

Voimaa vertaisuudesta kotona

**OPAS KOTONA TOTEUTETTAVIEN
VERTAISTAPAAMISTEN TUEKSI**

Tämä opas on
laadittu
vertaistapaamisia
järjestävien
tueksi.

Tekijät Pirkko Moisio ja Mervi Puolanne.
Julkaistu 2020.

 Hengitysliitto

Sisällys

Vertaistoiminnan toteutus	4
Aloitustapaaminen	4
Vertaisryhmän tavoitteet ja säännöt	5
Kotitapaamisten toteuttaminen	6
Lopuksi	14
Liitteet	15

Voimaa vertaisuudesta kotona -hanke oli kokeilu, jossa luotiin uudenlaista vertaistoiminnan mallia keuhkohtaumaa sairastaville ja heidän puolisoilleen. Siinä samassa elämäntilanteessa olevat osallistujat tapasivat kahden pariskunnan pienryhminä toistensa kodeissa. Ryhmätapaamiset käynnistyivät kaikille yhteisellä tutustumistapaamisella, johon osallistui myös Oulun yliopistollisen sairaalan terveydenhuollon asiantuntijoita.

Hengityслиitto toteutti hankkeen Oulussa alkuvuonna 2020 Savonlinnan kansanterveysäätiön tuella. Hankkeen tuloksena syntyi opas hengitysyhdistyksille uuden kotona toteutettavan vertaistoiminnan tueksi.

Mitä on vertaistuki?

Vertaistuki on omien kokemusten kertomista ja toisen kuulemista, tunteiden ilmaisemista ja niiden käsittelemistä sekä toisten kokemuksista oppimista ja uusien selviytymiskeinojen löytämistä. Vertaistoiminnassa ihmiset, joita yhdistää sama elämäntilanne, kokemus tai ongelma, kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan toistensa kanssa. Vertaistoiminta perustuu yhteenkuuluvuuden tunteeseen, yhteisöllisyyteen ja kunnioittavaan kohtaamiseen. Vertaistoiminta eheyttää ja tukee jaksamista. Vertaistuen avulla voidaan löytää ratkaisuja ja selviytymiskeinoja yhdessä.

Kotona toteutettavan vertaistoiminnan tavoite ja tarkoitus

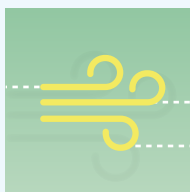
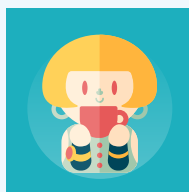
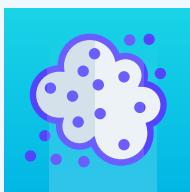
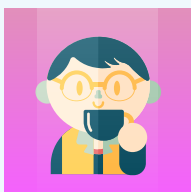
1. Vahvistaa pitkälle edennyt keuhkohtaumaa sairastavan arkisen selviytymisen voimavaroja tuomalla

matalan kynnyksen vertaistuki kotiin.

2. Vahvistaa matalan kynnyksen kotiin tuotavalla vertaistuellla pitkälle edennyt keuhkohtaumaa sairastavan henkilön puolison arkisen selviytymisen voimavaroja tilanteessa, jossa parisuhde on muuttunut hoitosuhteeksi.
3. Vähentää keuhkohtaumaa sairastavan ja puolison erillisyyden ja yksinäisyyden kokemuksia kotiin tuotavan vertaistuen pohjalle rakentuvalla vertaisverkostolla.
4. Antaa mahdollisuuksia pariskunnille oppia tunnistamaan ja sanoittamaan sairauden aiheuttamia tunteita ja huolia.
5. Ohjata pariskunnat hengitysyhdistyksen paikalliseen ja Hengityслиiton valtakunnallisen vertaistoimintaan sekä tarjota osallistumisvaihtoehtoja kasvokkain, ryhmäpuheluissa ja verkossa.

Tämän uuden vertaistoiminnan avulla madallettiin osallistujien kynnystä osallistua vertaistapaamisiin pariskuntien kotona tai muussa sopimassaan paikassa. Vertaistoiminnan tarkoituksena on, että vertaispariskunnat tutustuvat toisiinsa ja heidät kannustetaan vertaistapaamisten alkuun, jonka jälkeen vertaiskohtaamiset toteutuvat spontaanisti omin voimin. Vertaistapaamiset kestävät noin kolme tuntia kerrallaan. Lisäksi vertaisia kannustetaan pitämään yhteyttä toisiinsa myös verkkopalveluiden avulla.

Tämä opas on toteutettu keuhkohtaumaa sairastavien ja heidän puolisoidensa kokeillun vertaistoiminnan pohjalta, mutta tätä opasta voi hyödyntää myös muiden hengityssairaiden kotona toteutettavan vertaistoiminnan suunnitteluun.



Vertaistoiminnan toteutus

Aloitustapaaminen

Aloitustapaamisen tarkoituksena on tutustuttaa pariskunnat toisiinsa ja madaltaa kynnystä avata koti vertaisryhmän tapaamiselle.

Aloitustapaaminen alkaa suunnitellun vertaistoiminnan esittelyllä, tutustumisella ja ryhmäytymisellä. Vertaistoiminnan esittelyn ja tutustumiskierrosten jälkeen osallistujat jakautuvat sopiviin/samanhenkisiin pienryhmiin. Osallistujat sopivat kotona toteutettavien vertaisryhmien tavoitteet, aikataulut ja ryhmän säännöt. Pienryhmät koostuvat minimissään kahdesta pariskunnasta ja maksimissaan neljästä. Tutustumiseen ja ryhmäytymiseen on hyvä varata aikaa 1–1,5 tuntia.

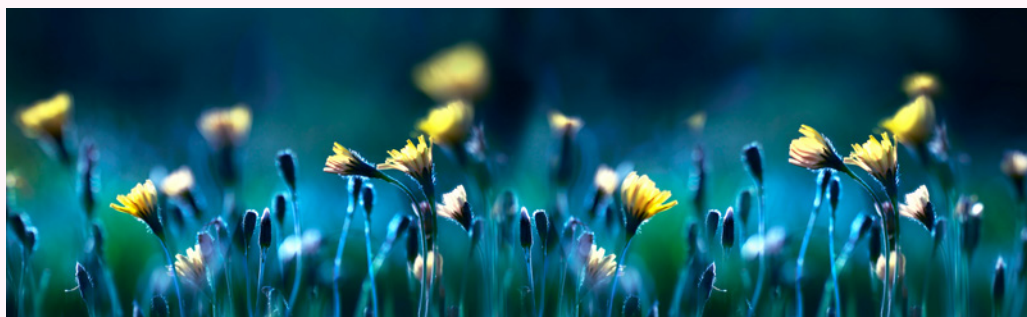
Aloitustapaaminen järjestetään paikassa, jonne osallistujilla on helppo tulla ja tilaisuuteen varataan pientä tarjottavaa. Aloitustapaamiselle kannattaa varata aikaa 2–3 tuntia kahvitteleuihin. Aloitustapaamisessa hengitysyhdistyksen edustaja toimii vetovastuussa tapaamisen kulusta sekä ryhmäytymisestä.

Oulussa toteutetussa hankkeessa oli mahdollisuus kutsua terveydenhuollon asiantuntija/asiantuntijoita luennoimaan sairaudesta ja osallistujat pääsivät myös kyselemään asiantuntijalta sairauteen liittyviä kysymyksiään.

Aloitustapaaminen päättyy osallistujien palautteeseen päivän tunnelmista ja tarvittaviin ohjauksiin tulevista kotitapaamisista.

Työkaluja tutustumiseen sekä ryhmäytymiseen

- » **Vieruskaveriin tutustuminen:** Toisilleen tuntemattomat henkilöt esittelevät itsensä ensin toisilleen. Tämän jälkeen osallistujat esittelevät muulle ryhmälle, kehen ja minkälaiseen ihmiseen juuri tutustui.
- » **Kuvitelu vuosijana huoneen lattialla:** Jokainen seisoo siinä kohtaa janaa, minä vuonna on syntynyt ja kertoo mukavan muiston lapsuudestaan/nuoruudestaan.
- » **Kuvat tutustumisen apuvälineinä:** Ohjaaja tuo paikalle kuvia/kuvakortteja/postikortteja, esimerkiksi Ikäinstituutilta tilattava Mielipakka. Jokainen valitsee sellaisen kortin, joka kuvastaa tavalla tai toisella itseään. Kortiksi voi valita myös sellaisen, joka kuvastaa omaa puolisoa. Tämän jälkeen käydään keskustelua, millä perusteella kortit valittiin ja jokainen esittelee itsensä kortin kautta.
 - Ikäinstituutin Mielipakka on suunniteltu erityisesti varttuneita ihmisiä ja heidän parissaan työskenteleviä ammattilaisia ja vapaaehtoisia silmällä pitäen, mutta kortit soveltuvat myös muuhun käyttöön.
 - Mielipakkaa käytettäessä kuvakorttien kääntöpuolella on hyvinvointiin liittyviä keskustelun aiheita, joita voi ryhmätapaamisissa hyödyntää ja näiden kautta keskustelua virittää.
 - Mielipakan voi tilata täältä: <https://www.ikainstituutti.fi/tuote/mielipakka/>





Vertaisryhmän tavoitteet ja säännöt

Vertaisryhmien tavoitteena on, että jokaisen pariskunnan kotona vieraillaan kerran. Tämän jälkeen ryhmäläiset sopivat, miten, missä ja kuinka kauan haluavat tapaamisiaan jatkaa.

Osallistujat sopivat yhteisistä pelisäännöistä. Hyvä tapa on, että jokainen osallistuja hyväksyy säännöt suullisesti tai allekirjoituksella. Jokainen pienryhmä voi halutessaan kirjoittaa myös omat pelisääntönsä, joiden mukaan he haluavat toimia ryhmätapaamisissa.

Esimerkkejä pelisäännöistä:

- » Vaitiolovelvollisuus ja luottamuksellisuus, puhuttavat asiat pysyvät vain ryhmän jäsenten tiedossa.
- » Jokaisella on oikeus omaan mielipiteeseen.
- » Kukin puhuu vuorollaan ja antaa myös toisten puhua. Saa olla myös välillä hiljaa.
- » Kunnioitetaan toisia, pidetään puhelimet äänettömällä ja kiinni sovitusta ajoista. Paikalle tullaan ajoissa ja tapaaminen lopetetaan sovittuna aikana.
- » Keskustelulle on varattu riittävästi aikaa.
- » Huumori kantaa keskusteluja.
- » Ilmoitetaan hyvissä ajoin mahdollisista aikataulumuutoksista tai poissaoloista.
- » Tapaamiset ovat tuoksuttomia/hajusteettomia.
- » Sovitaan asiat, joita ryhmässä ei käsitellä: esimerkiksi politiikka ja uskonto.

An aerial photograph of a small, dark-roofed cabin with white trim, situated in a dense forest of tall evergreen trees. A gravel path leads to the cabin. To the right of the cabin, a small wooden dock extends into a calm lake. The background is filled with more forest and a line of trees along the water's edge.

Kotitapaamisten toteuttaminen

Seuraavaksi esitellään 6 esimerkkiä tulevia kotitapaamisia varten. Kotitapaamiset sisältävät tutustumisen, kolme tapaamista sekä lopputapaamisen, jossa kootaan yhteen tapaamisten aikana kerrytetyt voimavarat ja vinkit. Vertaistoiminta on eteenpäin vievää ja tapaamisilla on selkeä alku ja loppu.

1. Kotitapaaminen: Voimaa jaetuista tarinoista

Tavoitteena luoda turvallinen, luottamuksellinen ja hyväksyvä ilmapiiri ryhmän sisälle. Lisäksi tavoitteena on reflektoida omaa elämäntilannetta ja arkea muiden kokemusten kautta sekä saada uusia näkökulmia ja voimaantumista toisten kokemuksista.

- » Tapaaminen alkaa kahvittelulla ja kuulumisten vaihdolla. Päivän aiheesta vetovastuussa on se pariskunta, jonka kotona tällä kertaa ollaan.
- » Tullaan tutuiksi: Jokainen tarina on arvokas – kaikki kertovat oman tarinansa.
 - Kukin henkilö vuorollaan kertoo oman elämäntarinansa lyhyesti ja tarinan jälkeen muut saavat kysellä kertojalta lisäkysymyksiä. Jokaisen tarinalle ja kysymyksille on aikaa 20–30 min/hlö, riippuen ryhmän koosta.

- » Vinkki: Jos omien tarinoiden kertominen ja jäsentäminen tuntuu vaikealta, omalla alueella toimiva kokemustoimija voi kannustaa omalla tarinallansa muita omien tarinoidensa jakamiseen. Kokemustoimija voi tulla paikan päälle tai olla mukana etäyhteydellä. Hengitysliiton kokemustoimijan voi tilata sähköpostitse osoitteesta kokemustoimija@hengitysliitto.fi.
- » Tehtävä seuraavaa tapaamista varten: pariskunta pohtii, mitä toisten tarinoista jäi kokeiltavaksi omaan arkeen tai mitä hyvää havaitsi omassa elämäntilanteessaan.
- » Tapaaminen päättyy sopimalla seuraavan tapaamisen ajankohta ja paikka.



2. Kotitapaaminen: Selviytyjän voimavarat

Tavoitteena on jakaa vinkkejä arjen jakamiseen ja löytää uusia voimavaroja sekä selviytymisvinkkejä oman hyvinvoinnin tueksi. Jakamalla sairastavat ja puoliset omiin ryhmiinsä mahdollistuu vertaistuki ja voimauttava keskustelu samassa elämäntilanteessa olevien kesken omassa viiteryhmissä.

- » Tapaaminen käynnistyy kahvitelulla ja kuulumisten vaihdolla. Päivän aiheesta vetovastuussa on se pariskunta, jonka kotona tällä kertaa ollaan. Kahvitelun lomassa ryhmä keskustelee, mitä jokainen viime kerralta vei kotiinsa ja miten tämä asia näkyi arjessa.
- » Arjen jaksaminen, voimavarat ja selviytymisvinkit.
 - Sairastavat ja puoliset keskusteleват omassa ryhmässään omasta jaksamisestaan, voimavaroistaan ja jakavat selviytymisvinkkejään arkeen.
 - Oppaan liitteenä (liite 1) olevan **voimavaratimantin** avulla voi jäsentää ja kartoittaa omia voimavarojaan. Sen avulla voi asettaa itselle myönteisiä kehittämistavoitteita.
 - Lisäksi keskusteluissa voi hyödyntää **Mielipakkaa** ja sieltä löytyviä aiheita.

- » Lopuksi ryhmä laatii yhteisen huoneentaulun (A4) selviytymisvinkeistä ja voimavaroista. Yksi tai useampi henkilö ottaa siitä valokuvan. Näin huoneentaulu kulkee koko ajan mukana tapaamisesta toiseen. Huoneentaulusta jokainen voi poimia omaan elämäänsä omia voimavaroja tukevia asioita. Huoneentaulua varten kannattaa varata paperia sekä kyniä tai tusseja.
 - Esimerkkejä huoneentauluista:
<https://www.positiivarit.fi/kategoria/aarteisto/huoneentaulut/>
- » Tehtävä seuraavaa tapaamista varten: jokainen osallistuja pohtii, mitä voimavaroja tältä kerralta vie mukanaan arkeensa ja mitä arjen jaksamista tukevia asioita osallistuja pyrkii toteuttamaan jatkossa.
- » Tapaaminen päättyy sopimalla seuraavan tapaamisen ajankohta ja paikka.



3. Kotitapaaminen: Voimaa arkihellyydestä

Tavoitteena tukea parisuhteen hyvinvointia sekä auttaa kohtaamaan erilaisia sairauden tuomia tunteita ja helpottaa tunteista puhumista kumppanin kanssa.

- » Tapaaminen käynnistyy kahvitteilla ja kuulumisten vaihdolla. Päivän aiheesta vetovastuussa on se pariskunta, jonka kotona tällä kertaa ollaan. Kahvitteilla lomassa ryhmä keskustelee, mitä jokainen viime kerralta vei kotiinsa ja miten tämä asia näkyi arjessa.
- » Ryhmä keskustelee parisuhteesta ja läheisyydestä sekä niiden muuttumisesta sairauden myötä.
 - Kysymyksiä vertaiskeskustelun tueksi:
 - Millainen on hyvä parisuhde?
 - Mistä huomaa, kun parisuhde toimii hyvin?
 - Mikä osa-alue sinun parisuhteessasi toimii parhaiten?
 - Pidätkö erilaisista asioista?
 - Miten huomioitte toistenne toiveet ja tarpeet?
 - Mitä on teidän arkihellyytenne: Onko teillä omia hellyysrutiineja kuten aamuhalaus? Miten hellittelette toisianne?
- » Taukojumppa: Jokainen osallistuja vuorollaan ohjaa yhden taukojumppaliikkeen muille osallistujille.



- » Ryhmä jatkaa keskustelua arjen tunteista.
 - Jokaisella on tunteita. Tunteet tuntuvat kehossa ja mielessä. Saman päivän aikana voi tuntea paljon erilaisia tunteita.
 - ”Ihmiset kokevat samoissa tilanteissa erilaisia tunteita. Jännittävässä tilanteessa joku voi puhua paljon ja toinen puolestaan voi olla aivan hiljaa. Tunteisiin liittyvät myös mielialat, joka on pidempi-kestoinen määritelmä tunteille. Esimerkiksi ihminen voi olla yhden päivän aikana ärtynyt, iloinen, tympääntynyt, tyytyväinen tai suuttunut, mutta kokonaisuutena voi kokea olevansa onnellinen ja hyvinvoiva. Yksin ei kannata pahaa olon kanssa jäädä, koska se voi muuttua yksin kannettuna kohtuuttoman suureksi. Omista tunteista puhuminen helpottaa omaa oloa ja luultavasti murheetkin pienentyvät.” (Väestöliitto)
- » Kysymyksiä vertaiskeskustelun tueksi:
 - Miltä tunteet tuntuvat ja missä kohdalla kehoa?
 - Mistä tunteista on vaikea puhua ja miksi? Entä helppoa?
 - Mitä tunteita tänään olet kokenut?
 - Mikä tunne on päällimmäisenä tällä hetkellä?
 - Mikä tunne kuvastaisi näitä ryhmätapaamisia parhaiten?
- » Loppukeskustelua varten pariskunnat pohtivat ensin keskenään, mitä toisten tarinoista jäi kokeiltavaksi omaan arkeen ja parisuhteeseen. Pariskunnat kertovat 1–3 asiaa, joita aikoo kokeilla ennen seuraavaa tapaamista.
- » Kotitehtäväksi: pariskunnat pohtivat, mitä hyvää havaitsi omassa parisuhteessaan ja miten voi jatkossa tukea omaa sekä puolisonsa hyvinvointia.
- » Tapaaminen päättyy sopimalla seuraavan tapaamisen ajankohta ja paikka.

4. Kotitapaaminen: Liikunnan iloa!

Tavoitteena on lisätä liikuntaa pariskunnan arkeen ja tukea keuhkoastmautautia sairastavan matalan kynnyksen liikunnan toteuttamista.

- » Tapaaminen käynnistyy kahvittelulla ja kuulumisten vaihdolla. Päivän aiheesta vetovastuussa on se pariskunta, jonka kotona tällä kertaa ollaan. Kahvittelun lomassa ryhmä keskustelee, mitä kukin pariskunta kokeili parisuhteessaan ja miten tämä asia toteutui arjessa.
- » Ryhmä keskustelee hyvinvoinnista ja liikunnasta sekä jakaa vertaisvinkkejä koti- ja arkiliikuntaan.
 - Minkälainen liikunta on hyväksi havaittua ja toimivaa?
 - Minkälaista liikuntamuotoa on kiinnostava kokeilla? Voiko tätä kokeilla yhdessä vertaisryhmän kanssa?
- » Ryhmä kokeilee tämän oppaan liitteenä olevaa kotijumppaa (Alkuverryttely ja loppuverryttely, liite 2). Myös Hengitysliiton Youtubesta löytyviä liikuntaharjoitteita voi kokeilla kaikissa ryhmätapaamisissa.
 - [Lyhyt joogaharjoitus](#)
 - [Asahi-harjoitus](#)
- » Loppukeskustelu: pariskunta pohtii, mitä liikuntavinkkejä sai omaan arkeen tai mitä hyvää havaitsi omissa liikuntatottumuksissaan.
- » Tehtävä seuraavaa tapaamista varten: jokainen pariskunta ottaa tavoitteeksi kokeilla omassa arjessa jotain tapaa liikkua.
- » Tapaaminen päättyy sopimalla seuraavan tapaamisen ajankohta ja paikka.



5. Kotitapaaminen: Unelmista arkea

Tavoitteena on tukea arjessa jaksamista ja jokaisen osallistujan yksilöllistä hyvinvointia jäsentämällä itselle tärkeitä asioita ja toiveita.

- » Tapaaminen alkaa kahvittelulla ja kuulumisten vaihdolla. Päivän aiheesta vetovastuussa on se pariskunta, jonka kotona tällä kertaa ollaan. Kahvitte-
lun lomassa ryhmä keskustelee, mitä jokainen viime kerralta vei kotiinsa ja miten tämä asia näkyi arjessa.
- » Tällä tapaamiskerralla osallistujat laativat unelmakartan. Sen avulla voi huomata ja löytää, mitä asioita osallistuja haluaa elämäänsä ja mitkä asiat elämässä ovat tärkeimpiä. Unelmakartan laatiminen on luova tapa pysähtyä omien toiveiden äärelle. Se auttaa luomaan myönteisiä ja konkreettisia tavoitteita sairauden kanssa elämiseen.
- » Unelmakarttatehtävän toteuttamiseksi on varattava isoja kartonkiarkkeja,

useammat sakset, liimapuikkoja, iso pino erilaisia aikakauslehtiä, tuseja ja värikyniä sekä rauhoittavaa taustamusiikkia. Halutessaan voi varata myös erilaisia voimalaus-
kortteja sekä jokainen osallistuja voi tuoda omia aikakauslehtiä mukanaan.

» Unelmakartta-työpajan ohjeistus:

Tämä hetki on vain sinua varten, omaa aikaa unelmiesi kanssa. Unelmakartta tukee arjessa jaksamista ja sinun hyvinvointiasi. Tällä tapaamisella laatimaasi Unelmakarttaa voit pitää kotona esimerkiksi jääkaapin ovesa muistuttamassa arkeasi tukevista asioista, ja siitä mitä asioita haluat enemmän elämääsi tai mistä asioista unelmoit.

- Tällä kertaa ei ole välttämätöntä keskustella. Osallistujat rakentavat unelmakarttaansa kuuntelemalla musiikkia.



- » Ohje unelmakartan rakentamiseen: pohdi omia unelmiasi seuraavien kysymysten avulla.
 - Mitä asioita haluaisit toteuttaa, mitä vahvistaa elämässäsi?
 - Mieti asioita, jotka tukevat juuri sinun hyvinvointiasi ja haluat näitä asioita enemmän elämääsi.
 - Ota kartonkiarkki. Selaa aikakauslehtien sivuja ja poimi sieltä unelmiisi sopivia kuvia, sanoja ja/tai lauseita. Leikkaa nämä asiat irti lehdistä ja liimaa ne kartonkiarkille haluamaasi järjestykseen.
 - Voit myös itse kirjoittaa tekstiä tai sanoja sekä piirtää kuvia unelmakarttaasi.
- Lopuksi: jokainen osallistuja kiittää itseään, että antoi aikaa omille unelmilleen ja pysähtyi hetkeksi itsensä äärelle. Kukin vuorollaan voi myös halutessaan esitellä unelmakarttansa toisilleen. Tämä ei kuitenkaan ole välttämätöntä.
- » Loppukeskustelu: osallistujat pohtivat yhdessä miltä unelmakartan rakentaminen tuntui ja mitä ajatuksia tämä herätti.
- » Tehtävä seuraavaa tapaamista varten: Osallistujat kiinnittävät unelmakartan näkönsälle kotiinsa. Unelmakarttaa katsoessa voi pysähtyä arjessa miettimään, ovatko unelmat pysyneet samana tai toteutuneet.
- » Tapaaminen päättyy sopimalla seuraavan tapaamisen ajankohta ja paikka.



Lopputapaaminen: Jaetut muistot kantavat eteenpäin

Tavoitteena on koota yhteen kotitapaamisissa kerrytetyt voimavarat ja vinkit. Lisäksi tavoitteena on tarjota osallistujille mahdollisuus osallistua muuhun hengitysyhdistyksen sekä Hengitysliiton toimintaan ja vahvistaa yhteisöllisyyttä sekä ryhmähenkeä. Lisätavoitteena voidaan antaa valmiudet tapaamisvaihtoehtoihin ryhmäpuheluiden ja verkon välityksellä.

- » Tapaamisen voi sopia myös hengitysyhdistyksen kanssa muihin tiloihin.
- » Tapaaminen alkaa kahvittelulla ja yhteisen vertaismatkan muistelulla. Päivän aiheesta vetovastuussa on se pariskunta, jonka kotona tällä kertaa ollaan. Kahvittelun lomassa ryhmä keskustelee, mitä jokainen viime kerralta vei kotiinsa ja miten tämä asia näkyi arjessa.
- » Ryhmä keskustelee miltä tämä vertais-toiminta on tuntunut, mikä oli hyvää, mikä huonoa, mitä tämä vertaistuen muoto on antanut omaan arkeen? Onko toisella tapaamiskerralla tehtyyn

huoneentauluun jotakin lisättävää? Miten ryhmä haluaa tavata jatkossa vai päättyykö ryhmä? Haluaako ryhmä pitää yhteyttä jollain tavalla jatkossakin?

- » Vertaistoiminnan muodot
 - Hengitysyhdistyksen edustaja osallistuu tapaamiseen ja kertoo tarjolla olevista muista vertaistoiminnan muodoista (vertais-, verkkovertais- ja liikuntaryhmät) sekä yhdistyksen tarjoamasta muusta toiminnasta jäsenilleen.
 - Keskustelu: Mikä yhdistystoiminnassa kiinnostaa? Mitä muita vertaistoiminnan muotoja kiinnostaa kokeilla?
- » Aihevinkki: Miten pitää yhteyttä ilman kasvokkain tapaamista ja tapaamisten välillä: videopuhelut, Whatsapp, Messenger ja Teams. Tähän voi pyytää myös ulkopuolista asiantuntijaa kertomaan yhteydenpito-tavoista.
- » Tapaaminen päättyy loppurentoutukseen (liite 3).





Lopuksi

Jokaisesta ryhmästä tulee osallistujiensa kaltainen. Siksi kannattaa rohkeasti ja joustavasti toteuttaa ryhmän jäsenten ehdotuksia. Jokaisella on ideoita ja ohjaajan tehtävänä on saada ne esiin ja käyttöön. Tavoitteena on, että ryhmästä tulee elävä, tässä ajassa toimiva ja jäsenensä huomioiva kohtaamispaikka!

Lähteet

www.hengityслиitto.fi
www.positiivarit.fi
www.ikainstituutti.fi
www.vaestoliitto.fi
www.mtkl.fi

Liite 1. Voimavaratimantti

Voimavaratimantti

Voimavaratimanttiin on koottu erilaisia voimia tuovia asioita.
Kuinka tyytyväinen olet kuhunkin osa-alueeseen?

5	4	3	2	1
erittäin tyytyväinen	melko tyytyväinen	en tyytyväinen enkä tyytymätön	melko tyytymätön	erittäin tyytymätön

Iloitse asioista, jotka ovat hyvin.
Pohdi, mitkä asiat kaipaisivat myönteistä huomiota.



Mielenterveyden
keskusliitto

Liite 2. alku- ja loppuverryttely



**HENGITÄ &
HENGÄSTY**
2014–2016

Hengitä ja hengästy alkuverryttely tuolin kanssa

Tee liikkeet rauhallisesti omaan tahtiin. Tee jokaista liikettä noin 15 kertaa.
Hengitä rauhallisesti liikkeitä tehdessäsi.

1. Kantapaukutukset

Istu tukevasti tuolilla ja pidä jalat maassa.
Koukista ja ojenna nilkkoja. Voit ojentaa nilkkoja
myös vuorotahtiin. Hengitä rauhallisesti.



2. Auki ja kiinni

Vie jalka sivulle ja tuo takaisin
alkuasentoon. Tee sama toisella jalalla.
Kun jalka on ilmassa, hengitä ulos.



3. Keinuttelu

Istu tuolin etuosassa. Keinuttele tuolilla vieden
painoa eteen ja taakse. Taka-asennossa jännitä
vatsalihakset ja hengitä ulos. Voit viedä painoa
myös sivulta sivulle.

4. Tuulimylly

Kallista vartaloa eteenpäin. Heiluta käsiä vuorotellen eteen ja taakse hengityksen tahdissa. Pidä selkä mahdollisimman suorana.



5. Jousipyssy

Ota "jousipyssy" käteen ja pidä käsiä vaakatasossa edessä. Vedä jousi taakse vuorotellen toisella ja toisella kädellä. Vetovaiheessa kierrä ylävartaloa taaksepäin. Rytmitä liikettä hengityksellä.

6. Vatsarutistus

Vie vuorotellen vastakkaista kyynärpäätä kohti polvea. Ojentaessasi selän hengitä sisään ja viedessäsi kyynärpäätä polveen hengitä ulos.



7. Tuolilta ylös

Kallista ylävartaloa eteen ja nouse seisomaan. Istuudu hitaasti alas. Noustessasi ylös hengitä sisään. Istuutuessasi hengitä ulos.

8. Potku pakaraan

Nouse tuolin taakse. Potkaise toisen jalan kantapää kohti pakaraa. Toista vuorotellen molemmilla jaloilla. Hengitä rauhallisesti.



9. Nosto taakse

Vie jalka suorana taakse ja laske rauhallisesti alas. Tee sama toisella jalalla. Ota tarvittaessa tukea tuolista. Hengitä rauhallisesti.

10. Jaloilla tikaten

Marssi paikallasi. Ota tarvittaessa tukea tuolista. Marssi hengityksen tahtiin.



11. Yhdellä jalalla

Ota kevyt tuki tuolista. Nosta toinen jalka alustasta ja koita seisoa yhdellä jalalla. Vaihda jalkaa. Jos haluat haastaa itsesi, seiso ilman tukea. Hengitä rauhallisesti.

Hengitä ja hengästy loppuverryttely tuolin kanssa

Tee liikkeet rauhallisesti omaan tahtiin. Ensin verrytellään ja sitten venytellään. Pidä kutakin venytystä noin 30 s. Hengitä rauhallisesti.

1. Keinuttelu

Istu tuolin etuosassa. Keinuttele tuolilla vieden painoa eteen ja taakse. Taka-asennossa jännitä vatsalihakset ja hengitä ulos. Voit viedä painoa myös sivulta sivulle.



2. Tuulimylly

Kallista vartaloa eteenpäin. Heiluta käsiä vuorotellen eteen ja taakse hengityksen tahdissa. Pidä selkä mahdollisimman suorana.

3. Kohti kuuta

Nosta käsi ylös ja kurkota vastakkaiseen suuntaan. Tee sama toiselle puolelle. Kurkottaessasi hengitä sisään. Kun lasket käden alas, hengitä ulos.



4. Kierto

Istu tuolin perällä ja kierrä ylävartaloa. Tehostaaksesi venytystä ota vastakkaisella kädellä kiinni tuolin selkänojasta. Jos liike tuntuu epämukavalta, vie käsi vastakkaisen reiden ulkosyrjälle. Vie katse liikkeen suuntaan ja hengitä rauhallisesti.



5. Takareisi

Istu tuolin reunalle ja ojenna jalka. Taivuta vartaloa selkä suorana eteenpäin. Pidä venytys noin 30 s ja tee sama toisella jalalla.

6. Takareisi, vaihtoehto

Voit venyttää reiden takaosaa myös kahden tuolin avulla. Nosta jalka tuolille ja taivuta vartaloa selkä suorana eteenpäin. Vaihda jalkaa.



7. Etureisi

Nouse seisomaan tuolin taakse. Ota kiinni venytettävän jalan nilkasta tai housunlahkeesta. Pidä polvet lähellä toisiaan.

8. Lonkankoukistaja

Seiso tuolin takana. Ota toisella jalalla pitkä askel taakse. Koukista molempia polvia hieman. Työnnä rauhallisesti lantiota eteenpäin. Tunne venytys lonkankoukistajassa.



Harjoitteet sivustolta www.voitas.fi



Liite 3: Loppurentoutus

- » Ota mukava asento tuolissasi ja sulje kevyesti silmäsi.
- » Hengittele omaan tahtiisi. Laske hartiat ja anna kasvojen sekä koko kehon rentoutua.
- » Kiinnitä huomiosi hengitykseen juuri sellaisena kuin se tänään, tässä hetkessä on.
- » Seuraa hengittämistäsi muuttamatta siinä mitään. Anna huomiota hengityksellesi sen koko matkalta, sieraimista aina vatsaan saakka. Havainnoi sen kulkua ja virtaamista. Miltä se tuntuu? Missä tunnet hengityksesi selvimmin?
- » Pane merkille mielen halu vaeltaa hengityksen seuraamisesta muihin askareisiin. Huomaa nuo ajatukset ja tunteet, joita mieleesi nousee, mutta jatka sen jälkeen vain hengitykseen ja tähän hetkeen keskittymistä. Hengitä sisääsi levollisuutta ja ulos keveyttä. Levollisuutta ja keveyttä.
- » Ajatukset ja tunteet voivat harhailla ja se on ihan luonnollista. Pane se vain rauhassa merkille. Lempeä huomion suuntaaminen hengittämiseen auttaa sinua keskittymään ja rauhoittumaan.
- » Jatka hengittämistä vielä muutaman hengitysliikkeen ajan. Lopuksi hengähdä syvään ja ota pieni hymy kasvoillesi. Kun olet valmis, voit hieman venytellä ja avata silmäsi.



Vertaistukea Hengityслиitosta

Vertaistuen tarjoaminen on yksi keskeisimmistä Hengityслиiton ja sen eri puolilla Suomea toimivien paikallisten hengityssyhdistysten toimintamuodoista.

Vertaistuki antaa sairastuneille mahdollisuuden jakaa kokemuksiaan yhdessä toistensa kanssa. He voivat pohtia, miten oma elämä, voimavarat ja sairaus poikkeavat tai toisaalta ovat samanlaisia toisten kanssa. Vaikeitakin asioita voi ottaa puheeksi. Parhaimmillaan vertaistuki voimaannuttaa niin tuen antajaa kuin saajaa.

Sairaus koskettaa myös perhettä ja läheisiä. Monet kokevat, että toisten samassa tilanteessa olevien kanssa sairaudesta keskusteleminen on vapauttavaa, kun ei tarvitse pelätä omien läheisten kuormittamista liikaa omilla huolilla.



Katso Hengityслиiton verkkosivuilta www.hengityслиitto.fi,

mikä hengityssyhdistys toimii omalla paikkakunnallasi ja tule mukaan toimintaan.

Hengityслиiton verkkosivuilta ja YouTube-kanavalta löydät myös paljon ajankohtaista tietoa hengitysterveydestä ja hengityssairauksista, myös astmasta.



MUISTA MYÖS!



Hengityслиiton muut oppaat.
Opas keuhkohtaumatautia
sairastaville” on luettavissa
Hengityслиiton verkkosivuilla.

Tämän oppaan
sisältösuunnittelusta ovat
vastanneet Pirkko Moisio ja
Mervi Puolanne.

Valokuvat: Pirkko Moisio,
Shutterstock, Unsplash
Taitto: Vitale Ay.

LIITYN HENGITYSLIITON JÄSENEKSI

Hengityслиitto ja sen paikallisyhdistykset edistävät hengitysterveyttä ja hengityssairaan hyvää elämää.

☐ Liityn varsinaiseksi jäseneksi

☐ Liityn toissijaiseksi jäseneksi _____ Hengityслиhdistykseen, olen jäsen _____ Hengityслиhdistyksessä.
(maksan molempien yhdistysten jäsenmaksun)

Lomakkeen voit
täyttää myös
osoitteessa
[www.hengityслиitto.fi/
liity-jaseneksi](http://www.hengityслиitto.fi/liity-jaseneksi).

SUKU- JA ETUNIMET > (alleviivaa kutsumanimi)	OSOITE >
SYNTYMÄAika >	POSTINUMERO JA -TOIMIPAIKKA >
AMMATTI >	KOTIKUNTA >
PUHELIN >	SÄHKÖPOSTI >
ÄIDINKIELI >	

☐ Minulle saa lähettää tekstiviestejä ja sähköposteja tapahtumista ja tilaisuuksista

Olen kiinnostunut hengityssairauksista (kerro, mistä):

☐ Olen alle 15-vuotiaan huoltaja ☐ Olen alle 15-vuotias
☐ En ole hengityssairas

Perheessämme on jo aiemmin hengityслиhdistyksen jäsen/jäseniä:

☐ Ei ☐ Kyllä NIMI >

Jäsenmaksusi määräytyy paikallisen hengityслиhdistyksen mukaan. Toimitamme jäsenmaksuhakemuksesi kotikunnassasi toimivaan hengityслиhdistykseen. Jäsenrekisterin tietosuojaseloste löytyy www.hengityслиitto.fi/liity-jaseneksi.

☐ Suostun ylläesitettyjen tietojen tallentamiseen hengityслиhdistyksen ylläpitämään jäsenrekisteriin, jonka käsittelijä on Hengityслиitto ry.

PÄIVÄYS >	ALLE- KIRJOITUS >	HUOLTAJAN ALLEKIRJOITUS, JOS > OLET ALLE 15-VUOTIAS
-----------	----------------------	---

Hengitysliiton verkkosivuilta ja YouTube-kanavalta löydät paljon ajankohtaista tietoa hengitysterveydestä ja hengityssairauksista, myös astmasta. Pysy ajan tasalla toiminnasta ja uusimmasta tiedosta seuraamalla meitä:

www.hengitysliitto.fi

@Hengitysliitto



HENGITYSYHDISTYKSEN JÄSENEÄ SAAT MONIA ETUJA:

- » Voit ladata mobiilijäsenkortin sovellykskaupasta. Sen avulla voit seurata hengitysyhdistyksesi ja Hengitysliiton uutisia, tapahtumia ja tilaisuuksia, vertaistoimintaa sekä muuttaa henkilökohtaisia tietojasi.
- » Hengitysyhdistyksesi järjestää esim. vertais- ja liikuntaryhmiä, tapahtumia, luentoilaisuuksia ja muita virkistystoimintaa.
- » Tule mukaan toimimaan vapaaehtoisena vertaisohjaajana, liikunnanohjaajana, kokemustoimijana tai yhdistyksen luottamushenkilönä. Hengitysliitto kouluttaa vapaaehtoisia.
- » Jäsenlentä Hengitys ilmestyy neljä kertaa vuodessa.
- » Hengitysyhdistyksesi ja Hengitysliiton jäsenedut voit tarkistaa niiden verkkosivulta.



Täyvä lomake, leikkaa irti ja taia se kirjeeksi kääntöpuolen katkoviivaa pitkin. Teippaa reunoiista kiinni. Hengitysliitto maksaa postimaksun puolestasi, joten voit puodottaa lomakkeen postilaatikkoon ilman postimerkkiä.

Hengitysliitto
maksaa
postimaksun

Hengitysliitto ry

5005132

00003 Vastauslähetyt