

Hengitysyhdistysten vertaisopintoryhmien teemarungot koulutustukea varten

1. Liikuntaryhmät (allas- ja muut jumpat, kuntosaliryhmät, jooga)

- Oppimistavoite:
- * opiskelija osaa liikkua hengityssairautensa huomioiden
 - * opiskelija rohkaistuu ottamaan käyttöönsä erilaisia liikeitä
 - * opiskelija oppii yhdistämään oikeanlaisen hengitystekniikan liikkumiseen

Kouluttaja: liikuntaryhmän ohjaaja

Toteutusmuoto: ryhmäopetus, yhden kerran kesto vähintään 45min.

Ryhmän osallistujamäärä: vähintään 7

Mitä ja miten ryhmässä opitaan:

Ohjaaja kiinnittää liikuntalajista huolimatta erityistä huomiota rintakehän liikkuvuuden ylläpitoon, hengityselinten hallintaan, taloudelliseen ja tehokkaaseen hengitystapaan sekä oikeaan hengitystekniikkaan.

2. Sairauskohtaiset vertaistukiryhmät

- Oppimistavoite:
- * opiskelija havaitsee oman hengityssairautensa erityispiirteet
 - * opiskelija tunnistaa omahoitoa vahvistavia tekijöitä
 - * opiskelija voimaantuu vertaistuen avulla.

Kouluttaja: asiantuntija yhdessä vertaisohjaajan kanssa

Toteutusmuoto: ryhmäopetus, yhden kerran kesto vähintään 45min.

Ryhmän osallistujamäärä: vähintään 7

Mitä ja miten ryhmässä opitaan:

Asiantuntijoiden alustusten, vertaiskeskustelujen ja keskinäisen kokemusten jakamisen kautta opitaan omaan hengityssairauteen liittyvää ajankohtaista sekä arjesta selviämistä auttavaa tietoa. Opitaan muilta ryhmän jäseniltä sairauteen suhtautumista ja arjen taitoja, joiden avulla elämän laatu pitkäaikaissairana paranee.

3. Harrastusryhmät

- Oppimistavoite:
- * opiskelijan taidot (esimerkiksi laulaminen, kädentaidot...) kehittyvät
 - * opiskelija osaa (esimerkiksi rakentaa, askarrella, hyödyntää jotain materiaalia tms.) jotakin

Kouluttaja: kouluttaja yhdessä vertaisohjaajan kanssa

Toteutusmuoto: ryhmäopetus, yhden kerran kesto vähintään 45min.

Ryhmän osallistujamäärä: vähintään 7

Mitä ja miten ryhmässä opitaan: Kouluttaja rohkaisee osallistujia käyttämään luovuuttaan ja kokeilemaan uusia tekniikoita. Kouluttaja kiinnittää huomiota taloudelliseen ja tehokkaaseen hengitystapaan sekä oikeaan hengitystekniikkaan laulamista harjoitellessa.