



**Pohde**

Pohjois-Pohjanmaan  
hyvinvointialue



# Pohteen ja kolmannen sektorin yhteistyön alustus

Anne-Mari Ehrola & Anniina Halonen

Projektisuunnittelijat

POP-Digi-Hoitotakuu 2 -hanke

# Tämän puheenvuoron tarkoitus

---

- Pohteen elintapaohjauksen, hyvinvointilähetteen ja hyte-palvelutarjottimen esittely
- Kolmannen sektorin roolin ideoiminen ja selkeyttäminen tässä kokonaisuudessa
  - Pyydämme pohtimaan puheenvuoromme aikana, **miten juuri teidän toimintanne istuisi esittelemäämme kokonaisuuteen**, sekä mahdollisia **kysymyksiä, toiveita ja kehitysaajatuksia**

# Elintapaohjauksen käsite

---

- **Elintapaohjauksella** tarkoitetaan yksilöön tai ryhmään kohdistuvaa ohjausta, jonka tavoitteena on saada aikaan hyvinvointia edistäviä pysyviä elintapamuutoksia.
- Elintapaohjaus on asiakaslähtöistä ja huomioi asiakkaan omat tavoitteet, voimavarat ja elämäntilanteen kokonaisvaltaisesti. Elintapaohjauksessa keskeisiä teemoja ovat ravitsemus, liikkuminen, uni ja päihteet sekä kulttuurihyvinvointi, esim. ravitsemusterveyden edistäminen tai liikuntaneuvonta.
- **Elintapaohjausta tukevaa toimintaa** voivat olla esim. erilaiset liikunta- ja muut elintapoja ja toimintakykyä tukevat ryhmät, vertaistuelliset omahoitoa tai itsehoitoa tukevat toiminnat tai henkilökohtainen elintapoja tukeva neuvonta ja tuki.

# Lyhyesti elintapaohjauspilotista

---

- Pilotin sisältö Dia 5
- Asiakassegmentointi ja vastuunjako elintapaohjauksesta Dia 6
- Liikuntaneuvonnan nykytila Pohjois-Pohjanmaalla DIA 7
- Tunnistettu järjestöjen/kolmannen sektorin toiminta pilotissa Dia 8

# Hyvinvointia elintavoilla

Maksutonta etäelintapaohjausta Pohteella 18-65 -vuotiaille  
Pilotti 2024 kahdentoista kunnan alueella

Haluan  
voida  
paremmin

## Ohjautuminen:

Itsenäinen  
ohjautuminen

Ammattilaisen  
ohjaamana



Yksilöllisen  
palvelumuodon  
valinta yhdessä  
ammattilaisen  
kanssa

Hot-  
interventiot



## Palvelumuodot:

Yksilöohjaus

Elintaparyhmät

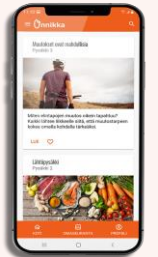
Liikuntaneuvonta

Itsehoitovalmennukset  
ammattilaisen tuella  
ja ilman

Hyvinvoinnin ja terveyden  
edistämisen  
palvelutarjot

Monialainen  
työryhmä  
konsultoitavissa:  
Fysioterapeutti  
Ravitsemusterapeutti  
Lääkäri  
sairaanhoitaja

Onnikka kun  
BMI>27



Elintapamuutokset  
Hyvinvoinnin  
lisääntyminen  
Kansansairauksien  
ennaltaehkäisy ja  
hoito

Pilottikunnat: Haapavesi, Pyhäntä,  
Pyhäjärvi, Haapajärvi, Reisjärvi, Sievi,  
Nivala, Ylivieska, Alavieska, Raahel,  
Pyhäjoki, Siikajoki, Oulu

TERVEYSKYLÄ.FI

Mielenterveystalo.fi

# Asiakkaalla ylipainoa tai lihavuutta, arvioi hoidon tarve

**Painon puheeksi otto** [liikkumisen puheeksiotto](#)=terveydenhuollon ammattilainen, motivaation kartoittaminen ja tuen tarjoaminen

## Taso 0

- Asiakkaalla ei ole
- ylipainoon/lihavuuteen liittyviä riskitekijöitä
- fyysisiä oireita
- psykkisiä oireita
- toiminnallisia rajoitteita

## Taso 1 (HYTE-KERROIN: EOT2DRO dg+oab-koodit)

- Asiakkaalla on ylipainoon/lihavuuteen liittyviä oireettomia riskitekijöitä (kohonnut verenpaine tai maksa-arvot, **heikentynyt paastosokeri** ym.) (BMI >27-30/ vy naiset 80-87cm, miehet 94-101cm)
- TAI
- lieviä fyysisiä oireita-> ei tarvetta lääketieteelliselle hoidolle (hengenahdistus kohtuukuormitteisessa rasituksessa, ajoittain kipu, väsymys ym.)
- TAI
- Lievää psyykkisiä oireita ja/tai elämänlaatu on heikentynyt

## Taso 2

- Asiakkaalla on todettu ylipainoon/lihavuuteen liittyviä liitännäissairauksia, mitkä vaatii lääketieteellistä hoitoa (kohonnut rr, tyypin 2 diabetes, uniapnea, nivelrikko)
- TAI
- kohtalaisia psyykkisiä oireita (masennus, ahdistus, syömishäiriö)
- TAI
- kohtalaisia toiminnallisia rajoitteita päivittäisissä toimissa (elämänlaatu on heikentynyt)

## Taso 3

- Asiakkaalla on todettu ylipainoon/lihavuuteen liittyviä merkittäviä elinvaurioita (sydäninfarkti, sydämen vajaatoiminta, diabeteksen aiheuttamat komplikaatiot)
- TAI
- merkittäviä psyykkisiä oireita (itsetuhoisuus, vaikea masennus)
- TAI
- merkittäviä toiminnallisia rajoitteita (kyvyttömyys tehdä töitä tai päivittäisiä askareita, vähentynyt liikkuvuus)
- TAI
- Merkittävä hyvinvoinnin heikkeneminen

Mikäli potilas ei motivoitunut, kunnioita päätöstä. Kiinnostus elämäntapamuutokseen voi herätä myöhemmin, kerro Omaolon Terveystarkastuksen täyttämisen mahdollisuudesta tai elintapojen puheeksioton mahdollisuudesta ammattilaisen vastaanotolla

### Omahoito-ohjelmat:

- Terveyskylän painonhallintapolku ja muut itsehoitovalmennukset

Lisäksi kunnan liikuntaneuvonta /hyvinvointivalmennus

Ohjaus paikallisesti sovitulla mallilla (lähete tai asiakas hakeutuu itse)

Kunnan liikuntaneuvonta/hyvinvointivalmennus, jos BMI <35  
Pohteen etäelintapaohjaus=yksilö tai ryhmäohjaus HOT-**menetelmää** hyödyntäen, **Onnikka**-sovellus  
TAI ohjattu omahoito itsehoitovalmennuksilla

### Sairauksien hoito perusterveydenhuollossa

#### Elintapaohjaus:

- kunnan liikuntaneuvonta/hyvinvointivalmennus, jos BMI alle 35 TAI
- Pohteen etäelintapaohjaus **lyhytterapeuttista HOT-menetelmää** hyödyntäen, **Onnikka**-sovellus tai ohjattu omahoito itsehoitovalmennuksilla

### hoito perusterveydenhuollossa tai erikoissairaanhoidossa

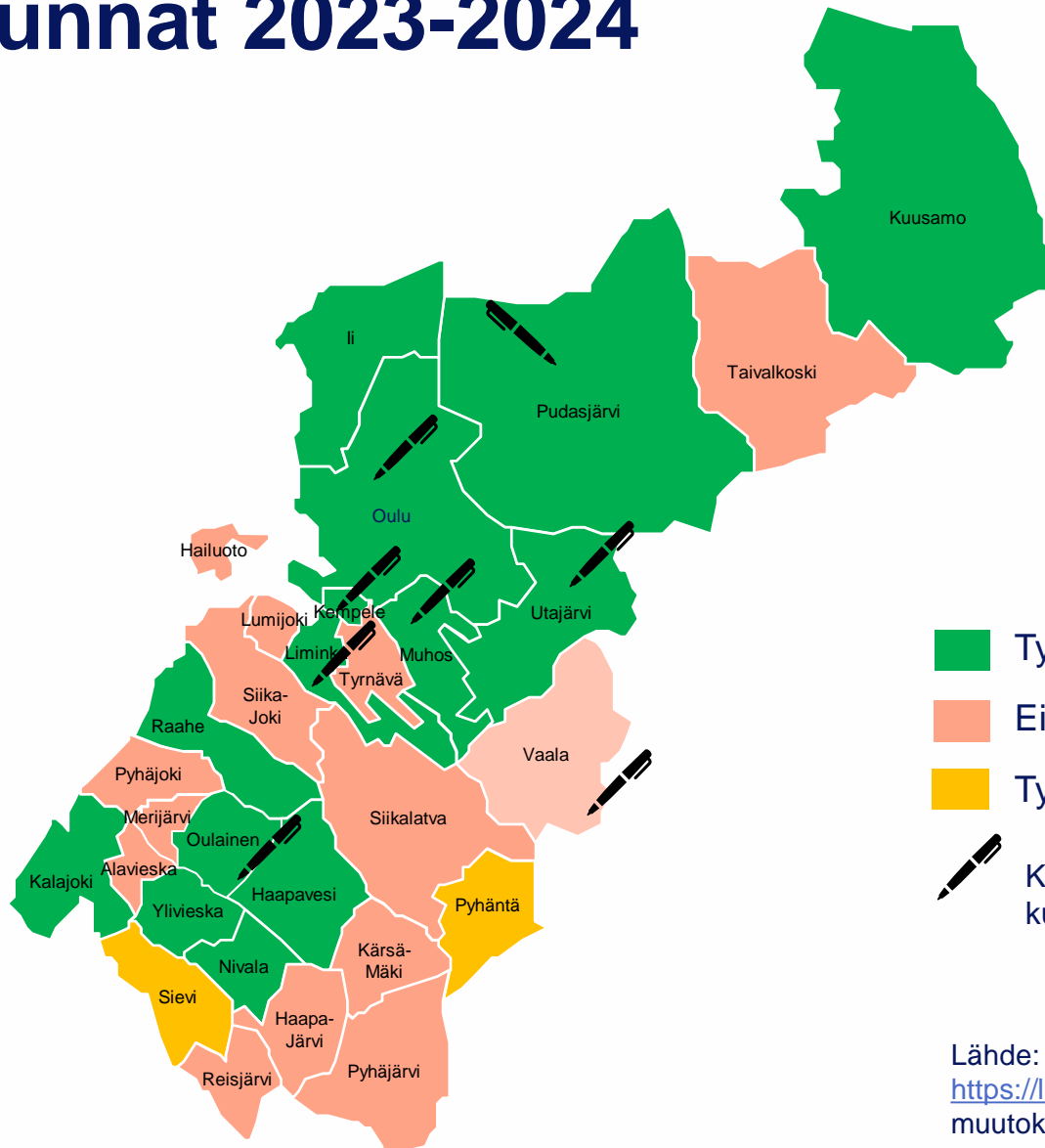
#### Elintapaohjaus:





Pohteen etäelintapaohjaus **lyhytterapeuttista HOT menetelmää** hyödyntäen, **Onnikka**-sovellus tai ohjattu omahoito itsehoitovalmennuksilla + kunnan liikuntaneuvojan tuki

**Lihavuuden lääkehoito:** BMI>27 tai yli + liitännäissairaus tai BMI >30

**Lihavuuden leikkaushoito:** BMI>40 ilman liitännäissairautta tai BMI >35 + liitännäissairaus (esim. tyypin 2 diabetes, metabolinen oireyhtymä, verenpainetauti, rasvamaksa, uniapnea kantavien nivelien nivelrikko tai munasarjojen monirakkulatauti). Tulee edeltää n.6kk elintapaohjaus ja 5% painonpudotus

# Työikäisten liikuntaneuvontaa tarjoavat kunnat 2023-2024



-  Työikäisten vakiintunut poikkihallinnollinen liikuntaneuvonta, 14 kuntaa
-  Ei työikäisten poikkihallinnollista liikuntaneuvontaa, 14 kuntaa
-  Työikäisten poikkihallinnollinen liikuntaneuvontahanke, 2 kuntaa
-  Kirjaaminen LifeCare-potilastietojärjestelmään 8 kuntaa

Lähde: Liikuntaneuvonnan tietokanta. Liikkuva aikuinen, Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2024.  
<https://liikuntaneuvonta.fi/liikuntaneuvonnan-tietokanta/>; päivitetty Pohteen tiedossa olevissa muutoksilla

# Tunnistettu elintapaohjausta tukeva toiminta, jota hyödynnämme nyt

---

- Lähellä.fi palvelusta löytyvä toiminta + eteläisen alueelta v. 2023 koottu erillinen Excel toiminnoista
- Haasteena, että hakusanalla ei löydä kaikkea tarjolla olevaa ja osin hankkeiden avulla tuotetut elintapaohjauksen palvelut jäävät löytämättä
- Mikäli asiakas on ns. kevyen tuen asiakas, ohjaamme hänet ensiarvion jälkeen elintapojen muutosta tukevaan itsehoidolliseen/vertaistuelliseen toimintaan. Mikäli korkeamman riskin asiakkaalla on voimavaroja, ohjataan häntä ohjausprosessin aikana järjestöjen/kolmannen sektorin elintapamuutosta tukevaan toimintaan. Loppukontrollissa asiakas pyritään kiinnittämään elintapoja tukevaan toimintaan hyödyntämällä kiinnostuksen mukaisia löytyviä järjestöjen ja kolmannen sektorin toimintoja.



# Elintapaohjauksen toteutuminen pilotin jälkeen v. 2025 eteenpäin Pohteella

---

- Elintapojen puheeksiotto ja kertaluonteinen mini-interventio ovat osa jokaisen soteammattilaisen tehtävää. Mikäli tämä tai tarjotut itsehoito/järjestöjen tarjoama tuki eivät riitä ja asiakas ei sovellu kunnan liikuntaneuvontaan tai sitä ei ole tarjolla, kysytään asiakkaan halukkuutta etäelintapaohjaukseen
- Nimetyt ja koulutetut elintapaohjaajat tarjoavat sovituille (18-65v) kohderyhmälle kohdennettua usean ohjaukerran etäelintapaohjausta yksilö/ryhmäohjauksena
- Vahva arki -hanke tarjoaa yhteistyössä Pohteen sosiaalipalveluiden kanssa kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille elintapaohjausta ryhmämuotoisena+digihoitopolun työkykyä elintavoilla avulla ad 2/2026
- Alle 18v elintapaohjaus toteutuu nykyisellä mallilla osana terveydenhoitajien työtä
- Yli 65v elintapaohjaus:TerveMuisti Pohjois-Suomi hanke tarjoaa v.2023-2025 Finger-toimintamalliin pohjautuvaa elintapaohjausta yhteistyössä Pohteen ikäihmisten palvelualueen kanssa

# Lyhyesti hyte-palvelutarjottimesta

---

## Mikä?

- Digitaalinen hyte-palvelutarjotin rakennetaan Pohteen verkkosivuille 2025 mennessä.
- Tarjotin tulee sisältämään alueelliset **sote-, kulttuuri-, liikunta- ja luontopalvelut**.
- Kolmannen sektorin tarjoamat palvelut nousevat tarjottimelle mm. Lähellä.fi tai Palvelutietovarannon (PTV) kautta.
- Demoversio syksyllä 2024.

## Miksi?

- Asukas löytää palveluita ja toimintoja **helposti yhdestä paikasta**
- Kannustaa omahoitoon ja panostaa ennaltaehkäisyyn

# Lyhyesti hyvinvointilähetteen pilotista

---

## Mikä?

- Hyvinvointilähetteen tavoitteena on asiakkaan **aktivointi ja osallistaminen** hyvinvointia edistävien palvelujen (liikunta, kulttuuri, kolmas sektori) avulla.

## Kenelle?

- Pilotti on kohdennettu ikäihmisille.

## Milloin?

- Lähete pilotoidaan syksyllä 2024 samaan aikaan hyte-tarjottimen demoversion kanssa.

# Miten? Katsotaan esimerkin kautta..

---

1. Sote-ammattilainen tunnistaa, että asiakas voisi hyötyä kulttuurista omassa arjessa.
2. Ammattilainen ottaa kulttuurihyvinvoinnin puheeksi asiakkaan kanssa.
3. Ammattilainen tekee hyvinvointilähetteen valikoimalla palvelutarjottimelta alueen kulttuuritarjoajista asiakkaalle sopivat palvelut ja koostaa niistä pdf-tiedoston.
4. Ammattilainen tulostaa tai lähetetään sähköpostitse asiakkaalle.
5. Ammattilainen lisää kirjaukseen, että kulttuurihyvinvointi on otettu puheeksi ja asiakas on ohjattu em. palveluiden pariin.

# Yhteenvetona

---

- Elintapaohjausta tarjotaan Pohteella etäpalveluna. Teidänkin asiakkaitanne voi ohjata em. palvelun piiriin Pohteen nettisivujen kautta [pohde.fi/palvelut/elintapaohjaus](https://pohde.fi/palvelut/elintapaohjaus)
- Hyte-palvelutarjotin tulee kokoamaan alueelliset sote-, kulttuuri-, liikunta- ja luontopalvelut yhteen paikkaan. Demoversiota kokeillaan syksyllä 2024.
- Hyvinvointilähetettä pilotoidaan ikäihmisille syksyllä 2024. Pilotti yhdistetään hyte-tarjottimen demoon.

# Pohdittavaa yhteistyötä ajatellen

---

- Yhteisten pelisääntöjen pohdintaa: yleistä keskustelua, toiveita, ajatuksia.
- Toiveita jatkokehitykselle ja syksylle?

---

Jäikö kysymyksiä?

Ota yhteyttä:

[anne-mari.ehrola@pohde.fi](mailto:anne-mari.ehrola@pohde.fi)

[anniina.halonen@pohde.fi](mailto:anniina.halonen@pohde.fi)