



# VESOTE

## Vaikuttavaa elintapaohjausta sosiaali- ja terveydenhuoltoon poikkihallinnollisesti

**VESOTE-hanke vahvistaa ja kehittää sosiaali- ja terveydenhuollossa vaikuttavaa ja tavoitteellista elintapaohjausta. Hankkeen kehittämistoimet painottavat liikumista, ravitsemusta ja unta. Lopullisena hankkeen päämääränä on, että suomalaiset lisäävät liikumista, vähentävät istumista, syövät monipuolisesti ja terveellisesti sekä nukkuvat paremmin.**

### Tavoitteet

- 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.

### Toimenpiteet

- lähi- ja verkkokoulutuksia ammattilaisille:
  - elintapojen puheeksi ottaminen
  - liikuntaneuvonta
  - ravitsemusneuvonta
  - unettomuuden lääkkeetön hoito
  - elintapaohjauksen kirjaamiskäytänteet
- hoito- ja palveluketjujen kehittäminen ja vahvistaminen
- alueellisten yhteistyöverkostojen luominen
- liikumisen sekä unen objektiivinen seuranta ja tiedon hyödyntäminen elintapaneuvonnassa
- elintapaneuvonnan vaikuttavuuden arviointi

Hankkeen monipuoliset toimenpiteet toteutuvat useilla eri tasoilla samanaikaisesti. Alueelliset toimijat määrittelevät omat elintapaneuvontansa kehittämistoimet ja kohderyhmät.

Vaikuttavista ja laadukkaista elintapaohjauksen kehittämistoimenpiteistä muodostuu virtuaalinen elintapaohjauksen poliklinikka, jossa on ammattilaisille mm. elintapaneuvonnan työkaluja ja menetelmiä. Poliklinikalle luodaan myös elintapaohjauksen palvelutarjotin, joka auttaa ammattilaista ohjaamaan asiakasta alueellisille elintapaohjauksen poluille.

Hyvät käytännöt hyötykäyttöön!

### Valtakunnalliset toimijat

Hankkeen päävastuu ja hallinnointi on UKK-instituutilla.

#### Valtakunnalliset järjestötoimijat:

- Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma / LIKES
- Suomen Diabetesliitto ry
- Mielenterveyden keskusliitto

#### Sisältöasiantuntijat:

- uni ja unettomuuden hoito: Helsingin Uniklinikka – Vitalmed Oy
- ravitsemus: Pirkanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä

### Alueelliset toimijat

#### Sairaanhoitopiirit:

- Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoiminta (EKSOTE)
- Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri (EPSHP)
- Etelä-Savon sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymä (ESSOTE)
- Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (HUS)
- Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä (KAINUUN SOTE)
- Pirkanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä (PSHP)
- Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveyspalveluiden kuntayhtymä (Siun sote)
- Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri (PPSHP)
- Satakunnan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä / Porin kaupunki (SATASOTE)
- Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri (VSSHP)

#### Liikunnan aluejärjestöt:

- Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu
- Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu

#### Sairaanhoitopiirien alueella toimintaan osallistuvat lisäksi:

- kuntien sosiaali- ja terveydenhuollon toimijat sekä liikunta- ja vapaa-ajan palvelut
- liikunta- ja sotejärjestöt

### Vastuuhenkilöt

#### Tommi Vasankari

UKK-instituutin johtaja  
tommi.vasankari@uta.fi

#### Anne-Mari Jussila

UKK-instituutin koulutus- ja kehittämisjohtaja  
anne-mari.jussila@uta.fi

#### Sari Kivimäki

KKI-ohjelma  
VESOTE-hankkeen projektipäällikkö  
sari.kivimaki@likes.fi

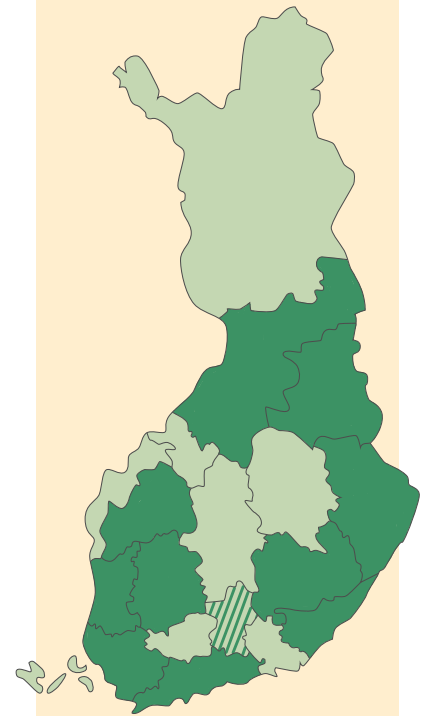


**Hankeaika:** 2017–2018

**Rahoittaja:** sosiaali- ja terveysministeriö

#### Kärkihanke

Edistetään terveyttä ja hyvinvointia sekä vähennetään eriarvoisuutta: Hyvät käytännöt pysyvään käyttöön -projekti



VESOTE-hankealueilla on yhteensä yli 4 miljoonaa asukasta ja 184 kuntaa.

#hyte #vesote #elintapaohjaus #hyvätkäytännöt