

Järjestö kumppanina mielenterveyskuntoutujien  
ryhmätoiminnassa

HYVÄÄ ARKEA- RYHMÄ  
LIMINGAN MIELENTERVEYSPALVELUISSA

Mari Viljas, Popsote Mipä  
Anna-Liisa Lämsä, Mielenvireys ry

# IKÄÄNTYNEIDEN MIELENTERVEYSPALVELUIDEN KEHITTÄMINEN

- Vanhusten yksinäisyys, työelämästä eläkkeelle siirtymisen haasteet tiedostetaan
- Ikääntyneet mielenterveyskuntoutujat palvelujärjestelmässä: riski jäädä ulkopuolelle
- Pitkään jatkuneet asiakkaan keskustelukäynnit mielenterveyspalveluissa eivät ole enää kuntoutumisen kannalta tavoitteellista. Hyötyy enemmän toiminnallisesta tuesta.
- Kynnys siirtyä ryhmätoimintoihin on korkea, tarvitaan rinnalla kulkijaa.
- Nähtiin tarve siirtymäryhmälle, joka valmentaa ryhmätoimintoihin ja tukee sosiaalista kuntoutumista.
- Popsoten Ikäohjelman ja Mielenterveys- ja päihdepalveluiden yhteiskehittäminen pilotissa





# HYVÄN ARJEN –ryhmä (4 kk)

- Terveyskeskuksen mielenterveyspalveluiden toimintaa. Psykiatrinen sairaanhoitaja vetää ryhmää.
- Hoitaja tekee voimavarakartoitukset ja jokaisen kanssa tavoitteet ryhmän ajaksi.
- Ryhmäläiset ovat olleet mielenterveyspalveluiden asiakkaita tai käyneet seniorineuvolassa toistuvasti
- Pyydettiin mukaan toteuttamaan ryhmää Mielenvireys. Kokemustoimijat jalkautuvat Oulusta Liminkaan. He ovat apuohjaajina. Saavat palkkion.
- Vastuu ryhmästä on psykiatrisella hoitajalla.
- Sisällön suunnittelu yhdessä Mielenvireyden toimijoiden ja julkisen puolen kanssa.
- Ryhmäläiset voivat myös vaikuttaa sisältöön.



# TAVOITE

- Ryhmän jälkeen jokaiselle on löytynyt mielekäs arjen tekeminen ja oma ryhmä
  - Kunnan ikäihmisten ryhmät, liikuntaryhmät
  - Mielenvireys
  - Seurakunta
  - Muu järjestö
  - Kirjaston palvelut
  - Jne.jne.
- Jokaisen kanssa tehdään yksilöllinen jatkosuunnitelma
  - Terveyspalvelut, kontrolliajat
  - Kotiin annettava tuki, yhteistyö palveluohjauksen kanssa
  - Tiedän mihin otan yhteyttä.
  - Seniorineuvolan palvelut +65v
- Et jää yksin vaikka hoitosuhde mielenterveyspalveluissa päättyy.
- Vertainen on myös kanssasi tukena

# KÄYTÄNNÖN ASIOITA JA JATKOSUUNNITELMAT

- Ohjausryhmä kunnan ja järjestön toimijoista on ollut pilotin aikana.
- Järjestöllä on ollut kokemustoimijoiden yhdyshenkilö.
- Kokemustoimijat pitävät päiväkirjaa.
- Projektisuunnittelijan kautta hoidettu palkkioasiat.
- Malli viedään Innokylään.

## Jatkosuunnitelmat:

Mielenterveyspalveluissa on meneillään asiakkaiden rekrytointi seuraavaan ryhmään.

Uusi ryhmä alkaisi, kun osallistua on riittävästi.

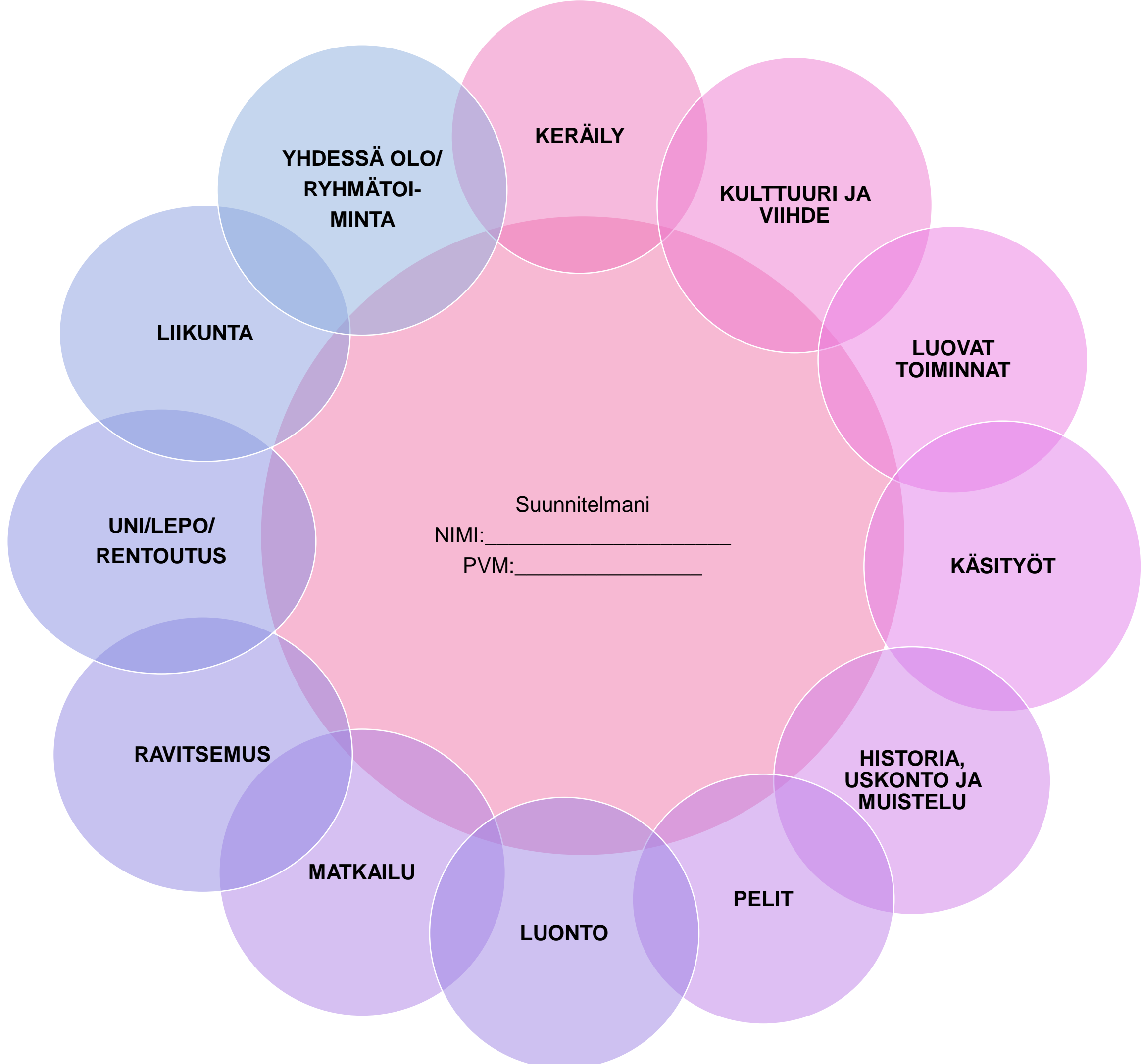
**Toiveeni  
Unelmani**

*(Empty writing area for 'Toiveeni Unelmani')*

**Tuen  
tarpeeni/Keinot**

**Voimaannun,  
osaan/kykeneen ja  
vahvistun**

*(Empty writing area for 'Voimaannun, osaan/kykeneen ja vahvistun')*



## SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUT

Vuosikontrolli huhtikuu  
2023, aika tulee kotiin  
kirjeellä

Laboratoria 1 x kk, lähete  
tehty  
Varaan ajan itse Nordlab  
sivuilta. Seniorineuvolan  
hoitaja auttaa. PUH:

**MISTÄ APU TARVITTAESSA?**  
Jos vaikea olla, tarvittaessa  
yhteys terveyskeskukseen  
puh. 040 5860480.



## JÄRJESTÖT JA YHTEISÖT

Mielenvireys runopiiri  
Oulussa  
Keskiviikkosiin

Seurakunnan aamupuuro  
perjantaisin klo 9.00

Osallistun taloyhtiön pihan  
siivoukseen, haravoin,  
lunitöitä, lakaisen portaat

Tapaan vähintään kerran  
viikossa jotakin ystävää tai  
kaveria. Pyydän aamulenkille  
mukaan.

Soitan siskolle

## MATIN Jatkosuunnitelma

**LIIKUNTA**  
Ohjattu kuntosali  
liikuntahallilla tiistaisin klo  
10.00.

Kävelylenkki 30 min joka  
toinen päivä aamupalan  
jälkeen. Liikuntapuiston  
kuntolaitteet matkan  
varrella.

## SIVISTYSPALVELUT

Kirjasto auki klo....  
Käyn lukemassa  
paikallislehden joka viikko.  
Pyydän naapuria mukaan.

# Kokemusasiantuntijat apuohjaajina



Hyvä arki ryhmän apuohjaajina neljä  
Mielenvireyden kokemusasiantuntijaa

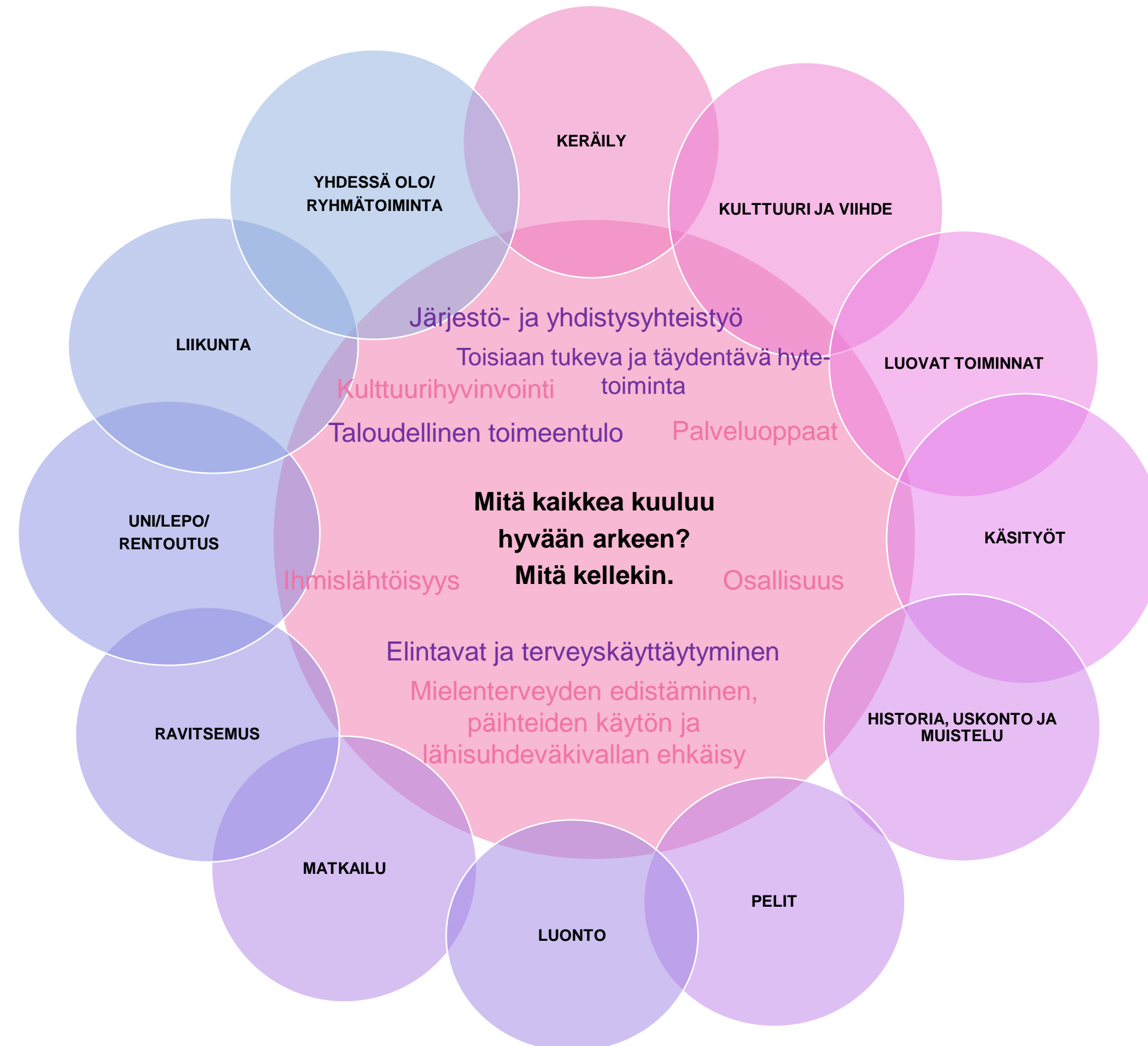
- Koulutus kokemusasiantuntijoina toimimiseen
- Sinut omien mielenhyvinvoinnin haasteiden kanssa
- Työnohjaus ja vertaistuki kuukausittain kokoontuvassa kokemusasiantuntijaryhmässä
- Henkilökohtainen tuki ja ohjaus tarpeen mukaan
- Eri kokemusasiantuntijoilla erilaista osaamista





- Toiminnan jatkaminen Limingassa – uuden ryhmän aloitus 2023
- Vastaavanlaisen ryhmätoiminnan aloittaminen myös muissa hyvinvointialueen kunnissa esim. Kuusamossa
- Toimintamallin soveltaminen pilotoinnin jälkeen myös muille kohderyhmille. Kohderyhmänä esimerkiksi pitkältä sairauslomalta työnhakijoiksi palaavat mielenterveyskuntoutujat, joilla on sosiaalisen kuntoutuksen tarve. Toimintamalli soveltuu myös nuorten ryhmätoimintaan. Toteutuksessa voidaan hyödyntää yhteistyötä paikallisten yhdistysten kanssa
- Yhdistysten verkostoituminen ja yhteistyö → toimintojen mahdollistuminen hyvinvointialueen eri osissa

<p><b>YHDESSÄ OLO/RYHMÄTOIMINTA</b>  Partio, Poliittiset ryhmät, Sukulaissuhteiden ylläpito, Urheiluseurat, Uskonnolliset ryhmät, Vapaaehtoistoiminta, Ystävyyssuhteiden ylläpito  Muu: _____</p>
<p>Ystävätoiminta, Keskusteluryhmät: esim. yksinäisten ryhmät, Porinaluurit, Torikahvilat</p>
<p><b>LIIKUNTA</b>  Golf, Hevosurheilu, Hiihto, Laskettelu, Keilaaminen, Kuntosali Kävely/Juoksu, Luistelu/Jääkiekko, Pallolajit, Penkkiurheilu, Pyöräily, Soutu, Tanssi, Uiminen, Voimistelu  Muu: _____</p>
<p>Erilaiset ikäihmisten liikuntaryhmät etänä, Voimatasapainoryhmät, Tuolijumppat, Senioritanssi, Ulkona liikkuminen</p>
<p><b>UNI, LEPO JA RENTOUTUS</b>  Hyvät yöunet Jooga Meditointi Päivälepo Rentoutusharjoitus  Muu: _____</p>
<p>Tietoa hyvästä ja riittävästä unesta, ikääntymisen vaikutus uneen ja unen huoltamisesta, Tietoa levon merkityksestä, Unikoulut/-ryhmät Rentoutumisen ohjaaminen, Kehonhuolto- ja rentoutusryhmät</p>
<p><b>RAVITSEMUS</b>  Leipominen Omavaraisuus Ruuan laitto Viiniharustus  Muu: _____</p>
<p>Tietoa ikäihmisten terveellisestä ja ravitsevasta ruokavaliosta, Yhteisiä ruokailu- ja kahvittelettejä etänä, Ruuanlaiton opastusta/yhdessä tekemistä, Ruokakursseja/-ryhmiä, Lähiruoka</p>
<p><b>MATKAILU</b>  Kaupunki loma Kotimaan matkailu Nähtävyyksien kiertely, Rantaloma, Ulkomaan matkailu  Muu: _____</p>



**LUONTO**  
Lemmikkieläimen hoito, Luonnonsuojelu, Kalastus, Kesämökkeily Marjastus, Puutarhanhoito Retkeily Sienestys, Veneily, Viherkasvien hoito  
Muu: \_\_\_\_\_  
Luontokohteisiin tutustuminen,

**PELIT**  
ATK-pelit, Lautapelit, Korttipelit, Kroketti, Mölky, Palapelit, Petanque, Pingis, Shakki, Tikanheitto Ristisanatehtävät  
Muu: \_\_\_\_\_  
Peli-illat, Pihaolympialaiset, Pelihuone, ATK-kerho, Pelikärry, Etäpelitapahtumat,

<p><b>KERÄILY</b>  Antiikki, Astiat, Kivet, Kolikot, Kuvat, Musiikkilevyt, Nimikirjoitukset, Postimerkit, Simpukat  Muu: _____</p>
<p><b>KULTTUURI JA VIHDE</b>  Elokuvat, Huutokaupat, Luennoilla käyminen Lukeminen: romaanit, lehdet, Kahviloissa käyminen, Kapakassa käynti, Kirpputorilla käynti Konsertit, Musiikin kuuntelu, Radion kuuntelu Shoppailu/kaupoissa kiertely, Taidenäyttelyt Teatteri, Tietokone ja nettisurffailu, TV:n katselu  Muu: _____</p>
<p>Konsertit, Muskarit, Levyraati, Muotinäytökset, Elokuvaillat</p>
<p><b>LUOVAT TOIMINNAT</b>  Kirjoittaminen, Kuvanveisto, Lasin maalaus, Laulaminen, Maalaus, Piirtäminen, Päiväkirjan kirjoittaminen, Runot, Savityöt, jonkin Soittimen soittaminen, Säveltäminen, Tanssi, Valokuvaus  Muu: _____</p>
<p>Kuvataidenäyttelyt Kuvataiteilijoiden vierailut Kuvataideryhmät etänä, Taideneuvola Taideapteekki/ taidelainausta, Kirjavinkkaukset ja –lainaus, Kirjallisuuspiirit/-ryhmät, E-aineistot, Luku- ja tarinatuokiot. Laulu- ja soittohetket</p>
<p><b>KÄSITYÖT</b>  Autojen/pyörien korjaus, Huonekalujen verhoilu, Kodin remontointi, Kynttilöiden valmistaminen Metallityöt, Nahkatyöt, Neulominen, Ompelu Palapelit, Pienoismallit, Puutyöt, Ristipistotyöt Savityöt, Sisustaminen, Virkkaus  Muu: _____</p>
<p>Käsityöpiirit/-ryhmät. Käsityönäyttelyt. Esittelyt/vierailut. Mvviäiset</p>
<p><b>HISTORIA, USKONTO JA MUISTELU</b>  Kirkossa käynti, Muisteleminen, Museossa käynti Museolaukut, Rukoilut Sotahistoria Sukututkimus, Virret Muu: _____  Hartaus, Kotiseutumuseoiden esittelyt, Museolaukut, Raamattupiiri, SRK-toiminta</p>



# Kiitos!

- Yhteystiedot

Mari Viljas

Projektisuunnittelija

Popote

Mielenterveys- ja päihdepalvelut

[mari.viljas@liminka.fi](mailto:mari.viljas@liminka.fi)

Anna-Liisa Lämsä

KT, verkostopäällikkö, Pohjois-Pohjanmaan  
TYP/ Business Oulu työllisyyspalvelut

Mielenvireys ry puheenjohtaja

[anna-liisa.lamsa@businessoulu.com](mailto:anna-liisa.lamsa@businessoulu.com)