



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



OULU

Uni -ryhmä

Toiminnan tarkoitus

- lisätä osallistujien tietoa unen edistämisestä ja unettomuuden omahoidon keinoista
 - <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/unettomuuden-omahoito-ohjelma>
- tukea osallistujia kokeilemaan ja omaksumaan unta edistäviä harjoituksia ja elintapamuutoksia
- saada vertaistukea ryhmätoiminnasta

Kenelle toiminta on tarkoitettu / rajoitteet

- toiminta on testattu työttömällä, keski-ikäisillä (45-64-vuotiailla) oululaisilla naisilla
- materiaalia voi hyödyntää laajasti eri ikäisille ja erilaisille aikuisten osallistujaryhmille

Ryhmän ohjaajan asiantuntijuus

- ohjaajana voi toimia terveydenhuollon ammattilainen, joka on perehtynyt Mielenterveystalon unettomuuden omahoito-ohjelmaan

Toimintaan tarvittavat resurssit

- ohjaajaresurssi
- sopiva ryhmätila
 - ryhmätilaan ensiapupakkaus
- mahdollista etäryhmän ohjausta varten ohjaaja ja soveltuva sovellus (esim. Teams)

Toiminnan sisältö

- kokoontumiskertoja 3 kpl
- yhden kerran kesto 1 ½ tuntia
- käydään unettomuuden omahoito-ohjelma läpi Mielenterveystalon sivustolta
 - <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/unettomuuden-omahoito-ohjelma>
- omahoito-ohjelman läpikäyminen jaetaan kolmeen kertaan ohjelman mukaisesti:
 - ensimmäisellä ryhmäkerralla toisiin ryhmäläisiin tutustuminen
 - käydään läpi unen omahoidon ensimmäinen osio: 1. Mistä on kyse?
 - sovitaan välitehtävät
 - ryhmän jälkeen ennen seuraavaa kertaa on tarkoituksena kokeilla osallistujia kiinnostavia ohjelman tarjoamia harjoituksia
 - toisella ryhmäkokoontumisella keskustellaan tehtyjen harjoitusten herättämistä ajatuksista ja pohditaan, mitkä harjoitukset ovat soveltuvimpia kenellekin
 - käydään läpi ”Tietoiskut” -diat
 - käydään läpi omahoito-ohjelman toinen osio: 2. Työkaluja
 - sovitaan välitehtäviksi kullekin osallistujalle sopivat kokeiltavat harjoitteet



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



OULU

- kolmannella kokoontumiskerralla käydään läpi välitehtävät
 - käydään läpi ohjelman kolmas osio: 3. Eväitä jatsoon

Toiminnassa käytettävät lomakkeet ja materiaalit

- osallistujalista
- <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/unettomuuden-omahoito-ohjelma/>
- tietoisuuskuusi:
 - <https://odl.fi/nainen45/tietoisuuskuusi/liikunta-ja-uni/>
 - <https://odl.fi/nainen45/tietoisuuskuusi/uni-ja-palautuminen/>

Odotettavissa olevat hyödyt osallistujalle

- hyvinvoinnin lisääntyminen unettomuuden omahoito-ohjelman toteuttamisen avulla
- vertaistuki
- oppii tuntemaan ja hyödyntämään unettomuuden omahoito-ohjelmaa
- innostuu tekemään unta edistäviä elintapavalintoja

Toiminnan onnistumisen mittaaminen ja mittarit

- välitön palaute keskustellen
- voit käyttää luomaamme ”pitkän ajan vaikuttavuuskyselyä” onnistumisen mittarina

Mahdolliset riskit toiminnassa

- sairaskohtaus tai tapaturma ryhmätilassa

Keskeiset sidosryhmät

- <https://www.mielenterveystalo.fi>