

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  
 Sydänhoitajat  
 Pohjois-Suomen ravitsemusterapeutit  
 Kumppanuuskeskus, Pohjois-Pohjanmaan Sydänpiiri

## **VAHVISTETAAN VAIKUTTAVAA ELINTAPOHJAUSTA JA OTETAAN HYVÄT KÄYTÄNNÖT HYÖTYKÄYTTÖÖN!**

Kesäkuun uutiskirje:

- VESOTE-kärkihankkeen kickoff ja verkostotapaaminen 5.9.2017
- VESOTE-hanke tutuksi, pyydä hanke-esittely
- Tulppa-avokuntoutusmallin käyttöönotto etenee
- Tilaa videovälitteinen painonhallintaryhmä terveysasemallesi
- EuroHis-8-elämänlaatumittari

### **VESOTE-KÄRKIHANKKEEN KICKOFF JA VERKOSTOTAPAAMINEN 5.9.2017**

Lähde mukaan kehittämään elintapaohjausta Pohjois-Pohjanmaalla. Yhdessä saamme enemmän aikaan. Päivään kutsumme toimijaverkoston; tehdään VESOTE-hanketta tutuksi ja vahvistetaan elintapaohjausosaamista. Ohjelmanlinkkiä saa ja toivotaan jaettavan työyhteisöissä ja yhteistyökumppaneille. Tervetuloa porukalla tilaisuuteen!

Ohjelma ja tarkemmat tapahtumatiedot, [VESOTE-kickoff 5.9.2017](#)

Toteutetaan tilaisuuden tapahtumatori porukalla ja esitellään alueella hyväksi todettuja elintapaohjauksen käytäntöjä. Lisätietoja: VESOTE-hankkeen projektityöntekijä (yhteystiedot kirjeen lopussa)

### **VESOTE-HANKE TUTUKSI, PYYDÄ HANKE-ESITTELY**

VESOTE-hanke elää paremmin paikallisesti. Kun pyydätte hanke-esittelyn projektityöntekijältä (yhteystiedot kirjeen lopussa) ja varaatte hetken aikaa, voimme yhdessä suunnitella paikallisia toimenpiteitä elintapaohjauksen edistämiseksi. Parhain hyöty saadaan, jos paikalla on poikkihallinnollinen johtoryhmä tai vastaava työryhmä, joka toimeenpanee hyviä käytäntöjä. Yhteistyökumppanit voivat myös pyytää vierailun. Tapaamiseen on hyvä varautua etukäteen miettimällä kunnan / yhteistoiminta-alueen tarpeita elintapaohjauksen kehittämiseksi.

## TULPPA-AVOKUNTOUTUSMALLIN KÄYTTÖNOTTO ETENEE

Tulppa-ryhmämuotoisen avokuntoutusmallin käyttöönotto etenee PPSHPn alueella. Ensimmäinen Tulppa-ohjaajakoulutus käynnistyy **17. – 18.10.2017**. Nyt on mahdollisuus ensimmäisten joukossa ottaa malli käyttöön kunnassa / yhteistoiminta-alueella. Ota yhteyttä projektityöntekijään.

Lisätietoa:

[TULPPA-tiedote toukokuu -17](#)

[Tulppa-ohjaajakoulutus](#)

## TILAA VIDEOVÄLITTEINEN PAINONHALLINTARYHMÄ TERVEYSASEMALLESI

Jos suunnittelette painonhallintaryhmää syksyille, tilaus on hyvä tehdä ennen kesälomia. Etusijalla ovat kunnat, joissa videovälitteisiä painonhallintaryhmiä ei ole järjestetty 2-3 vuoden sisällä tai tarve on erittäin niukkaenergisessä ruokavalioon perustuvalle Ene-ryhmälle.

Laatikaa lyhyt kuvaus, jossa tiedot kohderyhmästä, ryhmätyyppi: "Sisuryhmä" / "Piiskaryhmä" / "Ene-ryhmä", päivä-/iltaryhmä, suunniteltu aloitusajankohta ja viikonpäivätoive.

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

Lisätietoa: [Videovälitteiset painonhallintaryhmät](#)

## EUROHIS-8-ELÄMÄNLAATUMITTARI

EuroHis-8-elämälaatumittarin käyttöönottoa painonhallinta-/elintaparyhmissä työestetään. Tällä hetkellä Tiedon kanssa käydään neuvotteluja, miten elämälaatumittari saadaan liitettyä Effica-potilastietojärjestelmään. Tiedotamme ryhmäohjaajia ja pääkäyttäjiä työn edetessä.

HOX! Kun kirjaatte painonhallintaryhmätietoja Efficaan, kirjatkaa tiedot *kolmen päivän sisällä* ryhmän toteutuksesta.

Seuraa meitä,

[Muutos Nyt –facebook](#)

[PPSHPn VESOTE-hankkeen verkkosivut](#)



*Virkistävää kesää toivoo VESOTE-tiimi!*

**”Porukalla paremmin”**

Oulussa 12.6.2017

Päivi Hirssu

johtaja

Perusterveydenhuollon yksikkö, PPSHP

Sirpa Hyyrönmäki

Projektityöntekijä, VESOTE-hanke

Perusterveydenhuollon yksikkö, PPSHP

Leea Järvi

Terveysten edistämisen koordinaattori

Perusterveydenhuollon yksikkö, PPSHP

Lisätietoja: Sirpa Hyyrönmäki, [sirpa.hyyronmaki@ppshp.fi](mailto:sirpa.hyyronmaki@ppshp.fi), p. 040 505 7836.