

VAHVISTETAAN VAIKUTTAVAA ELINTAPOHJAUSTA JA OTETAAN HYVÄT KÄYTÄNNÖT HYÖTYKÄYTTÖÖN!

Marraskuun uutiskirje:

- Terveyslaihhdutusvalmennuksesta verkossa hyviä tuloksia
- Tulppa-avokuntoutusryhmiä käynnistyy useassa kunnassa Pohjois-Pohjanmaalla
- Verkkopuntari-ohjaajakoulutus 14.2.2018 Oulussa
- Tilaa videovälitteinen painonhallintaryhmä terveysasemallesi
- VESOTE-hankkeen projektiryhmä 30.10.2017

TERVEYSLAIHDUTUSVALMENNuksesta VERKOSSA HYVIÄ TULOKSIA

Terveyskylän Painonhallintatalon vuoden pituisessa ohjelmassa on mukana nyt 400 potilasta. Potilaiden keskimääräinen painoindeksi on 40. Yksinomaan verkossa toimiva erikoissairaanhoidon ohjelma kannustaa potilaita parempiin elintapoihin erilaisin harjoituksin, tehtävin ja vinkein. Potilaalla on oma valmentaja, joka seuraa ja kommentoi digihoitopolulla edistymistä säännöllisesti. Puolen vuoden kokemusten perusteella valmennus on toiminut mainiosti myös hyvin painavilla henkilöillä, sekä sairailta ja moniongelmaisilla potilailla ([Kirsi Pietilä 16.10.17](#)).

PPSHPn VESOTE-hankkeen tuella järjestetään 30:lle merkittävästi ja vaikeasti lihavalle (BMI \geq 30 kg/m²) potilaalle (18-65v) virtuaalista terveyslaihhdutusvalmennusta Painonhallintatalossa (www.terveyskyla.fi). Potilaalle hoito on maksuton. Johtaville lääkäreille ja hoitajille sekä laihdutusyhdyshenkilöille on lähetetty marraskuussa ohjeet potilaiden lähettämisestä terveyslaihhdutusvalmennukseen.

Lihavuuden hoidossa parhaimmat laihdustulokset saadaan pitkäjänteisellä ja suunnitelmallisella hoito-ohjelmalla. Painonhallintatalon terveyslaihhdutusvalmennusta kannattaa tarjota esim. painonhallintaryhmien asiakkaille jatkohoitona.

Tutustu terveyslaihhdutusvalmennuspalveluun Painonhallintatalossa, <http://bit.ly/2j0wcTo>

TULPPA-AVOKUNTOUTUSRYHMIÄ KÄYNNISTYY USEASSA KUNNASSA POHJOIS-POHJANMAALLA

Oulussa järjestettyyn Tulppa-ohjaajakoulutukseen lokakuussa osallistui 34 terveys- ja liikuntatoimen ammattilaista Pohjois-Pohjanmaan kunnista ja 5 vertaisohjaajaa alueen sydänyhdistyksistä. Tällä hetkellä tulevat Tulppa-ohjaajat suunnittelevat ”Meidän kunnan Tulppamallin”. Ryhmiä käynnistyy vuoden -18 alkupuolella. Kyselyä on tullut toisen Tulppa-ohjaajakoulutuksen järjestämisestä ja tarvetta kartoitetaan parhaillaan.

Tulppa-ohjaaja, tilaa Tulppa-uutiskirje! Kaksi kertaa vuodessa ilmestyvä kirje sisältää ajankohtaisia asioita Tulppa-kuntoutuksesta, vinkkejä ryhmän ohjaukseen ja uusista materiaaleista.

Tilauslinkki, <http://uutiskirje.tulppakuntoutus.fi/>

Lisätietoja: Tulppa-kuntoutus, <http://sydanliitto.fi/tulppa>

VERKKOPUNTARI-OHJAAJAKOULUTUS 14.2.18 OULUSSA

Verkkopuntari-ohjaajakoulutuksessa koulutetaan terveydenhuollon ammattilaisia verkossa toimivan painonhallintaryhmän ohjaajiksi. Päivän pituisessa koulutuksessa tutustutaan toimintamalliin, opetellaan verkkopalvelun käyttöä sekä käydään läpi ryhmän perustamiseen liittyviä asioita. Koulutukseen osallistumista suositellaan työporeittain, mutta sen voi suorittaa myös yksin. PPSHP:n VESOTE-hanke tarjoaa koulutuksen maksutta ja hankeaikana Verkkopuntari-lisenssin alueella käynnistyville Verkkopuntari-ryhmille.

Ohjelma ja ilmoittautuminen, <http://bit.ly/2iq3nAz>
Tutustu Verkkopuntari-toimintamalliin, <http://verkkopuntari.fi/>

TILAA VIDEOVÄLITTEINEN PAINONHALLINTARYHMÄ TERVEYSASEMALLESI

Voitte edelleen tilata videovälitteisiä painonhallintaryhmiä. Ryhmän voi pitää terveysasemalla tai muussa sopivassa paikassa. Kartoittakaa painonhallintaohjausta tarvitsevat asiakkaat esim. yhteistyössä sosiaali- ja työvoimapalvelujen kanssa ja tarjotkaa ryhmää kohdennetusti näille asiakasryhmille.

Ryhmä on tilattavissa PPSHP:n perusterveydenhuollon yksiköstä Leea Järveltä, leea.jarvi@ppshp.fi.
Lisätietoa: [Videovälitteiset painonhallintaryhmät](#)

VESOTE-HANKKEEN PROJEKTIRYHMÄ 30.10.2017

PPSHP:n VESOTE-hankkeen projektiryhmä kokoontui ensimmäisen kerran 30.10.2017. Työryhmän tarkoituksena on VESOTE-hankkeen elintapaohjauksen käytännön toimien ideointi ja edistäminen Pohjois-Pohjanmaalla. Seuraava kokoontuminen on 30.1.2018.

Projektiryhmän kokoonpano: Oulun kaupunki: Jaana Penttilä, palveluesimies / Hyvinvointipalvelut, Tiina Pekkala, liikuntakoordinaattori / Liikuntapalvelut, Silja Komulainen, kehittämispäällikkö / Oulun Työterveys, Kuusamo: Pirkko Määttä, hyvinvointikoordinaattori, Liminka: Riitta Ruottinen, hoito- ja hoivatyön johtaja ja Pauliina Sarajärvi, johtava lääkäri (vara), Raahe: Karita Pesonen, suunnittelija ja Minna Alatalo, hoitotyön johtaja, PoPSTer-hanke: Sanna Salmela, suunnittelija / projektipäällikkö, ODA-hanke: Elina Välikangas, kehittämis- ja laatupäällikkö, PoPLi: Ilkka Kurttila, aikuisliikuntapäällikkö, Sydänpiiri: Tiina Jurvelin, toiminnanjohtaja, OYS: Katri Korolainen, ylihoitaja ja Pohjois-Pohjanmaan järjestö rakenne –hanke: Helena Liimatainen, projektipäällikkö / järjestöagentti

Seuraa meitä, [Muutos Nyt –facebook](#) [PPSHPn VESOTE-hankkeen verkkosivut](#)

”Porukalla paremmin”

Oulussa 21.11.2017, VESOTE-tiimi

Päivi Hirso	Sirpa Hyyrönmäki	Leea Järvi
Yksikön johtaja	Projektityöntekijä	Terveyden edistämisen koordinaattori

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