

PÄÄMÄÄRÄ:

Voin hyvin ja olen
tyytyväinen elämään.

Minulla on hyvä arki
ja mielekäs elämä.

Teemaverkostot hyvinvointiyhteistyön tueksi

Hyvinvointikäsite Pohjois-Pohjanmaalla

(Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointisopimus 2019-2025)

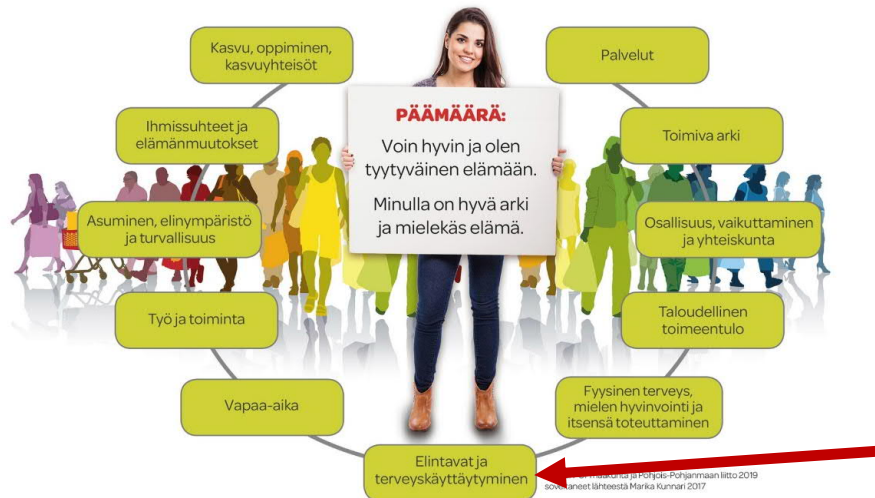
Minä, pohjoispohjalainen ihminen, voin hyvin silloin, kun koen eläväni hyvää arkea ja mielekästä elämää.

Hyvinvointiini vaikuttavat jokapäiväiset arjen tarpeeni, askareeni, yhteisöni ja ympäristöt, joissa elän ja toimin. Oma toimintani ja arjen valintani vaikuttavat omaan, läheisten ja tulevien sukupolvien hyvinvointiin.

Toivon tulevani kuulluksi, nähdyksi, hyväksytyksi ja ymmärretyksi ihmisenä enkä yksittäisten tarpeiden kautta.



Elintapaverkosto



ESIMERKKEJÄ ELINTAVAT JA TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN -TEEMAN NYKYISISTÄ TOIMIJOISTA

Organisaatioita:

- Pohjois-Suomen sairaanhoitopiiri, perusterveydenhuollon yksikkö
- Pohjois-Suomen aluehallintovirasto, liikuntatoimi
- Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu (PoPLi)
- Työterveyslaitos
- Kuntien liikuntapalvelut
- Muita?

Verkostoja:

- Ravitsemusterveyden verkosto (PPSHP, Kuntien ateria- ja puhtauspalvelut, Pohjois-Pohjanmaan ravitsemusterapeutit)
- Painonhallintaryhmäohjaajien verkosto (PPSHP, kuntien perusterveydenhuolto)
- Elintapaohjaajakoulutuksen käyneiden verkosto (PPSHP)
- Tulppa-ryhmäohjaajien verkosto (PPSHP, kuntien perusterveydenhuolto)
- Pohjois-Pohjanmaan maakunnallinen terveysliikunta- ja ravitsemustyöryhmä MANTRA (Pohjois-Pohjanmaan liitto)
- Ehkäisevän päihdetyön verkosto (PSAVI)
- Mielen terveys-, päihde- ja väkivaltaverkosto = Miepäväki (PSAVI)
- Muita?



Elintapaverkoston sisältöjä:

- Liikunta
- Ravitsemus
- Painonhallinta
- Uni ja palautuminen
- Seksuaalikäyttäytyminen
- Muita?

AVIn Raija Fors vetää jo kolmea verkostoa / ryhmää, jotka liittyvät elintapoihin:

1. Ehkäisevän päihdetyön verkosto
2. Mielenterveys-, päihde- ja väkivaltaryhmä
3. Lähisuhde- ja perheväkivallan verkosto

Päällekkäisyyden välttämiseksi on sovittu, että seuraavat sisällöt kuuluvat AVIn vetämillä ryhmille eivätkä elintapaverkostolle:

- Tupakointi, nuuska
- Päihteet (sis. huumeet)
- Peliriippuvuus
- Lähisuhde- ja perheväkivalta

Elintapaverkoston ja AVIn verkostojen olisi hyvä pitää tiivistä yhteyttä ja tehdä tarpeenmukaista yhteistyötä. Yhteinen jäsen (esim. Leea)?

Esimerkkejä elintapaverkoston tehtävistä

Tukee KUNTIEN JA MAAKUNNAN HYVINVOINTITYÖTÄ JA HYVINVOINTIYHTEISTYÖTÄ elintapojen näkökulmasta:

- Edistää toimijoiden välistä vuoropuhelua, tiedonvaihtoa, yhteistyötä ja yhteiskehittämistä
- Kehittää elintapoja tukevalle yhteistyölle
 - maakunnallisen rakenteen (esim. verkoston vetäjät, yhteyshenkilöt, kouluttaja- ja asiantuntijapankki)
 - toimintaperiaatteet (esim. yhteydenpito, viestintä, yhteiset käsitteet, vuosikello)
 - internetsivuston
 - elintapaohjauksen palvelupolut
 - elintapaohjauksen palvelutarjottimen
- Koordinoi ja tunnistaa elintapoihin liittyviä
 - ajankohtaisia asioita (esim. uusien suositusten käyttöönoton tukeminen)
 - hyviä käytäntöjä ja toimintamalleja (Kulttuurilähete, Neuvokas perhe, Time Out, Liikunnan palveluketju)
 - vahvuuksia ja haasteita
- Kokoaa maakunnallista elintapoihin liittyvää tilannekuva, esim.
 - analyysi siitä, miten elintavat tulee esille kuntien hyvinvointisuunnitelmissa
 - tietoa maakunnalliseen hyvinvointisuunnitelmaan tai vastaavaan
- Kytkee elintapa-asiat osaksi Pohjois-Pohjanmaan ihmislähtöistä hyvinvointiyhteistyötä

Verkostolla voi halutessaan olla myös muita rooleja.

Verkosto ja sen toiminta on avointa kaikille halukkaille toimijoille. Se mahdollistaa yhdessä tekemistä, mutta ei pakota siihen.



Elintapayhdyshenkilön tehtäviä



Elintapaverkostossa:

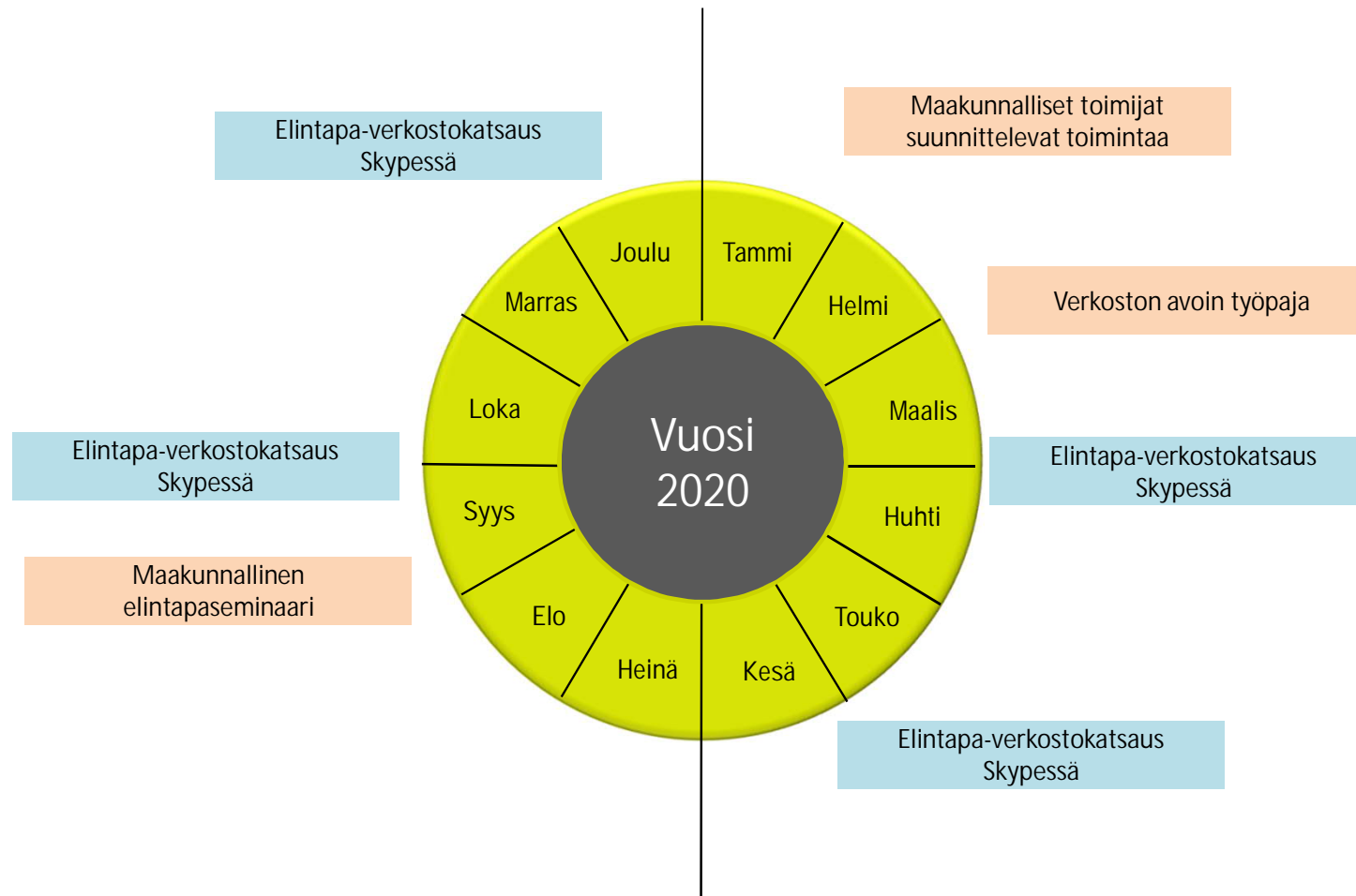
- Osallistuu elintapaverkoston palavereihin ja muuhun toimintaan (esim. yhteiskehittämiseen)
- Tuo verkostolle tietoa oman organisaation asioista (esim. kehittämistarpeet, hyvät käytännöt)
- Osallistaa verkoston palavereihin ja toimintaan muitakin tarkoituksenmukaisia henkilöitä: jos esim. verkoston palaverin aiheena liikunta tai uni, keiden olisi hyvä osallistua siihen?



Oman organisaation sisällä:

- Välittää tietoa verkoston toiminnasta oman organisaation sisällä
- Koordinoi elintapoihin liittyvää työtä voidakseen kertoa siitä elintapaverkostolle
- Tunnistaa ja osallistaa muita tarkoituksenmukaisia työntekijöitä liittyen verkostossa käsiteltäviin asioihin
- Jos organisaationa on kunta: Käy vuoropuhelua kunnan hyvinvointiyhdyshenkilön ja/tai hyvinvointiryhmän kanssa

Teemaverkoston vuosikellon pohja ja esimerkkejä sisällöstä



POPsoite:

Ehdotus hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen hyväksi käytännöksi Pohjois-Pohjanmaan sote-uudistuksessa

Sote-uudistuksen *Tulevaisuuden sote-keskus-* ja *Rakenneuudistus*-hankkeisiin liittyvä alustava hyten hyvien käytäntöjen valmisteluprosessi on kuvattu sivun 2 kuvioon. Muutokset ovat todennäköisiä, sillä **prosessi muokkaantuu ja tarkentuu kevään ja kesän 2020 aikana valmistelua ohjaavien tahojen toimesta**. Tiedotamme näistä myöhemmin. Toistaiseksi teemaverkostojen on kuitenkin syytä varautua jo nyt sivun 2 kuvion mukaiseen, varsin tiukkaan aikatauluun.

Toivomme, että osallisuuden, elintapojen, mielenterveyden ja päihteiden sekä kulttuurihyvinvoinnin maakunnalliset teemaverkostot valmistelevat **ehdotukset muutamista omaan teemaansa liittyvistä hyvistä hyte-käytännöistä**. Näiden käytäntöjen käyttöönottoa, levittämistä ja/tai vakiinnuttamista voitaisiin tukea em. hankkeiden avulla osana Pohjois-Pohjanmaan sote-uudistusta. Tukemiskeinot selviävät prosessin edetessä.

Toivomme ehdottamiltanne hyviltä käytännöiltä seuraavia asioita:

- Käyttöönotto ja/tai vakiintuminen Pohjois-Pohjanmaalla ovat jo alussa tai työn alla (ministeriön edellytys)
- Käytäntö liittyy sekä Tulevaisuuden sote-keskus -hankkeen kehittämissohjelmiin että maakunnallisiin hyvinvointiyhteistyön painopisteisiin (ks. lomake)
- Käytäntö liittyy sote-palvelujen yhteistyöhön seuraavien tahojen tai jonkin niistä kanssa:
 - kunnan hyvinvointiryhmä
 - kunnan toimiala tai useampi toimiala
 - kolmas sektori
 - jokin muu sote-palvelujen yhteistyötaho



Ehdotukset (yksi käytäntö per lomake) lähetetään sähköpostitse oheisella lomakkeella maakunnallisille hyvinvointiyhdyskunnille. Hyvinvointiyhdyskunnat ovat mukana ehdotusten valmistelussa seuraavalla työajalla:

- Ilpo: Elintapaverkosto
- Raija: Mielenterveys- ja päihdeverkostot
- Sanna: Osallisuusverkosto ja Kulttuurihyvinvointiverkosto

Lopullinen hyvien käytäntöjen valinta tapahtuu hankkeiden valmistelua ohjaavien tahojen toimesta.

Terveisin maakunnalliset hyvinvointiyhdyskunnat

Sanna Salmela

Raija Fors

Ilpo Tapaninen



POPsoite:

Ehdotus hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen hyväksi käy tännöksi Pohjois-Pohjanmaan sote-uudistuksessa

Teema (elintavat, mielenterveys ja päihteet, kulttuurihyvinvointi tai osallisuus):

Yhteyshenkilö(t):

Miten teemaverkosto (erityisesti kunnat, sote-kuntayhtymät ja järjestöt) on ollut mukana ehdotuksen laatimisessa?

Hyvän käytännön kuvaaminen

1. Perustiedot

Nimi:

Kehittäjätaho, omistaja tms.:

Luokittelu: Mihin Tulevaisuuden sote-keskus -hankkeen kehittämisohjelmaan ja Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointiyhteistyön painopistealueeseen hyvä käytäntö liittyy? Voit laittaa rastin useammankin ohjelman kohdalle.

Pohjois-Pohjanmaan hyte-painopisteet	Lasten, nuorten ja perheiden palvelut	Mielenterveys- ja päihdepalvelut	Ikäihmisten palvelut	Hoitotakuu
Osallisuuden vähäisyys (esim. yksinäisyys)				
Köyhyys, niukkuus				
Mielen pahoinvointi				

2. Kuvaustiedot

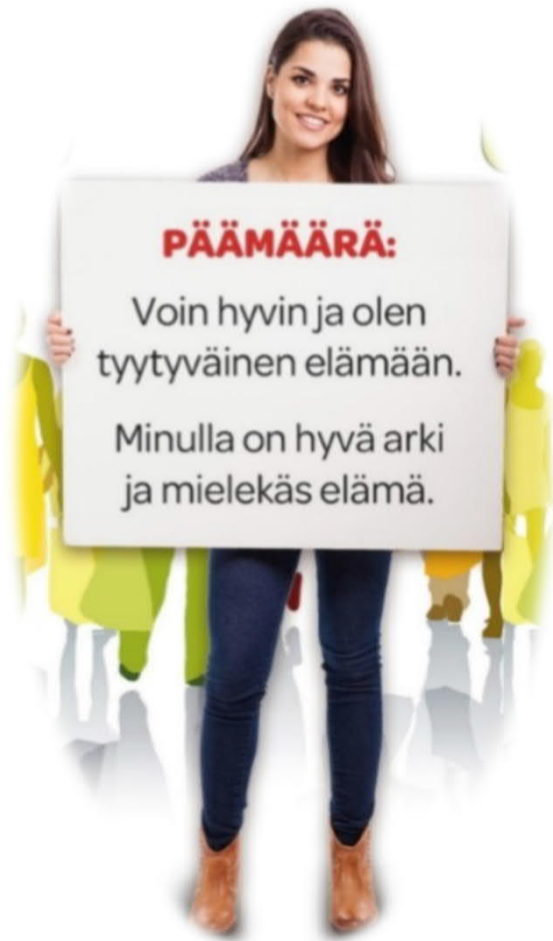
Tiivis kuvaus käytännöstä (mm. idea, kohderyhmät, prosessi...)

Voiko valintaa perustella jollakin lähteellä? Tyhjille riveille voi lisätä lähteitä.

Kyllä	Lähde (esim. suositus, raportti, tutkimus, hyvien käytäntöjen pankki)
	THL: Toimivia toimintamalleja hankevalmistelun tueksi (linkki)
	THL: Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen keinoja (linkki)

Kyseisen käytännön todetut vaikutukset ja vaikuttavuus *

Tutkimustietoon perustuvat	
Kokeiluihin / pilotteihin perustuvat (esim. hanke)	



PÄÄMÄÄRÄ:

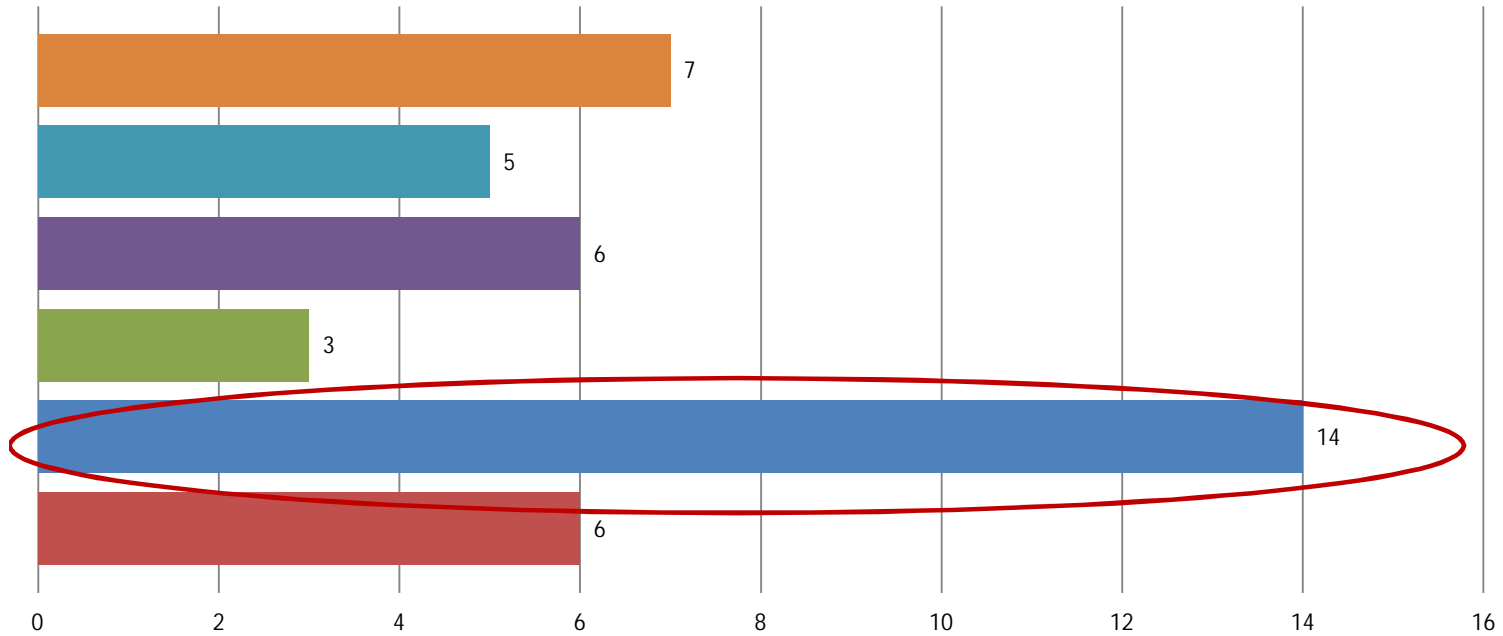
Voin hyvin ja olen
tyytyväinen elämään.

Minulla on hyvä arki
ja mielekäs elämä.

Ajatuksia?

TYÖIKÄISET

Työikäisten hyvinvoinnin edistäminen



- Terveellisten elintapojen edistäminen
- Tupakoinnin vähentäminen
- Elintaparyhmät, elintapaohjaus (painon hallinta, ylipainon vähentäminen)
- Terveelliset ruokatottumukset
- Liikunta-aktiivisuuden lisääminen
- Päihteiden käytön vähentäminen ja riskien tiedostaminen

PPSHP:n elintapaohjauksen palvelutarjotin

- Elintapaohjauksen palvelutarjotin kootaan PPSHP: verkkosivuille. Kunnat / kuntayhtymät kokoavat tiedot omille verkkosivuille ja tiedot linkitetään PPSHP:n verkkosivuille.



Etusivu > Ammattilaisille > Terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen

Ammattilaisille



Kansalaisille



Mitä elintapa-
ohjauksen
palveluita
kunnassa on
tarjolla

- Useimmin ravintoon /painonhallintaan ja liikuntaan liittyen
 - Kunnan tarjoamat liikuntaryhmät /-neuvonta yleensä kaikille avointa, esim. ikäryhmittäin kohdennetut ryhmät
 - Painonhallintaryhmät periaatteessa kaikille avoimia, mutta usein tietyt kriteerit vaaditaan esim. tietty painoindeksi
 - Kolmas sektori vahvimmin esillä liikunnan ja yleisen hyvinvoinnin osalta ja yhteistyökumppanina esim. tapahtumien osalta
- Harvemmin uneen /lepoon, suunterveyteen tai päihteisiin /tupakkatuotteisiin
 - Harvemmin ainakaan erikseen /ryhmämuodossa, vaan nämä esillä useammin muun palvelun ohessa (esim. tapahtumat, vastaanotot, luennot)

Miten palvelut on esitetty kuntien nettisivuilla?

- Vaihtelevalla tavalla ja vaihtelevassa laajuudessa esillä
 - Osalla elintapaohjaus tms. sivu olemassa, osalla palvelut muualla esitettynä, usein eri nettisivuilla hajallaan
 - Osalla kunnista nettisivuille koottu lähinnä yleistä tietoa elintavoista, osalla infoa (myös) ajankohtaisista asioista kuten ryhmistä ja osalla tietoa hyvin karsitusti
 - Pienemmissä kunnissa perinteiset väylät(kin) tärkeitä,
 - esim. paikallislehti tai henkilökohtainen kontakti