

Sivan SOTE

Pohjois-Karjalan hyvinvointialue

Elintapaohjauksen toimintasuunnitelma

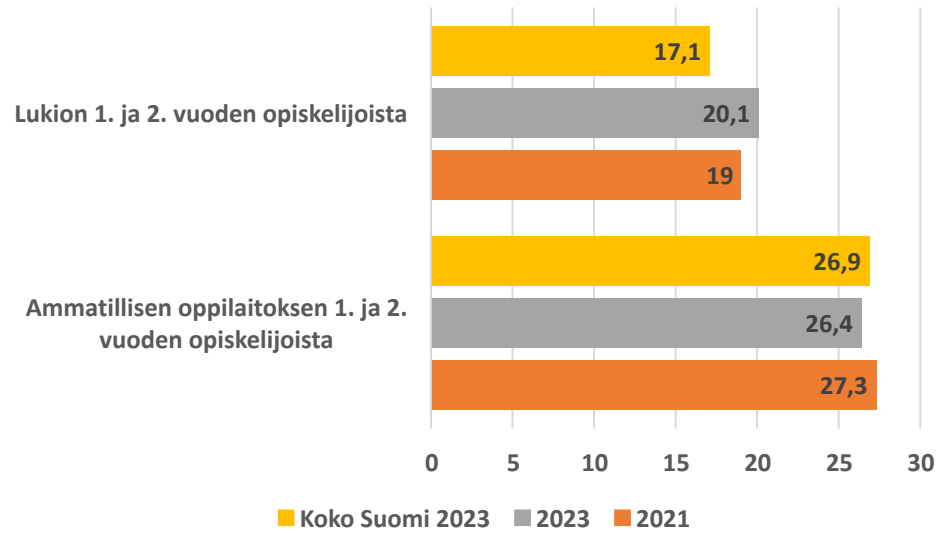
Reeta Raimoaho
Elintapaohjauksen asiantuntija

Taustat

- **Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ovat osa Siun soten strategiaa.**
- **Laki velvoittaa hyvinvointialuetta:**
 - edistämään asukkaiden hyvinvointia ja terveyttä (Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 7 §)
 - sisällyttämään kaikkiin terveydenhuollon palveluihin terveysneuvontaa (Terveydenhuoltolaki 13 §)
 - huolehtimaan palveluketjujen ja -kokonaisuuksien määrittelemisestä (Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 10 §)
 - pohjaamaan terveydenhuollon toiminnan näyttöön sekä hyviin hoito- ja toimintakäytäntöihin (Terveydenhuoltolaki 8 §)
- **Sosiaali- ja terveysministeriön elintapaohjauksen yhdyspintatyötä koskevan suosituksen (2022) mukaan:**
 - Elintapaohjauksen kokonaiskoordinaatio kuuluu hyvinvointialueelle.
 - Hyvinvointialueiden tulee sovittaa osaltaan palvelujaan yhteen kunnallisten ja valtion palvelujen kanssa.
 - Hyvinvointialueen ja kuntien on sovittava vastuut ja roolit elintapaohjauksen palveluketjussa.
- **Terveydenhuollon palveluvalikoimaneuvoston suosituksen mukaan vaikuttavan elintapaohjauksen toteutumiseksi tarvitaan systemaattinen toimintasuunnitelma!**
 - Koko hoitoketjun perusterveydenhuollosta erikoissairaanhoidon tulisi tarjota elintapaneuvontaa sovitun työnjaon mukaisesti riskiryhmään kuuluville henkilöille.

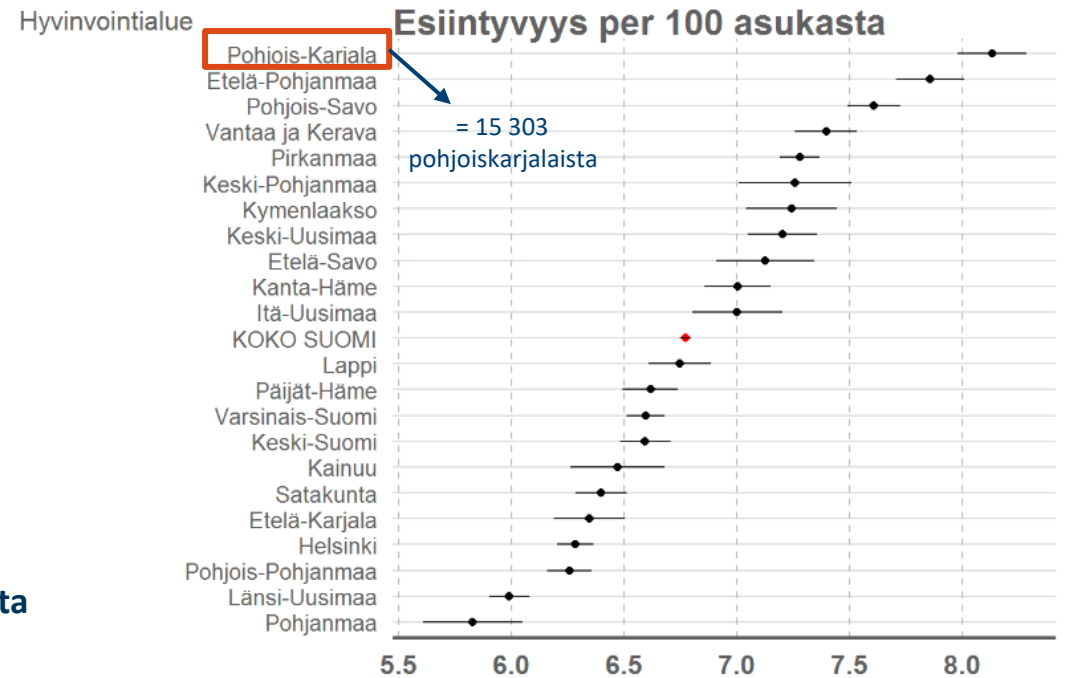
Elintapaohjauksen tarve Pohjois-Karjalassa

Ylipaino (%)



- **Lihavuus lisää monien sairauksien riskiä moninkertaiseksi**
- **Tyypin 2 diabeteksen riski 10-kertainen (kroonisista kansansairauksista suurin yksittäinen kustannusten aiheuttaja)**
- **Terveet elintavat lisäävät yksilön fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia, tukevat toimintakykyä ja lisäävät terveen vanhenemisen todennäköisyyttä.**

Tyypin 2 diabetesta sairastavien ikävakioitu esiintyvyys 100 asukasta kohti hyvinvointialueittain vuonna 2022



Lähde: THL 2022, Diabetesrekisterin aineisto

Kouluterveyskyselyn tuloksia vuodelta 2023

Liikkuminen

- **Vähintään tunnin päivässä liikkuvat**
 - Ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista **15,9 %** (koko Suomi 17,4 %) **↑**
 - Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista **18,3 %** (koko Suomi 19,5 %) **↓**
- **Harrastaa hengästyttävää liikuntaa korkeintaan 1 h viikossa**
 - Ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista **40,4 %** (koko Suomi 40,1 %) **↓**
 - Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista **29,1 %** (koko Suomi 25,8 %) **↑**

Ravitsemus

- **Ei syö aamupalaa joka arkiamu**
 - Ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista **47,3 %** (koko Suomi 52,6 %) **↑**
 - Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista **36,2%** (koko Suomi 37 %) **↓**
- **Ei syö koululounasta päivittäin**
 - Ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista **35 %** (koko Suomi 38,8 %) **↑**
 - Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista **23,5 %** (koko Suomi 31,4 %) **↑**

Uni

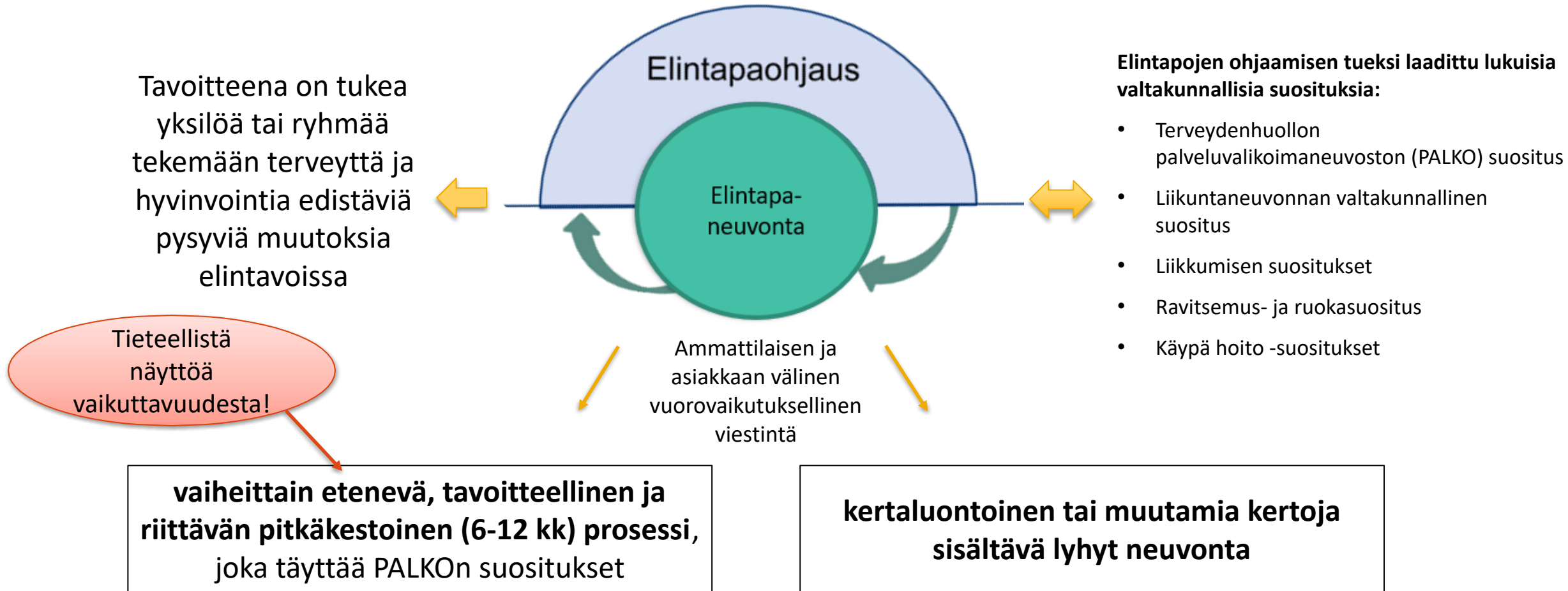
- **Nukkuu arkisin alle 8 tuntia**
 - Ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista **43,9 %** (koko Suomi 50,9 %) **↑**
 - Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista **42,9 %** (koko Suomi 42,9 %) **↓**

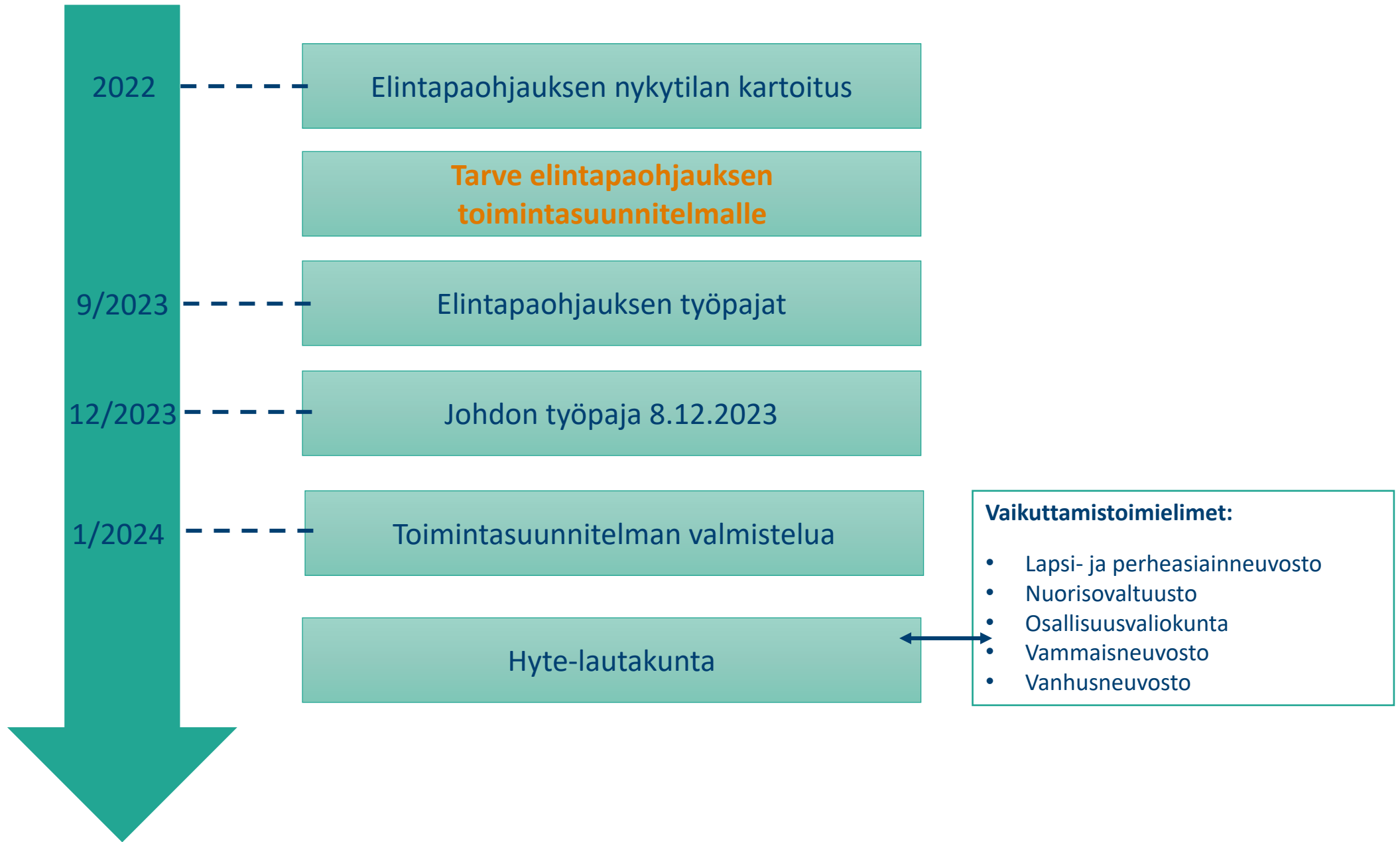
↑ = muutos parempaan edellisestä seurantavuodesta

↓ = muutos huonompaan edellisestä seurantavuodesta

- **punainen väri** = heikompi tulos ja **vihreä väri** = parempi tulos koko maan keskiarvoihin verrattuna

Erilaiset toimenpiteet, joilla pyritään vaikuttamaan myönteisesti yksilön tai ryhmän elintapoihin





Kehittämistarpeet

- **Ennaltaehkäisyä pidetään tärkeänä** ja siihen pitäisi eri ammattilaisten mielestä panostaa.
- Elintapaneuvontaa toteutetaan osana perustyötä, mutta **yhteiset toimintamallit ja kirjaamiskäytänteet puuttuvat**.
- Kaikilla ammattilaisilla ei ole riittävästi tietoa siitä, **mihin ja miten asiakkaita voi ohjata eteenpäin** (oman organisaation sisällä tai eri toimijoiden palvelut ja toiminta).
- **Prosessinomaiset elintapaneuvonnan palvelut eivät toteudu yhdenvertaisesti koko Siun soten alueella**.
- Yhteistyötä eri toimijoiden kanssa tehdään toimiala-/paikkakuntakohtaisesti, mutta se ei ole läheskään aina systemaattista. **Rakenteet yhteistyölle eri toimijoiden kanssa puuttuvat**.
- **Tarve digipalveluiden kehittämiseksi** osana asiakastyötä elintapaneuvonnassa.

Elintapaohjauksen kehittämistavoitteet

Elintapaohjauksen rakenteiden vahvistaminen

Yhdenvertaisten elintapaohjauksen palveluiden kehittäminen koko Siun soten alueella

Elintapaohjauksen näkyväksi tekeminen

Ammattilaisten elintapaohjauksen osaamisen vahvistaminen

Yhteistyön kehittäminen eri toimijoiden kanssa



- Elintapaohjaus näkyy osana hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen suunnittelua ja raportointia / muita olemassa olevia suunnitelmia



- Elintapaohjausta toteutetaan osana ammattilaisten perustyötä yhteisen toimintamallin mukaisesti
- Prosessinomaisia elintapaohjauksen palveluita kehitetään yhdenvertaisesti koko hyvinvointialueella



- Elintapaohjauksen kirjaamista kehitetään
- Elintapaohjausta kehitetään saadun vaikuttavuus- ja kokemustiedon pohjalta
- Elintapaohjaukseen liittyvistä sisällöistä viestitään eri kohderyhmille



- Ammattilaisten elintapaohjauksen osaamista tuetaan lisäkoulutuksella



- Elintapaohjausta toteutetaan ja kehitetään tiiviissä yhteistyössä eri toimijoiden kanssa
- Asiakkaita ohjataan eri toimijoiden toimintaan ja palveluihin sekä jalkaudutaan tapahtumiin

Elintapaohjauksen polku asiakkaalle

Tunnistaminen

Tunnistaminen

Omien elintapojen arviointi

- Liikkuminen
- Ravitsemus
- Uni
- Päihteet

Neuvonta

Motivointi muutokseen

Tietoa elintapamuutoksesta

→ Omien valmiuksien arviointi elintapamuutokselle

Elintapaneuvonta

Työkaluja muutoksen toteuttamiseen

- Liikkuminen
- Ravitsemus
- Uni
- Painonhallinta
- Päihteet
- Terveyskylän omahoito-ohjelmat

Jatko-ohjaus

Eri toimijoiden palvelut / toiminta

Kuntien ja muiden toimijoiden paikkakuntaan palvelut / toiminta

→ Lasten ja nuorten ylipainon ja lihavuuden hoito- ja palveluketjussa on oma elintapaohjauksen osuus lapsille, nuorille ja perheille

Keskustelua toimenpiteistä...

1. Puuttuuko taustoituksesta tai suunnitelmaosiosta jotain oleellista, mitä haluaisitte lisättävän?
2. Tukevatko arjesta tulevat havainnot ammattilaisten esille nostamia kehittämistarpeita?
3. Muita huomioita tai kommentteja? Mitä toiveita ja tarpeita tulevaan?

Kiitos!