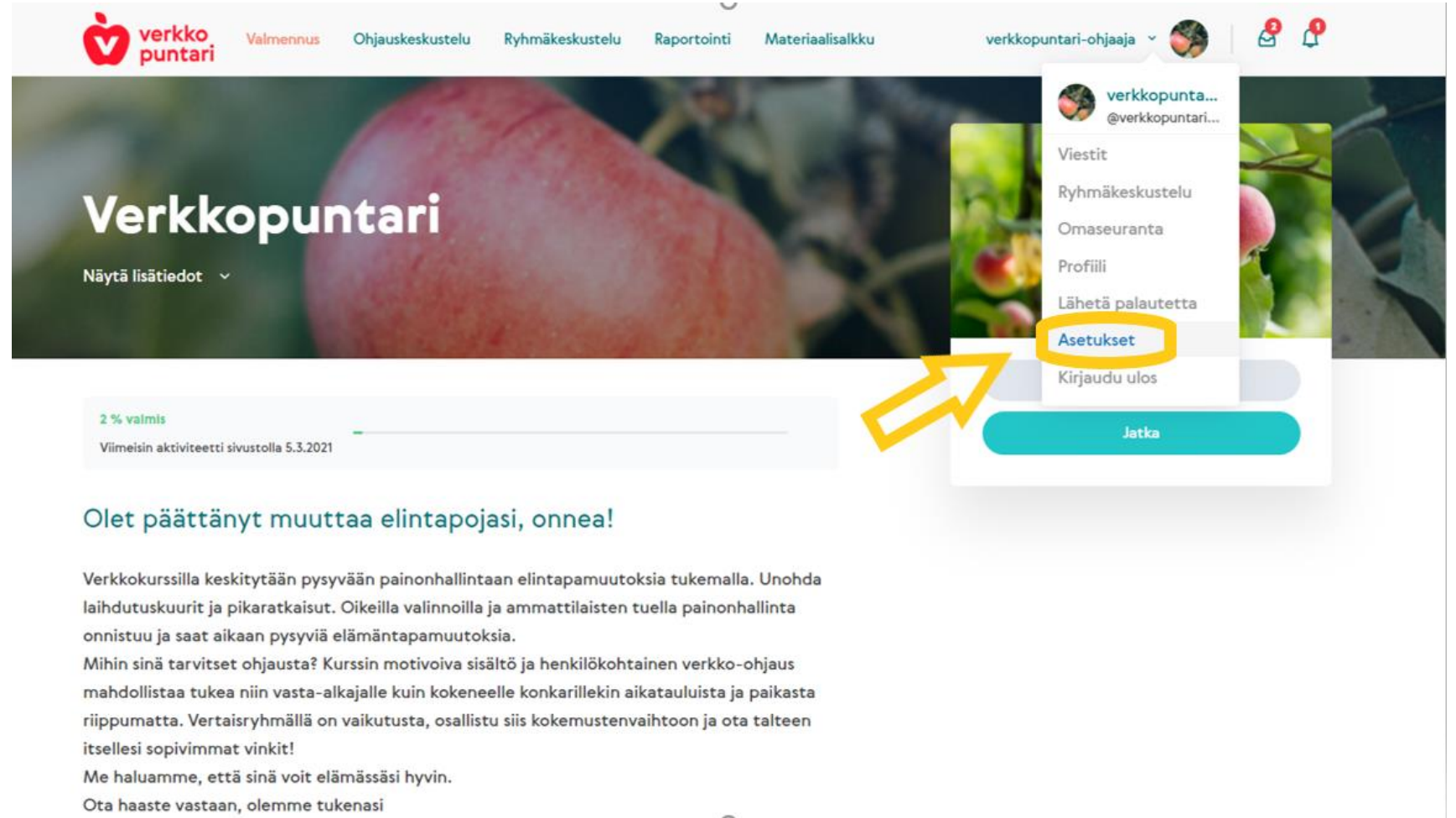
Tunnista muutospuhe ja vahvista pystyvyyttä

- Lisää asiakkaan pystyvyyden tunnetta: kuuntelu ja kannustus
 - Mitä asiakas jo tekee, lisätään sitä
 - Lisääminen on yleensä helpompaa kuin vähentäminen
 - Kokonaan lopettaminen yleensä vaikeaa
 - Tunnista asiakkaalle helpoin tapa ja tue siinä. Kannusta arkisiin ja konkreettisiin muutoksiin
 - Positiivinen palaute siivittää muutokseen
- > Ohjaajan materiaalisalkussa on valmista materiaalia ohjauksen tueksi

Käytännön vinkkejä

Asetukset

- Asetuksista voit muokata omia tietojasi, esim. sähköpostiosoite,
- ilmoitusasetukset kirjautumistiedot, eli sanasanan ja sähköpostiosoitteen.
- Salasanaa suositellaan vaihdettavaksi 2 kk välein.



The screenshot shows the user profile page for 'Verkkopuntari'. At the top, there is a navigation bar with the logo and several menu items: Valmennus, Ohjauskeskustelu, Ryhmäkeskustelu, Raportointi, and Materiaalisalkku. The user's name 'verkkopuntari-ohjaaja' and profile picture are visible. A dropdown menu is open, showing options: Viestit, Ryhmäkeskustelu, Omaseuranta, Profiili, Lähetä palautetta, Asetukset (highlighted with a yellow box and a yellow arrow), and Kirjaudu ulos. Below the profile picture, there is a progress bar showing '2 % valmis' and 'Viimeisin aktiviteetti sivustolla 5.3.2021'. A message reads 'Olet päättänyt muuttaa elintapojasi, onnea!' followed by a paragraph of text about the course and support.

Ohjauskeskustelu

- Ohjauskeskustelu näkyy vain yksittäiselle osallistujalle sekä hänen ohjaajilleen. Ohjaajat näkevät, mitä toinen ohjaaja on kirjoittanut osallistujalle.
- Ohjauskeskustelu on paikka, jonne osallistujat voivat halutessaan kirjoittaa elintapamuutokseen liittyvistä oivalluksista ja havainnoista, sekä käydä keskustelua ohjaajansa kanssa.
- Joskus osallistujat saattavat mieltää ohjauskeskustelun ns. pikakaistaksi, jota kautta voi hoitaa muitakin asioita. Kuitenkin, muu terveyteen liittyvä yhteydenpito, esim. laboratoriokokeista vastausten kyseleminen tms. hoidetaan kussakin organisaatiossa ns. virallista reittiä. Esim. diabeteshoitaja soittaa asiakkaalle vastauksista tai asia hoidetaan organisaatiossa muulla sovitulla tavalla.



verkko
puntari

Näin helpotat ohjauskeskustelua



Motivoiva vuorovaikutus ja fraasivastaukset

Ohjauskeskustelun nopeuttamiseksi:

[Linkki: Motivoiva vuorovaikutus](#)

[Linkki: Fraasivastaukset](#)

Motivoiva vuorovaikutus verkkokeskustelussa



Kuva: Pixabay

Kuuntelu

Tekstin "kuuntelu" on osa verkkovuorovaikutusta. Kuunteleminen ja kuulluksi tuleminen on tärkeitä kokemuksia verkkovuorovaikutuksessa ja -oppimisessa.

Nonverbaaliset viestit ovat vähäisempiä, mutta voit silti vaikuttaa tekstin tyyliin, sävyyn, reagoit nopeuteen ja käytettyihin merkkeihin, esim. hymiöihin. Vrt. sähköposti, johon et koskaan saa vastausta tai viesti, josta välittyy se, että vastaanottaja on sen lukenut, eli ns. kuunnellut sinua.



verkko
puntari

Viestien muokkaus



Ryhmäkeskustelu / viestin muokkaus

- Valitse keskustelu, vie kursori muokattavan kommentin päälle, jolloin tulee näkyviin kolme pistettä -kohta, jota kautta pääset muokkaamaan kommenttia.

Harjoittelu-ryhmä 14.1.2021 Piilotettu ryhmä

Ohjaajat

Keskustelut

Valmennus

Jäsenet

Toinen testikeskustelu

verkkopuntari-ohjaaja päivitetty 16 sekuntia sitten 1 Jäsen · 1 Lähetä

Harjoittelu-ryhmä 14.1.2021

verkkopuntari-ohjaaja
Ohjaaja 24.3.2021 kello 10:38

tänne voi avata toisen keskustelun toisesta aiheesta 😊

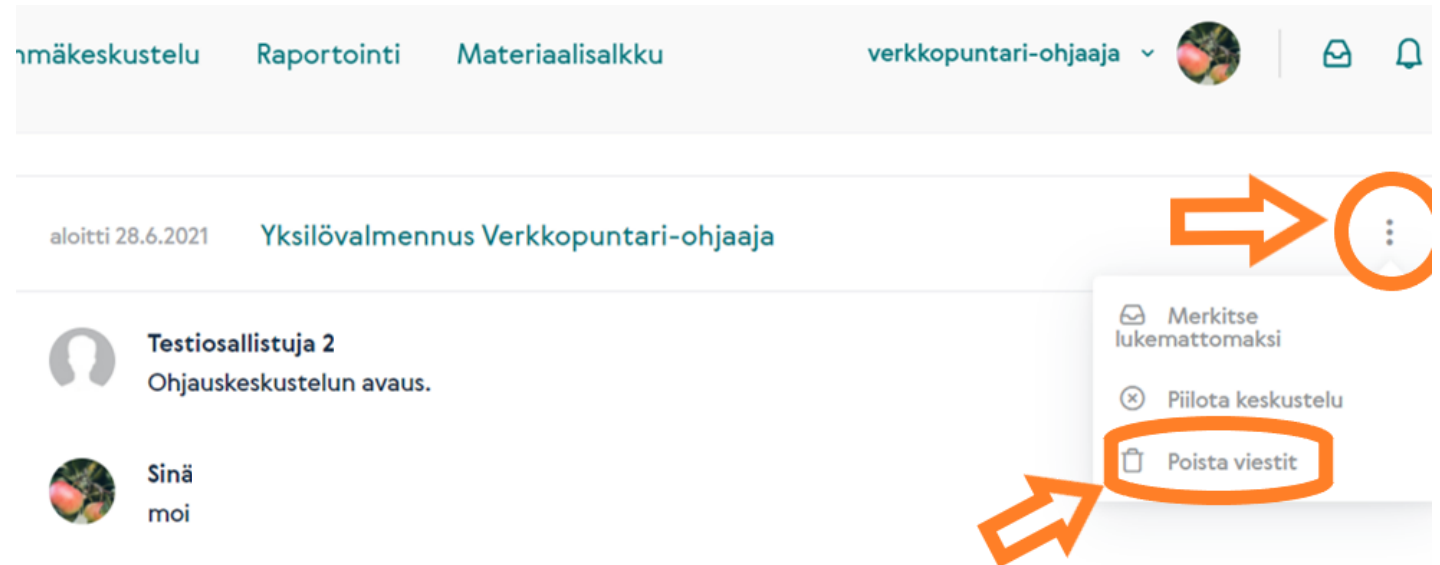
Lisää toimintaa

Vastaa

Tilaa ilmoitukset

Ohjauskeskustelu / viestin poisto

- Jos huomaat lähettäneesi vahingossa väärälle ohjattavalle viestin, voit poistaa viestin, avaamalla keskustelun ja painamalla "poista viestit". Huom. tämä poistaa kaikki keskustelun viestit.



- Jos haluat poistaa vain yhden viestin, ota yhteys 050 342 8945 tai verkkopuntari@sydan.fi
- Yleensä yksittäisen viestin poisto voidaan tehdä lyhyellä varoitusajalla.

Eri ryhmät:

- Olet mukana perehdytys-ryhmässä. Perehdytyksen jälkeen Satakunnan Sydänpiiri siirtää ohjaajat Perehdytys-ryhmästä alueellisiin Verkkopuntari-ohjaajien ryhmiin, jossa on oman maakuntasi ohjaajia.
- Jos et halua, että sinut liitetään perehdytyksen jälkeen alueesi Verkkopuntari-ohjaajien ryhmiin, ilmoita siitä verkkopuntari@sydan.fi tai 050 342 8945.
- Jos haluat liittyä oman alueesi lisäksi myös valtakunnalliseen ohjaajien ryhmään, ilmoita siitä perehdytyksessä tai tarvittaessa myöhemmin em. tavalla.

Minustako verkko-ohjaaja

Parempiin arjen valintoihin ja pysyvään painonhallintaan kannustavan verkkovalmennuksen suosio yllätti Johannan ja Terhin – uusia ohjaajia koulutetaan nyt myös satakuntalaisten järjestöjen terveystammattilaisista

Suomessa on jo reilut 500 koulutettua Verkkopuntari-ohjaajaa. Työpäivän pituiseen koulutukseen voi hakea terveydenhuollon ammattilainen. Ohjaajakoulutuksesta vastaa Satakunnan Sydänpiiri.

SATAKUNNAN SYDÄNPIIRI



Sairaanhoitaja Terhi Saari-Hannibal ja fysioterapeutti Johanna Toivola kannustavat terveydenhuoltoalan ammattilaisia hakemaan Verkkopuntari-ohjaajaksi vaikkapa oman työparin tai moniammatillisen tiimin kanssa.

JOONAS SALLI

Luetuimmat

- 1** Seiska: Pia-leski löysi Matti Nykäsen kuolleena pesuhuoneesta – paljastaa mäkihyppylegendan viimeiset sanat
- 2** 17-vuotiaalle syytteet kahdesta törkeästä raiskauksesta – molemmat epäillyt rikokset tapahtuivat samana päivänä Porissa
- 3** Limperin Hilman valtiolliset hautajaiset
- 4** Lumiröykkiöiden toinen puoli: pelasti Aittaluodon autopurkamon pakkosiivouksesta – ainakin toistaiseksi
- 5** Puistokaduilla otetaan käyttöön vuoropysäköinti – lähisiirrosta peritään yli 85 euron maksu
- 6** Leena Meri vertasi hoitajamitoituksen kustannuksia turvapaikkaruljanssin kuluihin – Pekka Haavisto: Pelon ilmapiiri on murrettava, jotta vanhusten hoidon epäkohdista uskalletaan ilmoittaa

Minustako verkko-ohjaaja? - [video](#) ja verkkoartikkeli



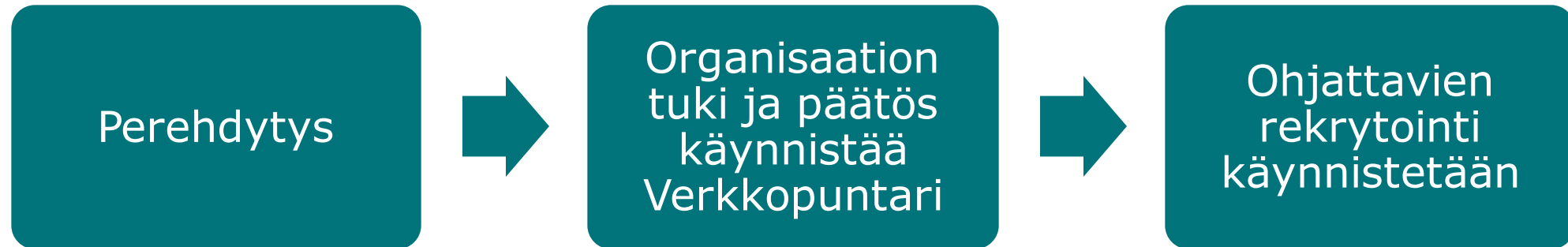
TAUKO!



verkko
puntari

Näin käynnistän Verkkopuntari-toiminnan

Miten Verkkopuntari voidaan aloittaa?



Markkinointi

- Yksilövastaanotot
- Julisteet
- Some-materiaali (tapahtuma, postaus)
- Lehti-ilmoitus
- Sisäinen tiedotus asiakasorganisaatiossa
- Muu?
- Ohjaajan materiaalisalkussa valmiita pohjia, joita voi muokata

Verkkopuntari-ohjelma
painonhallinnan ja pysyvien
elintapamuutosten tueksi
Satakunnan Sydänpiiri tarjoaa etäohjausta

Uusia valmennuksia alkamassa
Katso:
www.verkkopuntari.fi/ilmoittaudu/

sydän
tekee hyvää

Kun arki
pysähtyy,
anna aikaa
myös
itsellesi

Esim. sähköinen ilmoittautuminen

Matka hyvinvointiin alkaa tästä!

Hienoa, että olet kiinnostunut Verkkopuntari-ohjelmasta!

Etävalmennuksia toteutetaan Satakunnan Sydänpiirissä. Voit osallistua mistä päin Suomea tahansa. Yhteydenpito toteutetaan sovitusti verkon, puhelimen tai videoneuvottelun välityksellä. Satakunnan Sydänpiirin toteuttamien Verkkopuntari-valmennusten osalta vuoden ohjelman hinta on 100 €, työttömille ja lomautetuille ohjelma tarjotaan toistaiseksi maksutta.

Valitse alla olevista valmennuksista ja ilmoittaudu mukaan. Varaa paikkasi jo tänään!

Myös muissa organisaatioissa kuin Satakunnan Sydänpiirissä voi olla käynnissä Verkkopuntari-valmennusta. Alueesi koulutetut ohjaajat löydät [täältä](#). Käännä heidän puoleen saadaksesi lisätietoja mahdollisesti alkavista kursseista ja mahdollisista osallistujamaksuista.

Sinulla on keinot, yhdessä löydämme ne!

Ryhmävalmennus etänä 27.4.2020 **ILMOITTAUDU TÄSTÄ**

Verkkopuntari Yksilövalmennus etänä 22.4.2020 **ILMOITTAUDU TÄSTÄ**

Kätevä, jos osallistujia enemmän kuin muutama tulossa.

Luodaan ilmoittautumislomake (esim. Webropol tms. käytössä oleva).

Liitetään ilmoittautumislomakkeen linkki verkkosivuille tai jaetaan muussa viestinnässä.

Hinnoittelu

Organisaatio voi olla perimättä osallistujamaksuja tai periä niitä osallistujilta.

Perehdytykset ja kurssit ovat maksuttomia.

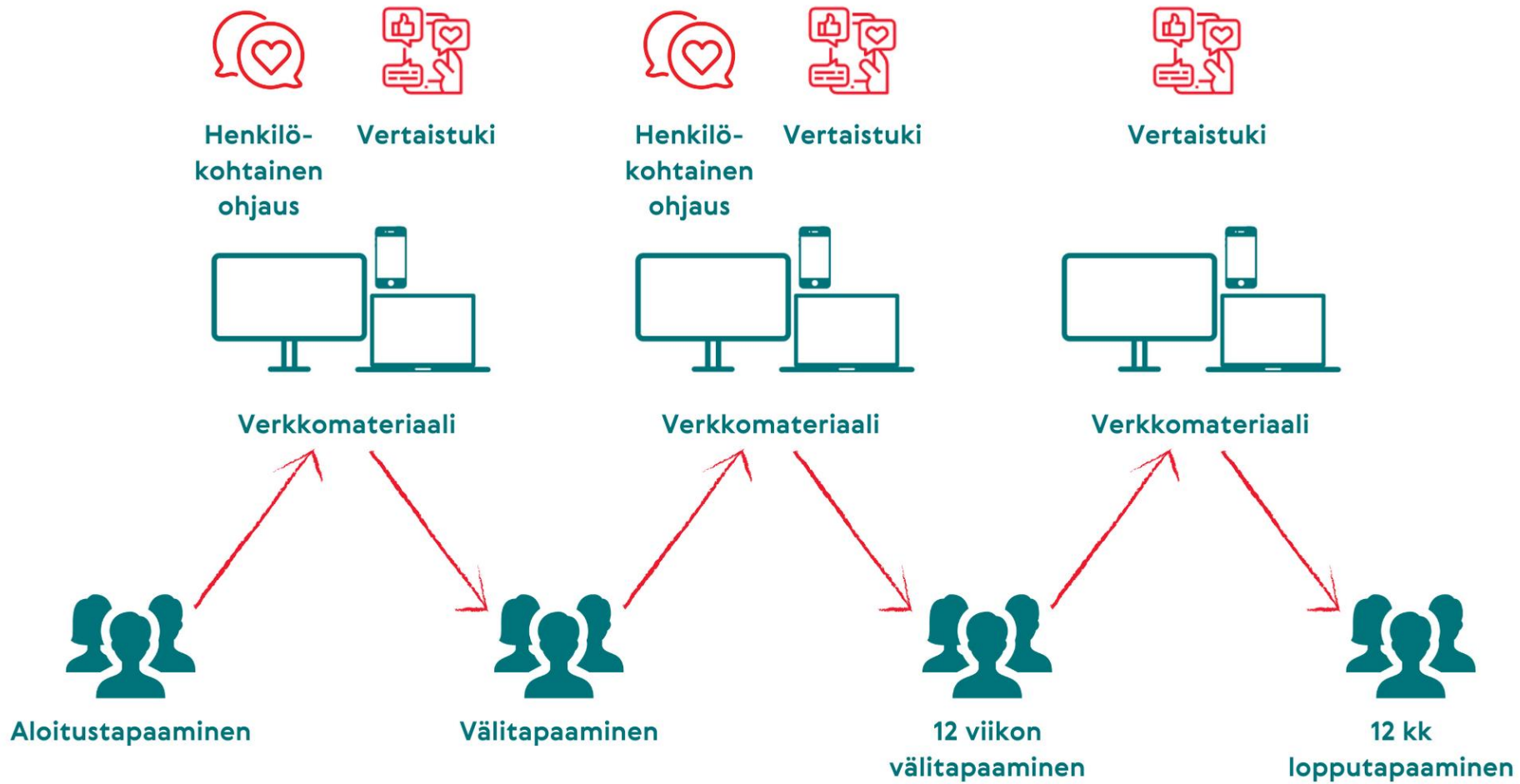
Satakunnan sydänpiiri saanut sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus Stea:lta vakiintuneeseen ja yleishyödylliseen toimintaan tarkoitutun niin sanotun Ak-avustuksen, mikä toistaiseksi tarkoittaa työkalun maksuttomuutta.

Ryhmän kokoaminen

- Oman organisaation tuki
- Mille asiakasryhmälle?
- Ketkä rekrytoivat?
- Millä kriteereillä?
- Ilmoittautuminen
 - Oma ilmoittautuminen parempi, kuin että joku "lähettää" asiakkaan ryhmään vrt. sisäinen motivaatio ja autonomian tukeminen.

Tunnusten tilaaminen

- Kun suunniteltu aloittamispäivämäärä tiedossa, ota yhteys verkkopuntari@sydan.fi tai soita 050 342 8945 tai ilmoita osallistujat vuonna Materiaalisalkussa olevan [webropol-lomakkeen](#) kautta
 - Ilmoita osallistujat ja sähköpostiosoitteet mielellään viikkoa ennen aloitusta Satakunnan Sydänpiiriin. Jos tulee jälki-ilmoittautumisia, niin tarvittaessa myöhemmin ehtii.
 - Sovi tarvittaessa osallistujien ilmoittamistavasta Satakunnan Sydänpiirin kanssa
 - Jos aloitat yksilövalmennuksen ja sinulla on useampi osallistuja, on hyvä
 - aloittaa heidän kanssaan ns. ryppäänä saman viikon aikana
-
- Kun osallistujalle luodaan käyttäjätunnus, hän saa Tervetuloa Verkkopuntariin –viestin, jossa kerrotaan kurssin yleinen sisältö ja 10 min päästä kirjautumislinkin.
 - Tunnuksia luodaan useimmiten maanantai-aamuisin, jolloin uuden sisällön aukeaminen tapahtuu jatkossa myös maanantai-aamuisin



Ajankäyttö

Ajankäyttö

- Aloitustapaaminen (tutustuminen, verkkoalustan käytön opastus) 1,5 h / ryhmä
- Yksilöillä 30 min, jos mukana kehonkoostumusmittaus yht. 45 min / henkilö
- Henkilökohtainen ohjaus verkossa (12 ensimmäistä viikkoa)
 - Osallistujien kirjoittamisaktiivisuus vaihtelee
 - Ohjaajalta kuluva aika: 1,5-2 h / viikko / ryhmä
 - 5-20 min / osallistujalle vastaaminen / viikko
 - Jos haluaa viestiä osallistujille myös 12 viikon jälkeen, se on mahdollista, mutta peruspakettiin kuuluu ohjaus ensimmäisen 12 viikon aikana

ETÄTAPAAMISISTA



Etätapaamisen "minimivaatimukset":

- ✓ Osaat luoda osallistumislinkin tai tehdä kalenterikutsun
 - ✓ Pystyt liittymään kokoukseen ja päästämään väkeä paikalle
 - ✓ Näytön jakaminen, jos haluat jakaa sisältöä, esim. diaesityksen
- Muut toiminnot ovat lisukkeita ja niiden käyttö riippuu ohjaajasta ja toisaalta myös kohderyhmästä
- Monesti, mitä yksinkertaisempi toteutus, sen parempi!



- Huomio etätapaamisissa virtuaalinen viive ja kärsivällisyys, verkossa vastaaminen kestää.
- Pidä pää kylmänä :)
- Voi turhauttaa, jos/kun joku ei toimi etätapaamisissa: onko kyse niin vakavista asioista? Aina voi oppia uutta.
- Et ole yksin. Kömmähdyksille voi myös nauraa. Tule vaihtamaan ajatuksia ja kokemuksia ohjaajien etätapaamisiin. ;-)



Käytännön ohjeet etätapaamisen järjestämiseen

Käytännön ohjeet etätapaamisten järjestämiseen on siirretty www.verkkopuntari.fi kirjautumisen jälkeen kohtaan Ohjaajan materiaalisalkku ja etäohjaus.

Sieltä löytyy kattavasti vinkkejä mitä tehdä ennen tapaamista ja tapaamisen aikana. :)

Käytännön vinkkejä osallistaviin etätapaamisiin

- Tule ajoissa paikalle vastaanottamaan, tervehdi ja toivota tervetulleeksi jokainen alussa nimeltä
- Suljetaan puhelimet ja keskitytään kyseiseen hetkeen
- Kamerat päällä tai ainakin välillä päällä, jos osallistujille ok
- Esim. fiiliskortti alkuun tai muuhun vaiheeseen tapaamista



Lari Karreinen / Osana Yhteistä ratkaisua Oy (sovellettu fiiliskortti etätapaamiseen)

Lisätietoa:

Esim. Etätapaamisiin liittyviä blogikirjoituksia, webinaaritallenteita, koulutuksia (osa maksuttomia):
em. Lari Karreinen

[Joonas Rajanto](#) / Grape People



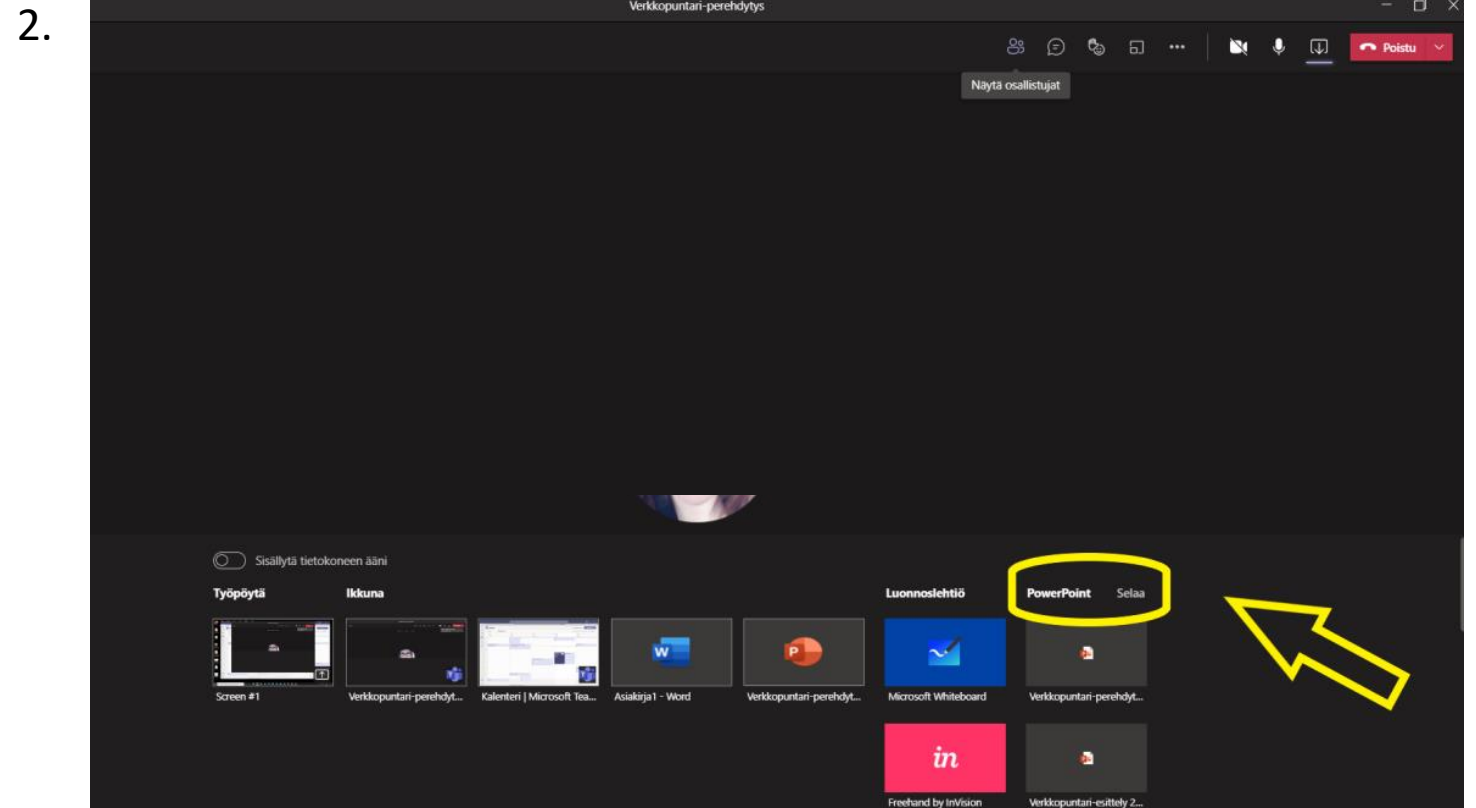
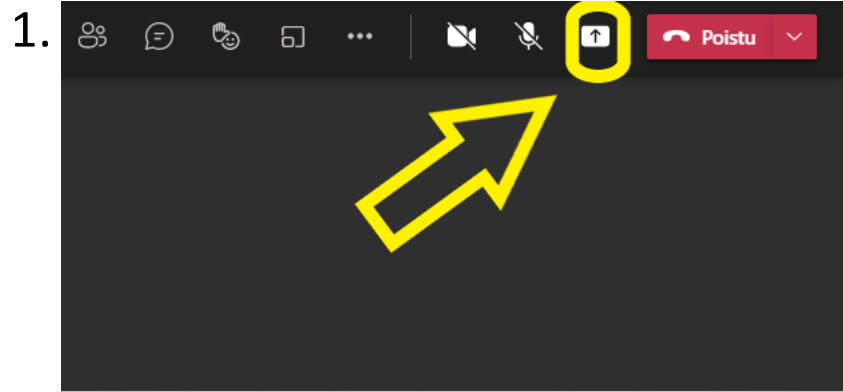
Käytännön vinkkejä osallistaviin etätapaamisiin

...jatkuu:

- Ihmiset tykkäävät vapaasta juttelusta vs. ohjaaja koko ajan äänessä
- Aktivoi ainakin 15 minuutin välein
- Kannusta osallistujia kommentoimaan, auttamaan toisia ja kertomaan esim. omista oivalluksista chatissa
- Pyydä osallistujia kirjaamaan kommentteja chatiin jostain aiheesta ja esim. pyydä tarkennusta johonkin vastaukseen "Mainitsit Matti tämän, kertoisitko lisää?" tms.
- Huom viive: välillä pitää malttaa odottaa, että osallistujat ehtivät vastata
- Tauko 45-60 min välein
- Jos ohjaaja haluaa ja osallistujilla valmius: Teams-pienryhmähuoneet parikeskusteluihin ja kokousreaktiot
- Monesti mitä yksinkertaisempi tekninen toteutus, sen parempi!

Tukea etätapaamisiin

- Voit käyttää ns. **Esittäjänäkymää**, jolloin voit nähdä diaesityksesi muistiinpanot, osallistujien ja oman videokuvat, keskustelun, sekä ilmoitukset. Tee näin: **1.** valitse "**jaa sisältö**", **2.** valitse "**Powerpoint live**" tai "**selaa**". Esitys kannattaa olla valmiiksi avattuna ennen näytön jakoa. Huom. Teams ja sen näkymät päivittyvät jatkuvasti, joten kannattaa testata tämä toiminto etukäteen.



- Kun olet jakanut edellisen dian ohjeen mukaisesti sisällön, näet:

sekä diaesityksen **muistiinpanot**, osallistujien ja oman **videokuvat**, **keskustelun** sekä **ilmoitukset**. Näet esim. **kokousreaktiot** tai jos osallistuja **viittaa** pyytäkseen puheenvuoroa.

Verkkopuntari- perehdytys

17:21

Lopeta esitys

Tervetuloa, ohjaajan/ohjaajien esittäytyminen

verkko puntari
Satakunnan Sydänpiiri ry

Tervetuloa!

Kokouksen keskustelu

Tämä kokouksen keskustelu on vaimennettu.

Asetukset

Johanna Toivola vaihtoi kokouksen nimeksi Verkkopuntari-perehdytys.

Kirsi Järvinen liittyi kokoukseen.

11.25 Kokous päättyi: 3 min 16 s

11.27 Kokous päättyi: 1 min 22 s

11.27 Kokous alkoi

11.38 Moikka moi!

Keitä tänään paikalla?

Kirsi Järvinen 11.39 Moikka moi

11.40 Tästä tämä keskustelu lähtee!

1 2 3 4 5 6 7 8

Kirsi Järvinen

Kirjoita uusi viesti



Kehittämisehdotukset

- Jos samansuuntaisia kehittämisehdotuksia tulee paljon tai esim. jokin asia (esim.linkki) on helposti lisättävissä, Satakunnan Sydänpiiri tekee päivityksiä alustan sisältöön
- Kun päivitys tehdään, se koskee kaikkia Suomessa Verkkopuntaria käyttäviä

Havaintoja matkan varrelta

- Muutosvalmius ja sitoutuminen vaihtelee
- Ohjaajalla vastaaminen sujuvoituu kerta kerralta
- Kaikki eivät osallistu aktiivisesti esim. lähettämällä viestejä ohjauskeskusteluun, mutta myöhemmin voi silti ilmetä, että ovat silti tutustuneet verkkomateriaaleihin, tehneet elintapamuutoksia ja kokeneet onnistumisia
- Ryhmäytymiseen panostaminen kannattaa
- Ohjaajan ei tarvitse olla "tietopankki", vaan ennemminkin vierellä kulkija
- Pelkkä tieto ei johda muutokseen
- Verkko-ohjausta ei voi suositella systemaattisesti kaikille. Sopii niille, joilla muutostarve ja kiinnostus/valmius kokeilla verkkovalmennusta

Onnea uudet ohjaajat!



Palautetta perehdytyksestä:

