



Kuva: KKI / Jiri Halttunen

Lihavien tules-aikuispotilaiden elintapaohjauksen polut

VOI PAREMMIN - liikuntaneuvonnalla toimintakykyisyyttä Pohjois-Pohjanmaalla

Sirpa Hyyrönmäki
projektityöntekijä
PPSHP / perusterveydenhuollon yksikkö


VOI PAREMMIN - Liikuntaneuvonnalla toimintakykyisyyttä Pohjois-Pohjanmaalla -hanke

- VOI PAREMMIN -hankkeen keskeisenä tavoitteena on
 - lisätä liikunta-/elintapaneuvontaa lihaviin tules- aikuispotilaiden omaehtoisen liikkumisen lisäämiseksi liikkumisen suosituksen mukaisesti ja liikunnallisen elämäntavan omaksumiseksi.
 - etsiä yhdessä potilaan kanssa liikunta- ja elintapaohjauksen polut kunnan liikuntatoimen / terveydenhuollon / järjestöjen palveluihin.
- Toteutus erikoissairaanhoidossa yhteistyössä OYS fysiatrian kanssa 1.5.2019 - 31.1.2020.

OYS fysiatria

- Fysiatrian palveluissa hoidetaan, tutkitaan ja kuntoutetaan potilaita, joilla on tuki- ja liikuntaelinsairaus, esimerkiksi selkä-, niska-, pehmytkudos- tai nivelkipuja. Sairaalan potilaana oleva asiakas saa myös kuntoutusta toiminta- ja liikuntakykynsä palauttamiseksi ja tukemiseksi esimerkiksi leikkauksen jälkeen.
- **Fysiatrian poliklinikka:**
 - Oulun yliopistollisen sairaalan fysiatrian poliklinikka on lähete-poliklinikka, joka on erikoistunut tuki- ja liikuntaelinsairauksien diagnostiikkaan ja kuntoutukseen.
 - Fysiatrian poliklinikalla toimii moniammatillinen henkilökunta, johon kuuluu fysiatrian erikoislääkäreitä, erikoistuvia lääkäreitä, fysioterapeutteja, toimintaterapeutteja, sairaanhoitajia, psykologi, kuntoutusohjaajia ja liikuntafysiologi.
 - Poliklinikalla on yksilövastaanottoja sekä kuntoutusohjausta ja polikliinisiä kuntoutuskursseja.
- **Kivunhoitoyksikkö**
 - Kivunhoitoyksikköön tulee potilaita, joiden lääketieteelliset tutkimukset on yleensä jo tehty. Yhdessä potilaan kanssa käydään läpi kroonisen kivun hoitomahdollisuudet; kipulääkitys, kuntoutus ja psyykkinen tuki.
- **Kuntoutustutkimus- ja erityispoliklinikat**
 - Kuntoutustutkimus- ja erityispoliklinikat ovat lähete-poliklinikoita, joissa tehdään kuntoutustutkimuksia, työkykyarvioita ja kuntoutuksen suunnittelua.

Matalankynnyksen periaatteella liikunta- /elintapaneuvontaan

ppshp 


Haluatko saada liikemittarin lainaksi painonhallintasi tueksi?


Säännöllinen liikunta, riittävä uni ja palautuminen ovat hyvä apu painonhallintaan. Sinulla on mahdollisuus saada UKK-instituutin kehittämä Exsed-liikemittari lainaksi, kun

- painoindeksisi on yli 30 kg/m² (BMI, laskukaava paino (kg) / pituus (m)²)
- olet tuki- ja liikuntaeliongelmiin johdosta OYS:n fysiatrian poliklinikan asiakas
- tarvitset tukea liikunnan aloittamiseen ja painon pudottamiseen

Ota asia rohkeasti puheeksi vastaanotolla!

Lisätietoja:
Sirpa Hyrynmäki, p. 040 505 7836, sirpa.hyrynmaki@ppshp.fi
Lea Jarvi, p. 040 757 6711, lea.jarvi@ppshp.fi



ppshp 

Haluatko saada liikemittarin lainaksi painonhallintasi tueksi?

Säännöllinen liikunta, riittävä uni ja palautuminen ovat hyvä apu painonhallintaan. Sinulla on mahdollisuus saada UKK-instituutin kehittämä Exsed-liikemittari lainaksi, kun

- painoindeksisi on yli 30 kg/m² (BMI, laskukaava paino (kg) / pituus (m)²)
- olet tuki- ja liikuntaeliongelmiin johdosta OYS:n fysiatrian poliklinikan asiakas
- tarvitset tukea liikunnan aloittamiseen ja painon pudottamiseen

Ota asia rohkeasti puheeksi vastaanotolla!

Lisätietoja:
Sirpa Hyrynmäki, p. 040 505 7836, sirpa.hyrynmaki@ppshp.fi
Lea Jarvi, p. 040 757 6711, lea.jarvi@ppshp.fi

Painoindeksilaskukka:

Paino (kg)	Pituus (m)	BMI (kg/m ²)
50	1,70	17,3
55	1,70	18,8
60	1,70	20,4
65	1,70	22,1
70	1,70	23,8
75	1,70	25,5
80	1,70	27,2
85	1,70	28,9
90	1,70	30,6
95	1,70	32,3
100	1,70	34,0
105	1,70	35,7
110	1,70	37,4
115	1,70	39,1
120	1,70	40,8
125	1,70	42,5
130	1,70	44,2
135	1,70	45,9
140	1,70	47,6
145	1,70	49,3
150	1,70	51,0
155	1,70	52,7
160	1,70	54,4
165	1,70	56,1
170	1,70	57,8
175	1,70	59,5
180	1,70	61,2
185	1,70	62,9
190	1,70	64,6
195	1,70	66,3
200	1,70	68,0
205	1,70	69,7
210	1,70	71,4
215	1,70	73,1
220	1,70	74,8
225	1,70	76,5
230	1,70	78,2
235	1,70	79,9
240	1,70	81,6
245	1,70	83,3
250	1,70	85,0
255	1,70	86,7
260	1,70	88,4
265	1,70	90,1
270	1,70	91,8
275	1,70	93,5
280	1,70	95,2
285	1,70	96,9
290	1,70	98,6
295	1,70	100,3
300	1,70	102,0
305	1,70	103,7
310	1,70	105,4
315	1,70	107,1
320	1,70	108,8
325	1,70	110,5
330	1,70	112,2
335	1,70	113,9
340	1,70	115,6
345	1,70	117,3
350	1,70	119,0
355	1,70	120,7
360	1,70	122,4
365	1,70	124,1
370	1,70	125,8
375	1,70	127,5
380	1,70	129,2
385	1,70	130,9
390	1,70	132,6
395	1,70	134,3
400	1,70	136,0
405	1,70	137,7
410	1,70	139,4
415	1,70	141,1
420	1,70	142,8
425	1,70	144,5
430	1,70	146,2
435	1,70	147,9
440	1,70	149,6
445	1,70	151,3
450	1,70	153,0
455	1,70	154,7
460	1,70	156,4
465	1,70	158,1
470	1,70	159,8
475	1,70	161,5
480	1,70	163,2
485	1,70	164,9
490	1,70	166,6
495	1,70	168,3
500	1,70	170,0

Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) on myöntänyt Puhjoja Puhjämäen sairaanhoitopiirille maksu- ja maksuttoman liikuntaneuvontapalveluksen. Palvelusyörydenhuollon yksikkö toteuttaa palvelusta yhteistyössä UKK-instituutin ja OYS:n fysiatrian ja lastenneuvon poliklinikan kanssa.

Lihavan tules-aikuispotilaan liikuntaneuvonnan palvelupolku erikoissairaanhoidosta peruspalvelujen piiriin

OYS / Fysiatrian pkl
liikunta-/elintapaneuvojan
vastaanottopiste



Fysiatrialta lääkärin / hoitajan matalankynnyksen yhteydenotto
ja ajanvaraus (Oberon) liikunta-/elintapaneuvojalle



Liikunta-/elintapaneuvojalle 2-4 (-7)tapaamista / puh. kontaktit ,
kesto 60 – 120 min

- Kartoitus ja suunnitelma Suuntima-työvälinettä hyödyntäen
 - Exsed-liikemittari
- Potilaan ohjaaminen kotikunnan liikunta- ja terveystalvelujen
sekä järjestöjen palvelujen piiriin
- Yksilöllinen elintapaohjaus
- Kirjaus Esko-potilastietojärjestelmään

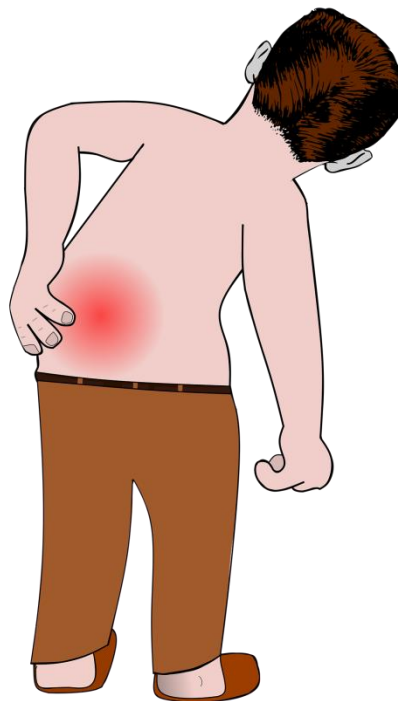
Liikunta- / elintapaneuvonnan asiakkaat

- **81** henkilöä osallistui liikunta- / elintapaneuvonta-käynneille
 - N 65
 - M 16
- Ikä: ka **50 v** (min 17v ja max 76v)
- BMI ka **37.8** (vaikea lihavuus) (min 29.4 ja max 70.9)
- Liikemittari **58** henkilöllä (BMI ka **36.4**)



Terveydentila

-kohonneet sok.arvot
-sepelvaltimotauti
-aivoverenkierron
häiriö
-kihti
-syöpä



Verenpainetauti
n. 25 %

Uniapnea
n. 22 %

Astma
n. 14 %

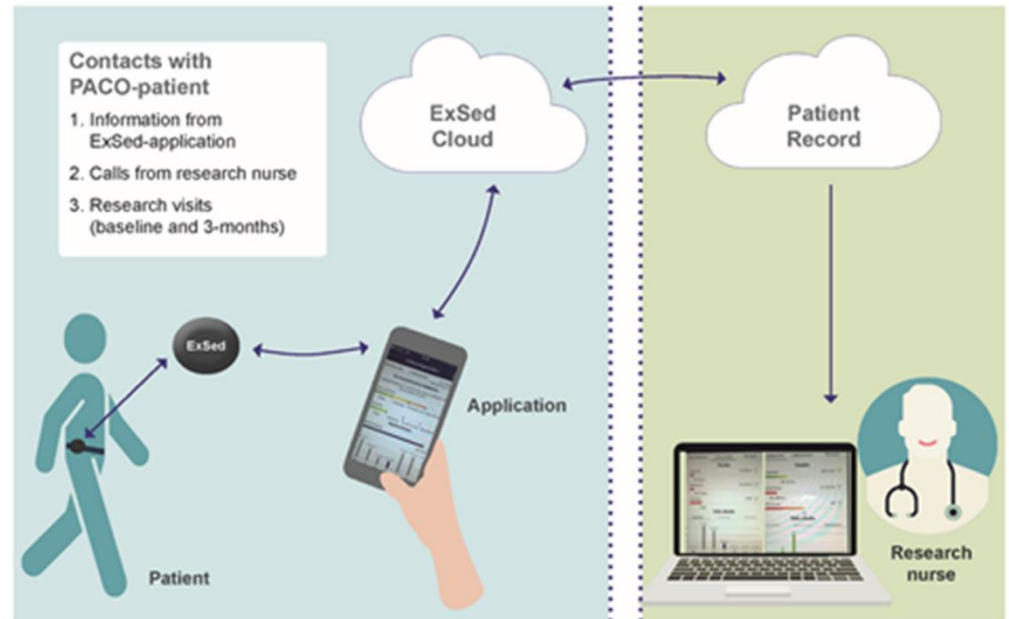
Tyypin 2 diabetes
n. 12 %

Hyperkolesterolemia
n. 11 %

Mielenterveyden
häiriö n. 8 %

Liikemittari havahduttajana ja liikkumisen motivaattorina

- Potilaille annettiin UKK-instituutin kehittämä Exsed-liikemittari käyttöön
 - kevyt ja raskaampi liikunta, askeleet
 - istumis- ja seisomisaika
 - istumisen keskeytykset
 - rauhaton ja rauhallinen uni, valveaika



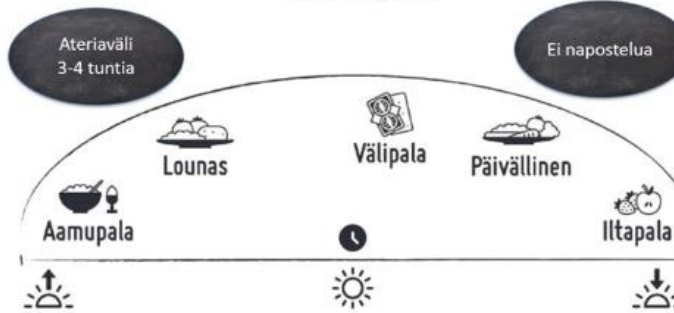
Liikkuminen, paikallaanolo ja uni

Käyttö pv lkm		ask	liik	rera	lig	mais	sei	lton_uni	rhal_uni	her			
33,00	KA	7026	3,23	1,14	2,08	8,53	1,35	3,53	3,13	1,54	22.53		
40,00	SD	2704	1,03	0,28	0,42	1,09	0,49	0,56	1,00	1,03			
1,00	min	831	1,36	0,10	1,05	6,26	0,00	1,53	1,15	0,18			
148,00	maks	15342	7,40	2,32	5,08	11,51	3,39	6,35	5,45	6,41			
	KunnonKartta												
	2017	7523,00	3,24	1,17	2,06	9,48	2,27	4,18	2,29	1,31	6s liukuva ka		
	20-69 -vuotiaat		0,14	0,05	0,09	0,41	0,10	0,18	0,10	0,06			
	Alle viitearvojen jääneet	<	<	<	<	>	<	<	<	>			
	lkm	39	34	35	32	12	54	45	17	25			
	%	62	54	56	51	19	86	71	27	40			
	käyttö pv lkm	hyvaksytyjen mittarin käyttöpäivien lukumäärä						sei	seisominen				
	ask	askeleet						lton_uni	levoton uni				
	liik	liikkumisen määrä yhteensä (kevyt, reipas, rasittava)						rhal_uni	rauhallinen uni				
	rera	reipaana ja rasittavan liikunnan määrä						her	hereilläolo				
	lig	kevyen liikuskelun määrä						<	pienempi kuin viitearvo				
	mais	makaaminen ja istuminen						>	suurempi kuin viitearvo				

Ruokavalio-ohjaus käynneillä

SYÖ HYVÄÄ

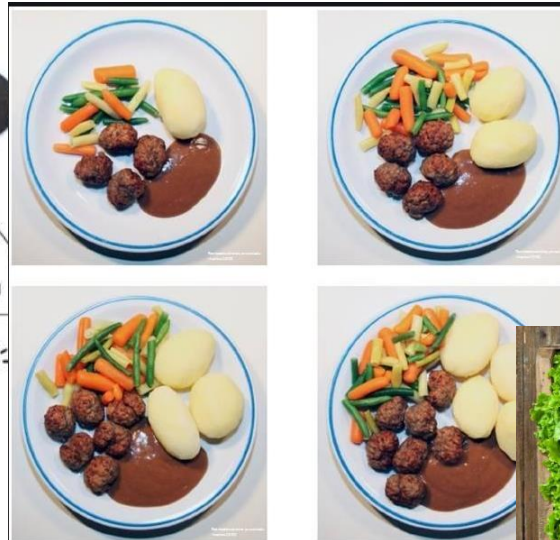
Ateriarytmi



Herkkujen rajoittaminen



Annoskoot



32 henkilöä
pudotti painoa 0,5
- 11,6 kg:aa (ka
3.7 kg)

Kasvisten lisääminen



Elintapaohjauksen polut



Kunnan / kaupungin liikuntapalvelut



Kunnan / kaupungin terveyden- ja sosiaalihuollon palvelut



Järjestöjen palvelut



Kelan kurssit



Yksityiset palvelut



Omaehtoinen toiminta



Pekka 36v, maanviljelijä

-BMI 70.9

-polven nivelrikko ja lihavuus merkittävät riskit työ- ja toimintakyvylle, sairauslomalla

5.8.19

- Lihavuusleikkausarvio 2010-2011, ei sovellu leikkaukseen
- käynnit ravitsemusterapeutilla kotikunnassa: annoskoot, leivän ja sokerin syönti
- kuntoutusohjaajan kanssa ruokakurssien selvittely: kysyy kyläyhdistykseltä
- kuntosali ja uinti kiinnostavat
- soitetaan kotikunnan liikuntaneuvojalle -> hakee lähetteen sairaanhoitajalta
- Exsed-liikemittaria ei näe itselle sopivaksi

23.9.19 käynti kuntoutustuskimuspkl:lla, lyhyt tapaaminen
-kotikunnan liikuntaneuvojalle aika varattuna

28.10.20 soitto

- käynyt liikuntaneuvojan ohjauksessa ja käy x2/vk punttisalilla
- ravitsemusterapeutilla käynnit 1,5 kk:n välein
- paino pudonnut -10 kg:aa

9.12.19 soitto

- liikuntapalvelujen kautta kehonkoostumusmittaus, seurantamittaus keväällä -20
- punttisali x1/vk

13.1.20 soitto

- paino ennallaan, miettii putoaako paino?, aika ravitsemusterapeutille tulossa
- punttisali x1/vk, kuntosaliohjelman päivittäminen tulossa
- polvet rauhalliset, välttää ylimääräistä kyykkimistä

Elintapaohjauksen polut

- **Kunnan / kaupungin liikuntapalvelut**
 - Liikuntaneuvoja
 - Terveysliikunta- ja erityisryhmien liikuntaryhmät (terveysliikuntaopas)
- **Kunnan / kaupungin terveyden- ja sosiaalihuollon palvelut**
 - hoitajavastaanotot
 - painonhallintaryhmät
 - ravitsemusterapeutin palvelut
 - kuntoutuspalvelut; fysioterapeutti ja ryhmät
 - henkilökohtainen avustaja
- **Kelan palvelut**
 - kurssit; MBO ja tyypin 2 diabetes -kurssi, Tules-kurssit
 - toimintaterapeutin palvelut
- **Järjestöt**
 - Selkäyhdistys: liikuntaryhmät, luennot
 - PoPLI; Inbody-mittaukset
 - Reumaliitto; kurssit
 - Allergia- ja astmayhdistys
 - PTH ry; hyvinvoinnin kurssi
 - Naisvoimistelijat; ryhmät
 - Vuolle opisto; ryhmät
 - Asukastupa; painonhallintaryhmä
 - Martat; ruokakurssit, 1vk ja 3 vk ruokalistas
- **Yksityiset palvelut**
 - Kuntosalit
 - PT-palvelut
 - Ravintovalmentaja

Elintapaohjauksen polut; omaehtoinen toiminta

➤ Verkkopalvelut

- Selkäkanava.fi
 - Monipuolinen sivusto; tietoa, jumppaohjeita, oppaita
 - Tilaa taukojumppamuistutus
- Terveyskylä.fi
 - Painonhallinta-, Mielenterveys- ja Kuntoutumistalo
 - Omahoito-ohjelmat; Painonhallintapolku, Syötkö sopivasti, Tupakoinnin lopettaminen hyvän hoidon tukena, Tyyni - Hyväksyvä tietoinen läsnäolo
- Sydänmerkki.fi; ruokareseptit
- Ateriapäiväkirja; Fineli
- Muut; esim. Youtube.fi; jumppavideot, Treenaakotona.fi
- Oulun Omahoito; paino- ja RR-arvojen kirjaaminen omahoitopalveluun

➤ Puhelinsovellukset

- Ruoka- /kalorilaskurit; Fatsecret, Yazio, Sulamo
- Askelmittari
- Liikuntasovellukset esim. Sportstracker
- Whatapp-ryhmä
- Puhelimeen muistutus aterialta

➤ Askelmittari / aktiivisuusranneke / fitnesskello

➤ Vaaka

➤ Eritysjalkineet; esim. Kybon, Xensible

➤ Kotikuntosali

- Kahvakuula, kuminauha, selätin, kuminauha, jumppapallo

Johtopäätökset

- Matalankynnyksen liikunta-/elintapaneuvonta osana tules-potilaan kokonaishoitoa on vaikuttavaa ja tukee erikoissairaanhoidossa toteutettavaa hoitoa ja kuntoutusta.
- Aktiivinen ja hienovarainen tuuppaus tuottaa tuloksia -> potilas ottaa aktiivista roolia omahoidosta ja hakeutuu tarvitsemiensa palvelujen piiriin.
- Vaikuttava liikunta-/elintapaneuvonta voidaan toteuttaa myös etäyhteydellä.
- Omaseuranta on tärkeä osa vaikuttavaa liikunta-/elintapaneuvontaa.
- Ylipainon / lihavuuden puheeksiotto koetaan vaikeaksi -> tarve ohjeille ja yhdessä sovituille käytännöille.
- Perussairauksien säännöllisestä seurannasta ja kontroleista hyvä muistuttaa.

Kiitos!

Lisätietoja:

Sirpa Hyyrönmäki, sirpa.hyyronmaki@ppshp.fi, p. 0405057836

