



# VERTAISUUDESTA VAHVUUTTA

Tyypitkaksi Vertaisohjaajan käsikirja



## Sisällysluettelo

---

<b>1.</b>	<b>ESIPUHE .....</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>VERTAISOHJAAJANA TOIMIMINEN.....</b>	<b>2</b>
<b>3.</b>	<b>RYHMÄLÄISTEN KONTAKTOINTI ENNEN RYHMÄÄ .....</b>	<b>4</b>
<b>4.</b>	<b>YLEISTÄ RYHMÄSTÄ .....</b>	<b>5</b>
4.1	Ryhmän rakenteet .....	6
4.2	Esimerkki yhden ryhmäkerran kulusta.....	8
4.3	Keskustelua tukevat menetelmät .....	10
<b>5.</b>	<b>ENSIMMÄISET RYHMÄKERRAT .....</b>	<b>14</b>
5.1	1. kerta: Tervetuloa! .....	14
5.2	2. kerta: Tullaan tutuiksi .....	17
<b>6.</b>	<b>TEEMAT RYHMÄKERROILLE .....</b>	<b>20</b>
6.1	Munuaisterveyden tukeminen, 1. kerta .....	20
6.2	Munuaisterveyden tukeminen, 2. kerta .....	23
6.3	Uni ja lepo.....	24
6.4	Liikkuminen .....	27
6.5	Ravitsemus, 1. kerta .....	31
6.6	Ravitsemus, 2. kerta .....	34
6.7	Mielen hyvinvointi .....	38
<b>7.</b>	<b>RYHMÄN PÄÄTÖS .....</b>	<b>42</b>

# 1. ESIPUHE

---

Tervetuloa Tyypitkaksi-ryhmän vertaisohjaajan käsikirjan äärelle. Käsikirja on tarkoitettu sinulle, joka olet lähdössä ohjaajaan ryhmää. Käsikirjasta löydät kaiken tarvitsemasi tiedon.

Ensin saat opastusta ja ohjeista vertaisohjaajan matkalle: miten pitää huolta itsestäsi, millainen on roolisi suhteessa ryhmäläisiin ja millaista työnjakoa teidän on hyvä ohjaajaporukan kesken mieltä. Sen jälkeen on hyvä mieltä mitä asioita on hyvä tehdä ennen ryhmän varsinaista alkua. Ryhmän yleisiä reunaehdoja ja kulkusuuntia kuvataan tarkemmin kohdassa: yleistä ryhmästä. Sen jälkeen sukellat ryhmäprosessin tärkeäkin tärkeämpään vaiheeseen: ensimmäisiin ryhmäkertoihin. Niillä on keskeinen rooli ryhmän onnistumisessa ja ryhmäläisten sitoutumisessa.

Niiden jälkeen jokaisen ryhmän polku voi jatkua hieman erinäköisenä. Teemat ryhmäkerroille 3–9 esitellään viisi teemaa, joiden äärelle ryhmä voi pysähtyä haluamallaan tavalla ja haluamassaan järjestyksessä. Käsikirjasta löydät paljon materiaaleja ja vinkkejä, kuinka teemalliset ryhmäkerrat voit rakentaa. Käsikirjan lopuksi on kuvattu, kuinka ryhmän yhteinen matka on hyvä saattaa päätökseen ja millaisien kysymysten ja pohdintojen äärelle istahtaa. Viimeisellä kerralla suunnataan katse myös tulevaan: millaista tukea on tarjolla ryhmän päätyttyä.

Antoisia hetkiä vertaisohjaajana. Lämmin kiitos, että olet päättänyt lähteä arvokkaalle ja antoisalle matkalle vapaaehtoisena!

Tyypitkaksi-hankkeen suunnittelija

*Lotta*

Käsikirjan päivityksestä vastaa Tyypitkaksi-hanke. Muutosehdotuksissa ota yhteys: [lotta.ypya@muma.fi](mailto:lotta.ypya@muma.fi)

## 2. VERTAISOHJAAJANA TOIMIMINEN

---

Hienoa, että olet kiinnostunut Tyypitkaksi-hankkeessa kehitetyn Vertaisuudesta vahvuutta -ryhmän vetämisestä. Vertaisohjaajana toimiminen on arvokasta ja tärkeää vapaaehtoistyötä ja sille on oma paikkansa kolmannen sektorin toiminnassa. Kiitos, että olet mukana.

Tyypitkaksi-hankkeen Vertaisuudesta vahvuutta -vertaisohjaajalta edellytetään itseltä tyypin 2 diabetesta, joka tuo sairauden lähemmäksi ja pystyt paremmin asettumaan ryhmäläisten asemaan. Tässä luvussa on kuvattu vertaisohjaajan roolia ja toimintaa sekä myös niitä rajoja, jotka on hyvä ottaa huomioon toimiessasi vertaisryhmän ohjaajana. On tärkeää muistaa, että vertaisohjaajana sinä et ole ammattilainen eikä sinulta odoteta terveydenhuollon ammattilaisen osaamista. Riittää, että omalla kokemuksellasi luotsaat ryhmää eteenpäin.

Vertaisohjaajan tehtävänä on yhdessä ryhmäläisten kanssa kulkea matkaa eteenpäin. Vertaisohjaajana sinä huolehdit ryhmän käytännönjärjestelyistä, ryhmän ohjauksesta sekä siinä mahdollisesti eteen tulevista ongelmatilanteista. Onneksi sinä et ole yksin vaan sinulla on työparina 1–2 vertaisohjaajaa. Yhdessä te muodostatte tiimin. Ennen varsinaisten ryhmien alkua on teidän syytä yhdessä toisten vertaisohjaajien kanssa käydä läpi työn- ja vastuunjako. Yhdessä te vastaatte ryhmän kokonaistoiminnasta, mutta on hyvä sopia tietyistä tehtävistä ja vastuualueista, joita kukin hoitaa. Tätä keskustelua käydään myös teidän mitä nimeä käytetään hanketyöntekijöistä kanssa. Tehtävä- ja vastuunjaossa on hyvä sopia esimerkiksi, kuka laittaa tilan ryhmäkuntoon, kuka käy ostamassa mahdolliset tarjottavat ja kuka huolehtii mahdollisen tarvittavan materiaalin. Varsinaisen ryhmän vetämisestä kannattaa keskustella ennakkoon ja miettiä esimerkiksi teemoittain, mikä tuntuu kustakin vertaisohjaajasta omalle ja voisiko ottaa ns. vetovastuuta. Myös tästä on hyvä keskustella hanketiimin työntekijän kanssa.

Vertaisohjaajana sinä sitoudut pitkään prosessiin, joka vaatii varmasti aikaa myös varsinaisten ryhmäkertojen ulkopuolelta. Ryhmien suunnittelu ja niiden valmistelu sekä purku ottavat oman aikansa. Tämän vuoksi on tärkeää huomioida myös oma jaksaminen ja omat voimavarat. Toivottavasti sinulla on oman näköisiä keinoja itsestä huolehtimiseen. Tärkeää on, että varaatte aikaa jokaisen ryhmäkerran jälkeen sen ryhmän purkamiselle ja kirjaatte ylös omia havaintojanne. Tätä varten on erillinen lomake. Myös hankkeen tukihenkilö on teidän tukenanne, samoin vertaisohjaajille järjestettävät tukiohjaukset.

Ryhmässä on monenlaisia jäseniä. Ei ole kovinkaan harvinaista, että joku ryhmäläisistä haastaa ohjaajia. Tähän on syytä varautua ja siinä on

tärkeää miettiä omat rajat nimenomaan vertaisohjaajana. Ne on hyvä käydä läpi ensimmäisellä ryhmäkerralla, mutta niihin on hyvä myös palata matkan varrella, mikäli tarvetta tulee. Edelleen on hyvä muistaa, että vertaisohjaajana et ole ammattilainen.

Vertaisohjaajan roolissa yhden ryhmäkerran toteutus vie enemmän aikaa kuin sen toteutus ryhmäkerran. Ennen ryhmäkertaa, on se suunniteltava ja tehtävä työnjakoa ohjaajien sekä vierailevien asiantuntijoiden kesken.

### 3. Ryhmäläisten kontaktointi ennen ryhmää

---

Kun ryhmäläiset ovat valittu, tieto valinnasta lähetetään heille sähköpostitse. Sähköpostissa osallistujat saavat linkin ennakkokyselyyn, tiedon milloin heille soitetaan ja milloin ja missä ensimmäinen ryhmäkerta on. Sähköpostissa kehoitetaan osallistujaa olemaan yhteydessä omaan hoitoyksikköön. Tämä on tärkeää oikean diabeteslääkityksen varmistamiseksi.

Ryhmäläisten sitoutumisen kannalta on tärkeää olla heihin vielä henkilökohtaisesti yhteydessä. Puhelinsoitto ennen ryhmän alkua auttaa vastaamaan epäselviin asioihin, sen selvittämisessä onko hakija kohderyhmään kuuluva ja mikä häntä motivoi osallistumaan ryhmään. Puheluun on hyvä varata aikaa n. 10–30 min per osallistuja. Voit käydä keskustelun esimerkiksi seuraavaa kaavaa hyödyntäen.

1. Kerro ryhmän tarkoituksesta ja taustalla olevasta hankkeesta.
2. Varmista, että hakijalla on tyypin 2 diabetes.
3. Hakijan on hyvä olla yhteydessä omaan hoitoyksikköön ja kertoa, että on aloittamassa tällaisessa ryhmässä. Elämäntapamuutosten myötä voi olla tarvetta tarkistaa esimerkiksi lääkityksiä.
4. Mikä motivoi hakemaan ryhmään? Millaisia odotuksia tai tavoitteita hänellä on ryhmään liittyen?
5. Ryhmä kestää 8 kuukautta ja tapaamisia on 10. Ensimmäisen tapaamisen ajankohta on hyvä kertoa, jos se on jo tiedossa.
6. Onko tiedossa jotain muutoksia arjessa tällä välillä, esim. matkoja tms.? Mikäli hakija ei pääse kahdelle ensimmäiselle kerralle, on syytä miettiä kannattaako osallistua ryhmään ollenkaan. Ensimmäiset kaksi kertaa ovat ryhmäytymisen kannalta keskeisimmät.
7. Varmista onko jokin jäänyt epäselväksi

## 4. Yleistä ryhmästä

Kohdasta 4. yleistä ryhmästä löydät jokaiseen ryhmään ja ryhmäkertaan liittyvää tietoa. Tähän on koottu vinkkejä ja huomioita, joita mallin pilotointivaiheessa ryhmäläiset ovat tuoneet esiin. Ryhmä koostuu 10 tapaamisesta. Suurin osa tapaamisista on teemallisia ryhmäkertoja. Niiden järjestykseen ja sisältöön ryhmä pääsee itse vaikuttamaan. Alla kuvaus ryhmäprosessista.



## 4.1 Ryhmän rakenteet

**Tapaamisten tiheys** ja säännöllisyys voi vaihdella eri ryhmien kohdalla. Perusperiaate on, että ryhmä kestää 2,5 tuntia kerrallaan ja tapaamisia on 8 kuukauden aikana 10. Monet ryhmät ovat kokeneet parhaimmaksi sen, että alkuun ryhmä kokoontuu tiiviimmin ja sitten tapaamiset harvenevat. Toisinaan paremmaksi on koettu, että vertaisohjaajilla on ehdotelma tapaamisajoista, joita sitten tarpeen mukaan muokataan. Myöskään siinä onko viikonpäivä aina sama vai vaihtuva ei ole yhtä oikeaa tapaa tehdä. Te vertaisohjaajina voitte keskustella teille parhaasta ratkaisusta ja jatkaa keskustelua yhdessä ryhmäläisten kanssa.

**Tilankäyttöön** liittyen on hyvä varmistaa, että tila on varattu, miten kulku tilaan tapahtuu ja millaiset puitteet tilassa on. Pilottiryhmäläiset kokivat, että ryhmäkerrat on hyvä olla pääasiassa tapaamiset samassa tilassa ja istumapaikat on hyvä asettaa tilassa niin, että kaikki näkevät toisensa.

Ohjaajien on hyvä olla valmistelemassa tilaa noin tunti ennen ryhmää. Kokemus on, että ryhmäläiset ovat hyvissä ajoin paikalla. Ennen ryhmäläisten saapumista on hyvä varmistaa, että

1. Tekniikka toimii
2. Tila on järjestelty
3. Tarvittavat materiaalit ovat olemassa
4. Kahvit ja välipalat on tarjolla
5. Työnjako ja illan kulku on ohjaajien välillä selvä

**Tarjoilut** ovat keskeinen osa ryhmää. Ne keventävät tunnelmaa ja niiden aikana tuttuus ryhmäläisten välillä lisääntyy. Suolaiset tarjottavat ja hedelmät ovat olleet pidettyjä välipaloja. Hyvä antaa esimerkkejä terveellisistä välipaloista, mutta toisinaan voi olla myös pullaa tai muuta herkkua. Tämä tekee näkyväksi hyvän tasapainon myös diabetesta sairastavan ravitsemuksessa. Tarjoiluiden hankintaan ja esille laittoon on hyvä varata aikaa ennen ryhmäläisten saapumista.

Ryhmässä tarvitaan erilaisia **materiaaleja**, jotka tulee hankkia ennen ryhmää. Esimerkiksi kansiot ryhmästä saatavalle materiaalille on koettu hyväksi. Sen lisäksi erilaisiin tehtäviin saattaa tarvita kartonkia, post- it - lappuja ja muita välineitä. Myös tarjottavat tulee hankkia ja mahdolliset järjestelyt esimerkiksi asiantuntijavierailuiden suhteen tulee tehdä. Tähän



saat hankkeen aikana aloituspakkauksen ensimmäisessä ryhmätapaamisessa.

Ryhmän tehtäviin ja näytettäviin materiaaleihin voi olla mukava palata ryhmäkerran jälkeen. Ryhmäläisiä voi kannustaa ottamaan esimerkiksi kuvan yhteisistä tuotoksista. Asiantuntijoilta voi myös pyytää materiaalit paperisina jaettavaksi ryhmäläisille tai sähköpostilla välitettäväksi ryhmäkerran jälkeen.

**Välitehtävien** tarkoitus on ohjata ryhmäläisen omaa prosessia. Välitehtävä auttaa jäsentämään edellisellä kerralla opittua ja linkittämään sitä omaan arkeen. Sen lisäksi välitehtävä orientoi ja virittää ryhmäläistä seuraavaan kertaan: millaisia ajatuksia herää etukäteen ja millaisia etukäteisodotuksia on. Välitehtävänä toimii kaksi kysymystä, jotka pysyvät samana läpi ryhmän:

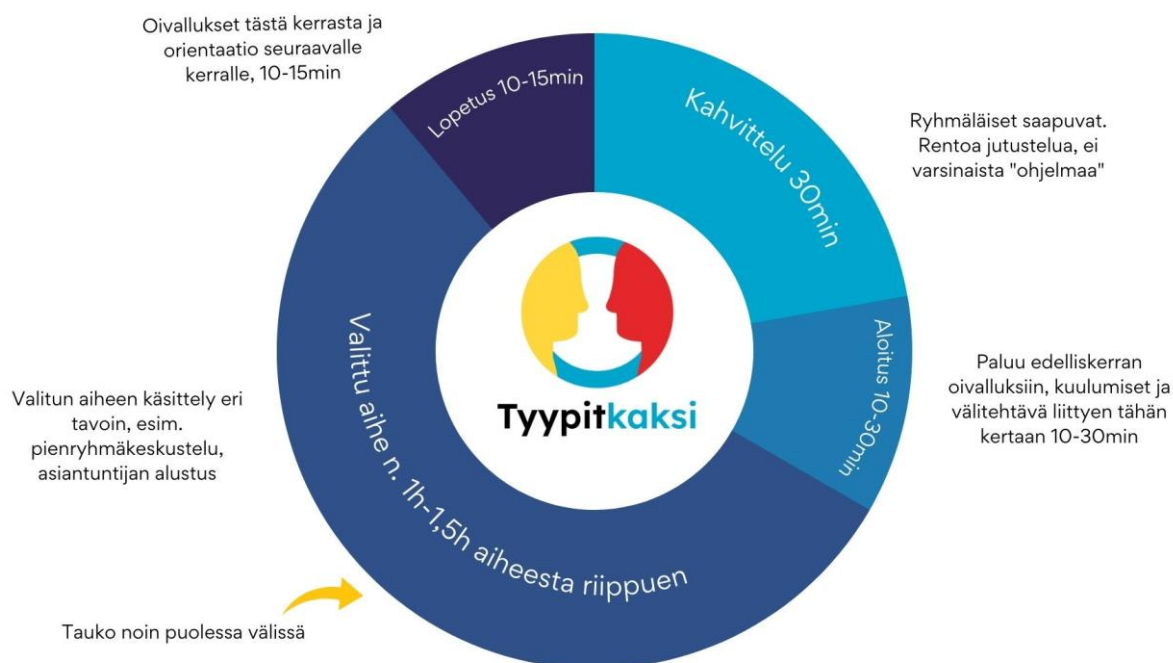
1. Mihin olen \_\_\_\_\_ tyytyväinen tällä hetkellä? (esim. mihin olen ravitsemuksessani tyytyväinen tällä hetkellä?)
2. Mihin kaipaen muutosta tai yhteistä pohdintaa?

Tulostettavan välitehtävän pöydät sähköisestä käsikirjasta.

**Yhteydenpito** on väistämätöntä ryhmäkertojen välillä. On tärkeää, että ryhmäläisillä on mahdollisuus ilmoittaa, jos eivät pääse paikalle ja heitä on myös hyvä muistuttaa lähenevästä tapaamisesta tai muutoksista ryhmään liittyen. Voihan olla myös tilanne, että ryhmäkerta pitää perua, esimerkiksi sairaustapauksen vuoksi. Todella toimivaksi ja vuorovaikutteiseksi yhteydenpidon kanavaksi on koettu WhatsApp-ryhmä. Voitte ensin pohtia vertaisohjaajien kesken, mikä tapa olisi teille sopiva ja ehdottaa sitä sitten ryhmäläisille.

## 4.2 Esimerkki yhden ryhmäkerran kulusta

Ryhmäkertojen sisällöt voivat vaihdella paljonkin ryhmäkertojen välillä. Osa kerroista voi olla keskustelullisempia, osa asiantuntijapainotteisia ja osa taas toiminnallisempia. Tietyt elementit on kuitenkin hyvä pitää samoina jatkuvuuden ja ennakoitavuuden vuoksi.



### Ryhmäkerran alkaessa

Aloituksessa on tärkeää, että tila on valmis ja ryhmäläisille tulee tunne, että heitä on odotettu. Tärkeä on luoda rento ilmapiiri ja yhteinen tila. Jokainen tulee tapaamiseen omasta arjestaan ja edellisestä hetkestä, niin ohjaajan on tärkeää tuoda kaikki saman asian äärelle.

Ryhmä aloitetaan kuulumiskierroksella, jossa jokainen saa vuorollaan kertoa: Mitä hyviä tekoja olet tehnyt itsellesi kuluneen viikon aikana? Mistä olet ollut kiitollinen kuluneen viikon aikana? Kuulumiskierroksen jälkeen on hyvä käydä yleinen keskustelu, että mitä jäi edellisestä kerrasta mieleen ja tuliko joitain oivalluksia tai kysymyksiä, joita haluaa nostaa yhteiseen keskusteluun.

## **Ryhmäkerran päättyessä**

Ryhmäkerran lopetukseen on hyvä varata riittävästi aikaa. Kokemus on, että herkästi tulee kiire. Lopussa on hyvä alustaa välitehtävä, kerätä kyseessä olleesta kerrasta palaute ja jollakin tavalla sulkea tämä tapaamiskerta. Sulkemisen voi tehdä esimerkiksi lyhyellä hiljentymisellä tai mielikuvaharjoituksella. Jokaisen kerran jälkeen palautteen voi kerätä esimerkiksi käymällä kierroksen: mitä otat mukaasi tästä kerrasta? Esimerkiksi ryhmän puolivälissä on hyvä käydä syvempää keskustelua: millaisia ajatuksia ryhmäläisillä on ryhmän kulusta ja onko jotain mitä he haluaisivat muuttaa.

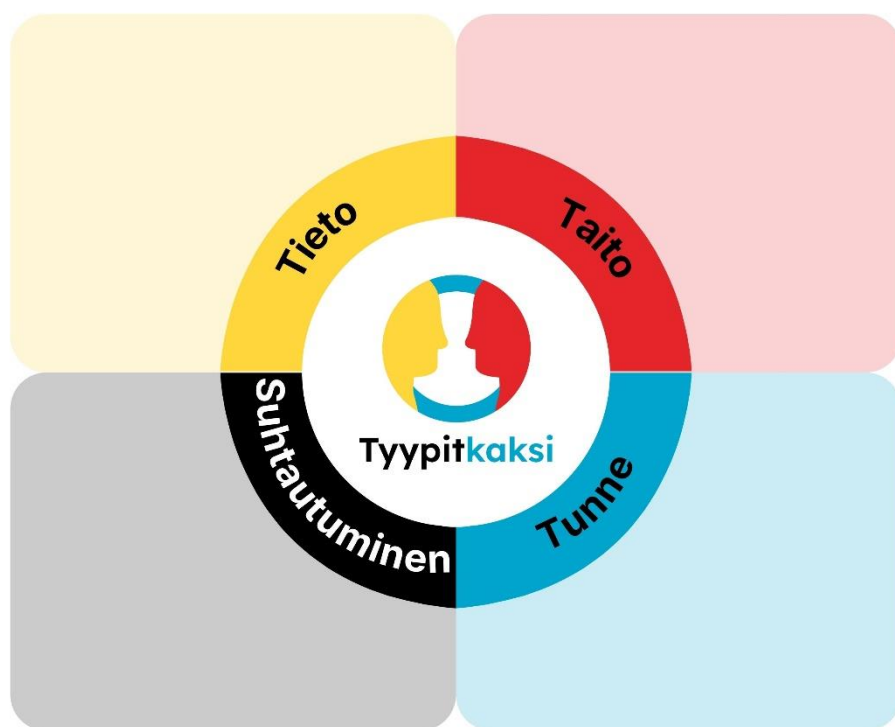
### 4.3 Keskustelua tukevat menetelmät

Tyypitkaksi-hankkeen aikana kehitettiin menetelmiä, joiden avulla vertaisohjaajan on helppoa lähteä käsittelemään tyypin 2 diabetesta sairastavan hyvinvoinnin osa-alueita. Koska kyseessä on vertaisryhmä, ryhmän ytimessä on keskustelu ja vertaiskokemusten jakaminen. Näiden kahden menetelmän avulla lähes aihetta kuin aihetta voi lähteä käsittelemään neutraalisti ja kaikkien kokemuksia kunnioittaen.

#### **Tieto-taito-tunne-suhtautuminen-nelikenttä**

Tieto-taito-tunne-suhtautuminen nelikenttää voidaan hyödyntää tarpeen mukaan kaikissa ryhmätapaamisissa. Löydät tapaamiskertojen yhteydestä lisää vinkkejä nelikentän hyödyntämiseen.

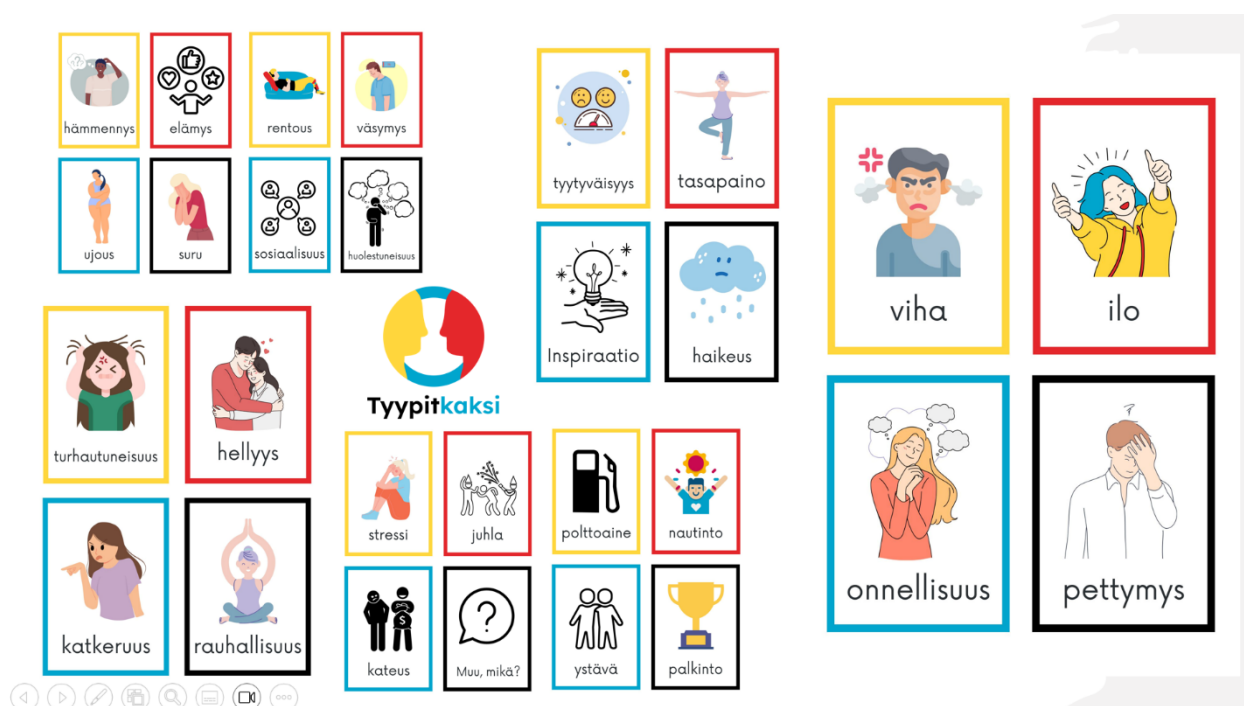
Löydät videon nelikentän käyttöön sähköisestä käsikirjasta.



## Tyypitkaksi-keskustelukortit

Keskustelukortit on kehitetty hankkeen aikana ryhmän tarpeisiin. Niitä voi käyttää monin tavoin, kaikissa käsiteltävissä teemoissa. Voi käyttää koko pakkaa tai valita ainoastaan muutamia kortteja.

Kortteja voi käyttää joko aiheeseen virittymisessä: mitä ajatuksia tai tunteita käsiteltävä teema sinussa herättää? tai ryhmätapaamisen yhteenvedossa: miltä sinusta tuntui keskustella käsiteltävästä teemasta? Alla esimerkkejä ja apukysymyksiä, miten voit myös keskustelukortteja hyödyntää.



## Ravitsemus

- Mitä ruoka sinulle merkitsee?
- Mitä ajatuksia ja tunteita diabeetikon ravitsemus munuaisterveys huomioiden sinussa herättää?
- Millaista tietoa ja millaisia taitoja tarvitset toteuttaaksesi oikeanlaista ruokavaliota, huomioiden diabetes ja munuaiset?

## Mielen hyvinvointi

- Miltä tällä hetkellä minusta tuntuu? Minkälainen fiilis minulla on juuri nyt?
- Millaisia ajatuksia ja tunteita sanat diabetes ja munuaismuutokset herättää? Mitä ajattelet diabeteksestä?

### **Munuaisterveyden tukeminen**

- Millaisia ajatuksia ja tunteita hoitopaikassa tapahtuva seuranta sinussa herättää?

### **Uni ja lepo**

- Millaisia ajatuksia ja tunteita uni ja lepo sinussa herättää?
- Miltä sinusta tuntui keskustella unesta ja levosta?

### **Liikkuminen**

- Miltä sinusta tuntui keskustella liikkumisesta?

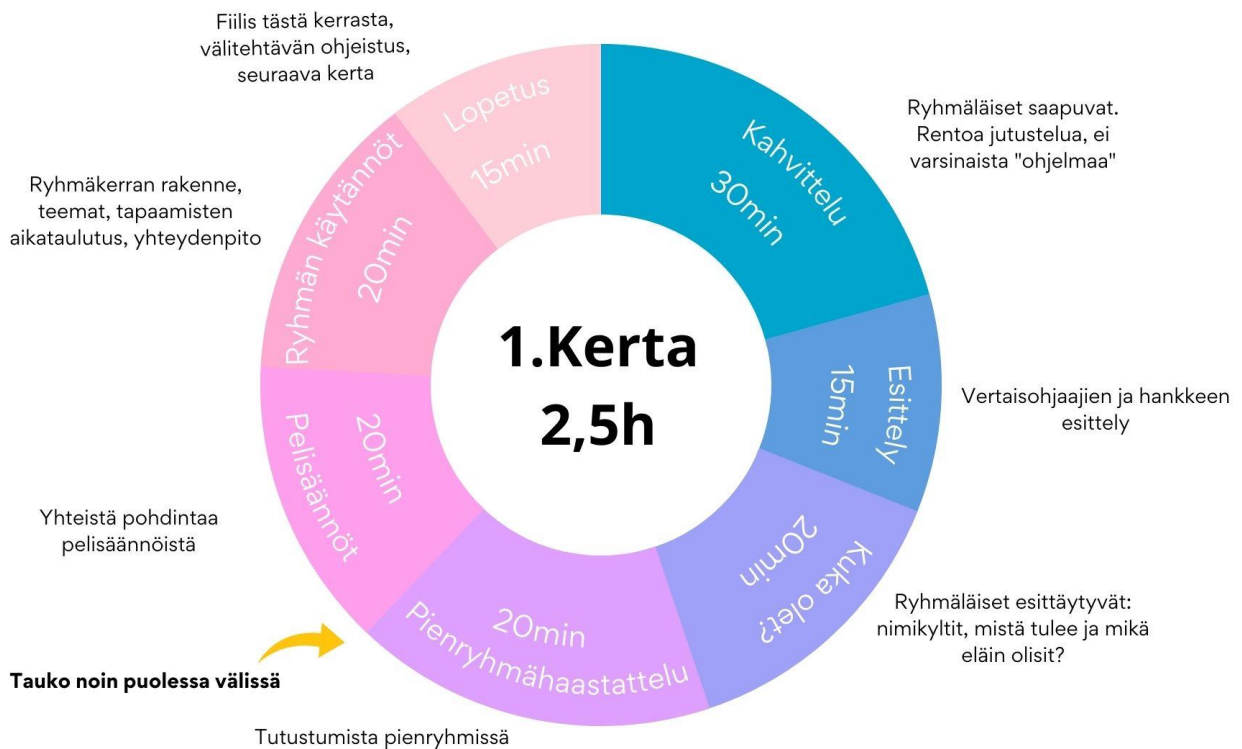


## 5. Ensimmäiset ryhmäkerrat

Ensimmäisen ryhmäkerran tärkein tavoite on tutustua ja innostua toimimaan yhdessä. Ohjelmaa varten on hyvä miettiä runko, mutta siitä on hyvä olla valmis joustamaan. Pilottiryhmissä koettiin, että ainakin seuraavat asiat olisi hyvä käydä alussa läpi. Ryhmän aloitukseen on hyvä käyttää kaksi ryhmäkertaa ennen varsinaisiin teemakertoihin siirtymistä. Seuraavassa esimerkki, miten sisällöt jakautuisivat kahdelle tapaamiskerralle.

On tärkeää pitää huoli, että jokaiselle ryhmäläiselle tulee olo, että heille on tilaa, heidän mielipiteillään on väliä ja vuorovaikutukselle on riittävästi tilaa.

### 5.1 1. kerta: Tervetuloa!





## Vertaisohjaajien ja hankkeen esittely

Esitelkää lyhyesti itsenne, miksi olette intoutuneet lähtemään vertaisohjaajiksi. Hankkeen esittelyn hoitaa hanketyöntekijä.

## Ryhmäläiset esittäytyvät

Kaikkien on hyvä tehdä kartongista nimikyltit ensimmäisiä ryhmäkertoja ajatellen. Oman nimen lisäksi olisi hyvä kertoa mistä päin tulee ja jokin kevyt fakta, esimerkiksi mikä eläin olisit?

## Pienryhmähaastattelu

Jakautukaa pienryhmiin (3-4hlö). Anna pienryhmälle yksi kysymys kerrallaan keskusteltavaksi. Tästä tehtävästä voi käydä lyhyen yhteisen kierroksen, niin että halukkaat voivat kertoa millainen fiilis tuli tehtävän tekemisestä ja onko jotain mitä haluaa jakaa koko ryhmälle.

Kysymykset:

1. Mitä näet keittiö ikkunasta?
2. Jokin muu
3. Mikä on mielipuuhaasi?

## Pelisääntöjen rakentaminen

Pelisääntöjen rakentaminen on todella tärkeä vaihe ryhmän muodostuksessa ja turvallisen ilmapiirin luomisessa. Keskustelkaa pienryhmissä: millaisia pelisääntöjä tarvitaan, että kaikilla olisi täällä kiva ja turvallista olla? Pienryhmätyöskentelyn lopuksi kootkaa yhteiset ohjenuorat, miten toimitte jatkossa. Esimerkkitaulu olemassa, mutta hyvä aloittaa vapaalla ideoinnilla.

Esimerkkitaulun löydätte sähköisestä käsikirjasta.

## Ryhmän käytännöt

Ryhmän **rakenne ja kulku** on hyvä käydä yhdessä läpi. Sen yhteydessä esitellään teemat, joiden äärelle myöhemmässä vaiheessa sukellatte. Sähköisestä käsikirjasta löytyy lyhyt ja ytimekäs esittelyvideo.

Jos ryhmän **aikataulut** ovat etukäteen selvillä, ne on hyvä näyttää ja käydä keskustelua, tarvitseeko niihin tehdä muutosta. Jos tapaamisia ei ole sovittu

etukäteen, on nyt hyvä sopia ainakin seuraavien tapaamisten ajankohta. **Yhteydenpitokanava** ryhmäkertojen välillä on myös hyvä sopia (WhatsApp, sähköposti, tekstari, Facebook tms.)

### **Ryhmän lopetus**

Ryhmän päättämisessä on tärkeää muistaa kolme asiaa: tunnelmat tästä kerrasta, välitehtävä ja orientaatio seuraavaan tapaamiseen sekä rauhallinen lopetus.

On hyvä käydä kierros, jossa jokainen kertoo, millainen tunnelma on nyt ryhmän jälkeen? Oliko tapaaminen odotusten mukainen? Tässä voi vaikka hyödyntää kouluarvosanaa tai muuta asteikkoa, että millaisella fiiliksellä suuntaa kotiin.

Välitehtävässä on hyvä kuvata, mikä on yleisesti ottaen välitehtävän tarkoitus. Välitehtävän tarkoitus on orientoida seuraavaan aihepiiriin tai tapaamiskertaan. Se helpottaa yhteisen ajan aloittamista, kun kaikki ovat hieman pohtineet aihetta etukäteen. Ensimmäisenä välitehtävä on itsearviointi: mitä eri osa-alueille kuuluu tällä hetkellä?

Arjen itsearviointi-lomakkeen voit ladata sähköisestä käsikirjasta.

Tämän jälkeen välitehtävät on hyvä pitää yhtenäisinä. Löydät välitehtävän sähköisestä käsikirjasta.

Lopuksi on hyvä muistuttaa seuraavan tapaamisen ajankohdasta ja aiheesta. Ja sen lisäksi ottaa käyttöön jokin keino tapaamisen lopetukseen, hiljentyminen, kysymys tms.

## 5.2 2. kerta: Tullaan tutuiksi

### **Kuulumiset + paluu viime kertaan 15min**

Ryhmä aloitetaan kuulumiskierroksella, jossa jokainen saa vuorollaan kertoa: Mitä hyviä tekoja olet tehnyt itsellesi kuluneen viikon aikana? Mistä olet ollut kiitollinen kuluneen viikon aikana?

Kuulumiskierroksen jälkeen on hyvä käydä yleinen keskustelu, että mitä jäi edellisestä kerrasta mieleen ja tuliko joitain oivalluksia tai kysymyksiä, joita haluaa nostaa yhteiseen keskusteluun.



### **Oma tarinani 30min**

Keskustellaan pienryhmissä (3-4hlö) otsikolla: ”oma tarinani”. Jokainen saa kuvata omaa tarinaansa ja kertoa itsestään sen minkä haluaa. Pienryhmäkeskustelun jälkeen käydään yhteinen purku: mitä muuta yhteistä löytyi kuin tyypin 2 diabetes? Ohjeistuksessa on tärkeää pitää huoli, että kaikilla on selvää, kauan on aikaa per henkilö.

### **Miksi diabetesta kannattaa hoitaa? 20min**

Diabetes on yksilöllinen sairaus ja sen hoidossa voi jokaisella olla hyvin yksilölliset tavat. Ei ole yhtä oikeaa tapaa hoitaa hyvin eikä yhdellä toimiva tapa toimi välttämättä kaikilla. Katsokaa ensin lyhyt video ja pohtikaa pienissä porukoissa tai yhteisesti, mitä ajatuksia video herätti.

Tässä yhteydessä on hyvä mainita, että tapaamisen jälkeen osallistujat saavat turvallisten tietolähteiden vinkit sopimallanne viestintätavalla

itselleen, joiden avulla voi itsenäisesti lisätä ymmärrystään diabeteksen hoidosta. Linkkilistauksen löydät sähköisestä käsikirjasta.

Sähköisestä käsikirjasta löytyy lyhyt ja ytimekäs video diabeteksen ja munuaisterveyden yhteydestä.

### **Välitehtävän purku: mitä eri osa-alueille kuuluu?**

Tässä kohdassa käydään läpi, onko välitehtävä tehty ja millaisia hymynaamoja saitte asteikoille. Voitte käydä jokaisen teeman yksitellen läpi ja kerätä taulukkoon, millaisen hymynaaman kukin osallistuja on antanut osa-alueelle. Tämän pohjalta selkiytyy, mikä osa-alue kaippaa eniten muutosta ja mistä olisi hyvä lähteä liikkeelle.

Voitte tässä yhteydessä käydä yleistä keskustelua, että onko toiveita työskentelytapoihin liittyen? Kokeeko osallistujat olevansa enemmän toiminnallisten kuin keskustelullisten kertojen ystäviä? Olisiko jokin tema, johon ehdottomasti kaivataan jotain tilaa tai asiantuntijaa?

### **Ryhmän lopetus**

Ryhmän päättämisessä on tärkeää muistaa kolme asiaa: tunnelmat tästä kerrasta, välitehtävä ja orientaatio seuraavaan tapaamiseen sekä rauhallinen lopetus.

On hyvä käydä kierros, jossa jokainen kertoo, mitä otat tästä kerrasta mukaasi?

Välitehtävä on kiva mahdollisuuksien mukaan jakaa paperisena osallistujille. Jos siihen ei ole mahdollisuutta, niin on hyvä kirjoittaa alla olevat kysymykset näkyviin.

1. Mihin olen \_\_\_\_\_ tyytyväinen tällä hetkellä? (esim. mihin olen ravitsemuksessani tyytyväinen tällä hetkellä?)
2. Mihin kaipaam muutosta tai yhteistä pohdintaa?

Välitehtävän löydät sähköisestä käsikirjasta.

Lopuksi on hyvä muistuttaa seuraavan tapaamisen ajankohdasta ja aiheesta. Ja sen lisäksi lopettaa tapaaminen valitsemallanne tavalla.



## 6. Teemat ryhmäkerroille

---

Tutustumisen ja ryhmäytymisen jälkeen ryhmän matka jatkuu kohti teemallisia ryhmäkertoja. Teemojen käsittelyjärjestykseen ja käsittelytapaan kannustamme osallistamaan mahdollisimman paljon ryhmäläisiä! Näin ryhmäläiset saavat juuri heitä palvelevia työskentelytapoja ja todennäköisesti he sitoutuvat paremmin ryhmään ja sen työskentelyyn.



### 6.1 Munuaisterveyden tukeminen, 1. kerta

Tässä yhteydessä on hyvä keskustella, millaista on diabeteksen omaseuranta sekä mikä on elintapojen ja lääkehoidon merkitys tyypin kaksi diabeteksen sekä munuaisterveyden kannalta. Ryhmäkertana tällä kerralla keskitytään syventämään ymmärrystä, millainen sairaus tyypin kaksi diabetes on, miten se kehossa vaikuttaa ja millaisia ovat sen aiheuttamat munuaisvauriot. Koska omahoito on laaja kokonaisuus, keskityttiin ryhmäkerralla keskeisimpiin teemoihin.

Halutessanne voitte kutsua toiselle ryhmäkerroista diabeteshoitajan. Pilotointivaiheessa huomasimme, että osallistujilla on paljon askarruttavia kysymyksiä ja tietopuutteita, joita olisi hyvä ammattilaisten toimesta täydentää. Ammattilaisen saaminen mukaan voi olla haasteellista. Kannattaa kuitenkin olla yhteydessä alueen diabeteksen hoitoon keskittyvään yksikköön ja kysyä asiantuntijavierailua. Usein ammattilaiset haluavat kuitenkin vierailustaan palkkion. Voitte kysyä myös diabetesliiton ammattilaista vierailevaksi ammattilaiseksi. Ammattilaisen läsnäolo ei kuitenkaan ole edellytys, mallissa olevilla materiaaleilla ja tehtävillä saatte varmasti uutta tietoa sekä hyvää keskustelua aikaiseksi!

### ***Ensimmäinen tapaaminen: Diabeteksen seuranta***

#### **1. Kuulumiset + paluu viime kertaan**

Ryhmä aloitetaan kuulumiskierroksella, jossa jokainen saa vuorollaan kertoa: Mitä hyviä tekoja olet tehnyt itsellesi kuluneen viikon aikana? Mistä olet ollut kiitollinen kuluneen viikon aikana?

Kuulumiskierroksen jälkeen on hyvä käydä yleinen keskustelu, että mitä jäi edellisestä kerrasta mieleen ja tuliko joitain oivalluksia tai kysymyksiä, joita haluaa nostaa yhteiseen keskusteluun.

#### **2. Välitehtävän purku ja alustus ryhmäkertaan**

Ensin on hyvä käydä vapaata keskustelua välitehtävän kysymyksistä:

- Mihin olen omahoidossani tyytyväinen tällä hetkellä?
- Mihin kaipaan muutosta tai yhteistä pohdintaa?

Sen jälkeen vertaisohjaajien on hyvä muutamalla sanalla alustaa alkavaa ryhmäkertaa. On tärkeää muistaa ja korostaa, että kyseessä on vertaisryhmä ja ettei diabeteksen hoidossa ole yhtä oikeaa tapaa. Sairaus on yksilöllinen ja lääkkeellinen ja toiminnallinen hoito tehoaa ja toimii jokaisessa hyvin yksilöllisesti. Käytössänne on ammattilaisen tekemiä videoita, mistä voi tulla uutta tietoa ja sen mukana ehkä ahdistustakin. Vertaisohjaajana on olennaista olla rohkea pysäyttää väärille urille suuntaavat keskustelut sekä sanoa, jos ei tiedä vastausta johonkin kysymykseen. Yhdessä voitte kirjata kysymyksiä ylös ja kysyä niitä esimerkiksi paikalliselta diabeteshoitajalta tai vaikka diabetesliiton asiantuntijalta.

### 3. Mistä diabeteksessä on kyse ja miten sitä hoidetaan?

Video tähän löytyy sähköisestä käsikirjasta. Video sisältää seuraavat asiat:

- a. Perustelut lääkkeettömälle hoidolle ja lääkehoidolle
- b. Säännöllisen seurannan merkitys ja yhteys hoitoyksikköön
- c. Aineenvaihdunnan peruseriaatteita

Kysymyksiä, joiden kautta keskustelua voi jatkaa videoiden pohjalta:

Millainen on hoitopaikan tilanne tällä hetkellä? Milloin on käynyt viimeksi?  
Onko tyytyväinen omaan tilanteeseen? Onko kokeita otettu, tietävätkö tulokset?

### 4. Diabetes ja munuaisterveys

Munuaisterveyden tukemiseen keskittyvä video löytyy sähköisestä käsikirjasta. Tämän avulla voitte syventää ymmärrystä, miksi munuaisterveyden tukeminen on tärkeää ja saada perusteluita käytännön toimenpiteille, esimerkiksi omiin arjen valintoihin liittyen.

### 5. Ryhmän lopetus

Ryhmän päättämisessä on tärkeää muistaa kolme asiaa: tunnelmat tästä kerrasta, välitehtävä ja orientaatio seuraavaan tapaamiseen sekä rauhallinen lopetus.

On hyvä käydä kierros, jossa jokainen kertoo, mitä otat tästä kerrasta mukaasi?

Välitehtävä on kiva mahdollisuuksien mukaan jakaa paperisena osallistujille. Jos siihen ei ole mahdollisuutta, niin on hyvä kirjoittaa alla olevat kysymykset näkyviin.

1. Mihin olen \_\_\_\_\_ tyytyväinen tällä hetkellä? (esim. mihin olen ravitsemuksessani tyytyväinen tällä hetkellä?)
2. Mihin kaipaan muutosta tai yhteistä pohdintaa?

Välitehtävän voit ladata sähköisestä käsikirjasta.

Lopuksi on hyvä muistuttaa seuraavan tapaamisen ajankohdasta ja aiheesta. Ja sen lisäksi lopettaa tapaaminen valitsemallanne tavalla.



## 6.2 Munuaisterveyden tukeminen, 2. kerta

### 1. Kuulumiset + paluu viime kertaan

Ryhmä aloitetaan kuulumiskierroksella, jossa jokainen saa vuorollaan kertoa: Mitä hyviä tekoja olet tehnyt itsellesi kuluneen viikon aikana? Mistä olet ollut kiitollinen kuluneen viikon aikana?

Kuulumiskierroksen jälkeen on hyvä käydä yleinen keskustelu, että mitä jäi edellisestä kerrasta mieleen ja tuliko joitain oivalluksia tai kysymyksiä, joita haluaa nostaa yhteiseen keskusteluun.

### 2. Välitehtävän purku

Ensin on hyvä käydä vapaata keskustelua välitehtävän kysymyksistä:

- Mihin olen tyytyväinen hoitopaikassani/hoitosuhteessani tällä hetkellä?
- Mihin kaipaen muutosta tai yhteistä pohdintaa?

### 3. Nelikenttä-työskentely

Katsokaa nelikenttätöskentelyn video yhdessä ja pohtikaa sen kysymyksiä munuaisterveyden tukemisen näkökulmasta. Video löytyy sähköisestä käsikirjasta.



#### **4. Lääkehoidon merkitys diabeteksen hoidossa**

#### **5. Verensokerin omaseuranta**

Video sisältää seuraavat asiat:

- a. Miksi se on tärkeää ja Mitä päätelmiä voi tehdä verensokerimittausten perusteella
- b. Väsymys ja verensokeri
- c. Mittaus voi myös motivoida (esim. liikunta ja vs)

Kysymyksiä, joiden kautta keskustelua voi jatkaa videoiden pohjalta:

Oletko tehnyt omaseurantaa? Onko sitä tarvetta tehostaa? Jos on ins. hoitoisia → Saako liuskoja? Onko tarvetta sensorille?

#### **6. Ryhmän lopetus**

Ryhmän päättämisessä on tärkeää muistaa kolme asiaa: tunnelmat tästä kerrasta, välitehtävä ja orientaatio seuraavaan tapaamiseen sekä rauhallinen lopetus.

On hyvä käydä kierros, jossa jokainen kertoo, mitä otat tästä kerrasta mukaasi?

Välitehtävä on kiva mahdollisuuksien mukaan jakaa paperisena osallistujille. Jos siihen ei ole mahdollisuutta, niin on hyvä kirjoittaa alla olevat kysymykset näkyviin.

1. Mihin olen \_\_\_\_\_ tyytyväinen tällä hetkellä? (esim. mihin olen ravitsemuksessani tyytyväinen tällä hetkellä?)
2. Mihin kaipaen muutosta tai yhteistä pohdintaa?

Välitehtävän tulostettavan version löydät sähköisestä käsikirjasta.

Lopuksi on hyvä muistuttaa seuraavan tapaamisen ajankohdasta ja aiheesta. Ja sen lisäksi lopettaa tapaaminen valitsemallanne tavalla.

## **Ammattilainen mukana ryhmäkerralla**

Mikäli ryhmä kokee suunnitteluvaiheessa, että kaipaisivat asiantuntijan, kuten diabeteslääkärin tai hoitajan läsnäoloa ryhmäkerralla, on se mahdollista. Asiantuntijaa voi pyytää paikalliselta terveysasemalta tai esimerkiksi omasta diabetesyhdistyksestä. Ammattilaista mukaan kutsuttaessa hänelle on hyvä lähettää saatekirje, jossa kerrotaan ryhmän tavoitteista ja toimintaperiaatteista. Teemoja, joista asiantuntijaa voi pyytää alustamaan ovat:

1. Diabeteksen seuranta ja lisäsairaudet: käytänteet omalla alueella
2. Diabeteksen lääkehoito ja lääkkeiden vaikutukset
3. Insuliini ja hypoglykemia (jos ryhmässä insuliinihoitoisia, niin erityisen tärkeää)

Ryhmäkerran kulkuun asiantuntijan läsnäolo vaikuttaa yleensä niin, että keskusteluille jäänee vähemmän aikaa. On hyvä pitää kuitenkin ryhmän aloituksessa ja lopetuksessa tutut rakenteet mukana.



## 6.3 Uni ja lepo

Unella ja riittävällä levolla on vaikutusta diabetekseen ja munuasiin hyvin monilla tavoin, jonka vuoksi aiheen merkitys ei voi korostaa riittävästi. Uneen ja lepoon voi myös liittyä vaikeita tunteita, jonka vuoksi sitä ei ehkä ryhmäläiset osaa valita teemaksi. Kokemus kuitenkin on, että kun sitä aletaan käsittelemään, keskustelua ja näkökulmia syntyy. Ryhmäkerralla on hyvä olla esimerkin omaisesti Tryptofaania sisältäviä välipaloja tarjolla.

### 1. Kuulumiset + paluu viime kertaan

Ryhmä aloitetaan kuulumiskierroksella, jossa jokainen saa vuorollaan kertoa: Mitä hyviä tekoja olet tehnyt itsellesi kuluneen viikon aikana? Mistä olet ollut kiitollinen kuluneen viikon aikana?

Kuulumiskierroksen jälkeen on hyvä käydä yleinen keskustelu, että mitä jäi edellisestä kerrasta mieleen ja tuliko joitain oivalluksia tai kysymyksiä, joita haluaa nostaa yhteiseen keskusteluun.

### 2. Teemaan virittäminen Tyypitkaksi-keskustelukorteilla + välitehtävän purku

Millaisia ajatuksia ja tunteita uni ja lepo sinussa herättää? Samalla, kun keskustelua käydään korttien avulla tulee purettua välitehtävä:

Mihin olen unessa ja levossa tyytyväinen tällä hetkellä?

Mihin kaipaen muutosta tai yhteistä pohdintaa?

Muutoksen tarpeet ja yhteisen keskustelun aiheet voi olla hyvä kirjata näkyville esimerkiksi fläppitululle.

### 3. Hyvä uni rakentuu jo päivän aikana

Katsokaa video sähköisen käsikirjan kautta. Keskustelkaa mitä ajatuksia video herätti ja oletteko ottaneet unta huomioon jo päivän toimissanne.

### 4. Pienryhmissä keskustelu: usein kysytyt kysymykset

Hankkeen pilotointivaiheen pohjalta kehitetyt unen ja levon usein kysytyt kysymykset -kortit ovat hyvä työkalu käydä keskustelua uneen ja lepoon liittyvistä uskomuksista ja epäselvyyksistä. Korteista löydät 15 kysymystä ja

toiselta puolelta ammattilaisen ytimekkäät vastaukset niihin. Nämä tulee löytymään sähköisen käsikirjan kautta.

Korttien teemoja esimerkiksi: unen syklisyys, unen vaiheet, unen vaikutus T2, melatoniinin käyttö, miten unta voi huoltaa?, jos uni häiriintyy, mistä apua?

## **5. Uniapnea: yleinen unihäiriö tyypin 2 diabetesta sairastavien keskuudessa**

Uniapneasta on hyvä keskustella ja katsoa lyhyt video siihen liittyen käsikirjasta. Uniapnea on varsin yleinen tyypin 2 diabetesta sairastavan keskuudessa ja vaikuttaa moneen asiaan arjessa ja terveydessä.

## **6. Ryhmän lopetus**

Ryhmän päättämisessä on tärkeää muistaa kolme asiaa: tunnelmat tästä kerrasta, välitehtävä ja orientaatio seuraavaan tapaamiseen sekä rauhallinen lopetus.

On hyvä käydä kierros, jossa jokainen kertoo, mitä otat tästä kerrasta mukaasi?

Välitehtävä on kiva mahdollisuuksien mukaan jakaa paperisena osallistujille. Jos siihen ei ole mahdollisuutta, niin on hyvä kirjoittaa alla olevat kysymykset näkyviin.

3. Mihin olen \_\_\_\_\_ tyytyväinen tällä hetkellä? (esim. mihin olen ravitsemuksessani tyytyväinen tällä hetkellä?)
4. Mihin kaipaen muutosta tai yhteistä pohdintaa?

Tulostettavan välitehtävän löydät sähköisestä käsikirjasta.

Lopuksi on hyvä muistuttaa seuraavan tapaamisen ajankohdasta ja aiheesta. Ja sen lisäksi lopettaa tapaaminen valitsemallanne tavalla.



## 6.4 Liikkuminen

Liikkuminen on teema, joka herättää myös paljon tunteita ja ennakkoletuksia. Yhdelle liikunta on elämäntapa ja toinen ei saa siitä mielihyvää, vaikka kuinka yrittäisi. Monesti tiedämme liikkumisen hyödyt terveydelle, mutta silti arkemme on passiivista. Yhtä ryhmäkertaa ei välttämättä kannata käyttää yhdessä liikkumiseen. Liikkumiseen liittyvien mahdollisten muutostarpeiden eteenpäin viemistä hyödyttää enemmän yhteinen keskustelu aiheesta. Yhdessä liikkumista tapaamisten välillä kannattaa kuitenkin harkita ja ryhmäläisiä siihen kannustaa. Tunnista ja muista kuitenkin vertaisohjaajana omat rajasi ajankäyttöön liittyen!

### 1. Kuulumiset + paluu viime kertaan

Ryhmä aloitetaan kuulumiskierroksella, jossa jokainen saa vuorollaan kertoa: Mitä hyviä tekoja olet tehnyt itsellesi kuluneen viikon aikana? Mistä olet ollut kiitollinen kuluneen viikon aikana?

Kuulumiskierroksen jälkeen on hyvä käydä yleinen keskustelu, että mitä jäi edellisestä kerrasta mieleen ja tuliko joitain oivalluksia tai kysymyksiä, joita haluaa nostaa yhteiseen keskusteluun.

### 2. Välitehtävän purku

Ensin on hyvä käydä vapaata keskustelua välitehtävän kysymyksistä:

- Mihin olen liikkumisessani tyytyväinen tällä hetkellä?
- Mihin kaipaen muutosta tai yhteistä pohdintaa?

### 3. Virittäytyminen aiheeseen Tyypitkaksi -keskustelukorttien avulla

Mitä liikkuminen sinulle merkitsee?

Voitte myös tehdä tai jakaa kotona tehtäväksi Liikkumiseni tällä hetkellä -lomakkeen. Löydätte sen sähköisestä käsikirjasta.

### 4. Nelikenttä-työskentelyä pienryhmissä

Katsotaan yhteisesti nelikenttä-video. Sen jälkeen työskennellään neljällä pisteellä. Pisteillä on apukysymyksiä, jotka virittävät pohtimaan liikkumista ja omaa suhdetta liikkumiseen.

Pisteet:



**Tieto:** Mitä tietoa tarvitsen liikkumiseen liittyen? Mikä tieto estää muuttamasta omia tottumuksia?

**Taito:** Mitä liikkumiseen liittyviä taitoja minulla on? Mitä taitoja olisi hyvä harjoitella?

**Tunteet:** Millaiset tunteet voivat vaikuttaa liikkumiseen? Millainen on oma tunnemaailmani ja miten se vaikuttaa liikkumiseen?

**Suhtautuminen:** Miten oma suhtautumiseni vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen? Onko liikunta ja liikkuminen sama asia? Mistä saa iloa ja positiivista mieltä? Vaikuttavatko aiemmat kokemukset liikkumisesta nykyisiin tottumuksiisi?

## 5. Video liikunnan vaikutuksista

### 6. Vireystilaikkuna ja pohdintatehtävä

Jokaisella meillä on oma luontainen vuorokausirytm, joka kannattaa huomioida. Luontaisen vuorokausirytmn lisäksi on hyvä huomioida mahdolliset ali- ja ylivireystilat. Oman vireystilan voi testata 5–10 minuutin liikkumisella. Jos liikkuminen piristää, kannattaa sitä jatkaa pidempään. Jos on 10 minuutin jälkeen yhä väsynyt, on hyvä lopettaa ja keskittyä lepäämiseen.

Pohdintatehtävä:

Mihin vuorokauden aikaan koen itse olevani vireimmilläni? Hyvien rutiinien luominen, mitä seuraavaksi, mitä kokeilen? Esimerkiksi vuorokausikellon työstämistä Vuorokausikellon löydät sähköisestä käsikirjasta

### 7. Pysähtymisharjoitus

Toisinaan voi olla se tilanne, että ennen kuin lähdemme lisäämään aktiivisuutta, olisi hyvä harjoitella myös pysähtymistä. Levon ja liikkeen tasapainon säilyttäminen on tärkeää eikä aina ole paras ratkaisu jatkaa yhä kovempaa hampaat irvessä. Tapaamisenne loppupuolella kokeilkaa linkin harjoitusta. Se voi tuntua haastavalta, mutta palkitsee onnistuessaan!

Video pysähtymisharjoitusta varten löytyy sähköisestä käsikirjasta.

### 7. Ryhmän lopetus

Ryhmän päättämisessä on tärkeää muistaa kolme asiaa: tunnelmat tästä kerrasta, välitehtävä ja orientaatio seuraavaan tapaamiseen sekä rauhallinen lopetus.

On hyvä käydä kierros, jossa jokainen kertoo, mitä otat tästä kerrasta mukaasi?

Välitehtävä on kiva mahdollisuuksien mukaan jakaa paperisena osallistujille. Jos siihen ei ole mahdollisuutta, niin on hyvä kirjoittaa alla olevat kysymykset näkyviin.

5. Mihin olen \_\_\_\_\_ tyytyväinen tällä hetkellä? (esim. mihin olen ravitsemuksessani tyytyväinen tällä hetkellä?)
6. Mihin kaipaen muutosta tai yhteistä pohdintaa?

Tulostettavan välitehtävän löydät sähköisestä käsikirjasta.

Lopuksi on hyvä muistuttaa seuraavan tapaamisen ajankohdasta ja aiheesta. Ja sen lisäksi lopettaa tapaaminen valitsemallanne tavalla.



## 6.5 Ravitseminen, 1. kerta

Ravitseminen on yksi tyypillisesti puhututtavimpia teemoja. Sillä on suuri merkitys hyvinvoinnille, mutta myös moni muita merkityksiä. Koska ravitsemukseen liittyy paljon erilaisia uskomuksia, vanhentuneita ohjeita sekä monia tunteita, on huomattu, että sen käsittelyyn on hyvä varata kaksi ryhmäkertaa. Ensimmäisellä kerralla käsitellään aihetta pitkälti ravitsemuksen herättämistä tunteista ja asenteista käsin. Toisella ryhmäkerralla on taas lyhyitä tietoiskuja diabetesta sairastavan ruokavalioista ja munuaisterveyttä edistävästä valinnoista. Tälle kerralle voitte halutessanne myös kutsua asiantuntijan, kuten laillistetun ravitsemusterapeutin vastaamaan ryhmäläisiä askarruttaviin kysymyksiin.

Tapaaminen alkaa tuttuun tapaan kahvilla ja välipalalla. Välipalapöytään hankitaan ravitsevia välipaloja, kuten esimerkiksi:

- maustamatonta, korkeintaan 1 % rasvaa sisältävää jogurttia (kannattaa valita laktoosittomana).
- Bonne-hedelmäsosetta tai muuta hedelmäsosetta, joka ei sisällä lisättyä sokeria (esim. Pirkka/Rainbow)
- pähkinöitä (maustamattomia)
- siemensekoitusta

Välipalaa nauttiessa keskustellaan siitä miksi kyseiset tuotteet ovat oivallisia valintoja välipalalle. Maustamaton jogurtti sisältää proteiinia ja auttaa osaltaan pitämään yllä kylläisyyttä ja tasaista verensokeria aterioiden välillä. Siemenet ja pähkinät tuovat ruokavalioon kuitua ja proteiinia. Hedelmäsoseet eivät sisällä lisättyä sokeria ja niillä saa kätevästi maustettua esim. rahkan tai jogurtin.

### 1. Kuulumiset + paluu viime kertaan

Ryhmä aloitetaan kuulumiskierroksella, jossa jokainen saa vuorollaan kertoa: Mitä hyviä tekoja olet tehnyt itsellesi kuluneen viikon aikana? Mistä olet ollut kiitollinen kuluneen viikon aikana?

Kuulumiskierroksen jälkeen on hyvä käydä yleinen keskustelu, että mitä jäi edellisestä kerrasta mieleen ja tuliko joitain oivalluksia tai kysymyksiä, joita haluaa nostaa yhteiseen keskusteluun.

## 2. Välitehtävän purku

Ensin on hyvä käydä vapaata keskustelua välitehtävän kysymyksistä:

- Mihin olen ravitsemuksessani tyytyväinen tällä hetkellä?
- Mihin kaipaen muutosta tai yhteistä pohdintaa?

### 1. Virittäytyminen aiheeseen Tyypitkaksi -keskustelukorttien avulla

Välipalan jälkeen keskustellaan ravitsemuksesta pienryhmissä tunnekorttien avulla. Pienryhmille jaetaan tunnekortit. **Tehtävänä on pohtia, millaisia tunteita ja ajatuksia herättää sana diabeetikon ravitsemus.** Vaihtoehtoisesti voidaan kysyä mitä ruoka minulle merkitsee? Jokainen osallistuja nostaa 1-2 korttia, jotka kuvaavat näitä tunteita ja ajatuksia. Pienryhmissä jokainen osallistuja kertoo, miksi valitsi kyseiset kortit.

Harjoituksen tavoitteena on herättää osallistujat huomaamaan, että ravitsemukseen liittyy monenlaisia tunteita ja ajatuksia, ja että ravitsemus on hyvin monisyinen asia, siihen vaikuttavat monet asiat. Tavoitteena on myös päästä ”tuulettamaan” omia tunteita ja ajatuksia aiheeseen liittyen.

## 3. Nelikenttä-työskentely

Tunnekorttitehtävän jälkeen katsotaan yhteisesti nelikenttä-video ravitsemuksen näkökulmasta. Sen jälkeen työskennellään neljällä pisteellä. Pisteillä on apukysymyksiä, jotka virittävät pohtimaan ravitsemusta.

Nelikenttä:

**Tieto:** Mitä tietoa tarvitsen ravitsemukseen liittyen? Mikä tietoa estää muuttamasta omia tottumuksia?

**Taito:** Mitä ravitsemukseen liittyviä taitoja minulla on? Mitä taitoja olisi hyvä harjoitella?

**Tunteet:** Millaiset tunteet voivat vaikuttaa syömiseen/Millainen on oma tunnemaailmani ja miten se vaikuttaa syömiseeni?

**Suhtautuminen:** Miten ruokaan suhtautuminen vaikuttaa syömiskäyttäytymiseeni? Onko olemassa kiellettyjä ja sallittuja ruokia? Entä terveellisiä ja epäterveellisiä ruokia? Mikä erottaa terveellisen ja epäterveellisen ruoan toisistaan?

#### **4. Seuraavan tapaamisen työstö: kiinnostavat teemat tai heräävät kysymykset**

Tapaamisen loppupuolella käydään yhteistä keskustelua ja pohditaan, mitkä ravitsemukseen liittyvät osa-alueet itseä kiinnostaisi eniten. Osa-alueita ovat:

- ateriarytmi
- pakkausmerkinnät
- rasvat
- kuitu
- suola
- tunnesyöminen

Yhden ryhmäkerran aikana ehtii käsitellä kolme osa-aluetta. Valitkaa siis kolme teitä eniten kiinnostavaa.

Mikäli seuraavaan tapaamiseen on tulossa laillistettu ravitsemusterapeutti paikalle, annetaan välitehtäväksi miettiä kysymyksiä hänelle etukäteen. Muussa tapauksessa välitehtävänä on ravitsemusbingo. Bingon löydät sähköisestä käsikirjasta.

#### **5. Ryhmän lopetus**

Ryhmän päättämisessä on tärkeää muistaa kolme asiaa: tunnelmat tästä kerrasta, välitehtävä ja orientaatio seuraavaan tapaamiseen sekä rauhallinen lopetus.

On hyvä käydä kierros, jossa jokainen kertoo, mitä otat tästä kerrasta mukaasi?

Mikäli seuraavaan tapaamiseen on tulossa laillistettu ravitsemusterapeutti paikalle, annetaan välitehtäväksi miettiä kysymyksiä hänelle etukäteen. Muussa tapauksessa välitehtävänä on ravitsemusbingo.

Lopuksi on hyvä muistuttaa seuraavan tapaamisen ajankohdasta. Ja sen lisäksi lopettaa tapaaminen valitsemallanne tavalla.

## 6.6 Ravitsemus, 2. kerta

Tapaaminen alkaa kahvilla ja välipalalla. Välipalapöytään hankitaan ravitsevia välipaloja, kuten esimerkiksi:

- 
- siemennäkkäriä (esim. Rosten) + tuorejuustoa
- Runsaskuituisia välipalakeksejä, esim. Elovena
- hedelmälohkoja

Välipalaa nauttiessa keskustellaan siitä miksi kyseiset tuotteet ovat oivallisia valintoja välipalalle. Siemennäkkärit ovat kuitupitoinen välipala kahvin tai teen kaveriksi. Elovena-keksit ovat runsaskuituisia ja vähäsokerisia keksejä, ja yksittäispakattuina niitä on kätevä kuljettaa mukana. Hedelmälohkot sisältävät vitamiineja ja kuitua.

### 1. Kuulumiset + paluu viime kertaan

Ryhmä aloitetaan kuulumiskierroksella, jossa jokainen saa vuorollaan kertoa: Mitä hyviä tekoja olet tehnyt itsellesi kuluneen viikon aikana? Mistä olet ollut kiitollinen kuluneen viikon aikana?

Kuulumiskierroksen jälkeen on hyvä käydä yleinen keskustelu, että mitä jäi edellisestä kerrasta mieleen ja tuliko joitain oivalluksia tai kysymyksiä, joita haluaa nostaa yhteiseen keskusteluun.

### 2. Välitehtävän purku

Välitehtävänä ryhmäläisillä oli pienten kokeiluiden bingo liittyen ravitsemukseen. Välitehtävän purussa voitte käydä vapaata keskustelua kokeilitteko uusia asioita ravitsemukseen liittyen ja millaista se oli.

### 3. Työskentelyä valittujen teemojen äärellä

Ryhmäläiset ovat edellisen kerran lopuksi valinneet teemat (3 ehtii yhden ryhmäkerran aikana), joista haluavat oppia lisää ja keskustella kokemuksista.

Videoalustuksia aiheista (3-5 min klippejä). Löydät kaikki sähköisestä käsikirjasta.

- Ateriarytmi

- pakkausmerkinnät
- rasvat
- kuitu
- suola
- tunnesyöminen
- Vinkkinurkka: miten valmistaa kasviksia?

Keskustelua: Mitä jäi mieleen? Mitä aion kokeilla?

Vinkit, jos haluaa jatkaa pohdintaa itsenäisesti ryhmän jälkeen:

- Vapaaehtoisia itsenäisiä tehtäviä → <https://oivamieli.fi/dashboard.php>
- Jos syömiseen liittyen on huolia, joihin tarvitsee enemmän tukea → <https://ahky.fi/>

## 8. Ryhmän lopetus

Ryhmän päättämisessä on tärkeää muistaa kolme asiaa: tunnelmat tästä kerrasta, välitehtävä ja orientaatio seuraavaan tapaamiseen sekä rauhallinen lopetus.

On hyvä käydä kierros, jossa jokainen kertoo, mitä otat tästä kerrasta mukaasi?

Välitehtävä on kiva mahdollisuuksien mukaan jakaa paperisena osallistujille. Jos siihen ei ole mahdollisuutta, niin on hyvä kirjoittaa alla olevat kysymykset näkyviin.

7. Mihin olen \_\_\_\_\_ tyytyväinen tällä hetkellä? (esim. mihin olen mielen hyvinvoinnissani tyytyväinen tällä hetkellä?)
8. Mihin kaipaen muutosta tai yhteistä pohdintaa?

Tulostettavan välitehtävän löydät sähköisestä käsikirjasta.

Lopuksi on hyvä muistuttaa seuraavan tapaamisen ajankohdasta ja aiheesta. Ja sen lisäksi lopettaa tapaaminen valitsemallanne tavalla.

## Ammattilainen mukana ryhmäkerralla

Mikäli ryhmä kokee suunnitteluvaiheessa, että kaipaisivat asiantuntijan, laillistetun ravitsemusterapeutin läsnäoloa, on se mahdollista. Asiantuntijaa



voi pyytää paikalliselta terveysasemalta tai esimerkiksi omasta diabetesyhdistyksestä. Ammattilaista mukaan kutsuttaessa hänelle on hyvä lähettää saatekirje, jossa kerrotaan ryhmän tavoitteista ja toimintaperiaatteista. Ryhmän kantavana teemana on tyypin kaksi diabetes ja sen ravitsemuksen kulmakivet: suola, rasva, kuitu ja ateriarytmi on perusteluineen hyvä käydä läpi. Näihin on olemassa pohja ammattilaiselle. Olisi tärkeää keskittyä myös tunnesyömisen teemaan.

Ryhmäkerran kulkuun asiantuntijan läsnäolo vaikuttaa yleensä niin, että keskusteluille jäänee vähemmän aikaa. On hyvä pitää kuitenkin ryhmän aloituksessa ja lopetuksessa tutut rakenteet mukana.

Saatekirjeen ammattilaiselle löydät sähköisestä käsikirjasta.

### **Välitehtävän purku, mikäli ammattilainen mukana:**

Ryhmäläiset ovat edellisellä kerralla pohtineet nelikenttätyöskentelyssä ravitsemukseen liittyviä teemoja ja sen herättämiä kysymyksiä. Sen lisäksi he ovat saaneet välitehtäväksi pohtia kysymyksiä, joita haluaisivat esittää ravitsemusterapeutille. Kokemus on, että kysymyksiä herää paljon ja iso osa ryhmäkerran ajasta menee kysymyksiin vastaamiseen.

Ravitsemusterapeutin tapaaminen voidaan toteuttaa ns. ravitsemusterapeutin kyselytuntina, mutta jonkinlainen alustus olisi kuitenkin ravitsemusterapeutilla hyvä olla olemassa, sillä usein osallistujat haluavat ravitsemusmateriaalia luettavakseen.



## 6.7 Mielen hyvinvointi

Mielen hyvinvoinnin teema voi olla hyvä ottaa teemaksi jo ryhmäprosessin keskivaiheilla. Mielen hyvinvoinnin teeman kerralla saa tilaa käsitellä sairauden aiheuttamia tunteita.

<https://minavoin.fi/diabetes-ja-mieli/>

### 1. Kuulumiset + paluu viime kertaan

Ryhmä aloitetaan kuulumiskierroksella, jossa jokainen saa vuorollaan kertoa: Mitä hyviä tekoja olet tehnyt itsellesi kuluneen viikon aikana? Mistä olet ollut kiitollinen kuluneen viikon aikana?

Kuulumiskierroksen jälkeen on hyvä käydä yleinen keskustelu, että mitä jäi edellisestä kerrasta mieleen ja tuliko joitain oivalluksia tai kysymyksiä, joita haluaa nostaa yhteiseen keskusteluun.

### 2. Välitehtävän purku

Ensin on hyvä käydä vapaata keskustelua välitehtävän kysymyksistä:

- Mihin olen mielen hyvinvoinnissani tyytyväinen tällä hetkellä?
- Mihin kaipaen muutosta tai yhteistä pohdintaa?

### 3. Lyhyt alustus: mieli ja pitkäaikaissairaus

Ryhmäkerran alkupuolella on hyvä kuvata lyhyesti: mitä tarkoittaa mielen kannalta, kun on pitkäaikaissairaus? Hoidossa on paljon asioita, joista pitää huolehtia päivästä toiseen. Sairaudesta ei saa lomaa eikä se parane. Hoitoväsymys on tavallista ja luonnollista. Toivoa tuo se, että diabeteksen hoito on yleisesti ottaen tällä hetkellä hyvällä tasolla ja diabetesta sairastavan terveyttä seurataan säännöllisesti. Diabeteksen etenemiseen voi myös itse osaltaan vaikuttaa.

Stressi ja univaje nostaa verensokeria. Jos taas verensokeri jatkuvasti vaihtelee tai on korkealla, se väsyttää ja vaikuttaa mielialaan. Tämä on hyvä tiedostaa ja myös hoitaa verensokeritasojaan. Tulevaisuuteen diabeteksen kanssa voi liittyä myös huolta ja pelkoja, esimerkiksi lisäsairaudet.

Mielenhyvinvoinnin käsittelyyn erityisen hyvää materiaalia ja videoita löytyy minä voin -verkkosivulta, jonka linkin löydät sähköisestä käsikirjasta.

#### **4. Pienryhmissä pohdintaa kahden eri kysymyksen äärellä**

##### Miten voin ruokkia toivoa ja tukea jaksamista?

- Tietoiseksi tuleminen
- Mitä minulle kuuluu, miten oikeasti voin
- mikä tuo/vie voimavaroja
- ➔ Erilaisia työkaluja pohdinnan tueksi, esimerkiksi vaikuttamisen kehä, voimavarasammio

##### Miten käsittelen vaikeita tunteita?

Kiitollisuus – suhteellisuus - itsemyötätunto

Suomen ladun materiaalit toimivat hyvin.

#### **5. Hyvinvointipolku mielen maisemiin**

Laittakaa tilassa, jossa kokoonnutte tai mahdollisuuksien mukaan ulkona linkin materiaalit esille niin, että niitä voi kiertää. Jakautukaa ryhmässä pareihin ja pysähtykää aina yhden kysymyksen äärelle keskustelemaan. Kokemus on, että keskustelua viriää, joten tähän on hyvä varata riittävästi aikaa.

Linkki materiaaliin löytyy sähköisestä käsikirjasta.

#### **6. Ryhmän lopetus**

Ryhmän päättämisessä on tärkeää muistaa kolme asiaa: tunnelmat tästä kerrasta, välitehtävä ja orientaatio seuraavaan tapaamiseen sekä rauhallinen lopetus.

On hyvä käydä kierros, jossa jokainen kertoo, mitä otat tästä kerrasta mukaasi?

Välitehtävä on kiva mahdollisuuksien mukaan jakaa paperisena osallistujille. Tulostettavan version löydät sähköisestä käsikirjasta. Jos siihen ei ole mahdollisuutta, niin on hyvä kirjoittaa alla olevat kysymykset näkyviin.

9. Mihin olen \_\_\_\_\_ tyytyväinen tällä hetkellä? (esim. mihin olen mielen hyvinvoinnissani tyytyväinen tällä hetkellä?)
10. Mihin kaipaan muutosta tai yhteistä pohdintaa?

Lopuksi on hyvä muistuttaa seuraavan tapaamisen ajankohdasta ja aiheesta. Ja sen lisäksi lopettaa tapaaminen valitsemallanne tavalla.



## 7. Ryhmän päätös

---

Ryhmän päättämisellä ja viimeisellä kerralla on lähes yhtä suuri rooli kuin sen aloittamisella. Yhteinen matka on ollut pitkä ja ryhmä on todennäköisesti tiivistynyt matkan varrella ja yhteys ryhmäläisten välillä on kasvanut.

### 1. Kuulumiset + paluu viime kertaan

Ryhmä aloitetaan kuulumiskierroksella, jossa jokainen saa vuorollaan kertoa: Mitä hyviä tekoja olet tehnyt itsellesi kuluneen viikon aikana? Mistä olet ollut kiitollinen kuluneen viikon aikana?

Kuulumiskierroksen jälkeen on hyvä käydä yleinen keskustelu, että mitä jäi edellisestä kerrasta mieleen ja tuliko joitain oivalluksia tai kysymyksiä, joita haluaa nostaa yhteiseen keskusteluun.

### 2. Välitehtävä

Välitehtäväksi ennen viimeistä kertaa on hyvä antaa hieman poikkeava välitehtävä. On hyvä pyytää ryhmäläisiä pohtimaan jo etukäteen, millaista heistä on ollut olla ryhmässä, mitä he kokevat siinä olemisesta saaneensa ja onko jotain, jota jäivät kaipaamaan.

### 3. Nelikenttä-arviointi

Arviointia siitä: mitä olen saanut ryhmätoiminnasta, tehdään pienryhmissä kahvimenetelmän avulla. Pienryhmät kiertävät pisteitä ja täydentävät toistensa ajatuksia tai lisäävät sellaisia asioita, joita ei ole vielä mainittu. Materiaalin työskentelyyn löydät sähköisestä käsikirjasta. Kysymykset pisteillä ovat seuraavat:

- a. Mikä ryhmässä saatu tieto on ollut sinulle tärkeää, hyödyllistä tai merkityksellistä? Kerro konkreettisia asioita
- b. Millaisia taitoja olet oppinut ryhmässä ja miten ne näkyvät arjessasi?
- c. Miten vertaisryhmä on auttanut sinua tunteiden käsittelyssä?
- d. Miten suhtautumisesi on muuttunut diabetekseen ja omahoitoosi yleisesti vertaisryhmän aikana?

### 4. Palautteen antaminen toinen toiselle

Positiivisten asioiden kuuleminen itsestä ja niiden kertominen toisille on tärkeää. Kun ryhmä on päättymässä, on mukava kiittää toinen toistansa siitä, mitä toit tähän ryhmään. Menetelmiä palautteen antamiseen on monia, voitte ohjaajien kesken pohtia, mikä tuntuisi teistä luontevalta tavalta ja teidän ryhmälenne sopivalta.

Menetelmiä esimerkiksi: Lankakerä, kiertävä reppu, postikortit

## **5. Mistä tukea jatkossa?**

Lopuksi on hyvä keskustella, että millaisia mahdollisuuksia vertaistukeen ja muuhun tukeen diabeteksen kanssa on tarjolla. Nämä vaihtelevat paljon alueellisesti, mutta voitte kerätä ohjaajien kesken tietämiänne mahdollisuuksia ja kysyä lisää ryhmäläisiltä. Yleensä paras tieto elää ryhmäläisissä! Alla muutamia esimerkkejä tuen tavoista:

- Kurssimahdollisuudet/liittojen muu toiminta
- Yhdistyksen toiminta
- Ryhmän jatko ja sen tukeminen

## **6. Ryhmän lopetus**

Ryhmän päättämisestä viimeisellä kerralla voi pitää matkassa ainakin kaksi asiaa tästä kerrasta ja rauhallinen lopetus.

On hyvä käydä perusteellisempi kierros tai muulla tavoin kerätä vielä palautetta ryhmästä. Millaisia ajatuksia näin viimeisellä kerralla herää koko prosessista ja sen toimivuudesta.





