

VAHVISTETAAN VAIKUTTAVAA ELINTAPOHJAUSTA JA OTETAAN HYVÄT KÄYTÄNNÖT HYÖTYKÄYTTÖÖN!

Syyskuun uutiskirje:

- VESOTE-hanke etenee
- Elintapaohjauskoulutus verkossa
- Ilmoittaudu Tulppa-ohjaajakoulutukseen
- Tilaa ravitsemusterapeutin ohjaama videovälitteinen painonhallintaryhmä terveysasemallesi
- Elintaparyhmien organisointi kunnissa ja yhteistoiminta-alueilla
- Yhteistyössä järjestettävät koulutukset (STMn kärkihankkeet)

VESOTE-HANKE ETENEE

Kiitos kaikille VESOTE-hankkeen kickoff ja verkostotapaamiseen osallistuneille 5.9.17. Paikalla oli reilu 90 osallistujaa sosiaali- ja terveystoimesta, liikuntatoimesta, järjestöistä ja yksityissektorilta. Tapahtuma huomioitiin hyvin mediassa, 6.9 ja 7.9.17 ilmestyneessä sanomalehti Kalevassa sekä Yle haastatteli Päivi Hirsoa lihavuuden hoidon järjestämisestä. Osallistujille on lähetetty palautekysely. Palaute on ensiarvoisen tärkeää tulevien koulutusten ja tapahtumien suunnittelussa.

Syksyllä järjestetään koulutuksia, käynnistetään painonhallintaryhmiä ja Tulppa-avokuntoutusryhmiä. UKK-instituutti on luvannut toimittaa elintapamittareita syksyn aikana ja niistä tiedotetaan välittömästi, kun mittarit ovat käytettävissä. Ensisijaisesti mittareita annetaan elintaparyhmäläisten käyttöön. Seurantatietoa elintaparyhmistä kerätään entiseen malliin. Työstämme parhaillaan elämänlaatumittarin lisäämistä tiedonkeruuseen. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen kanssa sovitaan tapaamisia ja yhteistyötä tehdään liikuntatoimen ja järjestöjen kanssa. VESOTE-hanke on mukana eri työryhmissä ja tapahtumissa, joiden kautta edistetään elintapaohjauksen hyviä käytäntöjä Pohjois-Pohjanmaalla. Tapahtumista ja koulutuksista tiedotetaan aktiivisesti eri toimijoita.

ELINTAPOHJAUSKOULUTUS VERKOSSA

Elintapaohjauskoulutus verkossa käynnistyi 72 opiskelijan voimin 11.9.17. Koulutuksen aikana syvennytään liikunnan, ravitsemuksen, painonhallinnan ja unen teemoihin. Osallistujista muodostuu monialainen elintapaohjaajien verkosto Pohjois-Pohjanmaalle.

Verkkokoulutukseen sisältyy kehittämistehtävä, johon otetaan työyhteisö mukaan. Yhteistuumiin päätetään, mitä ja miten lähdetään elintapaohjauskäytänteitä vahvistamaan ja kehittämään. Tavoite on, että kehitetään lihaviin aikuisten ja valtimotautipotilaiden / korkean riskin henkilöiden elintaparyhmätoimintaa. Keittämisideoista kerrotaan lisää koulutuksen edetessä.

Suunnitelmassa on, että Elintapaohjauskoulutus verkossa -koulutuksen toinen koulutusjakso käynnistyy keväällä -18. [Koulutusesite](#)

ILMOITTAUDU TULPPA-OHJAAJAKOULUTUKSEEN

Tulppa-ohjaajakoulutus käynnistyy **17. – 18.10.2017**. Ilmoittautuminen 3.10 mennessä. Koulutukseen osallistutaan työpareina; sh/th ja ft/liikunnanohjaaja liikuntatoimesta. Tulppa-ryhmä käynnistetään koulutusjakson aikana. Lähetä ennakkotietoa koulutukseen osallistumisesta VESOTE-hankkeen projektityöntekijälle (yhteystiedot alla), jotta saadaan yhdistyksistä vertaisohjaajat mukaan koulutuksiin ja ryhmätapaamisiin. Koulutus on osallistujille maksuton.

Lisätietoa:

[TULPPA-tiedote toukokuu -17](#)

[Tulppa-ohjaajakoulutus](#)

TILAA VIDEOVÄLITTEINEN PAINONHALLINTARYHMÄ TERVEYSASEMALLES

Vielä ennättää tilata videovälitteisen painonhallintaryhmän syksylle tai tee tilaus ryhmästä ensi keväälle. Ryhmiä voi kohdentaa eri asiakas-/potilasryhmille kuten mielenterveyskuntoutujille, työelämän ulkopuolella oleville jne. Ene-ryhmä sopii vaikeasti lihaville ja henkilöille, jotka ovat hakeutumassa lihavuusleikkaukseen.

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.

Lisätietoa: [Videovälitteiset painonhallintaryhmät](#)

ELINTAPARYHMIEN ORAGANISOINTI KUNNISSA JA YHTEISTOIMINTA-ALUEILLA

Elintaparyhmien organisoinnista / järjestämisestä on laadittu malli, johon on kuvattu lihavan aikuisen / valtimotautipotilaan hoitopolku, seurantatietojen kirjaaminen ja prosessin ohjaaminen. Tutustu malliin, Lisätietoa-kohdasta löytyy tarkempi kuvaus asiasta. Malli toimii hyvin pohjana suunniteltaessa paikallisia käytänteitä ja hoito- ja palveluketjuja.

Tutustu malliin, [Elintaparyhmien organisointi kunnissa ja yhteistoiminta-alueilla](#)

YHTEISTYÖSSÄ JÄRJESTETTÄVÄT KOULUTUKSET (STMn kärkihankkeet)

Neuvokas perhe -koulutus

PPSHP:n VESOTE-hanke järjestää yhteistyössä Sydänliiton kanssa Neuvokas perhe –koulutusta Oulussa 22.11.17 (peruskoulutus) ja 23.11.17 (päivityskoulutus). Peruskoulutus on tarkoitettu heille, jotka eivät ole saaneet vielä koulutusta, tai koulutuksesta pitkä aika (22.11) sekä vahvistusta menetelmään käyttöön heille, jotka koulutuksen ovat jo saaneet (23.11).

Neuvokas perhe –koulutukset järjestetään valtionavustuksen tuella. Peruskoulutuksen hinta on 20 € / osallistuja ja koulutus kestää yhden päivän. Päivityskoulutus on maksuton ja koulutus kestää ½ päivää.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: [Koulutuskalenteri](#)

Päivitä tietosi itsemurhariskistä – opi tunnistamaan varhaiset riskin merkit

Koulutuksessa vahvistetaan itsemurhien ehkäisyyn liittyvää osaamista. Koulutus on suunnattu perusterveydenhuollon ammattilaisille ja siihen ovat tervetulleita yleis- ja akuuttilääketieteen lääkärit ja hoitajat sekä työterveyslääkärit ja –hoitajat. Koulutuksesta voivat hyötyä myös sosiaalipäivystyksen ja -huollon työntekijät sekä nuorisotyöntekijät. Koulutus on maksuton.

Aika ja paikka:

- Torstai 19.10.2017 klo 9.00 – 12.00 OYS, Luentosali 10
- Tiistai 21.11.2017 klo 12.00 – 15.00 OYS, Luentosali 10

Ilmoittautuminen:

Ilmoittautuminen maanantai 9.10.2017 mennessä tai perjantai 10.11.2017 mennessä PPSHP:n koulutuskalenterin kautta osoitteessa: https://www.ppsHP.fi/koulutus/alueellinen_koulutus

Lisätietoja:

PPSHP, perusterveydenhuollon yksikkö, koulutussuunnittelija Ulla Isopahkala p. 040 5704 330 (ulla.isopahkala@ppshp.fi) tai assistentti Lea Mäkelä p. 040 0591 255 (lea.makela@ppshp.fi).

Seuraa meitä,

[Muutos Nyt –facebook](#)

[PPSHPn VESOTE-hankkeen verkkosivut](#)

Pirtsakkaa syksyä toivoo VESOTE-tiimi!

”Porukalla paremmin”

Oulussa 12.9.2017

Päivi Hirso

Yksikön johtaja / projektipäällikkö

Perusterveydenhuollon yksikkö, PPSHP

Sirpa Hyyrönmäki

Projektityöntekijä, VESOTE-hanke

Perusterveydenhuollon yksikkö, PPSHP

Leea Järvi

Terveystiedon edistämisen koordinaattori

Perusterveydenhuollon yksikkö, PPSHP

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