

# Keko-valmennus



Keko-valmennus on työikäisille kehitysvammaisille henkilöille ja heidän kahdelle ohjaajalleen suunnattu elintapavalmennus. Se tarjoaa mahdollisuuden pysähtyä omaan terveyteen liittyvien tärkeiden teemojen äärelle. Valmennuksessa tunnistetaan ja hyödynnetään omia vahvuuksia sekä havaitaan ja haastetaan totuttuja toimintatapoja ja käyttäytymismalleja. Toiminnan ydintä ovat muutoksia tukeva positiivinen ilmapiiri sekä oppiminen yhdessä kokeillen ja tehden. Keko-valmennus järjestetään vuosittain viidelle ryhmälle.

## Keko-valmennuksen tavoitteet

Keko-valmennuksen tavoitteena on, että osallistujien toimintakyky kohenee ja terveyskäyttäytyminen paranee. Tämä tarkoittaa, että

- osallistujat tekevät myönteisiä muutoksia arkiliikunnassa ja ravitsemuksessa.
- osallistujat huolehtivat päivittäisestä palautumisestaan ja henkilökohtaisesta hygieniastaan.

Tavoitteena on myös, että kehitysvammaisten henkilöiden lähipiirin ihmiset, kuten asumisyksikön ja työ- ja toimintakeskusten ohjaajat sekä läheiset osaavat tukea kehitysvammaista henkilöä hänen henkilökohtaisten terveystavoitteidensa saavuttamisessa.

Valmennuksen myönteiset vaikutukset ilmenevät osallistujien hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistymisenä sekä kansansairauksien riskien vähenemisenä. Positiiviset muutokset edistävät osallistujien toimijuutta, omatoimisuutta ja jaksamista arjessa.

## Keko-valmennusprosessi

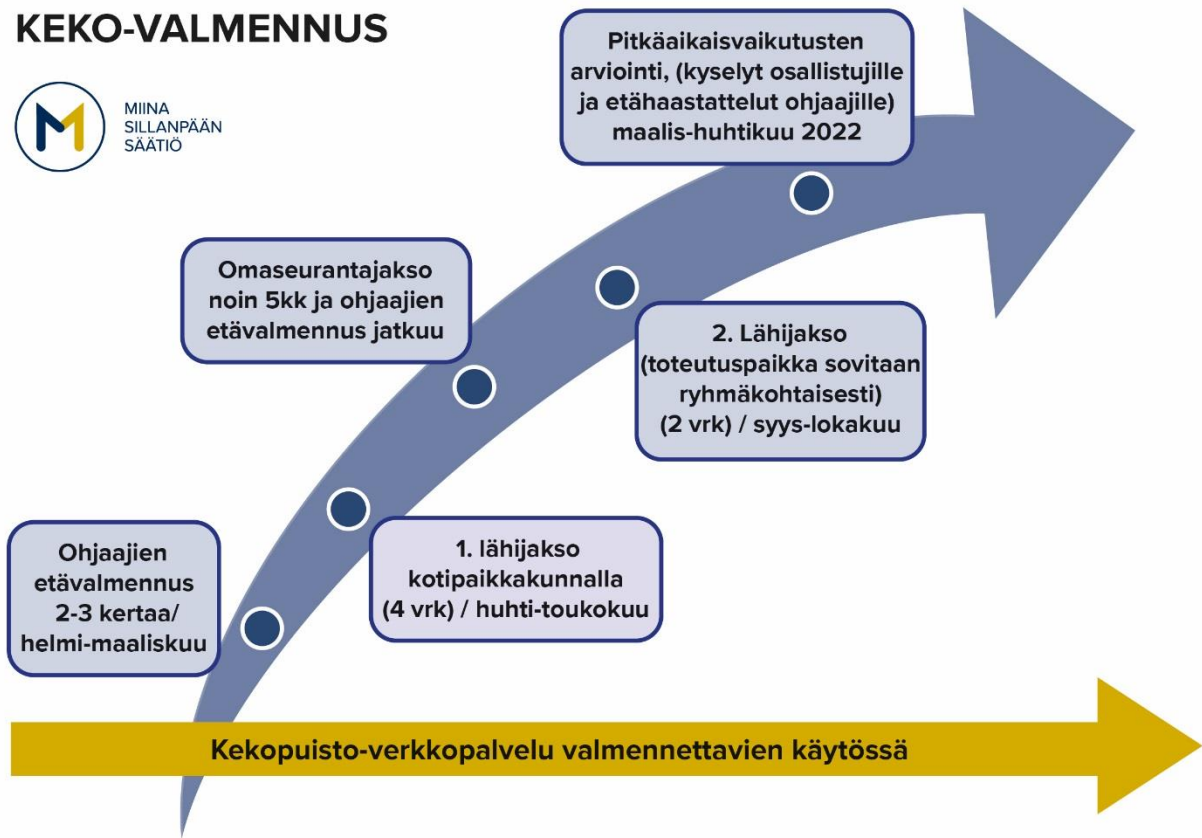
Keko-valmennus kestää reilun vuoden sisältäen kaksi lähijaksoa kaikille osallistujille ja lisäksi etävalmennuksen ohjaajille. Valmennuksessa käytetään virtuaalista Keko-puistoa,

joka tarjoaa tietoa ja toimintaa myös valmennuksen jälkeen. Alla on avattu tarkemmin Keko-valmennuksen sisällöt.

## KEKO-VALMENNUS



MIINA  
SILLANPÄÄN  
SÄÄTIÖ



### Ohjaajien etävalmennus

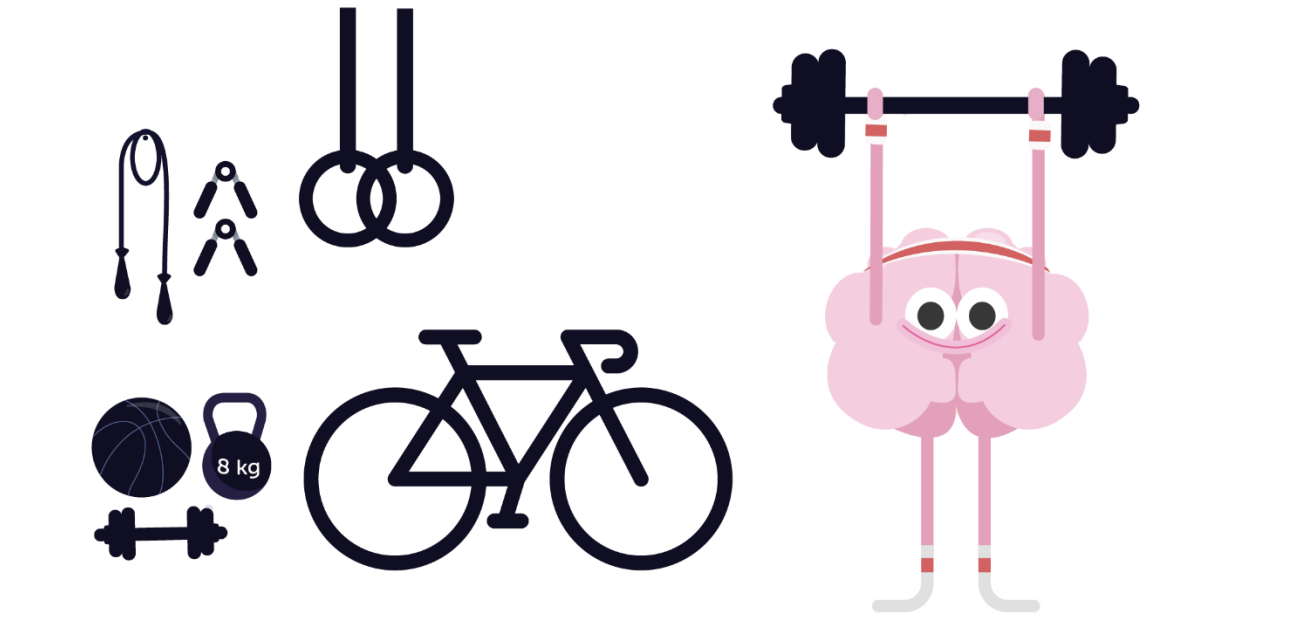
Valmennus alkaa kehitysvammaisten osallistujien omien ohjaajien (2) eli "Tsemppareiden" etävalmennuksella. Se auttaa ohjaajia omaksumaan Tsempparin roolin ja orientoi heitä Keko-valmennuksen tavoitteelliseen toimintaan. Ohjaajat asettavat itselleen myös henkilökohtaisen tavoitteen Tsempparina kehittymiselle.



Valmennusten ajankohdat sovitaan ryhmäkohtaisesti ja toteutetaan Teams-sovelluksella.

Tsempparin rooli on tärkeä, sillä Keko-valmennus perustuu yhteisön kykyyn siirtää valmennuksessa opitut asiat osaksi arkea. Parhaimmillaan kehitysvammaisen osallistujan muutosprosessi on arkeen sujuvasti liittyvä sekä hänen rajoituksensa ja erityisesti vahvuutensa huomioiva tuettu kokonaisuus.

## Ensimmäinen lähijakso



Valmennettavien kotipaikkakunnalla toteutuvalla ensimmäisellä lähijaksolla arvioidaan osallistujien fyysistä toimintakykyä ja elintapoja. Kehitysvammaiset henkilöt ja heidän kaksi ohjaajaansa oppivat käytännönläheisesti terveyttä edistävästä liikunnasta, ravitsemuksesta, palautumisesta ja henkilökohtaisen hygienian hoidosta. He kokeilevat mm. erilaisia liikuntalajeja ja perehtyvät käytännössä terveelliseen ravitsemukseen. Jokainen osallistuja laatii myös omat terveystavoitteensa.

Lähijaksolla järjestetään kehitysvammaisen henkilön lähipiirissä toimiville asumisyksikön ja työ- ja toimintakeskusten ohjaajille sekä läheisille keskustelutilaisuudet, joissa he saavat tietoa Keko-valmennuksesta ja pohtivat sitä, miten he voivat tukea kehitysvammaista henkilöä tämän tavoitteissa.

## Omaseurantajakso ja ohjaajien etävalmennus

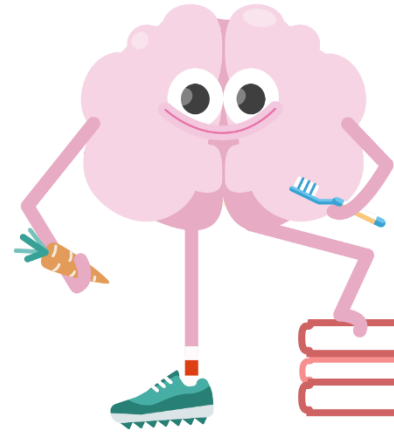


Lähijaksojen väliin sijoituvalla omaseurantajaksolla osallistujat harjoittelevat oppimiaan taitoja ohjaajiensa tuella. Tsemppareiden (ohjaajien) työtä tuetaan etävalmennuksella, jossa he myös arvioivat omien Tsempparitaitojensa kehittymistä.

Valmennuksen ajankohdat sovitaan ryhmäkohtaisesti.

## Toinen lähijakso

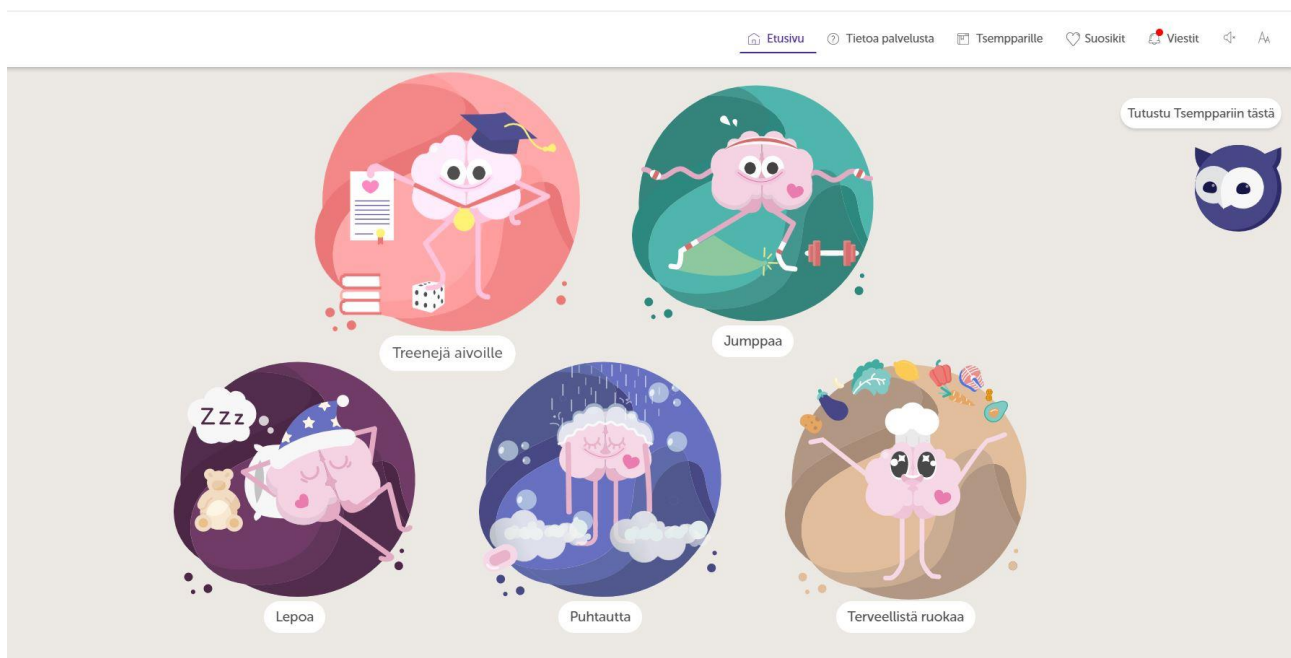
Toinen lähijakso toteutetaan osallistujien kotipaikkakunnan läheisyydessä. Sen aikana syvennetään opittua ja laajennetaan terveystietämystä ja keinovalikoimaa. Jaksolla kokeillaan myös uusia ryhmän toiveiden mukaisia liikuntalajeja. Lisäksi jaksolla toistetaan fyysistä toimintakykyä ja elintapoja arvioivat seurantatestit ja arvioidaan henkilökohtaisten terveystavoitteiden toteutumista. Tehty arvio pohjaa uusien tavoitteiden asettamista.



## Pitkäaikaisvaikutusten arviointi

Toisen lähijakson jälkeen Keko-valmennukseen osallistuneet kehitysvammaiset henkilöt ja heidän ohjaajansa toteuttavat tavoitteidensa mukaista toimintaa arjessaan. Lisäksi ohjaajat osallistuvat etäyhteyksin toteutettavaan loppuhaastatteluun, jossa he arvioivat Keko-valmennuksen hyötyjä itselleen ja työyhteisölleen. Kehitysvammaisten osallistujien terveyskäyttäytymisen muutosta arvioidaan elintapakyselyllä. Kerätty tieto mahdollistaa valmennusprosessin pitkäaikaisvaikutusten arvioinnin ja kehittämisen edelleen.

## Keko-puisto



Kekopuisto on kehitysvammaisille henkilöille ja heitä tukeville henkilöille suunnattu verkkopalvelu. Se tarjoaa Keko-valmennuksen teemojen mukaista tietoa, harjoituksia ja pelejä. Sen avulla voi kerrata ja täydentää Keko-valmennuksessa opittuja asioita. Keko-valmennukseen osallistuvat ohjaajat voivat käyttää Kekopuistoa myös valmennuksen

jälkeen asumisyksiköiden asukkaiden sekä työ- ja toimintakeskusten asiakkaiden hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja terveyden edistämisessä.

### **Keko-valmennukseen hakeutuminen**

Vuosittain järjestetään viisi Keko-valmennusta, joihin haetaan tammikuussa. Hakemus ja esite löytyvät Miina Sillanpään Säätiön nettisivuilta:

<https://www.miinasillanpaa.fi/hankkeet/keko/>

Valmennukseen haetaan ryhmänä. Samasta paikasta valmennukseen hakee kahdeksan työikäistä kehitysvammaista henkilöä ja heidän kaksi motivoitunutta ohjaajaansa. Omat ohjaajat huolehtivat valmennuksessa kehitysvammaisten osallistujien mahdollisesta avun ja tuen tarpeesta kuten lääkityksestä yms. sekä osallistuvat Keko-valmennukseen. Ohjaajille korvataan palkkakuluja molemmilta lähivalmennusjaksoilta. Palkka on korottamaton tuntipalkka, joka ei sisällä ylitöitä, iltalisiä tms. ylimääräisiä korvauksia. Kehitysvammaisille osallistujille valmennus on maksutonta.

### **Ota yhteyttä:**

Ulla Arifullen-Hämäläinen, kehittäjä

puh: 050 5665 327, [ulla.arifullen-hamalainen@miinasillanpaa.fi](mailto:ulla.arifullen-hamalainen@miinasillanpaa.fi)

Tomi Nevalainen, kehittäjä

puh. 050 3565 084, [tomi.nevalainen@miinasillanpaa.fi](mailto:tomi.nevalainen@miinasillanpaa.fi)