

VESOTE –vaikuttavaa elintapaohjausta

Järjestöt Meijän maakunnassa –järjestöfoorumi 25.1.2018

Eeva Elomäki, VESOTE –hankekoordinaattori,
kliinisen hoitotyön asiantuntija, Siun sote



Vaikuttavaa elintapaohjausta sosiaali- ja terveydenhuoltoon poikkihallinnollisesti -kärkihanke / STM

Vahvistaa ja kehittää sosiaali- ja terveydenhuollossa vaikuttavaa ja tavoitteellista elintapaohjausta. Hankkeen kehittämistoimet painottavat liikkumista, ravitsemusta ja unta.

Hankkeen päämääränä on, että suomalaiset lisäävät liikkumista, vähentävät istumista, syövät monipuolisesti ja terveellisesti sekä nukkuvat paremmin.

Valtakunnalliset toimijat



Hankkeen päävastuu ja hallinnointi on UKK-instituutilla.

Järjestö- ja asiantuntijatoimijoina toimivat:

- Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma / LIKES
- Suomen Diabetesliitto ry
- Mielenterveyden keskusliitto
- Helsingin Uniklinikka – VitalMed Tutkimuskeskus (unettomuuden lääkkeettömän hoidon asiantuntijuus)
- Pirkanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä (ravitsemuksen asiantuntemus)

VESOTE toimijat:

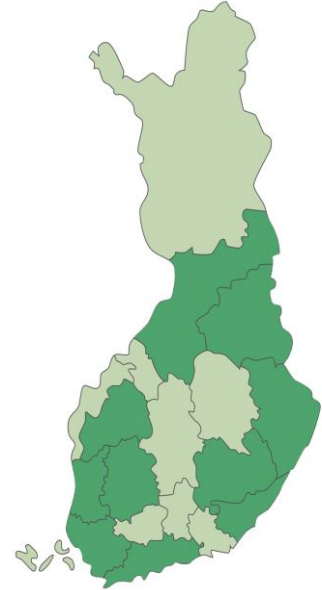


- Etelä-Karjalan sosiaali-ja terveystoimijat (EKSOTE)
- Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri (EPSHP)
- Etelä-Savon sosiaali-ja terveystoimijain kuntayhtymä (ESSOTE)
- Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (HUS)
- Kainuun sosiaali-ja terveydenhuollon kuntayhtymä (KAINUUN SOTE)
- Pirkanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä (PSHP)
- Pohjois-Karjalan sosiaali-ja terveystoimijain kuntayhtymä (Siunsote)
- Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri (PPSHP)
- Satakunnan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä / Porin kaupunki (SATASOTE)
- Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri (VSSHP)

- Alueilla toimintaan osallistuvat myös
 - kuntien sosiaali-ja terveydenhuollon toimijat, liikunta-ja vapaa-ajan palvelut
 - liikunta-ja sotejärjestöt, yksityiset toimijat

Toimenpiteet

- hoito- ja palveluketjujen kehittäminen
 - alueellisten yhteistyöverkostojen luominen
 - liikkumisen (ja unen) objektiivinen seuranta
 - elintapaneuvonnan vaikuttavuuden arviointi
-
- Alueelliset toimijat määritelleet omat kehittämistoimet ja kohderyhmät
 - VESOTE-hankealueilla on yhteensä yli 3,9 miljoonaa asukasta ja 172 kuntaa.



Toimenpiteitä

- lähi- ja verkkokoulutuksia ammattilaisille:
 - Elintapojen puheeksi ottaminen
 - Liikuntaneuvonta 11/17 alkaen
 - Ravitsemusneuvonta 3/18
 - Unettomuuden lääkkeetön hoito 8/18
 - Elintapaohjauksen kirjaamiskäytänteet



Liikuntaneuvonta osaksi moniammatillisten tiimien työtä pitkäaikaissairaiden hoidossa



Taustaa



- Liikunnan tiedetään vaikuttavan suotuisasti sokeritasapainoon tyypin 2 diabeetikoilla
- Liikunta on monissa pitkäaikaissairauksissa yhtä tärkeä hoitomuoto kuin painonhallinta ja ravitsemusmuutokset
- Pohjois-Karjalassa pitkä kokemus alueravitsemusterapeuttien työstä ja verkoston toimivuudesta -> toimisiko sama malli liikuntaneuvonnassa?

Liikuntaneuvontakokeilu Pohjois-Karjalassa



- Alkoi KKI –ohjelmarahoituksella 2016, jatkuu osana VESOTE –hanketta vuoden 2018 loppuun
- Ja toivomme että jää pysyväksi toiminnaksi Siun sotessa
- Hanketta hallinnoi Siun sote, koordinaattori Eeva Elomäki, hankevastaava Tiina Laatikainen
- Hankkeen tukityöryhmä:
 - Siun sote
 - Joensuun kaupunki, terveystoimi ja liikuntatoimi
 - POKALI
 - Itä-Suomen liikuntaopisto
 - Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus
 - Pohjois-Karjalan sydänpiiri ry
 - Hankkeeseen palkattiin ja koulutettiin 3.10.2016 alkaen 2 liikuntaneuvojaa

Asiakkaiden ohjautuminen liikuntaneuvontaan



- Liikuntaneuvojat kuuluvat diabeteksen hoidon moniammatillisiin tiimeihin
- Lääkärit, hoitajat, fysioterapeutit ym. ammattilaiset ohjaavat tyypin 2 diabetesasiakkaat liikuntaneuvojan vastaanotolle
- Ajanvaraus yksilökäynneille kuten muillekin vastaanotoille
- Asiakkaat ottavat myös itse yhteyttä liikuntaneuvojaan
- Ryhmäkäynnit ja muut aktiviteetit liikuntaneuvoja sopii asiakkaidensa kanssa

Liikuntaneuvonta terveysasemilla



- **Asiakasvastaanotto, yksilökäynnit** (asiakaslähtöisesti)
- **Lajikokeilut, liikuntasuunnitelmien tekeminen**
- **Kontrollit/puhelinkontrollit**
- **Liikuntaneuvonta –käyntitiedot kirjataan Mediatriin**
 - Laadittu mallinäytöt, kirjataan mm. liikunnan määrä, toimintakyky, motivaatio, mieliala, tavoitteet ja suunnitelma
- **Ryhmätoiminta (painonhallinta- ja elintaparyhmät)**
- **Liikuntamahdollisuuksien kartoittaminen ja niistä viestittäminen**

Yhteistyö

- **Yhteistyö** kuntien liikuntatoimi, kansalaisopistot, järjestöt, PK-kansanterveydenkeskus, Suomen Diabetesliitto ja muut toimijat
- **Liikkumisesta puhuminen, tapahtumat, infot, ohjaukset** mm. diabetes-, sydän-, reuma-, muisti-, ym. yhdistykset, koulut, Ikääntyvien terveyspäivät, Vanhusten viikko
- **Terveydenhuollon ammattilaisten kouluttaminen ja tukeminen liikunnan puheeksi ottoon**

Menossa:

- Liikuntaneuvojat toimivat Joensuun (Siilainen), Kontiolahden Liperin, Outokummun ja Polvijärven terveysasemilla
- ”lisi-liikuntaryhmä” PK:n diabetesyhdistyksen jäsenille ym. yhteistyössä ISLO:n kanssa
- Liikuntaneuvojat osallistuvat elintaparyhmien vetämiseen, kouluttavat muita ammattilaisia, osallistuvat muiden toimijoiden järjestämiin tilaisuuksiin, koulutuksiin ja tapahtumiin

Yhteystiedot



- **Liikuntaneuvoja Joensuu**
Siilaisen ja Polvijärven terveysasemat
Arto Vänskä
puh. 013 330 4286
- **Liikuntaneuvoja Liperi, Polvijärvi ja Outokumpu**
Liperin, Kontiolahden ja Outokummun terveysasemat
Tuula Martiskainen
puh. 013 330 4283
- Hankekoordinattori Eeva Elomäki, eeva.elomaki@siunsote.fi
- Vastuuhenkilö Tiina Laatikainen, tiina.laatikainen@siunsote.fi

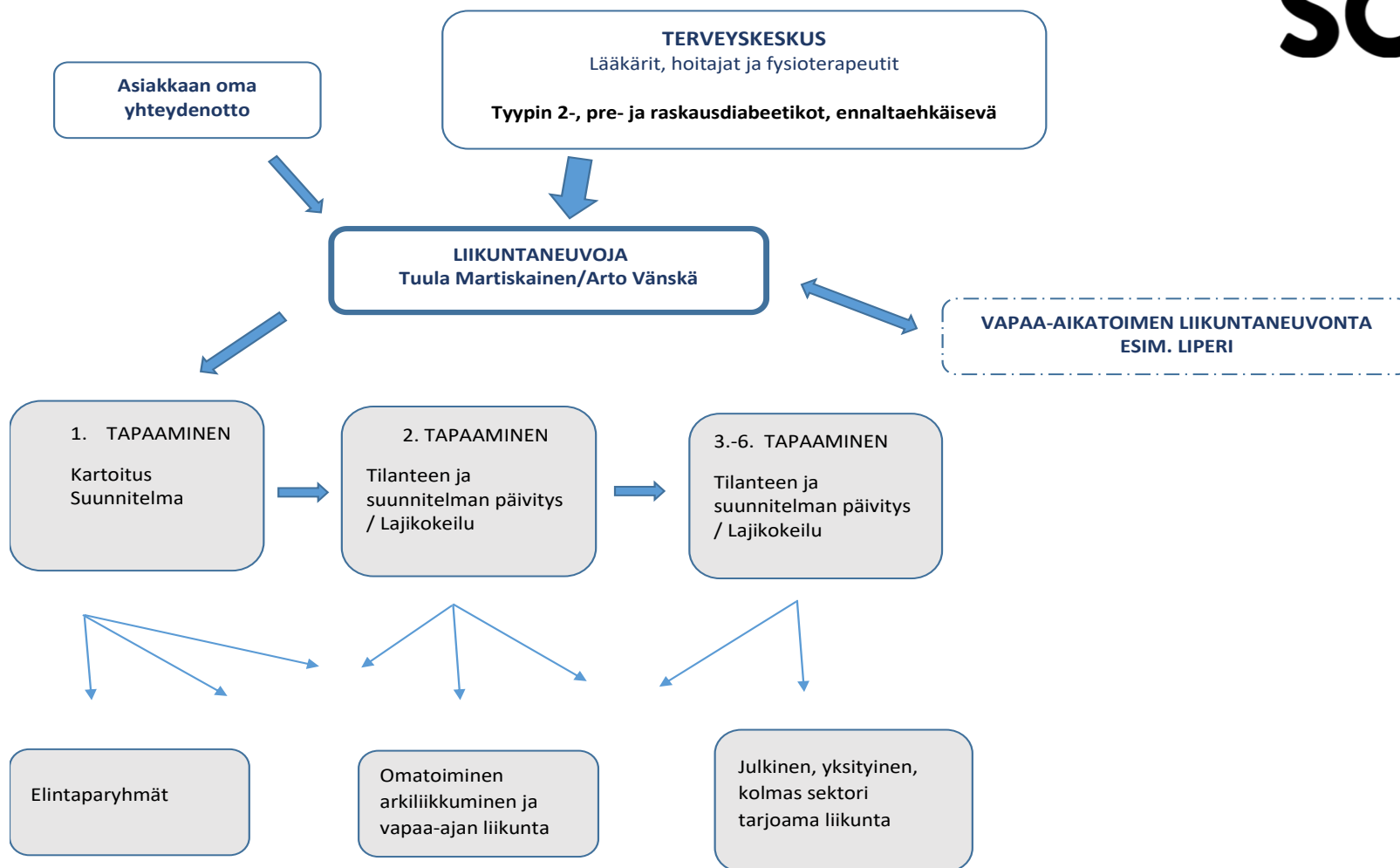
MAKSUTONTA LIIKUNTANEUVONTAA tyypin 2 diabeetikoille ja raskausdiabeetikoille

- Liikuntaneuvojat kuuluvat diabeteksen hoidon moniammatillisiin tiimeihin ja ovat osana hoitoketjua ja terveysasemien perustoimintaa.
- Liikuntaneuvojalle voi varata ajan oman terveysaseman kautta tai ottaa itse yhteyttä liikuntaneuvojaan.
- Tavoitteena on asiakkaiden motivoituminen omaehtoiseen liikkumiseen.



#hyte #vesote #elintapaohjaus #hyväkäytännöt

Liikuntaneuvonnan palveluketju



Case

- Terveysaseman diabeteshoitaja varasi ajan potilastietojärjestelmästä liikuntaneuvojalle
- Asiakas yksilökäynnillä liikuntaneuvojalla
 - Liikuntakartoituksen ja suunnitelman teko
 - Päätös kuntosalille lähdöstä
- Kuntosalilla ohjauk käyntejä 3x liikuntaneuvojan kanssa, yksilöllinen ohjelma
- Asiakkaan puoliso kiinnostui saliharjoittelusta ja tuli mukaan salille kolmannelle salikerralle
- Pariskunta käy nykyisin säännöllisesti kuntosalilla yhdessä