



ARKEEN Voimaa -kurssi sai kiittävää palautetta osallistujilta kurssin päätöstilaisuudessa. Palaute oli mieluisaa kuultavaa koordinaattori Riikka Korhoselle (eturivissä vas.), hoitotyön johtaja Anne Kytölälle sekä kurssin ohjaajille Eeva Muotiolle (takarivissä vas.) ja Jonna Karviselle.

# Kurssilta voimaa arkeen

Arjen voi saada sujuvammaksi pieninkin muutoksin

Maija-Riitta Merikanto

**TERVEYSKESKUKSEN** neuvotteluhuoneessa kuuluu iloinen puheensorina. Pitkän pöydän äärellä istuu ja juttelee joukko naisia ja yksi mies. Porukkaa yhdistää Arkeen Voimaa -itsehoitokurssi, jonka päättäjät viettävät toissa viikolla. Takana on kuusi kokousta kuuden viikon

viikon välein aina kaksi ja puoli tuntia kerrallaan. – Kurssin tarkoituksena on lisätä osallistujien pärjäämistä arjessa, kertoo päättäjäsissä vierailut koordinaattori **Riikka Korhonen** Arkeen Voimaa -toimintaa hallinnoivasta Suomen Kuntaliitosta. – Sairauksia täällä ei hoideta.

**ARKEEN** Voimaa -kurssi on tarkoitettu niille, joiden arjen sujumiseen vaikuttaa esimerkiksi yksinäisyys, mielialan lasku, pitkäaikaissairaus tai työttömyys.

Osallistuja voi olla myös sairastavan omainen tai omaishoitaja. Ryhmässä opetellaan itse-

hoidon aakkosia, kuten ratkaisemaan ongelmia sekä tekemään päätöksiä ja toimin-  
tasuunnitelmia. Näillä kaikilla voi katkaista oireiden kehää.

Tapaamisissa puhutaan muun muassa kivun ja uupumuksen hallinnasta, mielialan laskun itsehoitosta, terveyttä edistävistä syömisestä, arkiliikunnasta, vuorovaikutustaidoista ja unesta.

Jokainen on loppuvuoroksi itse vastuussa omasta hyvinvoinnistaan, Korhonen sanoo.

– Kun elämässä tulee haasteita, kurssilta saatujen työkalujen avulla tietää, mitä tehdä. Osaa pyytää apua ja vastaanottaa sitä.

**KUN** ihminen voimaantuu, hän voi alkaa käyttää enemmän palveluita.

– Useimmiten käytön lisääntyminen on kuitenkin hetkellistä. Pidemmällä aikavälillä itsehoitokurssin näkyvä palvelujen käytön vähentymisenä, vuodesta 2012 Arkeen Voimaa -kurssin valtakunnallisesti koordinoitui Korhonen tietää.

Kurssilla painotetaan armoitusta itseä kohtaan. – Ei kannata asettaa itselle tiukkoja reunaehtoja tyyliin

”en ikinä enää syö makkaraa”. – Kun etenee pienin askelin, muutoksista tulee pidemmällä tähtäyksellä pysyviä.

– **OLEN** saanut kurssilta muun muassa neuvoja lääkäreiden kanssa toimimiseen. Osaan nyt tehdä toimintasuunnitelman ennen lääkärille menoa, kiittelee **Saija Lahtinen**.

– Täällä on oppinut keinoja, joilla voi hoitaa itseään, ja olen saanut luottamusta siihen, että pystyn.

**Tuulikki Virta** kiittää hyviä ravintovinkeistä.

– Tiedän, millaisiin asioihin kannattaa kiinnittää huomiota kuten esimerkiksi hyviin ja huonoihin rasvoihin sekä suolan ja sokerin suhteeseen.

– Hyviä ovat olleet myös vinkit muiden kanssa kommunikointiin ja toisten kuunteluun. Myös minä voin muuttaa itseäni.

**Pirjo Peltola** toivoo, että edes jotakin kurssilla opittua jäisi hänen toimintatapoihinsa.

– Olisi myös ehdottoman hyvä, että meille järjestettäisiin vielä ennen kesää tapaaminen. Saisimme vaihtaa kuulumisia ja kertoa, miten olemme noudattaneet kurssin oppeja.

## FAKTA

### Arkeen Voimaa -itsehoitokurssi

■ Tavoitteena lisätä pärjäämistä arjessa esimerkiksi yksinäisillä, pitkäaikaissairailta, työttömällä, mielialan laskusta kärsivillä. Sopii myös omaishoitajille.

■ Tapaamisia kuuden viikon ajan kerran viikossa 2,5 tuntia kerrallaan.

■ Maksuttomalla kurssilla opetellaan käyttämään erilaisia itsehoitotyökaluja, kuten päätöksentekoa, ongelmanratkaisua, toimintasuunnitelmaa.

■ Ryhmiä ohjaavat koulutetut ohjaajat, Pirkkalan yhteistoiminta-alueella aluekoordinaattorit Eeva Muotio (eeva.muotio@pirkkala.fi, p. 0444861173) ja Jonna Karvinen (jonna.karvinen@pirkkala.fi, p. 0444861177).

■ Seuraava kurssi alkaa Vesilahdessa tammikuussa, Pirkkalassa maaliskuussa. Mukaan voi ilmoittautua milloin vaan.

■ Kurssilla apuna Arkeen Voimaa -pienen muutoksin -kirja. Lainattavissa Pirkkalan pääkirjastossa ja Nuolialan lähikirjastossa ja Vesilahden kirjastossa. Ostettavissa omaksi mm. Pirkkalan kunnan asiointipisteessä (Koulutie 1).

■ Suomen Kuntaliiton hallinnoimaa toimintaa.

■ Kehitetty Yhdysvalloissa Stanfordin yliopistossa 1990-luvulla.

■ Ennaltaehkäisevää toimintaa terveyden ja hyvinvoinnin saralla.

■ Suomessa vuodesta 2011, Pirkkalan ja Vesilahden yhteistoiminta-alueella syksystä 2019.

■ Tällä hetkellä mukana yhdeksän kaupunkia, mm. Tampere, Kangasala, Ylöjärvi sekä Pirkkalan ja Vesilahden yhteistoiminta-alueen lisäksi Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri Eksote.

■ Lisätiet. www.arkeen-voimaa.fi

## Pirkkalainen

**Eväänä terveystamista: Syö hyvin, syö vähemmän, voi hyvin.** – Markus-setä sanoi aina ennen lasten tunnin päätteen, että muistakaa lapset syödä kaurapuuroa. Vanha totuus on sittemmin unoh-

tunut, ja syömistottumukset ovat muuttuneet epäterveempään suuntaan.

Kannattaisi taas kaivaa Markus-setän opit esiin ja pöpsä enemmän puuroa ja leipää, sillä niistä se maha pi-

tää.

Tämä oli anti Pirkkalan terveyskeskuksen järjestämistä Terveystamista, jonne järjestäjien mukaan oli tullut ennätysmäinen yleisö.

Olivatpa he vielä sitä mieltä, että suosion syynä on tehostunut markkinointi, mutta jospa onkin niin, että ihmiset alkavat olla yhä enemmän kiinnostuneita

omasta hyvinvoinnistaan. Olkoon syy mikä tahansa, mukavaa kaikilla oli.

Mutta ennen kuin ilta-mavieraan pohdinnat olivat päättyneet Markus-setään asti, oli illan ohjelmassa terveyslautakunnan puheenjohtajan Alpo Hollin puhe.

Sinä hän totesi, että pirkkalaiset tai pirkkalaiset ovat jo ammoinkin kiinnittä-

neet huomiota terveyteen, sillä jo Lappia verottaessaan heille kelpasi ainoastaan terveet ja hyväkuntoiset siat ja lehmät, ja nauriidenkin piti olla tasalaatuisia ja samankokoisia.

Puheen jälkeen lavalle piersi terveyskeskuksen työntekijä Heli, Marja-Lee ja Vuokko. ”Pienenä työntöni” ja ”Aja hiljaa isi” lau-

lut valloittivat yleisön täydellisesti.

Terveellisen ja oikean ruokavalion puolesta puhujina tytöt mannekeerasivat lavalta vanhoissa keväjuhla-meikoissaan.

Pirkkalainen-lehti 40 vuotta sitten, 29.11. 1979