



Kuva: KKI / Jiri Halttunen

VOI PAREMMIN - liikuntaneuvonnalla toimintakykyisyyttä Pohjois- Pohjanmaalla

Mitä hankkeella tavoitellaan?

Sirpa Hyyrönmäki
terveysliikuntakoordinaattori
Leea Järvi
terveyden edistämisen koordinaattori
PPSHP / perusterveydenhuollon yksikkö

VOI PAREMMIN - Liikuntaneuvonnalla toimintakykyisyyttä Pohjois-Pohjanmaalla -hanke

- Liikunnalla on keskeinen merkitys vaikeasti lihaviin henkilöiden painonpudotuksessa ja -hallinnassa -> tarve yksilölliselle liikuntaneuvonnalle ja matalankynnyksen liikuntaryhmille (Kaisu M. Kaikkonen ym. 2018)
- VOI PAREMMIN -hankkeen tavoitteena on lisätä liikuntaneuvontaa **lihaviin tules-aikuispotilaiden ja lihaviin lasten perheiden omaehtoisen liikunnan lisäämiseksi liikuntasuosittelun mukaisesti ja liikunnallisen elämäntavan omaksumiseksi.**
 - Liikuntaneuvonta käynnistetään erikoissairaanhoidossa (yhteistyö OYS fysiatria ja lastentaudit)
 - Yhdessä asiakkaan / perheen kanssa etsitään liikunta- ja elintapaohjauksen polut kunnan liikuntatoimen / terveydenhuollon / järjestöjen palveluihin (yhteistyö kunta- ja järjestötoimijat). Potilaan / perheen hoitovastuu OYS:ssa.

Liikuntaneuvontaa potilaan voimavarat huomioiden

- Liikuntaneuvonnassa hyödynnetään Suuntima-työvälinettä
 - Suuntima on menetelmä, jossa asiakas ja ammattilainen voivat yhdessä suunnitella hoidon järjestelyt esim. yhteydenpidon ja omahoidon tuen.
 - Asiakkaalle ja ammattilaiselle on omat kysymykset. Kysymyksiin vastaaminen auttaa asiakasta ymmärtämään omaa tilannettaan - ammattilaiselle vastaukset tuovat apua yksilölliseen kohtaamiseen ja palvelujen ohjaamiseen asiakasta voimaannuttavalla tavalla.
- Suuntima-palvelu on kehitetty Kurkiaura-hankkeessa. Palvelun on tuottanut Hämeenmaan Sydänpiiri ja sitä ylläpitää Pirkanmaan sairaanhoitopiirin Perusterveydenhuollon yksikkö.

ELINTAPOHJAUKSEN (liikunta, ravitsemus, uni) SUUNTIMA/ VESOTE-HANKE

30.1.2018

Niukat

YHTEISÖASIAKKUUS

Kuvaus asiakkuudesta:

Voimavarat niukat, hoidon toteutus selkeä

Esimerkkejä elintapaohjaukseen:

Järjestöjen vertaistuki- ja liikuntaryhmät
Uniryhmät
Päivätoimintaryhmät (sisältäen esim. ruuanvalmistuksen ja ruokailun)
Elintapamuutosryhmät
Lounaspalvelut
Vapaaehtoiset ulkoiluystävät
Liikuntaneuvojan palvelut



Ammattilaisen rooli:

Opastaa konkreettisesti palveluun (esim. varaa ajan), seuraa, kannustaa

VERKOSTOASIAKKUUS CASE Pirkanmaa

Kuvaus asiakkuudesta:

Voimavarat niukat, monitahoinen ja haasteellinen hoito

Esimerkkejä elintapaohjaukseen:

Verkostotapaamiset tuen arvioimiseksi
Ateria- ja kauppapalvelut
Kotikäynnit (myös läheisten ohjaus: ravitsemus, liikunta, uni)
Kotikuntoutus
Liikunnallinen kuntoutus (sisältäen kuljetuksen)
Kotihoidon ja kotisairaanhoidon palvelut



Ammattilaisen rooli:

Rätätölöi palvelut, on tukena läheisille sekä toisille ammattilaisille

OMATOIMIASIAKKUUS

Kuvaus asiakkuudesta:

Voimavarat hyvät, hoidon toteutus selkeä

Esimerkkejä elintapaohjaukseen:

Verkkosivut (esim. Terveyskylä www.terveyskyla.fi) ja kirjastojen tarjonta
Omahoito-ohjelmat/ sovellukset, sähköiset työkalut (esim. uni-, ravitsemus- ja liikuntapäiväkirjat, ODA/ Omaolo)
Lähtöorit, terveyskioskit
Kansalaisopistojen näyttöön perustuva tarjonta
Avoimet matalan kynnyksen ryhmät
Ruokakurssit
Kuntien ulkoilu- ja pyöräilyreitit
Kuntosalit, uimahallit
Liikunta- ja urheiluseurat



Ammattilaisen rooli:

Ohjaa tiedon äärelle, on käytettävissä tarvittaessa

YHTEISTYÖASIAKKUUS

Kuvaus asiakkuudesta:

Voimavarat hyvät, monitahoinen ja haasteellinen hoito

Esimerkkejä elintapaohjaukseen:

Yksilöllinen ohjaus unettomuuden hoitoon
Yksilöllinen ravitsemusterapia ja liikuntaohjaus
Erityisryhmien liikunta
Esteettömät ulkoilureitit
Järjestöjen ammattilaisten ohjaamat ryhmät



Ammattilaisen rooli:

Auttaa valitsemaan ja osallistuu koordinointiin, esim. elintapaohjaus eri sairaudet huomioiden

ASIAKKAAN/ POTILAAN VOIMAVARAT
(asiakas/potilas arvioi itse)

Hyvät

Selkeää ja yksinkertaista

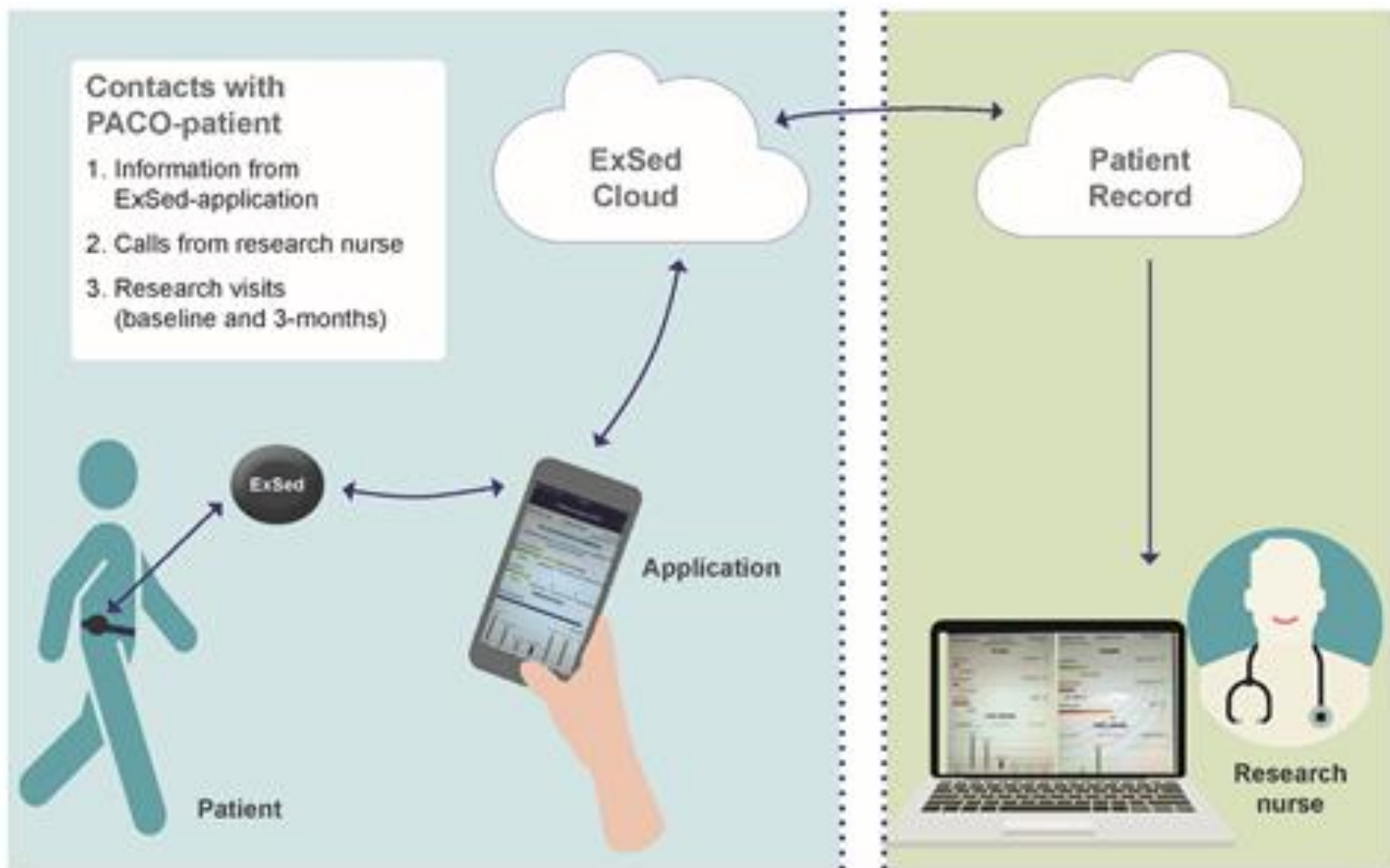
HOITO
(ammattilainen arvioi)

Monitahoista ja haasteellista



Liikemittarista motivaatiota

- Potilaille annetaan UKK-instituutin kehittämä Exsed-liikemittari käyttöön
 - kevyt ja raskaampi liikunta, askeleet
 - istumis- ja seisomisaika
 - istumisen keskeytykset
 - rauhaton ja rauhallinen uni, valveaika
- Liikemittari integroidaan osaksi ESKO-potilastietojärjestelmää
- Mittarista saatavia seurantatietoja hyödynnetään liikunta-/elintapaneuvonnassa ja neuvonnan vaikuttavuuden seurannassa
- Exsed-palvelu sisältää valmentajan pilvipalvelusovelluksen



Lihavan tules-aikuispotilaan / lihavan lapsen perheineen liikuntaneuvonnan palvelupolku erikoissairaanhoidosta peruspalvelujen piiriin

OYS
Fysiatrian / lasten pkl:lla liikunta-
/elintapaneuvojan
vastaanottopiste



Fysiatrialta / lastentaudeilta lääkärin /
hoitajan lähete (Esko-
potilastietojärjestelmä) ja ajanvaraus
(Oberon) liikunta-/elintapaneuvojalle



Liikunta-/elintapaneuvojalle 2-4
tapaamista ja tarv. puh. kontaktit

- Kartoitus ja suunnitelma Suuntima-
työvälinettä hyödyntäen
- Liikemittari potilaalle
- Potilaan ohjaaminen kotikunnan liikunta-
ja terveystalvelujen sekä järjestöjen
palvelujen piiriin (liikunta-
/elintapaohjaajapalvelut ja
elintaparyhmät)

Liikunta- ja elintapaohjauksen palvelutarjotin

Etusivu Potilaille ja läheisille ▼ Palvelut ▼ Ensihoito ja päivystys ▼ **Ammattilaisille ▼** Tutkimus ja opetus ▼ Sairaanhoidopiiri ▼

Etusivu > Ammattilaisille > Terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen

Tervetuloa Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoidopiirin ylläpitämälle terveyden edistämisen sivustolle

Sivustolta löydät luotettavaa tietoa terveyteen vaikuttavista tekijöistä ja tietoa miten itse voit vaikuttaa omalla toiminnallasi hyvinvointia ja terveyttä edistävästi. Lisäksi löydät tietoa asuinkuntasi elintapaohjauspalveluista.

"Rautainen itsekuri ja vankkumaton selkäranka - moni uskoo elintapamuutokseen tarvittavan järeitä aseita. Entäpä jos onnistumisen takana olisikin muuta kuin itsensä ruoskimista? Laihduttaminen, tupakoinnin lopettaminen, liikkumaan lähteminen, olipa tavoittelemasi elintapamuutos mikä tahansa, ajatuksesi ja mielesi ovat ratkaisevassa asemassa. Oman mielen toiminnan ymmärtäminen voi olla kestävämpi ratkaisu kuin itsensä höykyttäminen." (Pieni päätös päivässä / Piilu Latvala)

Ammattilaisille **Oma hyvinvointi ja terveys**



Linkit

- Mitä terveys on? Terveysportti
- Testaa diabetesriskisi Diabetesliitto
- Finriski - testaa riskisi sairastua sydäninfarktiin tai vakavaan aivoverenkierron häiriöön THL
- Painoindeksilaskuri BMI Sydänliitto
- Vyötärönympäryksen mittaaminen THL

Lisää testejä löydät eri aihealueiden sivuilta.

[Elintapaohjauksen palvelutarjottimelle](#) kootaan kattavasti liikunta- ja elintapaohjauksen tietosisältöjä:

- hoito- ja palvelupolut
- elintaparyhmät sekä matalan kynnyksen liikuntaryhmät
- ammattilaisten hyväksi kokemia elintapaohjauksen työkaluja
- linkkejä sähköisiin palveluihin
- erilaiset testit

Ammattilaisten elintapaohjausosaamisen vahvistaminen; elintapaohjaajan verkkokoulutus

- Elintapaohjaajan verkkokoulutus on kehitetty VESOTE-hankkeessa (2017-2018). Verkkokoulutusmateriaalin ovat tuottaneet UKK-instituutti, Pirkanmaan sairaanhoitopiiri ja Vitalmed.
- VESOTE-hankkeessa Pohjois-Pohjanmaalla toteutettiin 3 verkkokoulutusryhmää. Koulutus sisälsi työelämälähtöisen kehittämistehtävän.
- Verkkokoulutusta tarjotaan syksyllä -19 liikunta- ja terveystieteiden ammattilaisille sekä järjestötoimijoille. Aikataulu varmistuu keväällä -19.
- Elintapaohjaajan verkkokoulutuksen tavoite:
 - Oppimiskokonaisuuden tavoitteena on vahvistaa oppijan liikunnan-, ravitsemuksen-, unen lääkkeettömän hoidon ja painonhallinnan ohjausosaamista yksilö- ja ryhmäohjauksessa.



Kuva: KKI Jari Sorri ja Jiri Halttunen

Kysymyksiä ja ideoita hankkeelle



Kiitos!

Lisätietoja:

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

Leea Järvi, leea.jarvi@ppshp.fi, p. 0407576711

