

A photograph of a dirt path winding through a forest of tall, thin trees. The ground is covered with green, low-lying vegetation. A white graphic is overlaid on the path, consisting of the text 'KORONASTA KUNTOON' in a circular arrangement around a central white triangle pointing downwards.

KORONASTA KUNTOON

Koronasta kuntoon – Tukea toipumisen polulle



Koronasta kuntoon -hanke 2022-2024

Filha ry & Hengitysliitto ry

7.5.2024

Elämää Long Covidin kanssa -webinaari

Koronasta kuntoon -hanke

- **Järjestöyhteistyö:**
 - **Filha ry** – Keuhkoterveysten asiantuntijajärjestö
 - **Hengityслиitto ry** – Sosiaali- ja terveysalan järjestö
- **Rahoitus:**
 - **STEA** (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus)
- **Tarkoitus:**
 - Hanke tarjoaa tietoa, ohjausta ja vertaistukea pitkäkestoisesta koronataudista toipuville aikuisille
 - Hanke ei järjestä hoitoa, kuntoutusta tai terapiaa
 - Toiminta tukee sosiaali- ja terveysalan palveluita
- **Toiminta:**
 - Osallistujille maksutonta
 - Verkossa, Hyväksymys –verkkoalustalla ja verkkotapaamiset Teamsissa
 - Materiaalit ja toiminta suomen kielellä



Koronasta kuntoon –hankkeen toiminta

**Avoin
verkkokurssi**

**Intensiivi-
verkkokurssit**

**Verkko-
vertaisryhmät**

**Vertais-
toiminta**



JAKSO 1

Koronasta kuntoon – Tervetuloa toipumisen polulle!



JAKSO 2

Akuutti koronavirusinfektio: kotihoito-ohjeet ja toipuminen



JAKSO 3

Pitkittänyt tai pitkäkestoinen koronatauti ja siitä toipuminen



JAKSO 4

Aktiivisuus ja palautuminen tasapainoon toipuessa – tarvittaessa avuksi pacing



JAKSO 5

Aktiivisuuden ja palautumisen seuranta toipumisen tukena



JAKSO 6

Turvallinen liikkumisen aloittaminen ja jatkaminen



JAKSO 7

Käytännön harjoituksia rentoutumisen, palautumisen ja toipumisen tueksi



JAKSO 8

Mikä minulle on tärkeää juuri nyt?



JAKSO 9

Itsemyötätunto ja avoimuus tunteille



JAKSO 10

Työhön paluun tuki ja työn muokkaus



JAKSO 11

Tukea eri elämäntilanteisiin koronasta toipuessa



JAKSO 12

Oma suunnitelmani jatkosta



JAKSO 13

Koronasta kuntoon – hae mukaan kursseille ja vertaistoimintaan



JAKSO 14

Koronasta kuntoon – Kysy asiantuntijoiltamme tai anna palautetta (UKK)



JAKSO 15

Koronasta kuntoon –hankkeen Neuvontapuhelin



JAKSO 16

Koronasta kuntoon –Materiaalipankki



koronastakuntoon.fi
– löydä oma toipumisen polkusi!

Avoim verkkokurssi – Kaikille avoin tietokokonaisuus

Yhteensä 16 jaksoa:

- Akuutti koronainfektio, omahoito ja toipuminen
- Pitkäkestoinen koronatauti, oireet, toipuminen, kuntoutuminen
- Liikunta ja fyysinen aktiivisuus
- Uni, lepo ja palautuminen
- Omaseuranta ja omahoito
- Mielen hyvinvointi, psykologinen joustavuus, itsemyötätunto (HOT-menetelmät)
- Työhön paluu ja työn muokkaus
- Sosiaaliturva ja –palvelut
- Haku ohjattuun toimintaan
- Kysymykset ammattilaisille, UKK
- Neuvontapuhelin
- Materiaalipankki ammattilaisille ja yksityishenkilöille

Koronasta kuntoon –intensiiviverkkokurssi

- Ohjattu ryhmämuotoinen verkkokurssi
- Sisältö
 - Asiantuntijoiden ohjaus
 - Kesto 9 viikkoa
 - Tapaamiset verkossa 1 krt/vk
 - Tieto-osuudet, luennot, pienryhmäkeskustelut, neuvot, vinkit, omaseurannan tuki ja käytännön harjoitukset
 - Fyysisen toimintakyvyn vahvistaminen ja mielen hyvinvoinnin tukeminen osana omaa arkea
 - Työkirja





Koronasta kuntoon – työkirja

- Postitetaan osallistujille kotiin
- Sisältää:
 - Kaikki kurssin kirjalliset tehtävät ja harjoitukset
 - Päiväkirja- ja lomakepohjat
 - QR-koodit audio- ja videomuotoisiin harjoituksiin



Koronasta kuntoon – verkkovertaisyryhmä

- Ohjattua vertaistukea verkossa
- Sisältö
 - Vertaistukea asiantuntijan ohjauksessa
 - Kesto noin 4 kk
 - Tapaamisia verkossa yhteensä 8 kertaa (TEAMS)
 - Omien kokemusten jakaminen tasavertaisesti muiden osallistujien kanssa
 - Materiaali läheisten kanssa keskusteluun



PITKÄKESTOINEN KORONATAUTI (LONG COVID)

5 asiaa, jotka toipuva toivoo läheistensä tietävän

1 Oireet ja niistä toipuminen on yksilöllistä

- » Pitkäkestoisesta koronataudista toipuminen voi kestää kauan. Joillakin menee toipumiseen viikkoja, toisilla kuukausia, joskus jopa vuosia.
- » Yleisiin oireisiin kuuluvat erityisesti uupumus, hengenahdistus ja ajatustyöhön liittyvät häiriöt sekä muita jokapäiväistä toimintaa häiritseviä oireita.
- » Toipuminen on yksilöllistä. Erilaiset oireet voivat aaltoilla tai uusiutua ajan kuluessa. On hyviä ja huonoja päiviä. Oireet eivät aina näy päälle päin.

2 Monia asioita joutuu miettimään elämässä uusiksi

- » Pitkäkestoisesta koronataudista toipuvilla on suuri tarve päästä takaisin normaaliin arkeen työhön, opiskeluun, harrastukseen ja muiden itselle tärkeiden asioiden pariin.
- » Elämään tulleet muutokset ovat voineet olla jopa pelottava kokemus. On vaikeaa joutua toteamaan, että aiemmin tavallista arkea olleet toimet rasittavat ja että myös mukavat ja innostavat asiat vievät voimia.
- » Toipuvilla on tarve ja halu pystyä tekemään asioita kuten ennen ja nauttimaan niistä. On täytynyt opetella uusia tapoja toimia niin kotona, arjessa, harrastuksissa kuin töissä ja opinnoissa.

3 Arjen aktiivisuuden ja levon rytmittäminen tukee toipumista

- » Toipumisen aikana tarvitaan vuorotellen aktiivisuutta ja lepoa. Monet hyötyvät arkisten toimien rytmittämisestä pieniin osiin.
- » Tekemistä on rytmittämisen lisäksi priorisoitava. Tämä tarkoittaa kaikenlaisen kuormituksen huomioimista. Kuormitusta tulee niin fyysisestä rasituksesta kuin sosiaalisista tilanteista ja ajatustyötä vaativista tehtävistä.
- » Voimavarat riittävät paremmin, kun voi ennakoida ja suunnitella arkea tarkemmin päivä- ja viikotasolla.
- » Levolle on varattava oma aikansa. Usein on levättävä sekä ennen rasitusta että sen jälkeen. Levon tarve voi tulla viiveellä.

4 On tärkeää saada olla mukana, vaikka yhdessä olemisen tavat muuttuvat

- » On tärkeää saada kuulua joukkoon. Eriyisen tuskallista on, että toipumisen aikana ei aina pysty entiseen tapaan tapaamaan ystäviä, osallistumaan sukujuhliin tai harrastusporukan toimintaan. Halu olla mukana yhteisessä tekemisessä ja läheisten elämässä on kova.
- » Pitkittyneessä tilanteessa on usein tarve päästä jakamaan kokemuksiaan niin läheisten kuin samanlaista kokeneiden vertaisten kanssa. Kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen helpottaa oloa.

5 Läheiset ovat tärkeitä

- » Moni toipuva kaipaa lohdutusta, kuuntelevaa korvaa ja olkapäätä. Aina ei siis tarvitse etsiä piristystä tai ratkaisua.
- » Läheiset ovat tärkeitä. Heidän merkityksensä toipuvan elämässä voi olla jopa suurempi kuin aiemmin. Saatua tukea, apua ja läsnäoloa arvostetaan, vaikka sitä ei aina osata kertoa.



Koronasta kuntoon – vertaistoiminta

- **Vertaistoimijoiden kouluttaminen**
 - Liikkumisen vertaisohjaajat
 - Palautumisen vertaisohjaajat
 - Verkkovertaisohjaajat
 - Kokemustoimijat
- **Vertaisohjaajien ohjaama toiminta**
 - Rentoutumishetket
 - Liikkumishetket (Asahi)
 - Verkkovertaisryhmät
- **Tarinapajatoiminta**
 - Vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille
 - Mahdollisuus oman tarinan sanoittamiseen ja jäsentämiseen kirjoittamalla
- **Keskiviikkokahvit**
 - Pop up –tapaamisia toiminnassa mukana olleille





KORONASTA KUNTOON –NEUVONTAPUHELIN

Koronasta kuntoon –neuvontapuhelin

- **Palvelee numerossa 044 407 7029**
 - Tiistaisin klo 15-18
 - Torstaisin klo 9-12
- Lisätietoa hankkeen toiminnasta ja neuvoa sosiaaliturvasta ja –palveluista
- Ei anneta henkilökohtaista terveysneuvontaa



Hankkeen jälkeen 2025?

Terveyskylä

- Hankkeen sisällöistä luodaan Itsehoito-ohjelma Terveyskylään
- Pilotointi loppuvuodesta 2024
- Avautuu 2025

Vertaistoiminnan jatko

- Mahdollisesti osana Hengityслиiton vertaistoimintaa?



Palautetta toiminnasta



KORONA KUNTOON

NPS = 83

*NPS eli Net Promoter Score on kansainvälisesti käytetyin asiakasuskollisuuden mittari. Se mittaa asiakkaan suositteluhalukkuutta ja tyytyväisyyttä yhden kysymyksen avulla:

”Kuinka todennäköisesti suosittelisit toimintaamme kaverillesi?” (vastaus asteikolla 1-10).

*Lasketaan vähentämällä arvostelijoiden (0-6) prosenttimäärä suosittelijoiden prosenttimäärästä (9-10). Luku sijoittuu välille -100 (ei yhtään suosittelijaa) ja 100 (ei yhtään arvostelijaa).

*Kaikki hankkeen toimintaan osallistuneet (n=119)

93 % osallistuneista koki saaneensa keinoja huolehtia itsestään.

94 % koki saaneensa keinoja aktiivisuuden ja palautumisen rytmittämiseen

64 % oli pystynyt lisäämään aktiivisuuttaan oman rasitusikkunansa sisällä

67 % oli pystynyt lisäämään liikkumistaan

85 % osallistuneista koki toiminnan vahvistaneen heidän voimavarojaan sekä lisänneen heidän hyvinvointiaan

95 % osallistuneista koki, että ryhmään osallistuminen oli hyödyllistä ja että sillä oli positiivista merkitystä heidän elämäänsä



- Tutustukaa sisältöihimme
- Hyödyntäkää niitä omassa arjessanne tai työssänne
- Suositelkaa niitä eteenpäin niistä kiinnostuneille sekä niistä hyötyville
- Antakaa palautetta ja auttakaa meitä kehittämään toimintaamme

Yhteydenotot ja tiedustelut:

- herkko.ryynanen@filha.fi
- 044 901 6614



KIITOS!