MUKANA HALLITUKSEN KÄRKIHANKKEESSA

# Elintapaohjaus nyt ja tulevaisuudessa

PPSHP:n VESOTE-päätösseminaari

Sari Kivimäki
VESOTE-kärkihanke
STM - Hyvät käytännöt pysyvään käyttöön

30.11.2018

# Elintapaohjaus

MUKANA HALLITUKSEN KÄRKIHANKKEESSA

Terveelliset elintavat ja ohjaaminen terveellisiin elintapoihin on megatrendi.

-Kustannusten  kasvaessa ei ole näkyvissä muita keinoja kuin teknologia sekä monipuolinen elintapahoito > panostaminen hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen.

# VESOTE, mistä on kysymys?

MUKANA HALLITUKSEN KÄRKIHANKKEESSA

- VESOTE-hanke vahvistaa ja kehittää vaikuttavaa ja tavoitteellista elintapaohjausta sosiaali- ja terveydenhuollossa.
- Hankkeen kehittämistoimet painottavat liikkumista, ravitsemusta ja unta.
- Taustalla ajatus, että elintapaohjaus on tulevien maakuntien ja kuntien yhteinen terveyden edistämistehtävä.

# VESOTEn tavoitteet

MUKANA HALLITUKSEN KÄRKIHANKKEESSA

- Elintapaohjauksen vaikuttavien ja laadukkaiden toimintamallien käyttöönotto tai vahvistaminen
- Elintapaohjauksen osaamisen kehittäminen
- Olemassa olevien hyvien käytäntöjen hyödyntäminen ja levittäminen
- Elintapaohjauksen moniammatillisuuden ja poikkihallinnollisuuden vahvistaminen
- Kolmannen sektorin osaamisen ja kokemuksen hyödyntäminen elintapaneuvonnassa

# VESOTE-toimenpiteet

MUKANA HALLITUKSEN KÄRKIHANKKEESSA

Hankkeen monipuoliset toimenpiteet ovat toteutuneet useilla eri tasoilla samanaikaisesti.

- Hoito- ja palveluketjujen kehittäminen ja vahvistaminen
- Palvelutarjottimen rakentaminen
- Alueellisten yhteistyöverkostojen luominen
- Lähi- ja verkkokoulutuksia ammattilaisille:
  - elintapojen puheeksi ottaminen, liikuntaneuvonta, ravitsemusneuvonta, unettomuuden lääkkeetön hoito, elintapaohjauksen kirjaamiskäytänteet
- Liikkumisen sekä unen objektiivinen seuranta

# VESOTEn saavutukset valtakunnallisesti

MUKANA HALLITUKSEN KÄRKIHANKKEESSA

- Elintapaohjauksen näkyvyys,
- Elintapaohjauksen osaamisen kehittyminen > laadullistuminen ja monipuolistuminen
- Kirjaamiskäytäntöjen kehittyminen,
- Moniammatilliset elintapaohjauksen verkostotyön mallit
- Liikunnan, ravitsemuksen ja uniterveyden nosto osana ennaltaehkäisevää ja korjaavaa terveyden edistämistä poikkihallinnollisena toimintana,
- Elintapaohjauksen linkitys osaksi hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä > asiakirjoissa

# Elintapaohjauksen vahvistuneet ja syntyneet käytännöt tiivistettynä

MUKANA HALLITUKSEN KÄRKIHANKKEESSA

- Etelä-Karjala: Vahvistettu ja tehty näkyväksi terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien neuvontapalveluja. Kaikissa kunnissa toimii liikuntaneuvonta. Kehitetty ravitsemusneuvonnan palveluja osaksi elintapaohjausasiakkaan polkua. Laajennettu liikkumislähetteen käyttö työterveyteen.

- Etelä-Pohjanmaa: palkattu elintapaohjaaja, joka toimii useamman kunnan alueella yhteensä kuudella terveysasemalla. Kuntakohtaiset neuvontapolut luotu kuntien valitsemille kohderyhmille. Kuntien elintapaohjauksen jatkosta huolehtivat poikkihallinnolliset kehittämistiimit.

- Etelä-Savo: käynnistynyt sotetoimijoiden toteuttama elintapaohjaus, joka kohdistuu muun muassa työttömille ja mielenterveysasiakkaille. Luotu säännölliset uniryhmät ja kaikkiin kuntiin elintapaohjauksen palvelutarjottimet kuntalaisten ja ammattilaisten käyttöön.

- Kainuu: kutsuntaikäisten elintapaohjauksen palvelupolku. Nuori ohjautuu terveydenhuollon ennakkotarkastuksesta tai kutsuntalääkärin tarkastuksesta elintapaohjaukseen ja sieltä takaisin kutsuntatilaisuuteen.

- Pohjois-Karjala: liikuntaneuvonta erityisesti tyypin 2 diabeetikoille ja diabetesriskissä oleville. Liikuntaneuvojat työskentelevät osana diabeteksen hoidon moniammatillista tiimiä. Jatkossa avoterveydenhuollon fysioterapeutit toimivat liikuntaneuvojina sovitun aikaresurssin viikossa.

- Pohjois-Pohjanmaa: kehitetty elintapaohjauksen hoitopolku, käynnistetty valtimopotilaiden avokuntoutus, elintaparyhmätoiminnan tiedonkeruuta ja arviointia on kehitetty, laajennettu elintapaohjauksen verkostoa, monipuolistettu liikuntaneuvonnan lähetekäytäntöjä kehittämällä tietojärjestelmän kirjausta sekä laajentamalla neuvonnan kohderyhmää myös korjaavaan ohjaukseen.

- Satakunta: Luotu elintapaohjaukseen kuntakohtaiset kriteerit ja arviointimenetelmä. Luotu hoitoketjuja usealle kohderyhmälle. Poikkihallinnollista yhteistyötä vahvistettu nimeämällä elintapaneuvoja ja hytevalmentaja sote-toimeen, jotka toimivat työparina, ja jotka ohjaavat tarvittaessa kuntien liikuntaneuvojille.

- Varsinais-Suomi: Yhtenäistetty ravitsemuksen kirjaamisohjeita, alueen kuntiin on luotu liikunta-elintapaohjauksen palveluketjuja yhdessä SOTE liikuttaa -hankkeen kanssa. Käynnistetty diabeetikon hoitopolkua erikoissairaanhoidosta perusterveydenhuoltoon ja edelleen diabetesyhdistyksen elintapaohjauksen pariin.

# VESOTEn toimenpiteiden juurruttaminen

MUKANA HALLITUKSEN KÄRKIHANKKEESSA

- Elintapojen puheeksiotto osaksi arkityötä

- Elintapaohjaus mukana maakunnan hyvinvointikertomuksen rakentamisessa ja sen linkityksessä maakunnan strategian valmisteluun.
- Laaditaan Maakunnallisen elintapaohjauksen toimintaohjelma osana alueellista HYTE-ohjelmaa
- Tuotetaan palvelutarjotin, esim. Hyvinvoinnin palvelukartta.
- Sote-ammattilaisten toimenkuvia muokataan > nimetyt elintapaohjaajat/liikuntaneuvojat
- Vahvistetaan palveluketjuja lujittamalla terveydenhuollon ammattilaisten ja kuntien liikuntatoimien yhteistyötä > kunnan liikuntaneuvojille työpari soteen.
- Elintapaohjaus vahvemmin osaksi avoterveydenhuollon palvelua.
- Elintapaneuvonnan palveluketjujen laajentuminen yhä useampiin kuntiin.
- Moniammatillinen toimiva verkoston muodostuminen ja ylläpito

# Hyvät käytännöt käyttöön

MUKANA HALLITUKSEN KÄRKIHANKKEESSA

Käytännöt juurtuvat kun ne on sisällytetty

- Elintapaohjaus osaksi kuntien ja maakunnan terveyden edistämisen rakenteita, osaksi hytetyötä.
- Kuntien hyvinvointikertomuksiin ja alueellisiin hyte-strategioihin
- Tuleviin palvelulupauksiin ja palvelustrategioihin
- Ehkäiseviin ja korjaaviin palveluihin
- Sopimuksiin palveluntuottajien kanssa
- Hyvät käytännöt sisään laajempiin palvelukokonaisuuksiin

Tärkeää! Yhteiset sovitut toimintatavat miten Hyvät käytännöt otetaan mukaan arkityöhön ja miten toimintatapoihin sitoudutaan.

# Elintapaohjauksen palvelutarjotin

MUKANA HALLITUKSEN KÄRKIHANKKEESSA

- Missä elintapaohjausta on tarjolla?
- Kenelle sitä tarjotaan?
- Kuka sitä antaa?
- Mihin siihen hakeudutaan?

Yllämainitut tiedot edellyttää jonkinlaista elintapaohjauksen palvelutarjotinta, jossa eri toimet ja toimijat on kuvattu.

# Mihin kiinnittää huomiot jatkossa?

MUKANA HALLITUKSEN KÄRKIHANKKEESSA

## Tunnusmerkit vaikuttavalle elintapaohjaukselle:

- Halu rakentaa neuvontaa
- Osaaminen neuvontaan ohjaamiseen ja neuvonnan antamiseen
- Elintapaohjauksen yhteistyöverkosto ja tapa toimia
- Kyky viestiä asiasta oikein sisäisesti ja ulospäin
- Yhteinen ja jaettu tieto siitä, missä elintapaneuvontaa annetaan
- Kyky mitata elintapojen muutosta
- Vaikuttavuus/kustannusvaikuttavuus

Onko nämä hallussa tai suunnitelmissa Pohjois-Pohjanmaalla?

# STM:n Palveluintegraation muutosohjelma: siltaustoimenpiteet 2019>

MUKANA HALLITUKSEN KÄRKIHANKKEESSA

Kärkihankkeiden käytäntöjen juurruttaminen nykyisiin ja tuleviin palvelurakenteisiin.

- Luodaan nk. ”HYTE-mallennus”, joka sisältää mm. strategisia ohjeita ja tavoitteita kunnan ja maakunnan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tehtävistä, ohjeita kirjaamiseen, palveluketjujen rakentamiseen sekä onnistuneita käytänteitä muun muassa elintapaohjauksen käytännöistä.
- Luodaan valtakunnallinen Hytetarjotin malliksi soteen (ammattilaisille)
- Alueellinen palveluintegraation verkosto. YTA (yhteistoiminta-alue) -alueille moniammatillinen muutostiimi 3-4 hlöä.
- STM:ssä SOTE-Integraation muutosohjelmaa koordinoi terveyden edistämisen yksikön perustettu tiimi

  > Yhdyspintapalveluiden kokonaisarkkitehtuurin rakentaminen käynnissä.

# ”Elintapaohjauksen ja omahoidonsuositus”

- PALKO (Palveluvalikoimaneuvosto) , elintapajaos > valmisteilla on jaoksen ensimmäinen suositus, joka kohdistuu somaattisten kansansairauksien terveyskäyttäytymiseen riskien näkökulmasta. Riskeinä mm. liikkumattomuus ja heikot ravitsemustottumukset.

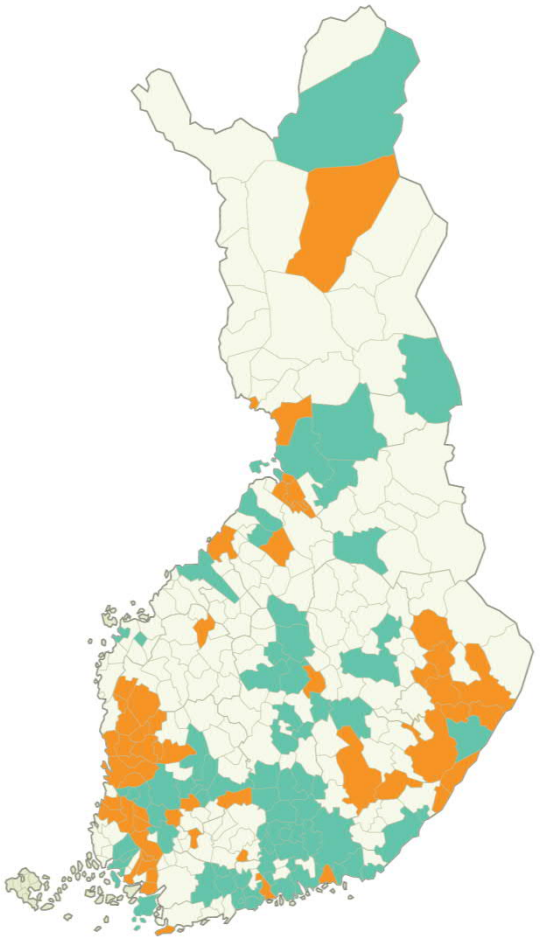
  > Tavoitteena on muodostaa suositus siitä, mikä on julkisesti rahoitetun terveydenhuollon rooli elintapaohjauksen ja omahoidon osalta näihin riskeihin vaikuttamisessa.

# Liikuntaneuvonnan tila

(2017)

MUKANA HALLITUKSEN KÄRKIHANKKEESSA

- 135 kuntaa tarjoaa liikuntaneuvontaa työikäisille (KKI:n selvitys 2017).
- Kriteerit: Liikuntaneuvonta toteutuu poikkihallinnollisena yhteistyönä saumattomassa palveluketjussa ja se on yksilöllinen tavoitteellinen prosessi, joka sisältää useita tapaamisia ja yhteydenottoja liikuntaneuvojan kanssa.
- Liikuntaneuvonta sisältää myös muuta elintapaohjausta.



Vihreä = vakiintunut palvelu
Oranssi = hanke

# Liikuntaneuvonnan tila 2017

MUKANA HALLITUKSEN KÄRKIHANKKEESSA

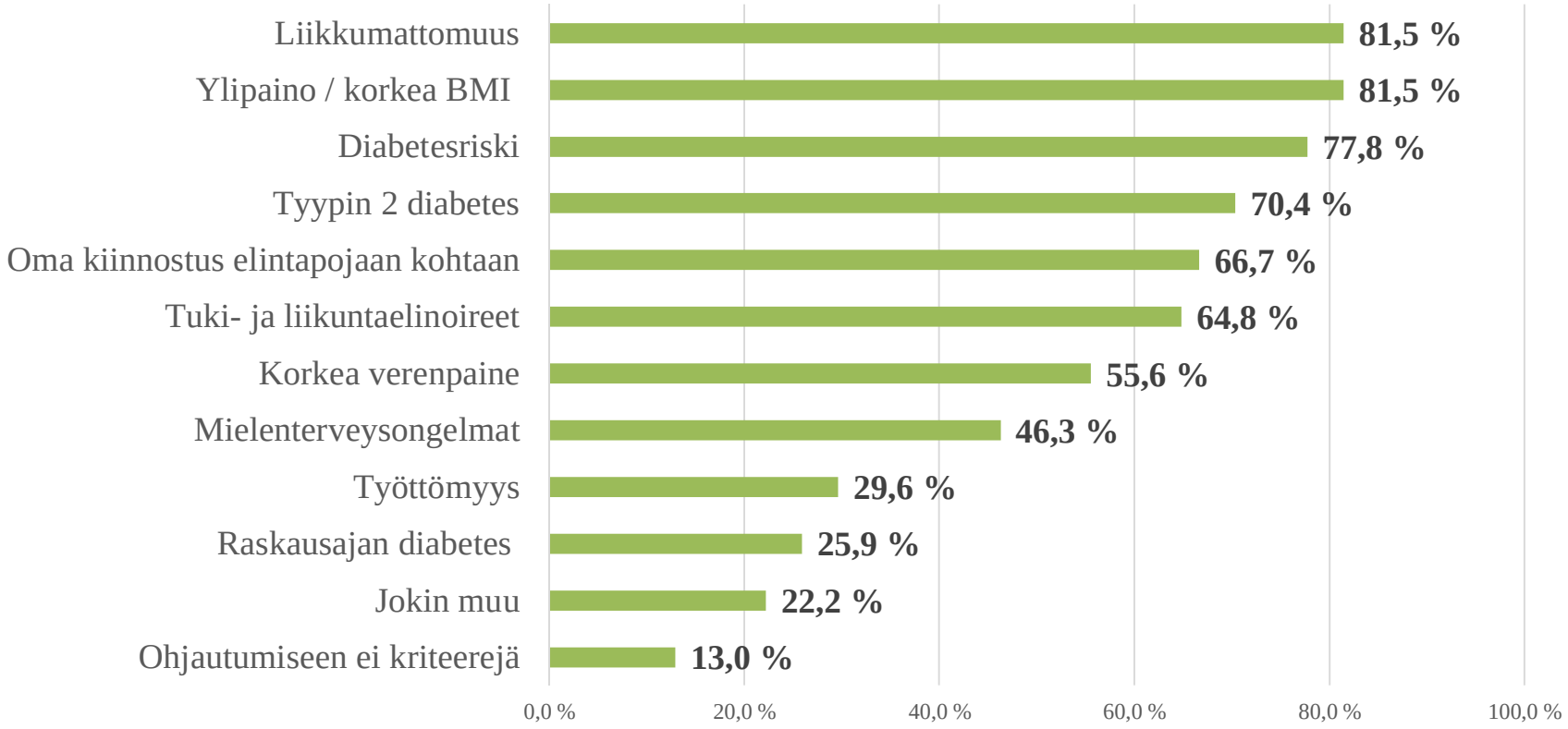
- Vuodesta 2016 lisäystä 16 % (20 kuntaa).
- 60 % toteutuu vakiintuneena toimintana ja 40 % hanketuella.
- 55 % vakiintuneesta toiminnasta on käynnistynyt hankkeena ja 45 % paikallisena omana toimintana.
- 70 % liikuntaneuvontapalvelusta ”hallinnoi” liikuntatoimi ja n. 15 % terveystoimi.
- Liikuntaneuvontaprosessi kestää useimmiten 6–12 kuukautta.
- Liikuntaneuvonnan vastaanotto 50 % terveysasemilla ja 50 % liikuntatoimen tiloissa.
- Vuoden 2018 aikana on käynnistynyt uusia liikuntaneuvonnan poikkihallinnollisia hankkeita n. 20.

Tiedot: KKI:n Liikuntaneuvonnan onnistumisen edellytykset -selvitys 2018, N=56 kuntaa

# Liikuntaneuvontaan ohjautumisen kriteerit

KKI

MUKANA HALLITUKSEN KÄRKIHANKKEESSA



# Liikuntaneuvonnan tulevaisuus ?

MUKANA HALLITUKSEN KÄRKIHANKKEESSA

LIIKUNTANEUVONTA on tulevan maku-uudistuksen yhdyspintapalvelua

1. Kunnat > nk. ennaltaehkäisevä liikuntaneuvonta
2. Maakunnat > vaativamman tason elintapaneuvonta
   - paljon tukea tarvitseva asiakas
   - liikuntaneuvonnan vahvistuminen osaksi elintapaohjausta sosiaali- ja terveyspalveluissa eri ammattiryhmien moniammatillisena työnä.

- Luodaan palveluketjukäytäntö, joka mahdollistaa asiakkaan saumattoman ohjautumisen palvelusta toiseen, oikea-aikaisen ja laadukkaan neuvontaprosessin sekä ohjautumisen ryhmätoimintaan.

# Liikuntaneuvonnan rooli

MUKANA HALLITUKSEN KÄRKIHANKKEESSA

- Visio on kaventaa terveyseroja kohdistamalla liikuntaneuvonta väestölle, joka on elintavoiltaan ja voimavaroiltaan heikommassa asemassa ja joka hyötyy yksilöllisestä tavoitteellisesta neuvonnasta.

  > Laadukkaan moniammatillisen liikuntaneuvonnan avulla parannetaan kuntalaisten elämänlaatua, elintapoja, kuten fyysistä aktiivisuutta ja terveellisiä ravitsemustottumuksia sekä vastuunottoa omasta terveydestään.

- Liikunta-elintapaneuvonta on osa paikallista terveyden ja hyvinvoinnin palvelutarjotinta ja se kirjataan osaksi kunnan/maakunnan hyvinvointikertomusta.

- Liikuntaneuvonnan koordinointi osaksi laajempaa hyte-palvelua mahdollistaa asiakaslähtöisen kustannusvaikuttavan toimintamallin.

# Liikunnan osalta tapahtunutta

MUKANA HALLITUKSEN KÄRKIHANKKEESSA

- Liikunnan TEAVIISARIN (terveyden edistämisen vertailutietojärjestelmä) liikuntaneuvonnan lisäkysymykset 2018
- THL:n tilastoinnin toimenpidekoodit, liikkumattomuuden uudet koodit AvoHilmoon (perusterveydenhuoltoon):
- - OAB77 Keskustelu liikuntatottumuksista ja ohjaus liikuntapalveluihin
- - OAB78 Prosessinomainen liikuntaelintapaneuvonta

- Liikuntapoliittinen selonteko > liikunta osana terveydenhuoltoa > liikuntaneuvontaa tulisi olla kaikissa kunnissa yhteistyössä maakunnan kanssa.

# Liikuntaneuvonnan onnistumisen edellytykset -kysely

MUKANA HALLITUKSEN KÄRKIHANKKEESSA

1. Riittävät henkilöstöresurssit
2. Moniammatillinen ja poikkihallinnollinen verkostoituminen
3. Selkeät realistiset tavoitteet liikuntaneuvonnan kehittämiseksi
4. Matalan kynnyksen ryhmätoiminta
5. Toimijoiden yhdessä sovitut käytänteet
6. Kunnan taloudelliset resurssit
7. Johdon tuki ja sitoutuminen liikuntaneuvonnan kehittämiseen
8. Toimiva tiedonsiirtojärjestelmä
9. Toimijaverkoston yhteinen tahtotila
10. Taloudellinen tuki
11. Liikuntaneuvonnan markkinointi
12. Valtakunnalliset lait ja linjaukset

Tiedot: KKI:n Liikuntaneuvonnan onnistumisen edellytykset 2018, N=54 kuntaa

MUKANA HALLITUKSEN KÄRKIHANKKEESSA

*Jos haluat mennä nopeasti, mene yksin.*
*Jos haluat mennä pitkälle, mene yhdessä.*

VESOTE

UKK-instituutti • KKI-ohjelma • Suomen Diabetesliitto • Mielenterveyden keskusliitto • STM

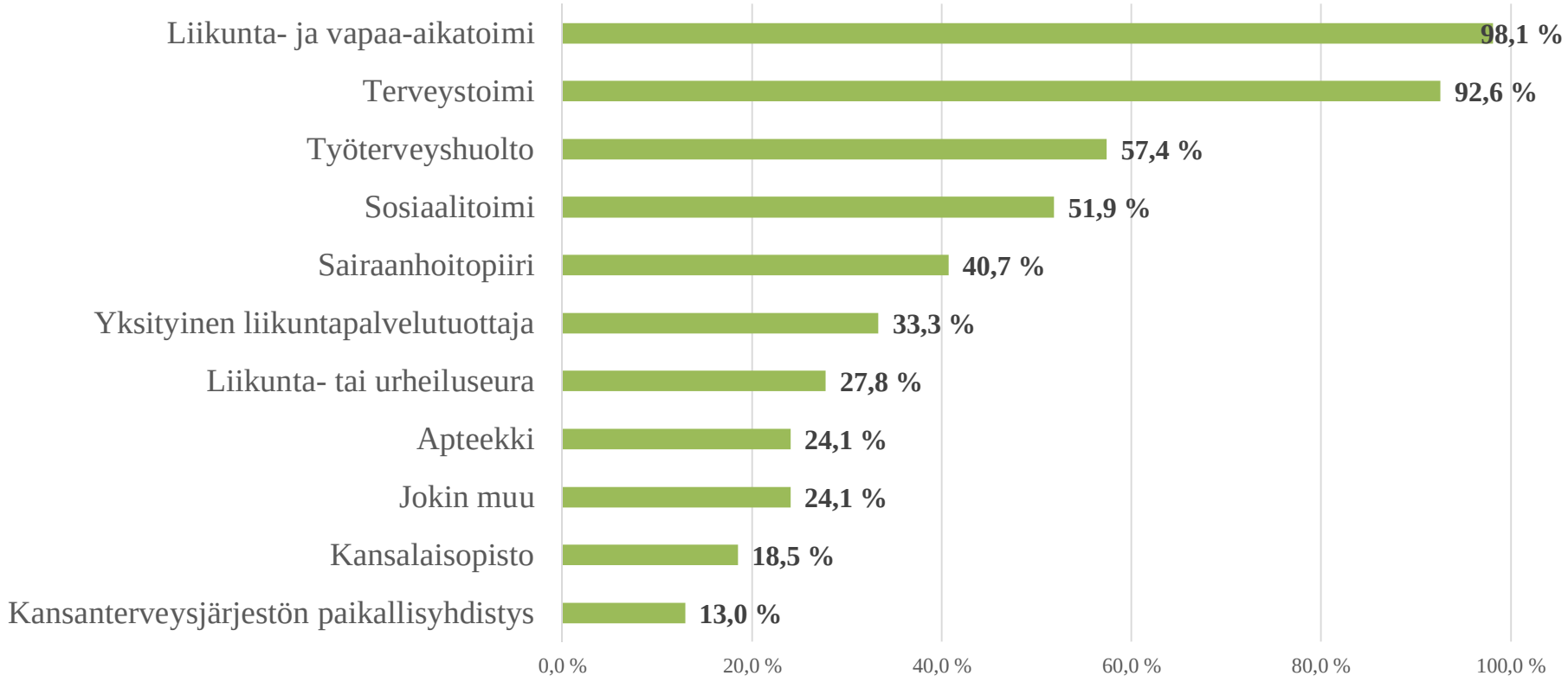
# Kiitos!

MUKANA HALLITUKSEN KÄRKIHANKKEESSA

Sari Kivimäki
sari.kivimaki@likes.fi
0400 247444

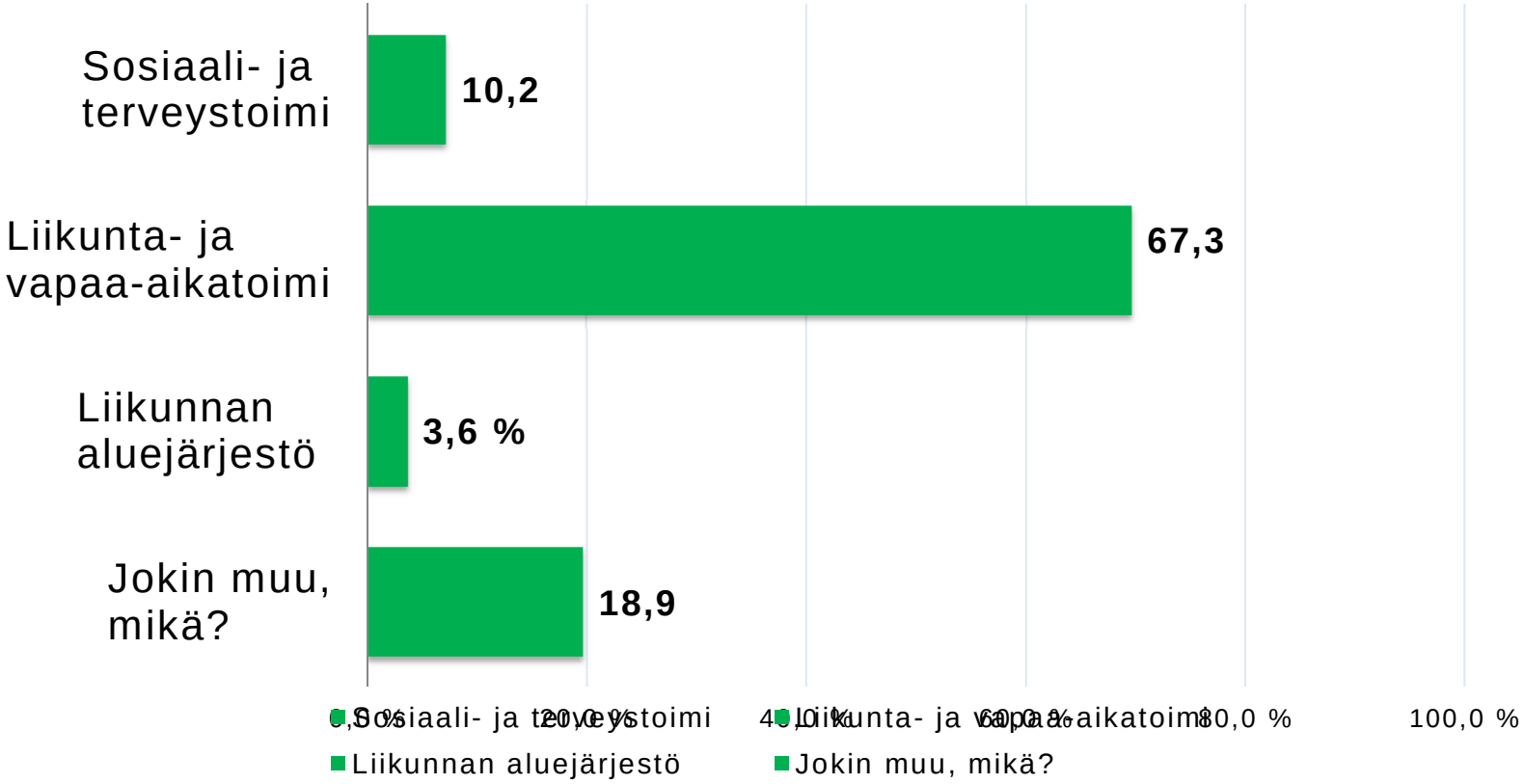
# Liikuntaneuvonnan palveluketjussa mukana olevat tahot

MUKANA HALLITUKSEN KÄRKIHANKKEESSA



# Liikuntaneuvonnan vastuutahot

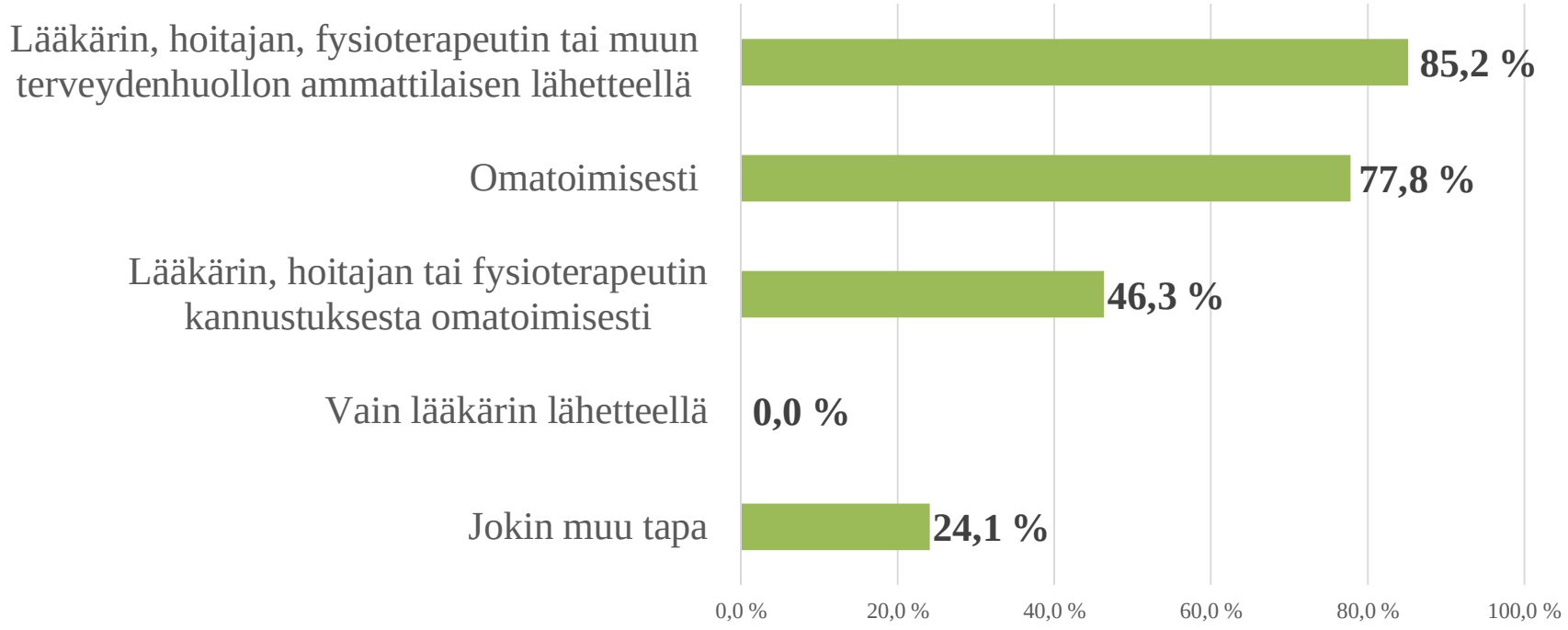
MUKANA HALLITUKSEN KÄRKIHANKKEESSA



# Liikuntaneuvontaan ohjautuminen

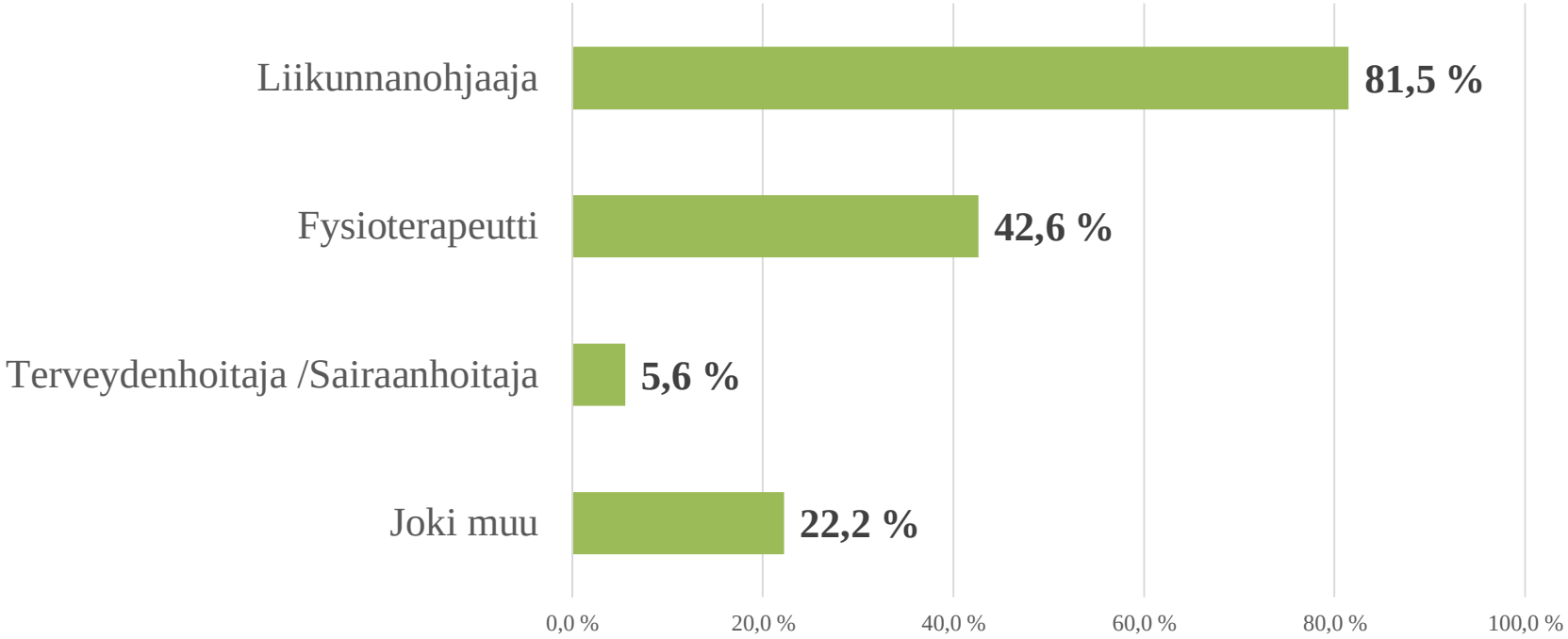
(mahdollisuus vastata useampaan kohtaan)

MUKANA HALLITUKSEN KÄRKIHANKKEESSA



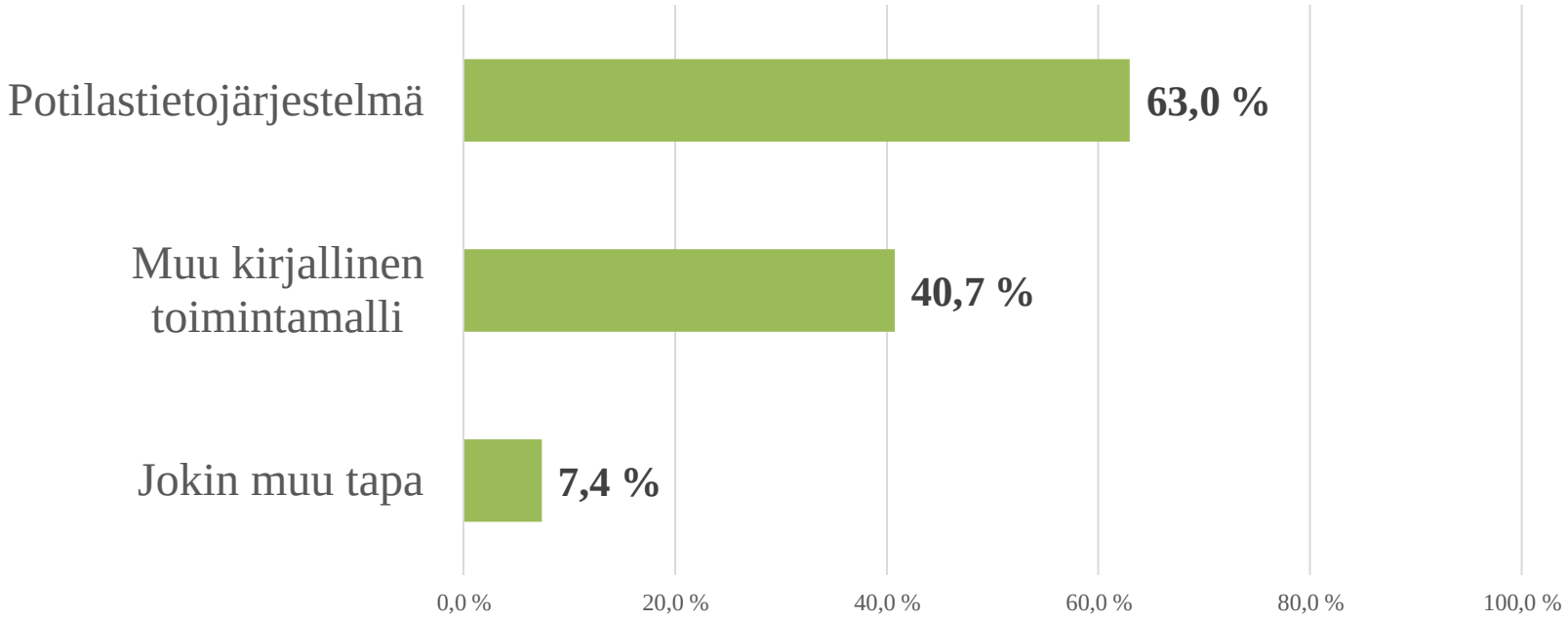
# Liikuntaneuvojan koulutustausta

MUKANA HALLITUKSEN KÄRKIHANKKEESSA



# Liikuntaneuvonnan kirjaamistapa

MUKANA HALLITUKSEN KÄRKIHANKKEESSA



# Kuntakyselyn satoa: kuntien terveiset ja toiveet

(KKI:n liikuntaneuvonnan onnistumisen edellytykset -selvitys 4/2018)

1. Hyödylliseksi koetaan erityisesti neuvontamateriaali sekä valtakunnalliset ohjeistukset ja linjaukset, yhteisten verkostojen ja koulutusten järjestäminen. Koulutuksia kaivataan myös ruotsiksi.
2. Rahallinen tuki ja ohjatut juurruttamistoimet edesauttavat hankkeen onnistumista
3. Liikuntaneuvonnan näkyvyyttä tulisi edelleen lisätä sekä hyvät ja onnistuneet käytännöt tulisi jakaa kaikkien tietoisuuteen.
4. Kunnat toivovat liikuntaneuvonnan palveluketjun toteuttamiseksi yhtenäisempiä valtakunnallisia käytäntöjä tai selkeämpää toimintamallia, koskien esimerkiksi potilastietojen kirjaamista tai asiakkaiden lähettämistä liikuntaneuvontaprosessiin.

MUKANA HALLITUKSEN KÄRKIHANKKEESSA

5. Apua kaivataan erityisesti liikuntaneuvonnan vaikuttavuuden sekä kustannusvaikuttavuuden mittaamiseen sekä esittämiseen.
6. Valtakunnalliselta taholta kaivataan apukeinoja myös yhteistyökumppanien, palveluketjun eri toimijoiden sekä johdon sitouttamiseksi liikunta-elintapaneuvonnan palveluketjun toteuttamiseen kunnassa.
7. Toiveena on, että liikuntaneuvonta olisi mukana ammatillisten koulutuksien opintokokonaisuuksissa, esimerkiksi osana terveydenedistämiskokonaisuutta, (liikunta-alan opiskelijoilla ja sosiaali- ja terveysalan opiskelijoilla).
8. Toivomuksena on myös runsas tiedottaminen tulevaisuuden muutoksista, kuten tulevien sote- ja maakuntauudistusten tuomista muutoksista.