

Pyhäjoen kunnan asukas, jolla 2 tyyppin diabetes, polvisärkyä. Elämäntavat kohtuullisen hyvällä mallilla, liikkuu kuitenkin vapaa-ajalla liian vähän.

Lääkärikäynti

Hakeutuu terveyskeskuksen palveluihin

Diabeteshoitajan käynti

Omahoito-ohjeet: esim. painonpudotus liikkumalla ja syömällä oikein

Lähetetään fysioterapiaan 1-3 krt

Lähetetään liikuntaneuvojalle max 6kk

Liikunnanohjaus 1-2 krt. esimerkiksi kuntosalille tai jonkin muun lajin parissa

**TAVOITE:**

Ohjauksen aikana asiakas saa aikaan muutoksia omissa elintavoissaan. Tämä taas auttaa jatkamaan omatoimisesti esimerkiksi liikuntaryhmissä. Ruoka- ja unikäyttäytymisestä tulee hallittua.

Rinnalla kulkemista:  
Kannustaminen ja motivointi  
Väliaikatavoitteiden tarkastelu  
Vuorovaikutteinen läsnäolo

Tapaamisia:  
Ryhmätoiminta  
Yksilöohjaus

Ohjeita:  
Liikunta  
Uni  
Ruoka

Lisätietoja liikuntalähetteenä saat Pyhäjoen terveyskeskuksesta puh: 08 849 4560 tai 040 135 8464

Liikunnanohjausta ja liikuntalajiperhdytystä saat kunnan vapaa-aikatoimesta [marja.pisila@pyhajoki.fi](mailto:marja.pisila@pyhajoki.fi) 040 359 6107

# TUPAKASTA VIEROITUS APTEEKISSA TOIMINTAOHJE



- Tunnista riskiasikas: diabeetikot, astma-/keuhkosairaudet, sydän-ja versisuonisairaudet, syöpä, leikkauspotilaat, nuoret, muutoshaluiset
- Puheeksiottomalli: motivoiva keskustelu
- Neuvonta ja hoidon tuki: opastus aloitukseen ja oikeaan käyttöön, tavoitteeseen pääseminen
- Muuta: väestötason kampanjoihin osallistuminen, ohjaus paikallisiin tupakasta vieroituspalveluihin esim. Stumppi-sivusto, yksilöllinen tupakoinnin vieroitusmalli

APTEEKISSA PÄÄSET AINA AMMATILAISEN PUHEILLE ILMAN AJANVARAUSTA

Lisätietoja: Proviisori Ulla Malinen, Oulunsalon apteekki

# **PT-opiskelija Helena Liimatainen: Elintapojen muutosprojektin alkukartoitus PT-asiakkaille**

- **kartoittaa asiakkaan elämäntilannetta, arvoja ja ajatuksia elintapoihin liittyen**
- **tukee asiakkaan motivaatiota ja tavoitteiden asettamista**
- **kartoittaa asiakkaan käytettävissä olevia keinoja tavoitteisiin pääsemiseksi**
- **käytetään keskustelun tukena**
- **teoreettinen viitekehys: motivaatiopsykologiset teoriat, motivoiva keskustelu ja ratkaisukeskeinen keskustelu**
- **elintapaohjauksen osa-alueet: ravitsemus, liikunta sekä uni ja palautuminen**
- **onnistuneen elintapaohjauksen osatekijät: tahto, taidot ja tilaisuus**

**→ KYMMENEN AVOINTA KYSYMYSTÄ KANSANKIELELLÄ**

# TERVEYSTARJOTIN /Minna Tuunanen & Sari Vehnämaa

- Hyvinvointia arkeen

## UNI

uniongelmien/unetto  
muudenkartoitus ja  
tunnistaminen  
-unihuolto  
-unettomuuden  
lääkkeetön hoito  
-jaettavaa materiaalia  
opiskelijoille  
-lisätietoa  
terveydenhoitajille  
-fraasit kirjaukseen

## RAVITSEMUS

-kartoitus puheeksi oton  
välineet  
-työkaluja muutoksen  
tukemiseen  
-ravitsemussuosituks  
-tunnesyöminen  
-mittarit, kyselyt  
-lisätietoa  
terveydenhoitajille  
-opiskelijoille jaettavaa  
materiaalia  
-fraasit kirjaukseen

## LIIKUNTA

-puheeksi otto ja  
kartoitus  
-muutoksen tukeminen  
-liikunta suositukset  
-mistä aloittaa  
liikkuminen  
-turvallinen liikkuminen  
-liikunnan vaikutukset  
-lisätietoa  
terveydenhoitajille  
-fraasit kirjaukseen

- työkalupakki hoitajille neuvontatyöhön YTHS:lle
- kohderyhmänä opiskelijat: terveellinen syöminen ja liikkuminen, painonhallinta, väsymys,
- sisältöalueet: ravitsemus, liikunta, uni
- käytännönläheisiä työkaluja/välineitä, kuten motivoiva keskustelu, lomakkeita ja linkkejä
- ([minna.tuunanen@yths.fi](mailto:minna.tuunanen@yths.fi), [sari.vehnamaa@yths.fi](mailto:sari.vehnamaa@yths.fi))

## ”Työterveyshoitajille työkaluja painonhallinnan ohjaamisen tueksi”

- ▶ Merkittävä osa työterveyshoitajien työstä on elintapaohjausta ja erityisesti painonhallinnan ohjaamista. Ohjeita ja suosituksia on valtavasti, joten näimme tarpeelliseksi laatia perusasiat sisältävän tiivistetyn materiaalin työterveyshoitajille ohjaustyön tueksi. Työterveystarkastus voi olla ensimmäinen askel asiakkaalle mahdolliseen terveyttä edistävään elintapamuutokseen ja tällöin motivaation herättäminen on tärkeää mutta liian perusteellinen tiedonantaminen ei välttämättä tue tavoitetta.
- ▶ Tekijänä työterveyshoitajat Anni Ylikulju ja Sari Keskkikuru
- ▶ Lisätietoja:
  - ▶ [anni.ylikulju@terveystalo.com](mailto:anni.ylikulju@terveystalo.com)
  - ▶ [sari.keskkikuru@terveystalo.com](mailto:sari.keskkikuru@terveystalo.com)



# Helmen elämäntaparyhmä

- Hakemukset Haapaveden kaupungin nettisivuilta tai kirjallinen hakemus terveyskeskuksesta
- Info+ 5 tapaamista (info 30min, tapaamiset 2h)
- Neljä tapaamista 2vk välein. Viides tapaaminen 3kk kuluttua
  - 1. oma tarina, tavoitteet, fysiologiset mittaukset ja tarv. laboratoriolähte, lomakkeet
  - 2. ravitsemus / ravitsemusterapeutti
  - 3. liikkuminen / fysioterapeutti ja järjestöt
  - 4. uniterveys
  - 5. palautekeskustelu, fysiologiset mittaukset

Hintsala Jemina, Häkki Kati ja Ollila Riitta  
yhteystiedot:etunimi.sukunimi(at)haapavesi.fi

# TULPPA-KUNTOUTUKSEN ”AVAIN TERVEYTEEN JA HYVINVOINTIIN” –MALLIN JALKAUTTAMINEN PÄIVITTÄISEEN HOITOTYÖHÖN KUUSAMON TK:SSA

- TAVOITTEENA HERÄTTÄÄ ASIAKKAAN HUOMIO ELINTAPOJEN MERKITYKSEEN OMAN TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ SEKÄ ANTAA LYHYT INFORMAATIO MUUTOKSEN VAIHEISTA
- ERÄÄNLAINEN ”MINI-INTERVENTIO” MINKÄ TAHANSA ASIAKASTAPAAMISEN YHTEYDESSÄ (MM. VASTAANOTOILLA JA AKUUTTIOSASTOLLA) JA HYVÄN VALMIIN MALLIN HYÖDYNTÄMINEN
- OMAN TERVEYDEN AVAIMET – MATERIAALI ASIAKKAALLE LYHYEN OHJAUKSEN KERA (MUUTAMA MINUUTTI) SEKÄ YHTEYSTIEDOT ELINTAPOHJAUSTA VARTEN
- KANNUSTETAAN ASIAKASTA OLEMAAN ITSE ALOITTEELLINEN ASIASSA. ELINTAPOHJAUKSEN ONNISTUMISEN MAHDOLLISUUDET PARANEVAT, KUN ASIAKAS ITSE ON VALMIS VASTAANOTTAMAAN OHJAUSTA
- ELINTAPOHJAUKSEN MERKITYKSELLISYYDEN JA VAIKUTTAVUUDEN TIEDOSTAMINEN JA AIHEEN YLLÄPITO OMASSA TYÖYHTEISÖSSÄ
- KOULUTUKSIIN KANNUSTAMINEN
- SH SARI ERVASTI JA SH PÄIVI HÖYKINPURO, KUUSAMON TK

# KATSE ELINTAPOIHIN-RYHMÄ

Peruspalvelukuntayhtymä Kallio, Terapiakeskus, Nivalan yksikkö. Psykiatrinen ryhmänohjaaja, psykiatrinen sairaanhoitaja (AMK) Katja Turpeinen


- Ryhmä on suunnattu peruspalvelukuntayhtymä Kallion alueen terapiakeskuksen asiakkaille, jotka kokevat tarvetta ohjaukseen / tukeen elintapoihin liittyen.
- Ryhmässä on kolme pääteemaa, jotka ovat ravitsemus, liikunta ja uni. Ryhmässä lähdetään liikkeelle ravitsemuksesta, siirtyen sitten liikuntaan ja lopuksi unen huoltoon.
- Ryhmä on luonteeltaan suljettu ryhmä, joten ryhmään ei oteta uusia osallistujia ns. kesken kauden. Ryhmään osallistutaan ensimmäisestä ryhmätapaamisesta lähtien.





- Ryhmän kokoontumiskertoja on yhteensä 11 ja kukin ryhmäkerta kestää 60 minuuttia. Ryhmätapaamisiin sisältyy teoriaosuus sekä pohdintatehtäviä, joiden tavoitteena on tukea osallistujia muutosprosessin tiellä. Ryhmässä hyödynnetään myös mm. läsnäoloharjoituksia.





Arkiliikunnan lisääminen 

Kuntoliikuntaa 2 kertaa viikossa 

Kävele aina kun voit, vältä istumista 

**Lautasmalli käyttöön** 


**Marjoja ja hedelmiä välipalaksi** 

**Kasvisten lisääminen** 

**Veden juonnin lisääminen**

**Ateriarytmi 5 /päivä**

**Älä napostele**

Aivot ”puhdistuvat” unen aikana! 

Mene ajoissa nukkumaan, puhelin pois 2 tuntia ennen nukkumaanmenoa

Nuku riittävästi  
7-8 tuntia aikuiset  
8-10 tuntia lapset

**Aloita tänään**

**Etene hitaasti**

**Hiljaa hyvä tulee**

**Tehkää yhdessä**

**Kannusta Palkitse**

**Kun repsahdat, älä anna periksi**