



# Verkkopuntarilla tukea elintapamuutokseen

# KÄYTTÖTARKOITUS

Verkkopuntari on työkalu terveydenhuollon ammattilaiselle elintapaohjauksen tueksi. Se vastaa tarpeeseen tukea kansalaisten terveyttä, painonhallintaa ja pysyviä elintapamuutoksia erityisesti ravitsemuksen, liikunnan, voimavarojen ja levon osalta.

Verkkopuntari tarjoaa vaihtoehdon perinteiselle, aikaan ja paikkaan sidotulle elintapa- ja painonhallintaohjaukselle (ryhmä-/yksilöohjaus).



Yli 10 vuotta

...moniammatillista kehittämistyötä.

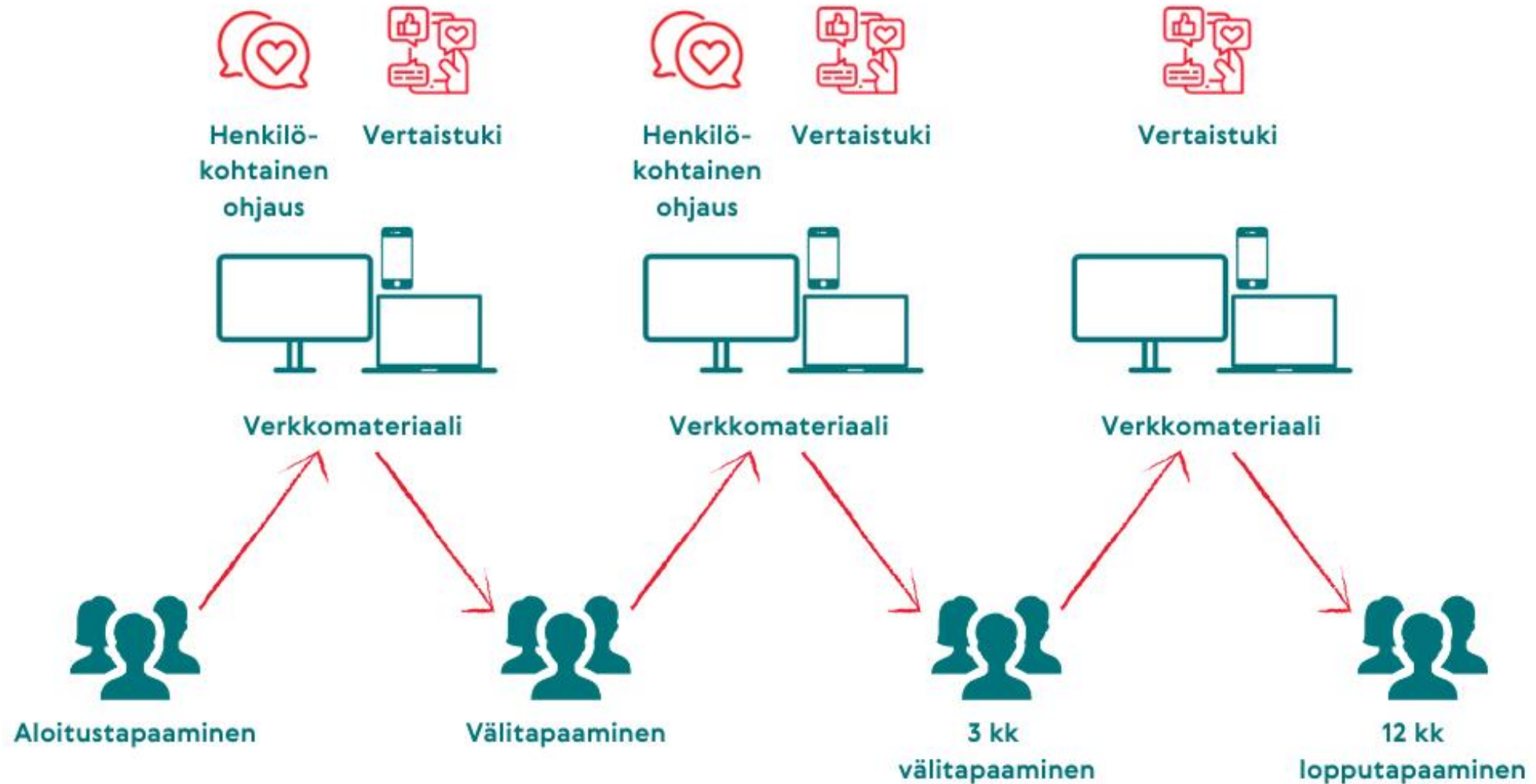
Yli 600 koulutettua ohjaajaa

...valtakunnallisesti.

2 räätälöityä sisältöä

...elintapa- ja painonhallintaohjaukseen ja  
raskausajan elintapaohjaukseen

# OHJELMAN SISÄLTÖ



# ROOLIT



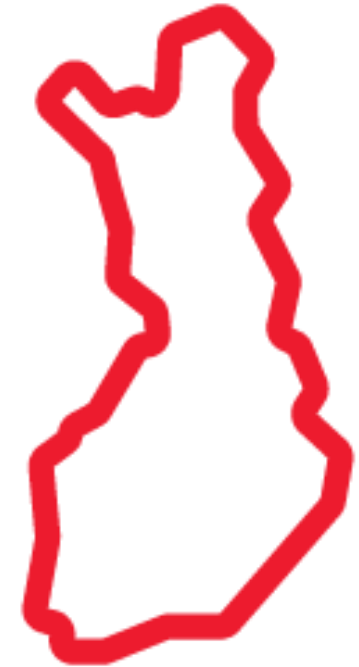
**Asiakkaita** ovat terveellisistä elintavoista ja painonhallinnasta kiinnostuneet ihmiset.

**Ohjaajina** toimivat Verkkopuntari-ohjaajiksi (koulutetut) terveydenhuollon ammattilaiset eri sektoreilla.

Kansallisena Verkkopuntarin **ylläpitäjänä** ja **hallinnoijana** toimii Satakunnan sydänpiiri.

# ASEMOITUMINEN KENTÄLLÄ

Satakunnan sydänpiiri täydentää julkisen sektorin tehtävää tukea väestön terveyttä ja hyvinvointia tarjoamalla yksilö- ja ryhmäohjaukseen **maksuttoman Verkkopuntari-työkalun**, sen ylläpidon ja tukea ohjelman käyttöön



# TUTKIMUSTIETO

**Yleislääkärilehti 1/2021: Turun yliopiston** SydänPORTAAT-tutkimuksen (n=109) tulosten mukaan verkossa toteutettu ja perinteinen, kasvokkain tapahtuva painonhallintaohjaus todettiin menetelminä yhtä hyväksi.

Vaikka vain noin joka kymmenes tutkittavista kykeni saavuttamaan 5 %:n painonlaskutavoitteen, yli puolet laihtui tai piti painon ennallaan. Kehon rasvattoman massan määrä ei muuttunut merkittävästi, mikä on keski-ikäisten naisten osalta merkittävää.

<https://edockerfiles.com/80ae702e-67b5-11eb-8e2a-00155d64030a/#/article/16/page/1-1#19>

# JULKAISEMATON TUTKIMUSTIETO

Rohkaisevia tuloksia myös **Itä-Suomen yliopiston** (tutkija Arja Puska) arviointitutkimuksesta (n=446). 3 kk:n seurantakyselyyn vastanneista (n=219) liki 90 % kertoi tehneensä järkeviä, ruokailuun ja liikuntaan liittyviä muutoksia. Lähes kaikki 12 kk:n kyselyyn vastanneista (n=155) sanoi jatkaneensa ohjelman aikana tekemiään muutoksia.

Vuoden kohdalla mukana pysyneistä (n=172) noin 60 %:lla paino oli tippunut tai pysynyt samalla tasolla. Liki viidennes oli onnistunut pudottamaan vähintään 5 % aloituspainosta.



# KÄYTTÖÖNOTTO

Terveydenhuollon ammattilainen osallistuu 4 h **perehdytykseen**.  
Satakunnan Sydänpiiri järjestää viikoittain  
perehdytyksiä (Teams), voi osallistua myös 2 h + 2 h osissa

Perehdytys kattaa seuraavat osiot:

- Verkkopuntari-toimintamalli
- Voimavaralähtöinen elintapaohjaus verkossa
- Verkkoalustan toiminnot
- Miten käynnistän oman Verkkopuntari-ryhmän?

# Verkkopuntari-ohjaajien perehdytykset

2021 perehdytyksiä pidetty 15 kpl, mukana yli 80 osallistujaa 13 eri maakunnasta (Satakunta, Pohjois-Pohjanmaa, Keski-Suomi, Kymenlaakso, Pohjois-Savo, Uusimaa, Pirkanmaa, Etelä-Karjala, Etelä-Savo, Päijät-Häme, Vaasa, Varsinais-Suomi ja Etelä-Pohjanmaa).

Joka neljäs osallistuja ollut terveydenhoitaja tai ravitsemusterapeutti. Mukana ollut myös sairaanhoitajia ja fysioterapeutteja.

Toimintamalliin on tutustunut myös ovat olleet esim. liikunnanohjauksessa, sote-kehittämistehtävissä, kuntouttavassa työtoiminnasta tai oppilaitoksissa olevia ammattilaisia.

# KÄYTTÖÖNOTTO

Perehdytyksen jälkeen voi käynnistää oman ryhmän. Riittää, että vähintään toinen ohjaajista on käynyt perehdytyksen.

Ohjaaja ottaa yhteyttä Satakunnan Sydänpiiriin ja sopii, koska kurssi perustetaan ja ilmoittaa osallistujat (maks. 15 henkilöä) esim. salatulla sähköpostilla Satakunnan sydänpiiriin, noin viikkoa ennen aloitusta.

Satakunnan Sydänpiiri tukee ohjaajia, vastaa kurssien ylläpidosta, järjestää ohjaajatapaamisia ja tarjoaa yksilöllistä tukea tarvittaessa esim. etätapaamisten järjestämiseen.

# VERKKOALUSTA

The screenshot shows the Verkkopuntari web application interface. At the top left is the logo 'verkko puntari' with a red apple icon. The navigation menu includes 'Valmennus', 'Omaseuranta', 'Ohjauskeskustelu', and 'Ryhmäkeskustelu'. On the top right, the user 'johanna-testiosallistuja' is logged in, with icons for profile, messages, and notifications. The main header features a large image of a red apple with the text 'Verkkopuntari' and a 'Näytä lisätiedot' dropdown. Below this is a progress bar showing '0 % valmis' and the last activity date 'Viimeisin aktiviteetti sivustolla 28.1.2021'. A teal 'Jatka' button is visible on the right side of the page. The main content area contains the text 'Olet päättänyt muuttaa elintapojasi, onnea!' and a paragraph: 'Verkkokurssilla keskitytään pysyvään painonhallintaan elintapamuutoksia tukemalla. Unohda'.

verkko puntari

Valmennus Omaseuranta Ohjauskeskustelu Ryhmäkeskustelu

johanna-testiosallistuja

## Verkkopuntari

Näytä lisätiedot

0 % valmis

Viimeisin aktiviteetti sivustolla 28.1.2021

Jatka

Olet päättänyt muuttaa elintapojasi, onnea!

Verkkokurssilla keskitytään pysyvään painonhallintaan elintapamuutoksia tukemalla. Unohda

# Ota yhteyttä:

Satakunnan Sydänpiiri

Projektisuunnittelija

Johanna Toivola

[johanna.toivola@sydan.fi](mailto:johanna.toivola@sydan.fi)

050 342 8945

