

Johtavat lääkärit ja johtavat hoitajat
Kuntien sosiaali- ja perusturvajohtajat
Kuntien hyvinvointikoordinaattorit / -yhdyshenkilöt,
Pohjois-Pohjanmaan liitto / Ilpo Tapaninen, Pohjois-Suomen Aluehallintovirasto / Raija Fors
Oulun Työterveys Oy / Tuomas Kopperoinen
PoPSTer-hankkeen ydinryhmän jäsenet ja työryhmien puheenjohtajistot
Painonhallintaryhmien ohjaajat
Pohjois-Suomen ravitsemusterapeutit
Kumppanuuskeskus

VAHVISTETAAN VAIKUTTAVAA ELINTAPOHJAUSTA JA OTETAAN HYVÄT KÄYTÄNNÖT HYÖTYKÄYTTÖÖN

PPSHP on yksi toimija puolen Suomen sote-hankkeessa vahvistamassa ja kehittämässä vaikuttavaa ja tavoitteellista elintapaohjausta sosiaali- ja terveydenhuollossa poikkihallinnollisesti (VESOTE). Hanke on isoin STM:n rahoittamista Edistetään terveyttä ja hyvinvointia sekä vähennetään eriarvoisuutta -kärkihankkeista (2017–18). Hanke painottuu liikuntaan, ravitsemukseen ja uneen. 10 sairaanhoitopiiriä on mukana hankkeessa, lisäksi valtakunnallinen ja alueellinen toimijaverkosto.

PPSHP:n osahankkeen, elintapaohjauksella toimintakykyisyyttä, projektisuunnitelma on laadittu ja 1.4.2017 alkaen hankkeeseen on palkattu projektityöntekijäksi Sirpa Hyyrönmäki (TtM, AmO, terveydenhoitaja). Hankkeen alkuvaiheessa tiedotamme johtoa ja henkilöstöä hankkeesta. Voitte pyytää hanke-esittelyä työkokouksiinne, Sirpa Hyyrönmäki, sirpa.hyyronmaki@ppshp.fi, p. 040 505 7836.

Jo olemassa olevat elintapaohjauksen käytännöt siirtyvät VESOTE-hankkeen alle. Huhtikuun uutiskirjeessä *tiedotamme painonhallintaryhmistä, EuroHis-8-elämänlaatumittarin käyttöönotosta painonhallinta-/elintaparyhmissä ja kuulumisia kehittämispäivältä 30.3.2017.*

PAINONHALLINTARYHMÄT

Tavoitteena on saada painonhallintaryhmät pysyväksi toiminnaksi terveydenhuollossa yhteistyössä liikuntatoimen kanssa sekä lisätä verkkopohjaista ryhmäohjausta. Hankkeen aikana kuntiin tarjotaan maksuttomia videovälitteisiä painonhallintaryhmiä. Painonhallintaryhmiä on kolmitasoisia; pienin päätöksin etenevä painonhallintaryhmä ("sisuryhmä"), tavoitteellinen painonpudotusryhmä ("piiskaryhmä") ja erittäin niukka energiseen (ene) dieettiin perustuva ryhmä ("Ene-ryhmä").

Videovälitteisen painonhallintaryhmän tarkoituksena on käynnistää elämäntapamuutosprosessi, joka johtaa pysyvään painonpudotukseen. Ryhmän vetäjänä on ravitsemusterapeutti yhteistyössä paikallisen terveydenhoitajan tai sairaanhoitajan kanssa, joka kokoaa ryhmät. Suosittelemme Ene-ryhmän jatkona järjestämään painonhallintaryhmä kunnan omana toimintana, jotta varmistetaan pysyvä painonpudotus.

Videovälitteistä ravitsemusterapeutin ryhmäohjausta (videovälitteiset painonhallintaryhmät) on tilattavissa PPSHP:n perusterveydenhuollon yksiköstä, e-mail leea.jarvi@ppshp.fi.

Lisää tietoa videovälitteisistä painonhallintaryhmistä:

http://www.ppsHP.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/npp/embeds/30653_Painonhallinta_esite_A5_netti_uusi.pdf

EUROHIS-8-ELÄMÄNLAATUMITTARI

EuroHis-8-elämälaatumittari otetaan käyttöön ja testataan painonhallinta-/elintaparyhmien vaikuttavuuden arvioinnissa. Itsetäytettävä EuroHis-8-mittari on helppokäyttöinen ja nopea täyttää. Kysymysten aihepiirit ovat yleinen elämänlaatu ja terveydentila, fyysinen ja psyykinen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet ja elinympäristö. Ohjeistamme painonhallintaryhmien ohjaajat mittarin käyttöön.

EuroHis-8-elämälaatumittari,

http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/mittariversio/2013/08/16/EuroHIS-8_lomake.pdf

KUULUMISIA KEHITTÄMISPÄIVÄLTÄ 30.3.2017

30.3.2017 pidettiin painonhallintaryhmäohjaajien ja heidän esimiesten kehittämisspäivä. Kiitos aktiivisesta osallistumisesta päivään. Päivän antina saimme hyviä ideoita elintapaohjauksen kehittämistyöhön. Tärkeänä pidetään asiakas-/potilaslähtöistä ryhmäohjaustoimintaa. Riittävät resurssit ovat edellytys ryhmätoiminnan järjestämiselle ja johtoa tulee tiedottaa totutuksesta ja tuloksista. Elintaparyhmätoiminta ja tulokset tulee saada näkyväksi näkyväksi. Toiminta-alueella on rautaisen ammattitaidon omaavia ryhmäohjaajia!

”Porukalla paremmin”

Oulussa 18.4.2017

Päivi Hirssu

johtaja

Perusterveydenhuollon yksikkö, PPSHP

Sirpa Hyyrönmäki

Projektityöntekijä, VESOTE-hanke

Perusterveydenhuollon yksikkö, PPSHP

Leea Järvi

Terveyden edistämisen koordinaattori

Perusterveydenhuollon yksikkö, PPSHP

Lisätietoja: Sirpa Hyyrönmäki, sirpa.hyyronmaki@ppshp.fi, p. 040 505 7836.