



Ikäihmisten elintapaohjaus

65-75.v

8-12 viikkoa (pilotti)

Motivoiva haastattelu –koulutus henkilöstölle (3 päivää)

Asiakas tulee soteammattilaisen vastaanotolle (lääkärin/hoitajan vastaanotto). Riskitekijöiden tunnistaminen. Motivaatio muutokseen.

Verikokeet (Kolesteroli, vs, HbA1c, PVK), RR, paino, Caide riskitesti

Ohjataan asiakas elintapaohjaukseen jos yksi seuraavista kriteereistä täyttyy:

- Systolinen verenpaine yli 140 mmHg
- Painoindeksi yli 30 kg/m²
- Kokonaiskolesteroli yli 6,5 mmol/l
- Liikunta ei aktiivista
 - Paastovs 6-7 TAI
- Caide **riskitesti yli 6 pistettä**

Asiakas täyttää esikartoituslomakkeen ja elämänlaatu itsearviointilomakkeen (Eurohis-8), fyysisen toimintakyvyn arviointi (tuolilta ylös nousu, puristusvoima, tasapaino) tarvittaessa muut mittarit ja muiden ammattilaisten konsultointi. 2-3 käyntiä sekä puhelinkontaktit tarvittaessa ja yksi ryhmätapaaminen

Viimeinen käynti jolloin tehdään samat testit kuin ensimmäisellä käynnillä → asiakastytyväisyyskysely → Jatkosuunnitelma

Kuntien, paikallisten järjestöjen ja yritysten toiminnat ja palvelut

Seniorineuvola

Terveyskeskus

Geriatrinen poliklinikka

Elintapaohjauksen sisältö:
Yksilöllinen suunnitelma elintapojen muutokselle
→ Kognitiivinen harjoittelu
→ Ravitsemusohjaus
→ Liikuntaharjoittelu
→ uni
→ Sosiaalisuus:
Ryhmätapaaminen (Fyysisesti paikan päällä/Teams):
Ravitsemusterapeutin ja fysioterapeutin luento + ryhmäliikunta

3 kk omatoiminen jakso elintapojen muutostyössä