

Hyvinvointineuvojan koulutusohjelma

Osa 3

TUNTISUUNNITELMAT



3.1 Tiedon välittäjänä toimiminen

Oppimistulokset

Tämän osan suoritettuaan osallistujat ovat kehittäneet taitojaan seuraavista aiheista:

TIEDOT:

Perustiedot verkostoitumisesta ja sen mahdollisuuksista

Perustiedot tiedon välittämisestä

Perustiedot terveystiedon saatavuudesta

Perustiedot muutosstrategioista

TAIDOT:

Verkostoitumisen ja tiedon välittämisen lähestymistapojen ja hyötyjen analysointi terveysosaamisen parantamiseksi

Tarjoavat pääsyn terveyttä koskeviin tietoihin, jotka edistävät terveysosaamista koskevia toimia

Muutosstrategioiden kehittäminen terveysosaamisen ja saatavuuden parantamiseksi

VASTUU & AUTONOMIA:

Luovat verkostoitumisympäristöä käyttämällä muuttuvia strategioita

Omaksuvat ja toimivat tiedon välittäjinä käyttämällä muutosvia strategioita

3.1. Tiedon välittäjänä toimiminen

Lähiopetus 4,5 h

Aihe	Kesto	Sisältö	Tarvikkeet	Toteutusmenetelmä
Johdanto	10 min	Kouluttaja esittelee itsensä ja osan 3.1. <i>Tiedon välittäjänä toimiminen</i> sisällön ja oppimistulokset ryhmälle	Tietokone Videoprojektori ja näyttö PPT-diat 1-2	Lähiopetus
3.1.1 Kuka on tiedon välittäjä: määritelmä	20 min	Kouluttaja aloittaa lyhyen ryhmäkeskustelun tiedon välittämisen perusteista. Keskustelun jälkeen kouluttaja näyttää PowerPoint -diat esitelläkseen aihetta.	Tietokone Videoprojektori ja näyttö PPT-diat 3-5 Taulu + tussit ryhmäkeskustelua varten	Lähiopetus + Ryhmäkeskustelu
3.1.2. Tehokas viestintä	30 min	Kouluttaja aloittaa keskustelun aiheesta, millainen teksti koetaan vaikeaksi lukea ja miksi ja määrittelee "selkokielen" ja listaa selkokielen periaatteita. Kouluttaja näyttää YouTube -videon, joka käsittelee vinkkejä tehokkaaseen viestintään.	Tietokone Videoprojektori ja näyttö Bad Enough video: https://www.youtube.com/watch?v=R3tJ-MXqPmk Taulu + tussit ryhmäkeskustelua varten	Lähiopetus + Ryhmäkeskustelu
3.1.3. Terveystietojen saatavuus	45 min	Kouluttaja esittelee terveystiedon saatavuutta. Osallistujat saavat tietää eri keinoja.	Tietokone Videoprojektori ja näyttö PPT-diat 6-7	Lähiopetus

		Ryhmäkeskustelua osallistujien kokemuksista kouluaikeiden terveystiedoista.	Taulu + tussit ryhmäkeskustelua varten	
3.1.4. Terveysosaamisen edistäminen	30 min 30 min	Kouluttaja esittelee PPT -dioilta tapoja edistää terveysosaamista Osallistujat keskustelevalle terveysosaamiseen liittyvistä toimista ja kuinka niitä edistetään <i>3.1 Harjoitus 1:</i> Kouluttaja antaa esimerkkejä tarinankerronnasta terveysosaamisen kehittämisessä ja tiedon jakamisen mahdollisuuksista tarinankerronnan avulla, joka auttaa kaikkia osallistujia oppimaan kuinka hoitaa paremmin omaa terveyttään.	Tietokone Videoprojektori ja näyttö PPT-diat 8 Tietokone per hlö/pari Internet Liite 1: 3.1 Harjoitus 1: Tarinankerronta terveysosaamisen kehittämisessä	Lähiopetus
3.1.5. Terveys- ja turvallisuusinformaation levittäminen	45 min 30 min	Kouluttaja esittelee PowerPoint -dioilta organisaatioiden luotettavaa terveystiedotusta ja kuinka sitä levitetään. <i>3.1 Harjoitus 2:</i> Kukin osallistuja kommentoi kouluttajan esittämiä esimerkkejä	Tietokone Videoprojektori ja näyttö PPT-dia 9 Liite 1: 3.1 Harjoitus 2: Katsaus organisaatioiden terveysaiheisiin tietoihin	Lähiopetus
	30 min	Kouluttaja esittelee PowerPoint -dioilta menetelmiä informaation ja hyötyjen levittämiseen. Kouluttaja esittelee itseohjautuvan oppimisen tehtävän <i>3.1.5 Harjoitus 2:</i> Jokaisen osallistujan tulisi	Tietokone Videoprojektori ja näyttö PPT-diat 10 https://www.coursera.org/lecture/communicating-during-global-emergencies/information-dissemination-QwsNk	Lähiopetus

LESSON PLAN

		kehittää omat periaatteensa tehokkaaseen kommunikaatioon ja joka edistää käyttäytymistä, joka vähentää terveysriskejä.	Liite 1: 3.1 Harjoitus 2: Periaatteet, joiden avulla voidaan kommunikoida tehokkaasti ja edistää käyttäytymistä, jotka vähentämän terveysriskejä	
Yhteensä	4,5 h			

3.1. Tiedon välittäjänä toimiminen

Itseohjautuva oppiminen 4,5 h

Aihe	Kesto	Sisältö	Tarvikkeet
Mitä on verkostoituminen ?	2 h	Tässä osiossa esitellään verkostoitumisen perusteet, vahvuudet ja kuinka rakentaa oma verkosto, keskeiset periaatteet ja ohjeet onnistuneen verkoston luomiseksi.	https://www.ldsjobs.org/ers/ct/7-rules-of-networking?lang=eng How can you become a better networker? https://www.lynda.com/Leadership-Management-tutorials/Networking/608995/673441-4.html Verkostoitumisen perusteet What is Networking, Types, Topology, Advantages: https://www.youtube.com/watch?v=ar8nV1tbFO4 file:///C:/Users/SB/Desktop/Networking/The_Advantages_of_NETWORKING.pdf
Tapoja rakentaa vahva verkosto	1h	7 tapaa rakentaa vahva verkosto esimerkkien avulla	https://goo.gl/GKw29m
Terveysosaamisen liittyvien toimien edistäminen	1,5h	<i>Harjoitus 3:</i> Opi tuntemaan periaatteet, jotka auttavat kommunikoimaan tehokkaasti (Liite 1: 3.1 Harjoitus 3)	https://www.who.int/healthpromotion/en/ Liite 1: 3.1. Harjoitus 3
Yhteensä	4,5 h		

3.2. Esteiden voittaminen

Oppimistulokset

Tämän osan suoritettuaan osallistujat ovat kehittäneet taitojaan seuraavista aiheista:

TIEDOT:

- Perustiedot terveyden edistämisen, sairauksien ehkäisyn ja elämäntapojen sekä yksilön esteistä
- Perustiedot terveysosaamisen merkityksestä ja tehokkuudesta
- Perustiedot strategioista terveysesteiden poistamiseksi

TAIDOT:

- Osaavat havainnollistaa ja selittää yksilöiden ja yhteisöjen terveysesteitä
- Tunnistavat tiettyjä terveysosaamisen ongelmakohtia
- Tiedostavat käytännön strategiat terveysosaamisen esteiden poistamiseksi
- Tunnistavat terveysosaamisen vahvuudet ja haasteet

VASTUU & AUTONOMIA:

- Suosittelevat strategioita nykyisten terveysesteiden poistamiseksi
- Keskustelevat ongelmakohtia, vahvuuksista ja haasteista kehittämällä viestintä ja osallistumisstrategioita
- Lisäävät terveystietämisen käyttöä yhteisöissä lisäämällä terveysosaamisen mahdollisuuksia

3.2. Esteiden voittaminen

Lähiopetus 3 h

Aihe	Kesto	Sisältö	Tarvikkeet	Toteutusmenetelmä
Johdanto	10 min	Kouluttaja esittelee itsensä ja osan 3.2. <i>Esteiden voittaminen</i> sisällön ja oppimistulokset ryhmälle	Tietokone Videoprojektori ja näyttö PPT-dia 1	Lähiopetus
3.2.1 Yleisimmät esteet	10 min	Kouluttaja esittelee PPT dioilta yleisimmät esteet	Tietokone Videoprojektori ja näyttö PPT-dia 4	Lähiopetus
3.2.2. Terveystiedon edistämisen ja sairauksien ehkäisyn esteet	30 min 30 min	Kouluttaja esittelee PowerPoint diojen avulla terveydenhoitojärjestelmän tekijöitä Kouluttaja varmistaa, että kaikki osallistujat ovat ymmärtäneet esteet ja tämän jälkeen johdattelee ryhmäkeskusteluun terveysosaamisen edistämistä. (Harjoitus 1).	Tietokone Videoprojektori ja näyttö PPT-diat 2-3 Liite 1: 3.2. Harjoitus 1 Taulu + tussit ryhmäkeskustelua varten	Lähiopetus Parityöskentelyä

3.2.3. Strategiat terveysesteiden poistamiseksi	30 min 30 min	Kouluttaja käy läpi strategiat, joita organisaatioiden tulee noudattaa edistääkseen terveysosaamista. Kouluttaja esittelee PowerPoint -dioista aiheet ja näyttää esimerkkejä siitä mitä tiedon välittäjien tulee parantaa kehittääkseen terveysosaamista.	Tietokone Videoprojektori ja näyttö PPT-diat 4-7	Lähiopetus + parityöskentelyä
3.2.4 Tehokas viestintä	40	Kouluttaja johtaa ryhmäkeskustelua: Mitä tarkoittaa toisen kanssa kommunikointi? Kuinka kommunikointi eroaa puhumisesta? Miksi ihmiset kommunikoivat? Miten kommunikointi vaikuttaa ihmissuhteisiin? Voimmeko kommunikoida puhumatta? Miten? (Harjoitus 2)	Taulu + tussit ryhmäkeskustelua varten Liite 1: 3.2. Harjoitus 2	Lähiopetus + ryhmätyöskentely
Yhteensä:	3 h			

3.2. Esteiden voittaminen

Itseohjautuva oppiminen 4,5 h

Aihe	Kesto	Sisältö	Tarvikkeet
3.2.2 Terveyden edistämisen esteet	2,5h	Oppija oppii tuntemaan esteitä, jotka voivat estää yleisöä ymmärtämästä tärkeitä terveys- ja turvallisuusviestejä ja toimimasta niiden mukaan: <i>Terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn esteet</i> Oppija lukee terveysinformaation esteistä ja ratkaisuiden rakentamisesta. Löytävätkö oppijat ratkaisuja?	Removing barriers to healthcare: https://www.youtube.com/watch?v=OeBWCnAU4W8 https://www.researchgate.net/publication/313166927_Barriers_to_health_information_and_building_solutions Overcoming Barriers to Optimize Health Literacy Programs: Innovative Strategies from the Field: http://www.communityscience.com/news-detail.php?news=289 -
3.2.3 Kommunikaatio	1h	Oppija saa tietoa tehokkaasta terveysviestinnästä ja terveysosaamisesta	<i>Effective Health Communication and Health Literacy:</i> https://www.youtube.com/watch?v=KbGxKnUEY6g <i>Teach back - a technique for clear communication:</i> https://www.youtube.com/watch?v=d702HIZfVWs
3.2.3 Kommunikaatio	1h	Oppijat tutustuvat teach-back menetelmään ja sen tehokkuuteen.	<i>The Teach-Back Method:</i> https://www.sahealth.sa.gov.au/wps/wcm/connect/acb97c004e4552aeac22af8ba24f3db9/HLT-TeachBackMethod
Yhteensä	4,5 h		

3.3. Yhteisöpohjainen lähestymistapa

Oppimistulokset

Tämän osan suoritettuaan osallistujat ovat kehittäneet taitojaan seuraavista aiheista:

TIEDOT:

- Perustiedot yhteisöpohjaisista lähestymistavoista ja niiden hyödyistä sovellettaessa terveysosaamiseen

TAIDOT:

- Osaavat valita yhteisöpohjaiset lähestymistavat terveysosaamiseen
- Tietävät tekniikoita, joiden avulla edistetään yhteisöpohjaisten lähestymistapojen kollektiivista ymmärtämistä
- Motivoivat yksilöitä kehittämään kestäviä yhteisön vaikutusmahdollisuuksia

VASTUU JA AUTONOMIA:

- Kehittävät toimintaa, joka liittyy kokemusten jakamiseen ja tietoisuuden lisäämiseen ihmisten terveysosaamisesta
- Tarkkailevat kohderyhmien muutoksia määritelläkseen kestäviä yhteisöpohjaisia toimia
- Edistävät parhaiden käytäntöjen ja terveysosaamista koskevan tiedon integrointia terveyskäytäntöihin jakamalla näyttöön perustuvia parhaita käytäntöjä työpajoissa, luennoilla tai sosiaalisessa mediassa

3.3. Yhteisöpohjainen lähestymistapa

Lähiopetus 2.h

Aihe	Kesto	Sisältö	Tarvikkeet	Toteutusmenetelmä
Johdanto	10 min	Kouluttaja esittelee itsensä ja osan 3.3. <i>Yhteisöpohjainen lähestymistapa</i> sisällön ja oppimistulokset ryhmälle	Tietokone Videoprojektori ja näyttö PPT-dia 1	F2F
3.3.1 Yhteisö	10 min	Kouluttaja esittelee powerpoint -dioiden avulla yhteisöpohjaisen lähestymistavan perusteista. Video: The power of union	Tietokone Videoprojektori ja näyttö Video: The power of union: https://www.youtube.com/watch?v=jop2I5u2F3U PPT-dia 2	F2F
3.3.2 Yhteisöpohjaisen lähestymistavan edut	20 min	Kouluttaja keskustelee lähestymistavan eduista	Tietokone Videoprojektori ja näyttö PPT-dia 3	F2F + ryhmätyö
3.3.3 Yksilöiden motivointi	20 min	Kouluttaja esittelee PPT-diat, jotka käsittelevät sitä miksi motivointi on tärkeää terveydenhuollossa.	Tietokone Videoprojektori ja näyttö PPT-diat 4-5	F2F

			TEDx video: promoting Motivation, Health, and Excellence: https://www.youtube.com/watch?v=VGrcets0E6I	
3.3.4 Parhaat käytännöt	30 min	Kouluttaja esittelee PowerPoint diat <i>Parhaat käytännöt terveysosaamisen parantamisen aloittamiseksi yhteisössä ja Terveysviestinnän parhaat käytännöt, jotka voivat auttaa parantamaan terveysosaamista</i>	Tietokone Videoprojektori ja näyttö PPT-dia 6 https://health.gov/communication/literacy/quickguide/healthinfo.htm	F2F
4.3.5 Terveysosaamiseen liittyvien tapahtumien järjestäminen ja itseohjautuvan oppimisen tehtävät	10 min 20 min	Kouluttaja esittelee tapahtumia eri kohderyhmille. Kouluttaja selittää itseohjautuvat oppimistehtävät, vastaa oppijoiden kysymyksiin. Oppijat tuottavat omia tapahtumia perustaakseen omia mikroverkostoja siellä, missä toimivat aktiivisesti.	Tietokone Videoprojektori ja näyttö PPT-diat 7	F2F
Yhteensä:	2 h			

3.3. Yhteisöpohjainen lähestymistapa

Itseohjautuva oppiminen 5h

Aihe	Kesto	Sisältö	Tarvikkeet
3.3.4 Parhaat käytännöt	2h	Oppijat tutustuvat parhaisiin käytäntöihin	Esimerkkejä terveysosaamisesta käytännössä: file:///C:/Users/SB/Desktop/Networking/good%20examples_Health%20literacy.pdf Parhaat käytännöt: file:///C:/Users/SB/Desktop/Networking/Quickguide-best%20practices.pdf
3.3.3 Motivaatio	1h	Oppijat tarkastelevat motivaatiota, parhaita käytäntöjä ja tunnistavat yhteisön vahvuuksia, tarpeita ja laativat suunnitelman.	Concept and Significance of Motivation http://www.yourarticlelibrary.com/motivation/motivation-concept-and-significance-of-motivation
3.3.4 Yhteisöpohjainen kehitys	1 h	Oppijat arvioivat yhteisöpohjaisia lähestymistapoja korostaen yhteisötason terveysosaamiseen liittyviä kestäviä toimia.	Promoting Health and Development: https://www.who.int/healthpromotion/conferences/7gchp/Track1_Inner.pdf
3.3.5 Terveysosaamiseen liittyvän tapahtuman järjestäminen	1 h	Oppija pohtii terveyteen liittyvää sisältöä, jota hän haluaa käyttää sekä valitsee ja tuottaa oman tapahtuman perustaakseen omia mikroverkostoja siellä, missä toimivat aktiivisesti.	Who is a Health Literacy Hero: http://www.healthliteracymonth.org/what-is-a-health-literacy-hero/ WHO: Promoting health, promoting sustainable development: https://www.youtube.com/watch?v=T8qMwDxpW0s

LESSON PLAN



Yhteensä	5 h		
----------	-----	--	--