

Elintaparyhmien organisointi

Lihavan aikuisen ja valtimopotilaan / riskissä sairastua valtimotautiin -hoitopolku

Elintapahoidon suunnittelua ohjaavat kansalliset ja alueelliset hoitosuosituksset:

- [Lihavuus \(aikuiset\), Käypä hoito – suositus, 2013](#)
- [Aikuisten lihavuuden alueellinen hoitoketju Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirissä](#), päivitetty 25.4.18
- [Stabiili sepelvaltimotauti, Käypä hoito –suositus, 2015](#)
- [Valtimotautipotilaan kuntoutuspolku Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirissä](#)

Lihavuus / valtimotauti tai riski sairastua valtimotautiin tunnistettu lääkärin / hoitajan vastaanotolla tai liikuntatoimessa

- Terveystieteiden tutkimuskeskuksessa tunnistaminen perusterveydenhuollossa tai erikoissairaanhoidossa. Erikoissairaanhoidosta potilas lähetetään perusterveydenhuoltoon hoidon suunnittelemiseksi.
- Liikuntatoimessa tunnistaminen ja ohjaaminen terveyskeskukseen lääkärin / hoitajan vastaanotolle hoidon suunnittelemiseksi.

Elintapahoidon suunnittelu lääkärin / hoitajan vastaanotolla

- Mittaukset:
 - Lihavuus: pituus, paino, BMI, EuroHis-8-elämänlaatumittari
 - Valtimo-/korkean riskin potilas: pituus, paino, BMI, RR, vy, AHTUP (tupakointialtistus), Audit-C (päihdekysely, lyhyt), kävelytesti 6 min (matka m), laboratoriomittaukset: Kol, HDL, LDL, Trigly, sokerirasitus (ot ja 2t –arvot)
- Riskitekijät
- Motivointi ryhmäohjaukseen
- Hoitajan vastaanotolla tavoitteen / tavoitteiden laatiminen ennen ryhmää

Elintapahoito ryhmäohjauksena

- Elintaparyhmähoito potilaan / asiakkaan tarpeet huomioiden
- Ryhmiä suunniteltaessa huomioidaan ryhmän riittävä homogeenisuus esim. ikä, sukupuoli, lihavuuden aste (kts. Aikuisten lihavuuden hoidon käypä hoito –suositus)
- Perusterveydenhuollon ryhmät:
 - Terveystieteiden tutkimuskeskuksen itse järjestämät painonhallintaryhmät
 - Ravitsemusterapeutin ohjaamat videovälitteiset painonhallintaryhmät PPSHPn PTH-yksikön koordinoimana:

- **Taso 1. "Sisu ryhmä"**
 - BMI 25-30
 - Tavoitteena pysäyttää painonnousu ja tuetaan pienin askelin painonpudotukseen.
 - Ryhmässä opitaan tunnistamaan omaa syömiskäyttäytymistä ja muuttamaan sitä mahdollistaen pysyvä laihtuminen. Ryhmään kuuluu harjoitteita, tehtäviä ja keskusteluita.
 - Aktiivinen ohjaaminen sopivan liikuntamuodon pariin, yhteistyö liikuntatoimen / järjestöjen kanssa
 - Ryhmän päättyessä sovitaan jatkoseurannasta.
 - "Sisu ryhmä" toimii hyvin "Ene-ryhmän" tukena ennen ja jälkeen Ene-ryhmähoidon.

- **Taso 2. "Piiskaryhmä"**
 - BMI 30-35
 - Tavoitteena tavoitteellinen painonpudottaminen, 5%/3kk.
 - Ryhmäläiset laativat henkilökohtaisen ateria- ja liikuntaohjelman, ryhmätapaamisilla työskentely etenee henkilökohtaisten tavoitteiden suuntaisesti ja pureudutaan myös syömisen hallintaan liittyviin kysymyksiin.
 - Aktiivinen ohjaaminen sopivan liikuntamuodon pariin, yhteistyö liikuntatoimen / järjestöjen kanssa
 - Ryhmän päättyessä sovitaan jatkoseurannasta.

- **Taso 2. "Ene-ryhmä" (erittäin niukkaenergiainen ruokavalio)**
 - Lääkäri arvioi soveltuvuuden ryhmään
 - BMI ≥ 40 tai BMI $\geq 35(30)$ ja liitännäissairauksia (tyypin 2 diabetes tai sen esiaste, kohonnut verenpaine, metabolinen oireyhtymä, rasvamaksa, uniapnea, kantavien nivelten nivelrikko, munasarjojen monirakkulatauti (PCOS) tai muita lihavuuden liitännäissairauksia).
 - Ikä 18-65v
 - Ei ahmintahäiriötä (tarkemmat vasta-aineet kts. Käypä hoito – suositus)
 - Ene-dieetin pituus on 6-12 viikkoa. Ryhmäläisille opastetaan dieetin noudattaminen ja dieetin aikana ryhmäläisiä valmennetaan terveellisiin ja painonhallintaa tukeviin elintapoihin.
 - Ryhmän päättyessä sovitaan jatkoseurannasta
 - Suositeltavaa, että Ene-ryhmän jälkeen ryhmäläiset ohjataan terveyskeskusken omaan jatkoryhmään tai liikuntatoimen / järjestön liikuntaryhmään
 - "Sisu-ryhmä" toimii hyvin "Ene-ryhmän" tukena ennen ja jälkeen Ene-ryhmähoidon

- Tulppa-avokuntoutus
 - Tulppa-avokuntoutusryhmä on tarkoitettu valtimotautipotilaille tai valtimotaudin riskissä oleville henkilöille
 - Erikoissairaanhoidosta potilaat ohjataan OYS:n järjestämään ensitietopäivään ja perusterveydenhuollon Tulppa-avokuntoutusryhmään
- Matalan riskin henkilöitä ohjataan Liikuntatoimen ja 3. sektorin elintapa- ja liikuntaryhmiin.