

# *Sium* SOTE

Pohjois-Karjalan hyvinvointialue

# Elintapaohjauksen toimintasuunnitelma

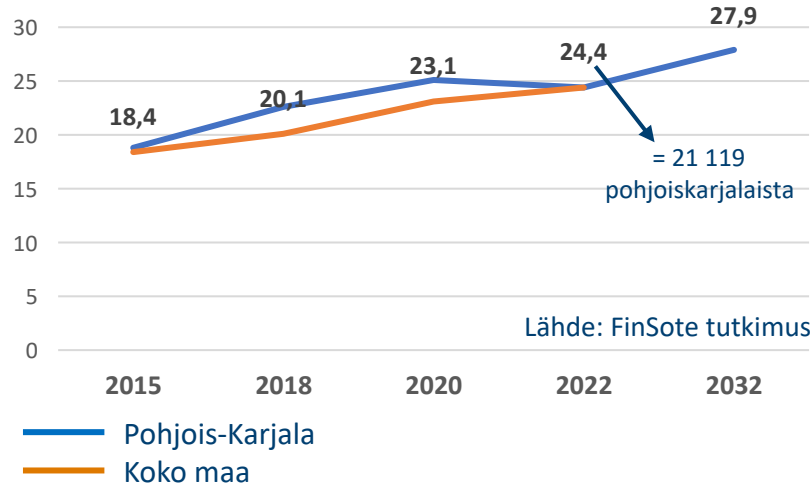
Reeta Raimoaho  
Elintapaohjauksen asiantuntija

# 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.

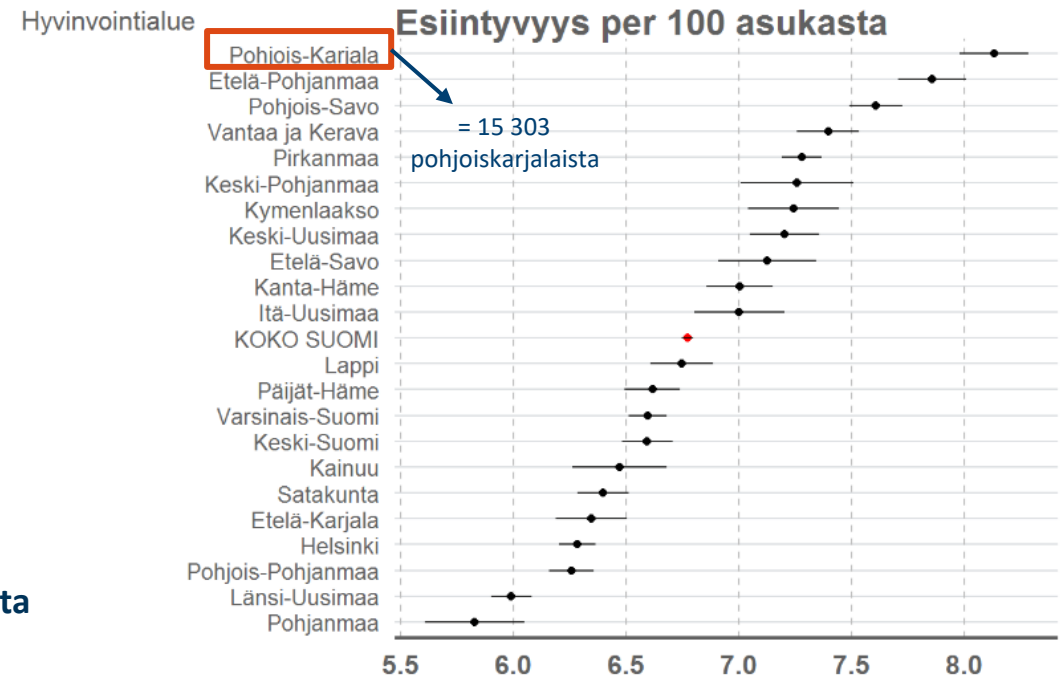
# Elintapaohjauksen tarve Pohjois-Karjalassa

Lihavien osuus 20-64-vuotiailla, % (BMI  $\geq 30$  kg / m<sup>2</sup>)



- 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

# Terve Suomi –tutkimustuloksia

- **Ravitsemus:**

- Kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä käyttävien osuus
  - 65 vuotta täyttäneet: **36,2 %** (koko Suomi 38,8 %) vertailutietoa ei saatavilla
  - 75-vuotta täyttäneet: 38,8 % (koko Suomi 38,5 %) vertailutietoa ei saatavilla
- Kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa käyttävien osuus
  - 65-vuotta täyttäneet: **43,4 %** (koko Suomi 43,8 %) vertailutietoa ei saatavilla
  - 75-vuotta täyttäneet: **48 %** (koko Suomi 46,6 %) vertailutietoa ei saatavilla

- **Liikkuminen / toimintakyky:**

- Terveysliikuntasuosituksen mukaan liian vähän liikkuvien osuus
  - 65 vuotta täyttäneet: 64,1 % (koko Suomi 64,3 %) **↓**
  - 75 vuotta täyttäneet: 74,9 % (koko Suomi 73,4 %) **↓**
- 500 metrin matkan kävelemisessä suuria vaikeuksia kokevien osuus
  - 65 vuotta täyttäneet: 19 % (koko Suomi 17,3 %) ei muutosta
  - 75 vuotta täyttäneet: 29,7 % (koko Suomi 26,8 %) **↑**

- **Uni**

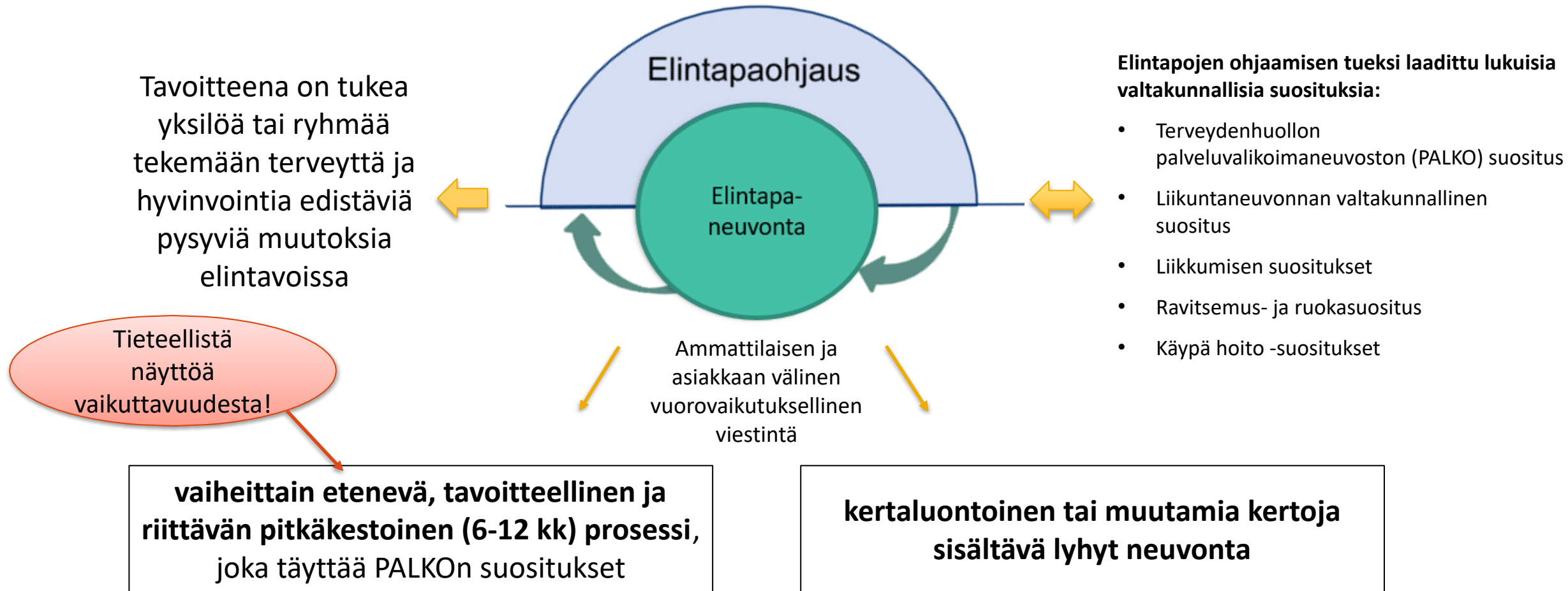
- Riittämättömästi nukkuvien osuus
  - 65 vuotta täyttäneet: **10,7 %** (koko Suomi 11,6 %) ei muutosta
  - 75 vuotta täyttäneet: **9,1 %** (koko Suomi 10,8 %) **↑**

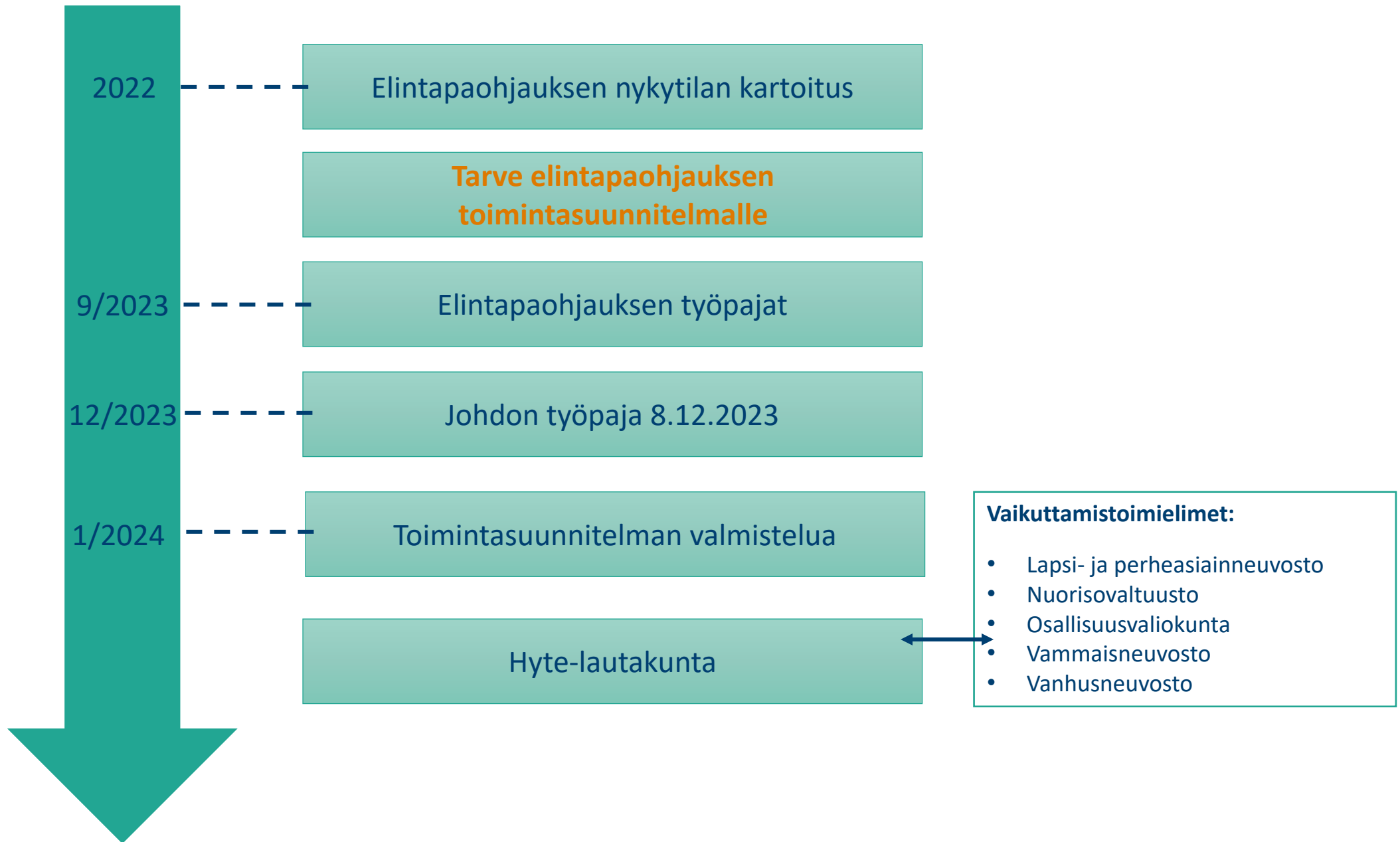
**↑** = muutos parempaan edellisestä seurantavuodesta

**↓** = 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 kirjaamiskäytännöt 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



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

Yhdenvertaisten  
elintapaohjauksen  
palveluiden  
kehittäminen koko  
Siun soten  
alueella



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

Elintapaohjauksen  
näkyväksi  
tekeminen



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

Ammattilaisten  
elintapaohjauksen  
osaamisen  
vahvistaminen



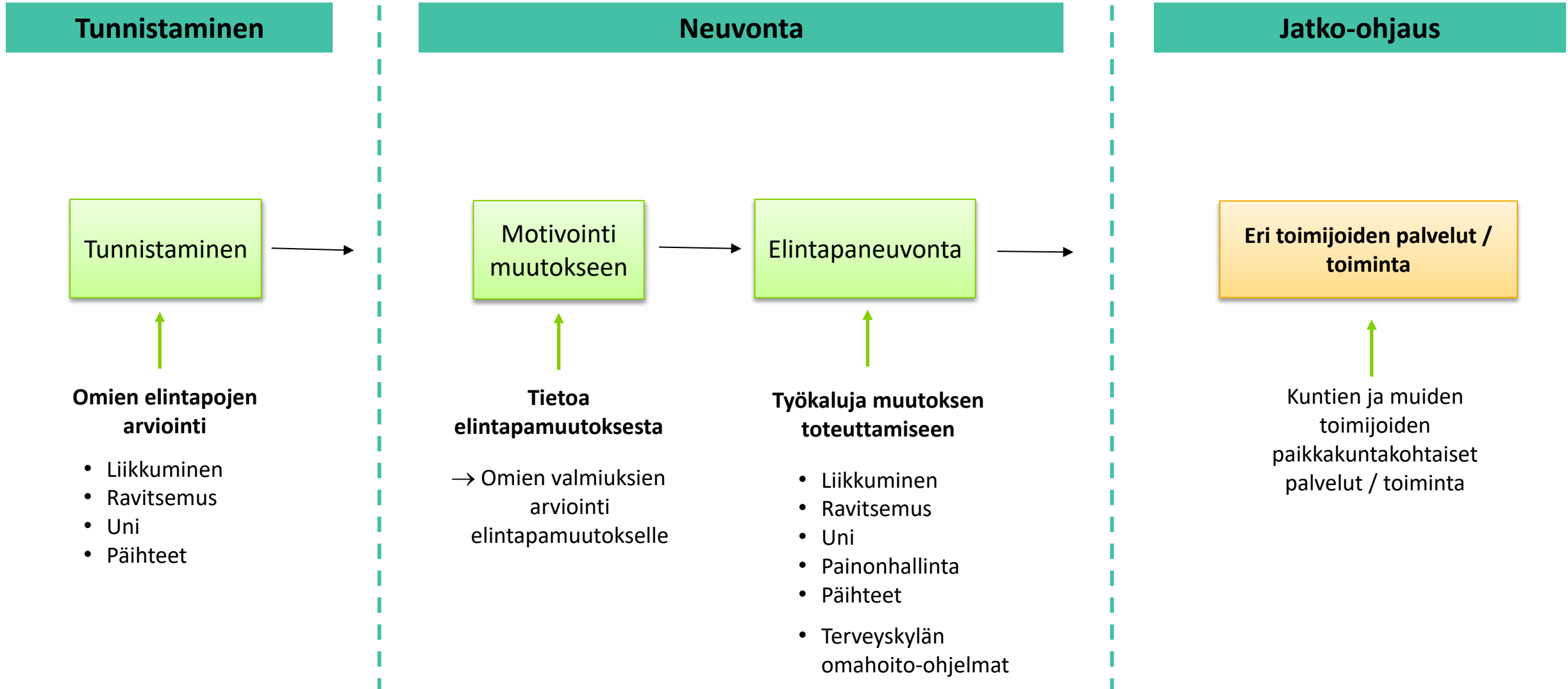
- Ammattilaisten elintapaohjauksen osaamista tuetaan lisäkoulutuksella

Yhteistyön  
kehittäminen eri  
toimijoiden  
kanssa



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

# Elintapaohjauksen polku asiakkaalle



# 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!