

# Elämäntapaohjaus digitaalisessa sosiaali- ja terveys- keskuksessa (OmaKS)

Keski-Suomen sote-  
uudistus

3/2021



# Elämäntapaohjaus digitaalisessa sote-keskuksessa, taustaa

- Jyväskylän kaupungin sote-palveluissa tavoitteena, että kaikista vastaanotoista 20% toteutetaan sähköisinä vuoteen 2025 mennessä
- Omaolon terveystarkastusten ja hyvinvointitarkastusten markkinointia tulee lisätä ja käyttöönottoa edistää nykyistä tehokkaammin
- Mahdollisuus mallintaa elämäntapaohjausta uudella konseptilla, kokonaan sähköisesti
  - Ei kuormita terveystasemia, koska koordinointi ja hoitovastuu pääosin digitaalisessa sote-keskuksessa
  - Uuden toimintamallin implementointi uuteen käyttöympäristöön todennäköisesti helpompaa kuin nykyisiin palveluihin
  - Avosairaanhoidon hoitajien kiireittämiä vastaanottoja tai kasvokkain tapahtuvia terveydenedistämisen ryhmiä ei pystytä tällä hetkellä toteuttamaan
- Mahdollisuus tiivistää ja sujuvoittaa yhteistyötä eri palveluiden välillä (mm. suun terveydenhuolto, sosiaaliohjaus, liikuntaneuvonta, mielenterveys- ja päihdepalvelut, työllisyyspalvelut)

# Käytännön järjestelyistä

- Pilotin kesto 17kk 6.4.21- 30.9.22
- Elämäntapaohjaajan haastattelut ja valinta viikko 10
- Pienryhmän työskentely 2-4/21
  - Prosessikuvaus, sisällön suunnittelu, perehdytyspaketti
  - Kirjaamiskäytännöt ja ajanvarauskirja (fraasit, mittarit ym.)
- Viestintäsuunnitelma
  - Esite yhteistyökumppaneille
  - Omaolon markkinointi
- Elämäntapaohjaaja aloittaa 6.4.2021
  - Perehtyminen, koulutukset
  - Työohjelman laatiminen
  - Ohjauksen sisällön suunnittelu
  - Yhteistyökumppaneihin tutustuminen
  - Asiakastyö alkaa 26.4.



# OmaKS Digitaalinen sosiaali- ja terveyskeskus

- Aloitus Jyväskylän alueelta (poislukien ulkoistetut asemat)
- Henkilöstö: 6 sairaanhoitajaa, 3 lääkäriä, 2 sosiaaliohjaajaa
- Tiivis yhteistyö kivijalka-asemien kanssa
- OmaKS.fi – verkkoportaaali
  - Ohjausmateriaalit, lomakkeet, testit
  - Chatbot
  - Chat (yleinen terveysneuvonta, tunnisteellinen chat)
  - Oirearviot
  - Sähköinen ajanvaraus
  - Videovälitteinen vastaanotto
- Virtuaalisessa sote-keskuksessa voidaan hoitaa kaikki sellaiset asiat, jotka eivät vaadi potilaan kliinistä tutkimista (mm. episodityyppiset asiat, oirearviot, terveystarkastukset, lausunnot, reseptit)
- **Elämäntapaohjaus**
  - "Tarvitsetko tukea elämäntapamuutosten toteuttamisessa? Tee sähköinen terveystarkastus, otamme sinuun yhteyttä"

# Omaolon sähköinen terveystarkastus

- Asukas voi täyttää oma-aloitteisesti sähköisen terveystarkastuksen Omaolossa
- Perustuu Kustannus Oy Duodecimin STAR-terveystarkastuskyselyyn
  - Kartoitetaan eliniänodotteeseen ja sairastuvuusriskiin liittyviä tekijöitä
  - Laskentakaavat perustuvat väestön seurantatutkimuksiin
- Asukas saa yhteenvedon terveydentilastaan, ennusteet eliniästä ja sairastavuusriskistä sekä halutessaan kuntavalinnan jälkeen paikallisen ohjauksen, jolloin asukas voi lähettää vastaukset ammattilaiselle
- Terveystarkastuksen jälkeen asukkaalle suositellaan aiheeseen liittyviä linkkejä ja Omaolon hyvinvointivalmennuksia
- Jos asukas aloittaa valmennuksen itse tai ammattilaisen suosituksesta ja se liittyy ammattilaiselle lähetettyyn terveystarkastukseen, pääsee myös ammattilainen tarkastelemaan valmennuksen edistymistä
- Terveystarkastukseen voidaan luoda suora **ajanvarausintegraatio** (tulee näkyviin suunnitelmalle)
  - Kiireellisyysluokitukset olemassa

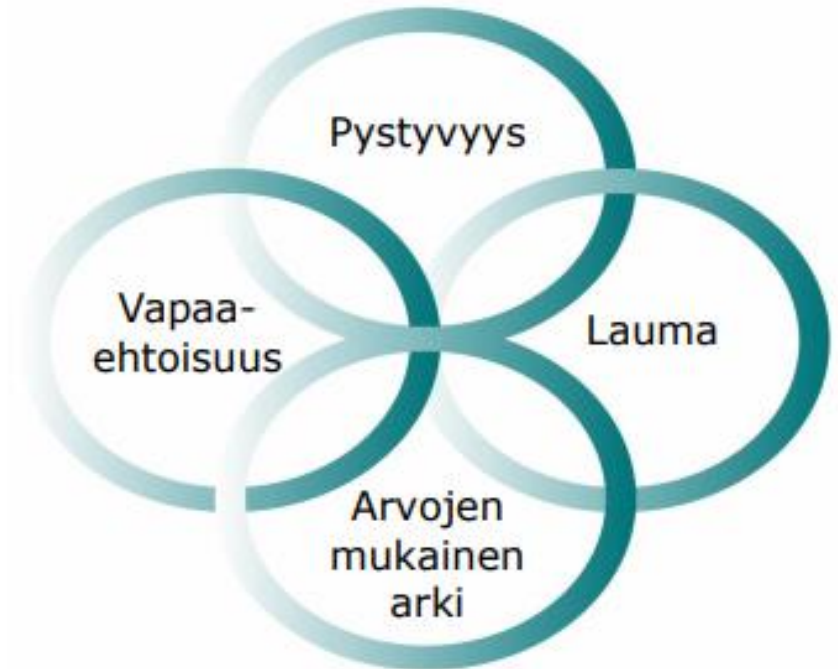
# Sähköisen terveystarkastuksen tulokset

- Eliniän ennuste
  - Sairastumisriski
  - Muut tulokset ja lisätietoa
- Kiitos terveystarkastuksen tekemisestä! Koska tuloksesi ovat hyvät, et todennäköisesti tarvitse terveydenhuollon palvelua. Jos ammattilainen on pyytänyt sinua tekemään terveystarkastuksen, tunnistaudu palveluun ja lähetä tulokset terveysasemallesi. Jos olet tekemässä terveystarkastusta tunnistautuneena, löydät lähetys- ja tallennusmahdollisuuden tämän suosituksen alta. Lähettämisen tai tallentamisen jälkeen hyödynnä myös tarjolla olevia valmennusohjelmia
- Kiitos terveystarkastuksen tekemisestä! Tulosten perusteella sait vinkkejä, miten voit parantaa terveydentilaasi. Jos toivot terveydenhuollon ammattilaisen tukea tai neuvoja, tunnistaudu palveluun ja lähetä tulokset terveysasemallesi. Jos olet tekemässä terveystarkastusta tunnistautuneena, löydät lähetys- ja tallennusmahdollisuuden tämän suosituksen alta. Lähettämisen tai tallentamisen jälkeen hyödynnä myös tarjolla olevia valmennusohjelmia
- Kiitos terveystarkastuksen tekemisestä! Tulosten perusteella todennäköisesti hyötyisit terveydenhuollon ammattilaisen tuesta. Suosittelemme, että lähetät tulokset omalle terveysasemallesi. Tunnistaudu palveluun, jotta pääset lähettämään tulokset terveysasemalle. Jos et vielä ole tunnistautunut palveluun, voit tehdä sen tässä vaiheessa. Jos olet tekemässä terveystarkastusta tunnistautuneena, löydät lähetys- ja tallennusmahdollisuuden tämän suosituksen alta. Lähettämisen tai tallentamisen jälkeen hyödynnä myös tarjolla olevia valmennusohjelmia.

# VERKKOPUNTARI

Voimavaralähtöinen verkko-ohjaus

- Satakunnan sydänpiirin kehittämä maksuton työkalu terveydenhuollon ammattilaiselle elintapaohjauksen tueksi
- Tarjoaa vaihtoehdon perinteiselle, aikaan ja paikkaan sidotulle elintapa- ja painonhallintaohjaukselle
- Soveltuu sekä ryhmä- että yksilöohjaukseen
- Räätelöityjä sisältöjä elintapa- ja painonhallintaohjaukseen, raskausajan elintapaohjaukseen ja sepelvaltimotautiin sairastuneiden kuntoutumisen tukeen
- Sisällöt: ravitsemus, liikunta, voimavarojen tukeminen ja lepo
- Voimavaralähtöisyyden korostaminen ja sisäisen motivaation tukeminen
- Ylläpito, tuki, kehittäminen, ohjaajien perehdytys, tukea markkinointiin Satakunnan sydänpiiriltä



- 12 viikon ohjattu vaihe, joka sisältää viikoittaiset tehtävät, henkilökohtaisen ohjauksen ja mahdollisuuden ryhmäkeskusteluun
- Viikkotehtävät sisältävät tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista, kyselyitä, videoita ja ohjeita
- Omaseurannan työkalu (motivaatio, paino, kestävyys ja lihaskunto, uni)
- Kyselyt täytetään viikolla 1 ja 11, tavoitteiden asettaminen viikoilla 2, 5, 11
- Viikko 13 alkaen itsenäinen työskentely, viikkohaasteet ja mahdollisuus ryhmäkeskusteluun
- Tarvittaessa voi järjestää välitapaamiset esim. 6 ja 9 kk:n kohdalla



- Kenelle:
  - Riittävä teknologiamyönteisyys
  - Laite, millä osallistua
  - Valmius antamaan aikaa verkkotyöskentelylle
  - Valmius siirtymään sanoista tekoihin
  - Elämäntilanne riittävän vakaa
- Edut:
  - Ajasta ja paikasta riippumaton
  - Saattaa madaltaa ujojen osallistujien kynnystä ottaa yhteyttä
  - Osa asiakkaista ilmaisee itseään paremmin kirjoittamalla kuin puhumalla
  - Vertaistuki- ja oppiminen saattaa tehostaa elintapojen omaksumista
- Ohjaus:
  - Ohjaajat eri ammattiryhmistä? (esim. sh, fysioterapeutti, liikunnanohjaaja, ravitsemusterapeutti, psyk.sh)
  - Ajankäyttö:
    - Aloitustapaaminen (tutustuminen, verkkoalustan käytön opastus) 1,5 h / ryhmä
    - Keskustelut 1,5-2 h / viikko / ryhmä
    - Ohjaajien perehdytys 2+2h
- Tuki ja materiaalit Satakunnan sydänpiiriltä



# Viestintä

- Kerromme Keski-Suomen sote-uudistuksen etenemisestä ja työn tuloksista, tilaisuuksistamme sekä työmme arjesta verkkosivuillemme ja somessa - tule mukaan seuraamaan!

## Verkkosivut

- [jyvaskyla.fi/sote-uudistus](https://jyvaskyla.fi/sote-uudistus)
- Innokylän verkkosivut, [innokyla.fi](https://innokyla.fi)  
[Rakenneuudistusta tukeva alueellinen valmistelu -hanke](#)  
[Tulevaisuuden sosiaali- ja terveystieteiden ohjelma](#)

## Sosiaalinen media

- Facebook: [@keskisuomensoteuudistus](#)
- Twitter: [@sotekeskisuomi](#)
- Instagram: [@keskisuomensoteuudistus](#)
- Blogi: [Keski-Suomen sote-uudistus](#)

#hyväarkikaikille #soteuudistuskeskisuomi

# Yhteystiedot

- Mari Rantamäki , projektipäällikkö, palveluketjut, [mari.rantamaki@jyvaskyla.fi](mailto:mari.rantamaki@jyvaskyla.fi), p. 050 311 8609
- Miina-Maria Kivelä, projektityöntekijä, palveluketjut, [miina-maria.kivela@jyvaskyla.fi](mailto:miina-maria.kivela@jyvaskyla.fi), p. 050 454 7873

**Kiitos**

**KESKI-  
SUOMEN  
SOTE**

