

Elintapaohjauksen käsikirja

Hanna Hovi, projektikoordinaattori TSK

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen

Tämän käsikirjan tarkoituksena on

Esitellä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimintamallia ja elintapaohjausta Kymenlaakson hyvinvointialueella.

Käsikirja toimii Hyvinvointivalmentajien perehdytysmateriaalina.

- Kirjaa päivitetään säännöllisesti.

Sisällysluettelo

1. Elintapaohjaus, toimintamalli Kymenlaakson hyvinvointialueella
2. Elintapaohjauksen tavoitteet ja ohjautuminen elintapaohjauksen polulle
3. Elintapaohjauksen menetelmät
4. Motivaationkartoittaminen ja Elintapaohjauksen vaiheet
5. Elintapaohjauksen osa-alueet ja työkaluja ammattilaiselle
6. Ohjeita hyvinvointivalmentajille
7. Verkostot

1. Elintapaohjaus

Toimintamalli Kymenlaakson
hyvinvointialueella

Toimintamallin tausta

Hyvinvointikertomus

Hyvinvointikertomus

Kymenlaakson asukkailla on mahdollisuus:

- 1) elää päihteetöntä elämää ja saada tukea siihen
- 2) terveellisiin elintapoihin ja hyvään mielenterveyteen
- 3) elää turvallista arkea terveellisessä ympäristössä
- 4) merkitykselliseen elämään



Hytekerroin

Lakisääteisyys

[Kymenlaakson-alueellinen-hyvinvointikertomus-2020-ja-suunnitelma-2020-2025.pdf](https://kymenlaakson-alueellinen-hyvinvointikertomus-2020-ja-suunnitelma-2020-2025.pdf)
(kymenhva.fi)

Kymsote

Strategiset painopisteet

1. Helppo pääsy palveluihin

2. Sujuvat palvelut - asia etenee

3. Merkityksellinen työ

Hyvinvointialueen strategia



Palvelulupaus asukkaillemme:

Olemme sinua varten:
oikea-aikaisesti, turvallisesti ja palvelutarpeesi huomioiden.



Huolehdimme
hyvinvoinniasi,
terveydestäsi ja
turvallisuudestasi
kanssasi



Tarjoamme sinulle
oikeat palvelut,
oikeaan aikaan



Tuomme palvelut sinulle
monin eri tavoin: asioit
meillä niin paikan päällä
kuin etänä



Kehitämme
palveluitamme sinua
kuunnellen

https://kymsotekuntayhtyma.sharepoint.com/sites/KymenHVAOrganisaatio/_layouts/15/viewer.aspx?sourcedoc={1c6d11d6-4e36-4880-9d65-7259ba1ec129}

Elintapaohjauksen painopistealueet

HYVINVOINTIKERTOMUKSEN PAINOPISTEET

- Kymenlaakson asukkailla on mahdollisuus elää päihteetöntä elämää ja saada tukea siihen.
- Kymenlaakson asukkailla on mahdollisuus terveellisiin elintapoihin ja hyvään mielenterveyteen

ELINTAPAOHJAUKSEN KÄRJET

Päihteettömän elämän tukeminen:

- Alkoholi,
- Tupakka, Nuuska,
- Rahapelaaminen

Terveellisten elintapojen tukeminen:

- Ravitsemus ja painonhallinta,
- Liikunta
- Muisti,
- Uni,
- Mielen hyvinvointi

Elintapaohjaus näkyy osana jokaista Tulevaisuuden sotekeskushankkeen hyötytavoitetta hyvinvoinnin ja terveydenedistämisen kokonaisuudessa

- Elintapaohjausta on tarkasteltu osana laajempaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kokonaisuutta

Havainnollistava

TULEVAISUUDEN SOSIAALI- JA TERVEYSKESKUS-HANKKEEN TAVOITTEET

1. **Palveluiden yhdenvertaisen saatavuuden, oikea-aikaisuuden ja jatkuvuuden parantaminen**

2. **Toiminnan painotuksen siirtäminen raskaista palveluista ehkäisevään ja ennakoiwaan työhön**

3. **Palveluiden laadun ja vaikuttavuuden parantaminen**

4. **Palveluiden monialaisuuden ja yhteentoimivuuden varmistaminen**

5. **Kustannusten nousun hillitseminen**

HYTE-ELINTAPAOHJAUKSEN NÄKÖKULMA OSANA TAVOITETTA

- *Entistä suurempi osuus asiakkaista pystytään hoitamaan **perustasolla** ripeästi, tarkoituksenmukaisesti ja oikea-aikaisesti*
- *Tarjotaan **kevyempiä palvelumuotoja jo ennen palvelutarpeen kasvua** tekemällä ennakkoivia toimia*
- *Palveluiden **laatua ja vaikuttavuutta parannetaan perustasolla***
- *Sosiaali- ja terveystoimen integraation myötä **perustasolla pystytään hyödyntämään mm. järjestöjen osaamista***
- *Kyvykyys hoitaa asiakkaita **perustasolla** nousee ja **ennakoivaa työtä painotetaan***

KYMENLAAKSON ASUKKAILLA ON MAHDOLLISUUS:

1) elää
pääteetöntä
elämää ja saada
tukea siihen

2) terveellisiin
elintapoihin
ja hyvään
mielenterveyteen

3) elää
turvallista arkea
terveellisessä
ympäristössä

4) merkitykselliseen
elämään

Enemmän
hyteä =
vähemmän
sotea

Työ-
ikäiset

Lapset
Nuoret
Perheet

Ikääntyneet

LIIKUNTA JA HYVINVOINTI
PAINONHALLINTA JA RAVINTO
UNI

OSALLISUUS JA SYRJÄYTYMISEN EHKÄISY
PÄIHTEETTÖMYYS
MIELEN HYVINVOINTI



ASIAKAS ON
AKTIIVINEN TOIMIJ



KUMPPANIT JA AMMATILAISET
TOIMIVAT MOTIVAATION HERÄTTÄJINÄ



TAPAHTUMAKALENTERI

Hyte kuuluu kaikille

1

Tarpeen tunnistaminen

2

Sopivan palvelun löytäminen

3

Ohjaaminen ja motivointi

4

Palvelun käyttö

5

Tulokset

6

Kehittäminen

Maksutonta elintapaohjausta kymenlaaksolaisille

Yhteinen askel kohti parempaa hyvinvointia

OHJAUTUMINEN:

Lääkärin tai
hoitajan vastaanotto



Asiakasohjaus



Itsenäinen
ohjautuminen



✓ Palvelutarve tai
riski tunnistettu

Hyvinvointivalmentajan
varhainen tuki



100+
asiointia
/ kk

Yhteistyössä:



Kunnat ja järjestöt



Soten ja hyvinvointialueen
palvelut



Työterveyshuolto

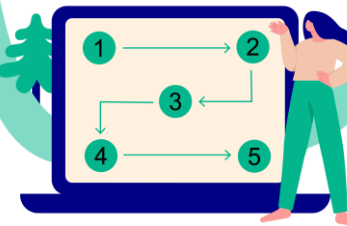
PALVELUMUODOT:



Vastaanotot



Valmennukset



Digipolku

LYHYEN JA PITKÄN AIKAVÄLIN VAIKUTTAVUUS:

Elintapa-
muutos



Elintapa-
sairauksien
ennaltaehkäisy





Maksutonta elintapaohjausta kymenlaaksolaisille

Yhteinen askel kohti parempaa hyvinvointia

YHTEISTYÖSSÄ:



Järjestöt



Kuntien liikuntatoimi

Mistä aloitan?

OHJAUTUMINEN:

Itsenäinen ohjautuminen
(OmaOlo, Elma)

Asiakasohjaus
(Kaiku24)

Lääkärin tai hoitajan
vastaanotto

Kymenlaakson
hyvinvointialue



Hyvinvointi-
valmentaja

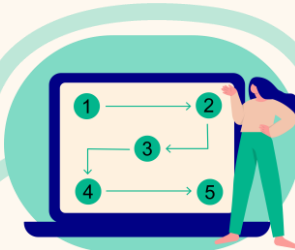
PALVELUMUODOT:



Vastaanotot



Valmennukset



Digipolku



Elintapa-
muutos

Hyvinvointialueen elintapaneuvonta on terveydenhuollon ammattilaisen antamaa tukea terveellisiin elintapoihin.

- Elintapaneuvontaa antavat hyvinvointivalmentajat sekä kaikki terveyskeskuksen sairaanhoitajat ja lääkärit.
- Elintapaohjausta voivat tarjota myös kunnan liikuntaneuvonta ja hyvinvointialueen ravitsemusterapeutit.
- Elintapaohjaus tähtää kokonaisvaltaiseen elintapamuutokseen asiakaslähtöisesti.

Kymenlaakson hyvinvointialueen elintapaohjauksen toimintaa tukevat hoitoketjut ja toimintamallit (työikäiset)

1. Diabeteksen hoitoketju, Pre-diabetespolku
2. Ylipainon ja lihavuuden hoitoketju (terveysportti)
3. Muistisairaus riskissä olevan työikäisen hoitoketju, muistipolku
4. Päihteet ja rahapelaaminen puheeksi toimintamalli
5. Nikotiinittomuuden hoitoketju

Pre-diabetes

Taustaa

- Kymenlaaksossa arvioidaan olevan 30 000 asukasta, jolla on riski sairastua diabetekseen ja vuosittain tehdään n. 2000 diabetes diagnoosia. (NHG: Diabeteksen ennaltaehkäisyyn ja hoidon kohderyhmä Kymsotessa)
 - Lähde: Diabetes Kymenlaaksossa (2018), Kymsote asukasmäärä (2021), Lääkärikirja Duodecim (2021)
- Kymenlaakson alueella yhtenäistetään perusterveydenhuollon diabeteksen hoidon toimintamallia.
- Kymenlaakson HVA:n strategian mukaisesti panostetaan entistä enemmän ennaltaehkäiseviin palveluihin ja digitaalisiin palveluihin.
- Osana toimintamallin uudistamista Kymenlaakson hyvinvointialueen Asiointipalvelussa otetaan käyttöön diabetesriskin arvioinnin digitaalinen asiointipolku.
- Asiointipalvelu toimii tulevaisuudessa Kymenlaaksolaisten digitaalisen asioinnin alustana.
- Digitaalisella asiointipolulla tavoitellaan diabeteksen varhaisempaa tunnistamista ja diabetekseen sairastumisen ennaltaehkäisyä.
- Asiointipolun diabeteksen riskitesti toimii itsearviointin työkaluna ja palvelu uutena asiointiväylänä diabeteksen tunnistamisessa ja hoidossa.
- Digitaalisen asiakaspolun asiakaskontakteista vastaa keskitetty asiakasohjaus.
- Tavoitteena on, että asiakkaan ohjaaminen ja hoito ovat alueellisesti yhdenmukaisia.
- Diabeteksen digipolku löytyy osoitteesta: <https://asiointi.kymenhva.fi>

Pre - diabetes potilaan ohjauspolku Kymenlaakson hyvinvointialue

Diabetes yhdistykset

Havaittu kohonnut riski sairastua diabetekseen

1. Diabetes riskitesti asiointialustalla
2. Ohjautuu ammattilaisen kautta verikokeiden perusteella
3. Jalkahoitajat/Haavahoitajat

Ajanvaraus

Sairaanhoitajalle, hyvinvointivalmentajalle tai ravitsemusterapeutille

Elintapaohjaus
Hyvinvointivalmentaja
Sairaanhoitaja
Ravitsemusterapeutti

Omahoito ja seuranta

Noudattaa itsehoito-ohjelmaa ja hoitosuunnitelmaa
Seuranta suunnitelman mukaisesti

Käy sovituksi verikokeissa 6kk kuluttua

Ajanvaraus

Varaa kontrolliajan sairaanhoitajalle, hyvinvointivalmentajalle tai ravitsemusterapeutille

Vastaanotto

Ammattilainen arvio elämäntapa-ohjauksen vaikuttavuutta ja onnistumista ja jatkohoidon /tuen tarpeen

Elintapamuutos

Pre- diabeteksessä

Paastoverensokeri
fP- gluk on 6.1-6,9 tai HbA1c alle 48mmol/l

Riskitestin pisteet 12 tai alle

[Hyvinvointivalmentajat Hyvinvointivalmennus \(sharepoint.com\)](#)

[Terveyskylä.fi \(terveyskyla.fi\)](#)

[Omaolo](#)

[Elma - Elma \(kymsote.fi\)](#)

[Verkkopuntari](#)

[Hyvinvoinnin polut \(diabetespolut.fi\)](#)



Yksilöohjaus
hyvinvointivalmentajan vastaanotto
PTH sairaanhoitajan vastaanotto
Ravitsemusterapeutin vastaanotto

Liikuntapalvelut: liikuntaneuvojan vastaanotto (liikuntalähete)

Elintaparyhmät

fP - gluk 6-6.9

Kontrolli verikokeet kerran vuodessa
(fP-Gluk, HbA1c, kolesterolit (jos ollee koholla))

fP -gluk >7

Diabetes 2 polku

Ylipainon ja lihavuuden hoitoketju (terveysportti)

Aikuisten ylipainon ja lihavuuden hoitoketju

- **Hoitoketjun tavoite**

- Ensisijainen tavoite on yhtenäistää lihavuuden tunnistamista, puheeksiottoa ja hoitoa Kymenlaaksossa.

- Lisäksi tavoitteena on

- ylipainon ja siitä aiheutuvien liitännäissairauksien ehkäisy Kymenlaaksossa,
- potilaan liitännäissairauksien tunnistaminen sekä
- potilaan ohjaaminen liitännäissairauksien hyvään hoitoon ja seurantaan.
- Interventioiden painopisteen siirtäminen erikoissairaanhoidon raskaista palveluista perusterveydenhuoltoon.

- **Kohderyhmä**

- Terveystenhuollon ammattilaiset perusterveydenhuollossa ja erikoissairaanhoidossa.

Kymenlaakson HVA aikuisten lihavuuden hoitoketju

Riskin tunnistaminen

Tilanteen kartoittaminen ja tutkimukset

Elintapaohjaus

Seuranta, Toimenpide ja sen jälkeinen hoito

Jatkohoito

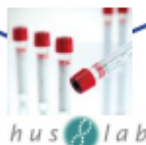
Kunnan liikuntaneuvojat


BMI on yli 35 ja minulla on
liitännäissairauksia.
Kartoitus käynnillä todettiin, että tilanteeni
vaatii lähempää tarkastelua tai
ammattilaisen apua.

Lihavuuden puheeksiotto

Tutkimukset

Laboratorio- tutkimukset
OBE -lab ja muut
tarvittavat tutkimukset .



Lääkärin vastaanotto

Diagnosoi lihavuuden
• Hoitaa liitännäis-
sairaudet
• Lihavuuden
lääkehoidon
harkinta/aloittaminen
Kartoittaa
Syömishäiriöt

Ei motivoidu
elintapamuutokseen
Käynti toimii Mini-
interventiona

Elintapaohjaus Ja intervention valinta

Motivoitunut, ei ahmintaa
PTH laihdutusryhmä (6-8
kk)



Asiakas ja ammattilainen
tekevät yhdessä arvon ja
suunnitelman tulosten ja
nykytilan perusteella.

Omahoito

Saa ohjeet ja
toimii
ammattilaisen
kanssa tehdyn
suunnitelman
mukaisesti

Seuranta

Intervention
onnistumisen
Seuranta



Interventio
onnistunut

Sisäinen palaute

Lihavuusleikkaus
tai
Ortopedinen
toimenpide

Lääkärin lähete
tarvitaan

Toimenpide ja siihen
liittyvä valmistelu

Interventio onnistunut



Seuranta jatkuu PTH
Vuosittain

Jatkohoito



Määräaikaikäyntien
yhteydessä OBE1
tarpeen mukaisesti
OBE 2 AINA
lihavuusleikkaus-
potilailla

Sisäinen palaute

Lihavuusleikkauksen
jälkeen seuranta 2 v.
ESH



Asiakas

Ravitsemus-
terapeutti

Hoitaja
PTH

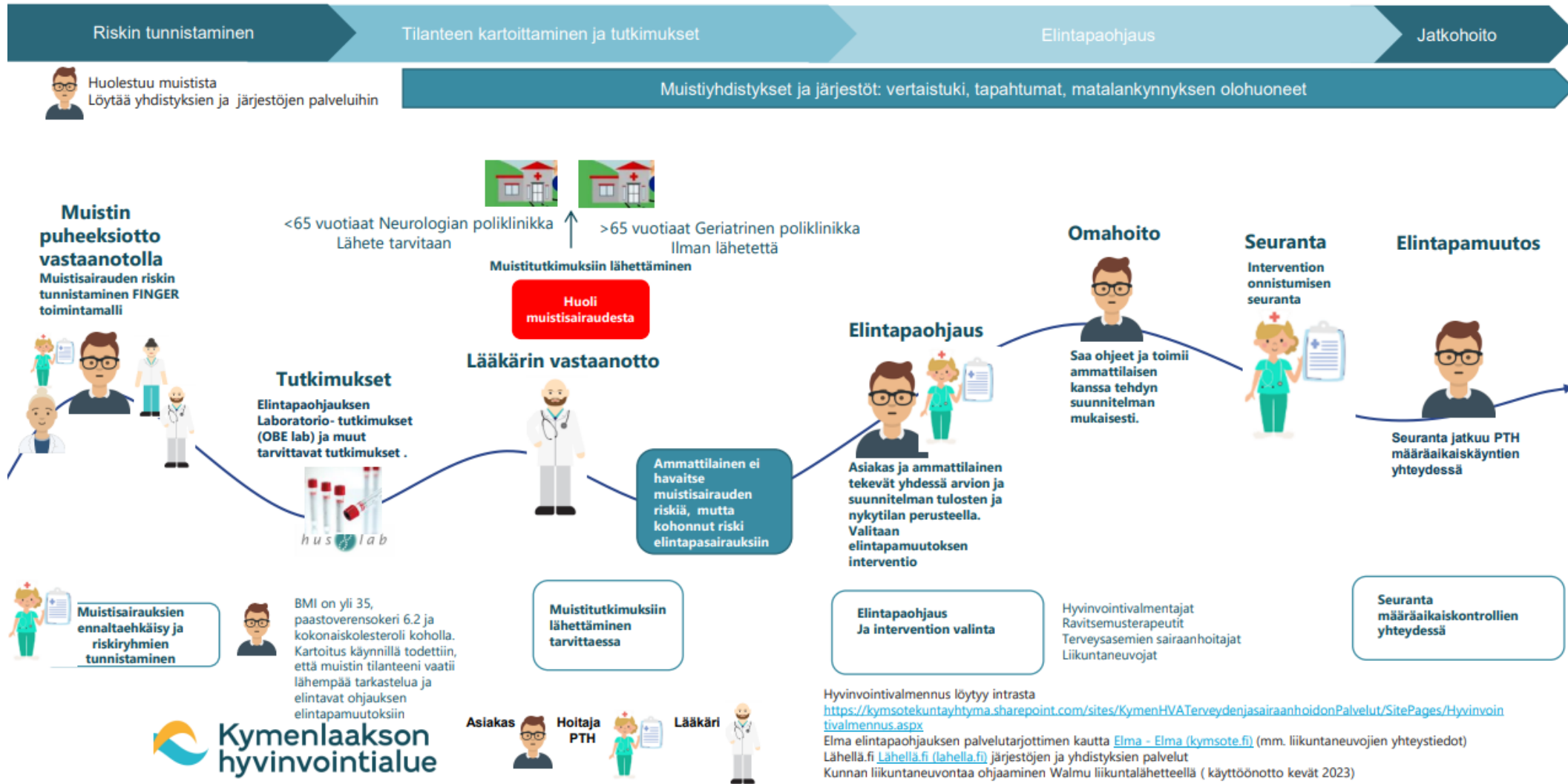
Hoitaja
ESH

Lääkäri

Muistisairaus riskissä olevan työikäisen hoitoketju, muistipolku

Aivoterveysten edistäminen osana elintapaohjausta

Kymenlaakson HVA Perusterveydenhuollon muistiriskissä olevan potilaan polku



Aivoterveysten edistäminen osana elintapaohjausta

- TSK hankkeessa kehitetty toimintamalli suuren asiantuntija verkoston yhteistyönä.
- Osallistajat: Sote-toimijat (PTH, ESH), kunnat, yhdistykset, järjestöt
- Pää tavoite nousee hyvinvointikertomuksen tavoitteesta
 - Muistisairausten ilmaantuvuuden vähentäminen Kymenlaakossa.
 - Kymenlaaksoisilla on mahdollisuus elää päihteetöntä, terveellistä, turvallista ja merkityksellistä elämää ja saada tukea siihen.
- Toimintamallissa toimitaan suurten kansansairauksien haittavaikutusten vähentämiseksi ja kustannusten hillitsemiseksi
 - Siirtyminen reagoinnista ennaltaehkäisyyn
- Tavoite käyttää näyttöön perustuvia menetelmiä ehkäistä muistisairauteen sairastumisen riskiä Kymenlaaksossa työikäisillä.
 - Finger toimintamalli
- Tarkoituksena ottaa muisti puheeksi matalalla kynnyksellä elintapaohjauksessa ja ohjataan oikeaan aikaan oikeaan palveluun oikealla tasolla.
- Kohderyhmä: työikäiset muistisairauksien riskissä olevat henkilöt.
- Verkostossa on voimaa: Kaikki kolme yhteistyötahoa ovat verkostoituneet toimintamallin työryhmätyöskentelyssä
 - Palvelut ovat tulleet tutummiksi.
 - Verkosto on laajentunut yli organisaatio rajojen. •
 - Toimijat voivat omissa toimintaryhmissään hyödyntää materiaalia ja toimintamallia. •
 - Voidaan levittää Hyvinvointialueen ulkopuolisiin tahoihin esimerkiksi järjestöihin paikkakunnista riippumatta.

Päihteet ja rahapelaaminen puheeksi toimintamalli

Tavoitteena ollut toimintamallin jalkauttaminen ja koulutukset

- **Puheeksitto**

- Puheeksiotto on tapa selvittää, vaikuttaako päihteiden käyttö tai rahapelaaminen ihmisen elämään ja terveyteen ja hyvinvointiin merkittävästi.

- **Päihteet ja rahapelaaminen puheeksi**

- Päihteistä pitää puhua mahdollisimman varhain ennalta ehkäisevästi. Toimintamallin mukaan ammattilaisen tulee ottaa päihteiden käyttö/nikotiinituotteet/rahapelaaminen puheeksi vuosittain vastaanotolla yli 18 vuotiailta tai viimeistään silloin, jos herää huoli.
- Päihteiden riskikäytön varhainen tunnistaminen on yksi tärkeimmistä keinoista vähentää päihteiden haittoja. Mitä varhaisemmin alkoholin riskikäyttöön, tupakkatuotteiden tai huumeiden käyttöön tai haitalliseen rahapelaamiseen pystytään puuttumaan, sitä pienemmiksi jäävät vakavien ongelmien ja haittojen syntyminen.
- Mini-interventio on tutkitusti kustannustehokas keino, joka toimii parhaiten tilanteessa, jossa haittoja ei ole ehtinyt vielä muodostua. Riippuvuuden edetessä pidemmälle tarvitaan usein jo laajempia tuki - tai hoitomuotoja.

- **Työkaluja ammattilaiselle puheeksiottoon**

- **Puheeksioton kortit soteammattilaisille**

- Kortit noudattaa samaa linjaa kuin kunnille ja järjestöille tehdyt kortit
- Puheeksioton kortit ovat kehitetty auttamaan sote-ammattilaisia päihteiden, rahapelaamisen ja huolen puheeksi ottoon.
- Korteissa on kootusti kirjaamisohjeet ja linkkejä erilaisiin avun ja palveluiden piiriin ohjaamisesta.

Päihteet ja rahapelaaminen puheeksi toimintamalli Kymenlaakson hyvinvointialueella



Nikotiinittomuuden hoitoketju

Tausta

PAINOPISTE 1.

Kymenlaakson asukkailla on mahdollisuus elää päihteetöntä elämää ja saada tukea siihen

TAVOITE 1: Alkoholin kulutuksen ja käyttöön liittyvien haittojen vähentäminen

TAVOITE 2: Savuton Kymenlaakso 2030

TAVOITE 3: Muiden päihteiden käytön ja käyttöön liittyvien haittojen vähentäminen

TAVOITE 4: Rahapelaamiseen liittyvien haittojen vähentäminen

- Päihteidenkäytön (alkoholi, huumeet, nikotiinituotteet) ja rahapelaamisen puheeksiotto eri toimijoiden palveluissa
 - Päivitetyt puheeksiottomallit (päihteet, rahapelaaminen, mieliala) eri toimijoiden palveluissa.
 - Varhaisen puuttumisen toimintamalli ja mittarit
- Digitalisaation hyödyntäminen
 - Nikotiinittomuusohjelmat eri toimijoiden palveluissa.
 - Omaolo-hyvinvointitarkastus ja -ohjelmat
 - Nikotiinittomuusohjelmat/-mallit
 - Terveyssovellusten käyttöönotto
- Vertais(ryhmä)toiminta.
 - Yhteistyössä Kymenlaakson hyvinvointialue, kunnat ja kolmas sektori
 - Verkostoituminen maakunnan terveys- ja työkykynäkökulmasta
- Työkyvyn ennaltaehkäisevän tuen lisääminen , Savuton Kymenlaakso
 - Yhteistyössä Kymenlaakson hyvinvointialue, kunnat ja järjestöt Työkyvyn ennaltaehkäisevän tuen lisääminen
 - Työterveys yhteistyö

Nikotiinittomuus hyvinvointialueella

- Opinnäytetyönä tehty nikotiinittomuus hoitopolku, hyvinvointivalmentaja Heidi Vihervaara
- Hyvinvointivalmentajien kouluttautuminen, osaamisen lisääminen.
- Näyttöönperustuvat menetelmät: 28 päivää ilman.
- Irti nikotiinista ryhmät hyvinvointialueella starttaavat syksy 2023
 - Teams- etäryhmät
- Vastaanottopalvelut hyväksyneet mallin keväällä 2022.
- Tupakoimatta leikkaukseen ja syöpähoitoihin kehitetty toimintamallit osana digihoitopolkujen kehittämistä
 - Leikkausta edeltävällä savuttomuudella voidaan vähentää leikkaukseen liittyviä riskejä merkittävästi. Tupakointi altistaa leikkauspotilaan lukuisille hoidon sivuvaikutuksille sekä heikentää toipumista leikkauksen jälkeen.
 - Tukea potilaille ja läheisille tupakoinnin lopettamisessa osana syöpähoitoihin liittyen.

Elintapaohjauksen osa-alueet

- Terveellisen ravitsemus tukeminen ja painonhallinta
- Liikunnan määrän sekä laadun lisääminen
- Aivoterveysten edistäminen
- Unen lääkkeetön hoito
- Tukea mielen hyvinvointiin.
- Päihteettömän elämän tukeminen

Kenelle elintapaohjaus on tarkoitettu

- Kaikille kymenlaaksolaisille yli 18 vuotiaille terveytensä kannalta riskiryhmässä oleville, joilla on huoli omasta hyvinvoinnistaan ja terveydestään ja tarve elämäntapaohjaukselle
- Hyvinvointivalmennus on maksutonta, ilman lähetettä
- Tarkoitettu ennaltaehkäisyyn, ei sairauden hoitoon.

2. Elintapaohjauksen tavoitteet ja ohjautuminen elintapaohjauksen polulle

Tavoitteet

- Saada aikaan yksilötason terveyttä ja hyvinvointia edistäviä pysyviä elintapamuutoksia.
 - Kokonaisvaltaisesti toteutettu elintapaohjaus hyödyttää erityisesti niitä, jotka ovat sairastuneet, tai joilla on kohonnut riski sairastua kansantauteihin kuten diabetes, verenpainetauti, sydän ja verisuonisairaudet ja muistisairaudet.

Toimintamallin avulla pyritään

- Parantamaan ennaltaehkäisevien palvelujen saatavuutta.
- Siirtämään painopiste reagoinnista ennakointiin.
- Tunnistamaan riskiryhmän asiakkaat varhaisesti ja ohjata varhaisen tuen palveluihin.
- Tuoda uusia helposti saavutettavia ratkaisuja palveluiden tarpeeseen.
- Tarjota asiakkaille oikea hoito, oikeaan aikaan , oikealla tasolla.
- Kymenlaakson hyvinvointialueen ulkopuolelle jäävien tahojen yhteistyön jatkaminen ja kehittäminen , verkostoituminen.

Elintapaohjaus ennaltaehkäisee elintapasairauksien syntymistä

Vaikuttavuuden arviointia päivitetään, kun toiminnan mittarit on käyttöön otettu

Päihteettömän elämän tukeminen

ALKOHOLI

Kymenlaaksossa 20–64-vuotiaista alkoholia käytti liikaa **34,7 %**. Osuus on maan suurin.¹



Alkoholin haittakustannukset yhteiskunnalle ovat **1,26–1,46 mrd €** vuosittain.⁴

TUPAKKA JA NUUSKA:

Kymenlaaksossa 20–64-vuotiaista päivittäin tupakoi **15,1 %**. Osuus on maan keskiarvoa suurempi.²



Tupakoinnin arvioidaan aiheuttavan **1,50 mrd €** kustannukset yhteiskunnalle vuosittain.⁵

RAHAPELAAMINEN:

Kymenlaakson asukkaista **7,4 %** on kokenut rahapelaamisen ongelmalliseksi.³



Suomalaiset hävisivät **1,69 mrd €** rahapeleihin vuonna 2019. Summa on maailman 4. suurin.⁶

Elintapaohjaus ennaltaehkäisee elintapasairauksien syntymistä

Vaikuttavuuden arviointia päivitetään, kun toiminnan mittarit on käyttöön otettu

Terveellisten elintapojen tukeminen

RAVITSEMUS

Kymenlaakson asukkaista lähes **11 %** (17 600 asukasta) sairastaa diabetesta.¹



Yhden diabeetikon kustannukset ovat **16 150 €** liittämissairauksien kanssa.⁴

PAINONHALLINTA

Kymenlaakson 20–64-vuotiaista asukkaista **28 %** on lihavia. Osuus on maan keskiarvoa suurempi.²



Terveystieteiden tutkimuksen mukaan suora lisäkustannus on **626 €** yhtä lihavaa aikuista kohti.⁵

MUISTI

Suomessa sairastuu vuosittain noin **14 500** henkilöä muistisairauteen.³



Muistisairauden hoidon suorat kustannukset ovat **10 000 €** sairastunutta kohden vuodessa.⁶

LIIKUNTA

Kymenlaakson 20–64-vuotiaista asukkaista **60,5 %** liikkuu liian vähän. Osuus on maan keskiarvoa suurempi.⁷



Tutkimustiedon mukaan liikkumattomuus maksaa Kymenlaaksossa vähintään **95,3 M€** vuodessa.¹⁰

UNI

Suomessa enintään 6h vuorokaudessa nukkui **12,6 %** 18–64-vuotiaasta väestöstä.⁸



Unettomuuden suorat kustannukset ovat arvioiden mukaan **20-30 M€** vuodessa.¹¹

MIELEN HYVINVOINTI

Kymenlaakson asukkaista **52,3 %** tuntee elämänlaatunsa hyväksi. Osuus on maan keskiarvoa pienempi.⁹



Mielenterveyden sairaudet aiheuttavat **33 %** työkyvyttömyyseläkkeistä Suomessa.¹²

Ohjautuminen

Elintapaohjaukseen voi ohjautua ja löytää tien monesta eri kanavasta ja monelta eri polulta

- Itsenäisesti digikanavista
 - [Omaolon sähköinen terveystarkastus](#)
 - [Elma elintapaohjauksen palvelutarjotin](#)
 - [Kymen HVA asiointi](#)
- Ajanvaraus
 - [sähköisellä ajanvarauksella](#)
 - Kirjautumisen jälkeen valitaan laatikko Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja sieltä kaikille avoimet vastaanotto, jonka jälkeen pääsee varaamaan sopivan ajan. [OmaHyviksessä voi tarkastella varausta, perua tai muuttaa aikaa.](#)
 - [soittamalla](#) asiakaspalvelu Kaiku 24
- Sote-ammattilaisen ohjaamana
 - vastaanotolta
 - Työterveys

Omaolo

- Asiakkaat / potilaat voi ohjata täyttämään **terveystarkastuksen** [Omaolo](#) palvelussa.
- Sen täytettyään Omaolo katsoo asiakkaan antamien tietojen perusteella sopivimman hoitopolun.
 - Hyvinvointitarkastuksen luo aina ammattilainen
- Omaolon arvion perusteella saa tarvittaessa mahdollisuuden sähköiseen ajanvaraukseen joko hyvinvointivalmentajalle tai terveysasemien sairaanhoitajalle
- **Omaolon hyvinvointivalmennukset**, kannustavat elämäntapamuutoksiin. Ilmaisen valmennuksen voi aloittaa itsenäisesti tai ammattilaisen suosittelemana
 - **Valmennukset, joita tarjolla:** Alkoholin vähentäminen, Arjen harmituksen vähentäminen, Lapsiperheiden valmennusohjelma, Liikuntaohjelma terveysliikkujille, Painonhallinta, Positiivinen vuorovaikutus parisuhteessa – valmennusohjelma, Ristiriitojen ratkaisuparisuhteessa, Terveyttä edistävä ravinto, Tupakoinnin lopettamisen valmennusohjelma ja Univalmennus

3. Elintapaohjauksen vaiheet ja menetelmät

Elintapaohjauksen vaiheet

❖ Puheeksiotto

- Tapahtuu pääasiassa ensikäynnillä.
- Asiakkaan elintavat otetaan rohkeasti puheeksi. Pääteet ja elintapaohjauksen muut osa-alueet huomioidaan kattavasti.
- Tärkeää puheeksiotto on silloin, kun asiakas saapuu vastaanotolle sellaisen ongelman vuoksi, jonka taustalla voi olla jokin epäterveellisiin elintapoihin yhteydessä oleva pulma.

❖ Varhainen tunnistaminen

- Huoli voi herätä yksittäisestä asiasta keskusteltaessa tai se muodostuu elämäntilanteen kokonaisuudesta.
- Tunnistamisen voi toteuttaa käyttämällä erilaisia työkaluja, kuten näyttöönperustuvia riskitestejä tai kyselyitä.

❖ Mini-interventio

- **Keskustele** asiakkaan kanssa elintavoista. Käy keskustelu mahdollisimman yksilöllisesti
- Mini-interventio voi toimia herätyksenä aloittaa elintapamuutos
- Se yhdistää ehkäisevän, terveyttä ja hyvinvointia edistävän sekä hoidollisen työotteen.
- Mini-intervention tavoitteena on
 - Luoda uskoa ja kannustaa ihmiset käyttämään omia voimavaroja ja vaikutusmahdollisuuksia.
 - Vahvistaa minäpystyvyyden tunnetta ja osallistaa asiakkaat omaan hoitoon.
 - Selvittää tarve ja tuki elämäntapamuutoksessa

Seuranta: Seuranta järjestetään asiakkaan yksilöllisen tarpeen mukaisesti. Omahoito ja –seuranta on tärkeitä.

Palaute: asiakkaalle annetaan palautetta seurannan aikana.

- Kerätään palautetta asiakaskokemuskyselyillä

Menetelmät

- Elintapaohjaus kestää 1-12 kk yksilöllisen tarpeen ja motivaation mukaan.
- Elintapaneuvonnan menetelmä valitaan yhdessä asiakkaan kanssa.
- Voidaan toteuttaa sekä yksilö että ryhmäohjauksena.
- **Elintapaohjaukseen sisältyy**
 - **Lähtötilanteen kartoitus:** Selvitetään asiakkaan terveydentila, elämäntilanne, elintavat, voimavarat ja motivaatio.
 - **Tietoisuuden lisääminen:** Keskustellaan asiakkaan kanssa elintapojen vaikutuksista terveyteen ja asiakkaan elämään.
 - **Tavoitteenasettelu:** Asiakas asettaa itse omat tavoitteet.
 - **Yksilöllinen hoitosuunnitelma:** Asiakasta tuetaan hänelle sopivien menetelmien, Valmennuksien tai muun toteuttamistavan löytymisessä.
 - **Seuranta:** Seuranta järjestetään asiakkaan yksilöllisen tarpeen mukaisesti. Omahoito ja -seuranta on tärkeitä.
 - **Palaute:** Asiakkaalle annetaan palautetta seurannan aikana.

Pyri olemaan kannustava ja muista kunnioittaa asiakkaan oikeutta tehdä päätöksiä omiin elintapoihinsa liittyen ja tukea osallistuvuutta. [kannustava-ammattilainen-tule-ry.pdf \(suomentule.fi\)](#)

Vahvuuslähtöinen ohjaaminen [Promoting Health in a Wicked World \(suomentule.fi\)](#)

Hyvinvointivalmentajan työtehtävät

- Hyvinvointivalmentajan **vastaanotto** ja **kontrollikäynnit** (yksilöohjaus)
- **Valmennukset / ryhmät**
 - Sisällön suunnittelu, koordinointi
 - Verkkopuntari, elämäntapamuutosryhmä live
 - 28 päivää ilman –tupakkaryhmä live
- Viestintä ja sosiaalinen media, sisällön tuottaminen
- Terveysasemien kanssa tehtävä **yhteistyö** vastuuhoitajien kanssa
- Moniammatillisen verkoston ylläpitäminen, **yhteydenpito**
 - Liikuntaneuvojat, ravitsemusterapeutit, lääkärit,
 - Järjestöt, yhdistykset yms.
- Yhteydenottoihin ja konsultaatioihin vastaaminen, ammattilaisten ja asiakkaiden **neuvonta**
- **Luentojen pitäminen**, yleisötapautumiin **osallistuminen**
- Alueelliseen hytetyöhön osallistuminen

Hyvinvointivalmentajan vastaanotto

- Ei tarvitse lähetettä
- Elintapaohjaus on **tarkoitettu ennaltaehkäisyyn ei sairauden hoitoon**
- Ei perussairauksien hoitoa, mutta **hoidon tueksi annettavaa elintapaohjausta** esim. diabetes potilaat käyvät jatkossakin diabeteshoitajalla, mutta saattavat tarvita lisäksi ravitsemus tai liikuntaohjausta tai haluavat lopettaa tupakoinnin
- Vastaanotot tarkoitettu 18v täyttäneille, aikuisille sekä ikääntyville koko kymenlaakson alueella
- **Ajan voi varata**
 - Sähköisesti eAsioinin tai OmaOlon terveystarkastuksen kautta
 - Puhelimitse p. 05 220 2000 (arkisin klo 7-20)
 - Terveystarkastuksen ammattilaiset voivat varata hyvinvointivalmentajan ajanvarauskirjalta
- Vastaanotto voidaan toteuttaa myös etävastaanottona.
- Ensikäynnit vastaanotolla, seurantakäynnit voivat toteutua puhelimitse tai Teamsin välityksellä

Hyvinvointivalmentajan vastaanoton sisältö

- Vastaanotolla **kartoitetaan elämän ja elämäntapojen nykytilaa** keskustelemalla sekä tekemällä erilaisia mittauksia (verenpaine, paino, pituus, BMI)
- Kartoitetaan **päihteet** (nikotiinituotteet, tupakointi, alkoholinkäyttö)
- Käytetään erilaisia **riskimittareita** mm. muisti, diabetes, AUDIT- C
- Mietitään mahdollisia / sopivia **ryhmä** vaihtoehtoja, **valmennuksia**
- Käydään läpi tavoitteita sekä keinoja tavoitteisiin pääsemiseksi ja sovitaan tarvittaessa seurantakäyntejä
 - Seurantakäynnit tarpeen mukaan
 - Toteutetaan asiakkaan tavoitteiden ja tarpeiden mukaisesti
 - Käydään läpi edistymistä, haasteita sekä onnistumisia
- Loppukäynti voi olla myös ensikäynti. Käydään läpi elintapaohjauksen prosessi. Tehdään jatkosuunnitelma, jota voi lähteä itsenäisesti toteuttamaan valmennuksen jälkeen esim. Kymenlaakson hyvinvointialueen digipolun tuella

Vastaanotot ja verkkosivut

- Kotka: Karhulan terveystasema ma-ti (Maija Palmroth)
- Hamina: Haminan terveystasema ke-to (Maija Palmroth)
- Kouvola: Katajajarjun terveystasema (Heidi Vihervaara)
- AJANVARAUSKIRJAT:
 - Hvkar (Karhula)
 - Hvham (Hamina)
 - Hvkat (Kouvola)
- Verkkosivut: [Terveelliset elintavat - Kymenhva](#)
- YHTEYSTIEDOT (puhelinnumeroa ei asiakkaille!)
 - Hyvinvointivalmentaja **Maija Palmroth**, puh. 040 616 3871, maija.palmroth@kymenhva.fi
 - Hyvinvointivalmentaja **Heidi Vihervaara**, puh. 040 828 7784, heidi.vihervaara@kymenhva.fi
 - Sähköposti: Hyvinvointivalmentajat@kymenhva.fi
 - Ammattilaisten soittoaika ma-pe klo 10-11

Itsehoitomenetelmät

- Asiointialusta (Miepä ja diabetes digipolut)
- Elma elintapaohjauksen palvelutarjotin
- Diabetesliiton hyvinvointipolut Riskipotilaan polku <https://diabetespolut.fi/diabetesriski/>
- Omaolon terveystarkastus Terveystarkastus (omaolo.fi)
- Omaolon valmennukset
- Terveyskylä
 - Mielenterveystalo: itsehoito-ohjelmat,
 - Ohjattu omahoito
 - Painonhallintatalo <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/>
 - Terveyslaihductusvalmennus <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/lihavuusleikkaus>

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ryhmätoiminnot

Verkkoryhmät

- Valmennus tapahtuu etänä Teams-sovelluksen kautta.
- Osallistujalta edellytetään omaa mobiililaitetta tai tietokonetta, jossa on kamera ja mikrofoni.
- Valmennukseen osallistuminen on maksutonta.
- Valmentajana toimivat hyvinvointivalmentajat.
- Tämän hetkiset verkkovalmennukset
 - Verkkopuntari
 - Irti nikotiinista 28 päivää ilman

Läsnäoloryhmät

- Toteutetaan intensiivisenä 6-8 kertaa kokoontuvana pienryhmänä.
- Kokoontumiset terveystilaisuuksina yhteydessä.
- Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden vertaistukeen muiden ryhmäläisten kanssa.
- Tämän hetkiset läsnäoloryhmät
 - Elintapamuutosryhmä (tähtää painon hallintaan, laihduttamiseen esimerkiksi ennen ortopedistä leikkausta tai lihavuusleikkausta)
 - Irti nikotiinista
 - Ravitsemusterapeuttien pienryhmät
 - Miepäryhmät: matkalla muutokseen ja mielialaryhmät

- Ryhmä on tarkoitettu 30–65-vuotiaille kymenlaaksolaisille, joilla on tarve, motivaatio tai halu elintapamuutokselle.
- Vuoden kestävä valmennusohjelma sisältää 12 viikon ohjatun vaiheen sekä ylläpitovaiheen.
- Ennen valmennuksen alkua osallistujat tekevät hyvinvointitarkastuksen Omaolon kautta, ja saavat palautteen omasta terveydentilasta.
- Ensimmäisen vaiheen (12 viikkoa) aikana on mahdollista saada henkilökohtaista ohjausta hyvinvointivalmentajalta.
- Valmennuksessa saat Verkkopuntarin materiaalin käyttöön vuoden ajaksi. Valmennukseen kuuluu mahdollisuus vertaistukeen ryhmäläisten kanssa sekä asiantuntijaluentoja.
- Valmennus tapahtuu etänä Teams-sovelluksen kautta.
- Osallistujalta edellytetään omaa mobiililaitetta tai tietokonetta, jossa on kamera ja mikrofoni. Valmennukseen osallistuminen on maksutonta.
- Osallistujien tulee varata sähköisesti aika asiointialustan kautta valmennuksen.

Elintapamuutosryhmä

Elintapamuutoksen läsnäoloryhmä

- Ryhmä tarkoitettu 18 - 60 vuotiaille työikäisille.

Kriteerit

- Halu ja motivaatio elintapamuutokseen
- Sitoutuminen on mahdollista (8kk), Ryhmä kokoontuu 10 kertaa terveysasemien yhteydessä
- BMI eli painoindeksi > 35.
- Päämääränä on pysyvämuutos ja elämänhallinta.
- Ryhmän tarkoitus on tukea muuttaa kokonaisuudessaan elämäntapaa kohti nykysuosituksia ravitsemuksen, säännöllisen liikunnan ja elämänrytmin suhteen. Kaikki tämä asiakkaan elämäntyylin mukaisesti asiakaslähtöisesti.

Ohjautuminen: Hoitajien ja lääkäreiden vastaanotoilta, ravitsemusterapeutilta tai kunnan liikuntapalveluista.

- Ryhmiin otetaan mukaan 10 / paikkakunta.
- Asiakkaan voi ilmoittaa suoraan ryhmän ohjaajien ajanvarauskirjalle.
- Jokaiselle paikkakunnalle on oma ilmoittautuminen

Tukea nikotiinin lopettamiseen

28 päivää
ilman

- 28 päivää ilman – tukea, sinulle, joka haluat lopettaa tupakoinnin ja nikotiinituotteiden käytön.
- Kokonaisuuteen kuuluu:
 1. Tapa, tottumus vai riippuvuus? Miten nikotiini ohjaa päivää. Riippuvuuden monet muodot.
 2. Mikä tukee lopettamista? Korvaushoitotuotteiden ja lääkehoidon oikea käyttö.
 3. Jaksanko jatkaa? Eroon vieroitusoireista. Miten valmistaudun arkeen ja luon uutta tilalle.
 4. Huolenaiheet ja itsepetokset. Omien tunteiden tunnistaminen.
 5. Tulevaisuus. Vertaistukea vieroittautumisen polulla.

Ohjautuminen: Sähköinen ajanvaraus, kun saadaan 5 henkilöä ryhmä aloittaa joko Teams tai läsnäoloryhmänä.

4. Motivaation kartoittaminen

Motivaation kartoittaminen

- **Vahvistat asiakkaan motivaatiota elintapamuutosten tekemiseen.**
 - Kaikki lähtee siitä, haluaako asiakas muutosta!
- **Motivaatiota kartoittavat kysymykset**
 - Mitä haluaisit muuttaa?
 - Mitä olisit valmis muuttamaan tai kokeilemaan?
 - Miten, missä ja milloin elintapamuutosta tullaan kokeilemaan?
 - Miten edellinen elintapamuutoksen kokeilu onnistui?
 - Mitä edellisestä elintapamuutoksen kokeilusta opittiin?

Motivaatiovaaka on hyvä työkalu motivaation tunnistamiseen ja löytymiseen

[Painonhallinnan motivaatiovaaka | Painonhallintatalo | Terveyskylä.fi \(terveyskyla.fi\)](#)

5. Elintapaohjauksen työkaluja ammattilaiselle

Riskitestit

Testit, joilla voi testata asiakkaan riskiä sairastua kansansairauksiin

- Diabetesriskin tunnistamiseksi: Diabetes riskitesti https://www.diabetes.fi/terveydeksi/diabeteksen_ehkaisy/riskitesti
- Finrisk. Arvioi asiakkaan riski sairastua sydäninfarktiin tai vakavaan aivoverenkiertohäiriöön <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/sydan-ja-verisuonitaudit/finriski-laskuri>
- Muisti riskitesti FINGER, Testaa riskiä sairastua muistisairauteen <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet/muistisairauden-riskitesti>

Päihteiden käytön tai rahapelaamisen riskikartoitukseen

Päihteet ja rahapelaaminen puheeksi mallin mukaisesti kartoitetaan kerran vuodessa kaikilta yli 18 vuotiailta. Tarkista onko riskikartoitus tehty edellisen vuoden aikana.

- AUDIT-C lyhyt kysely https://paihdelinkki.fi/sites/default/files/audit-c_2016.pdf
- Nikotiiniriippuvuustesti <https://paihdelinkki.fi/testit-ja-laskurit/nikotiini/tupakkariippuvuustesti>
- Rahapeliongelmia voit kartoittaa seuraavien kysymyksien avulla https://yhteispelilla.fi/sites/default/files/inline-files/Yhteispelilla%CC%88%21-testi_A4_web.pdf
- Laajasti päihteiden ja rahapelaamiseen riskeihin liittyviä kyselyjä: Testit ja laskurit [Testit ja laskurit | Päihdelinkki.fi \(paihdelinkki.fi\)](https://paihdelinkki.fi)
- Päihteet ja rahapelaaminen puheeksiotonkortit, KymenHVA intra: [Hyvinvointivalmennus \(sharepoint.com\)](https://sharepoint.com)

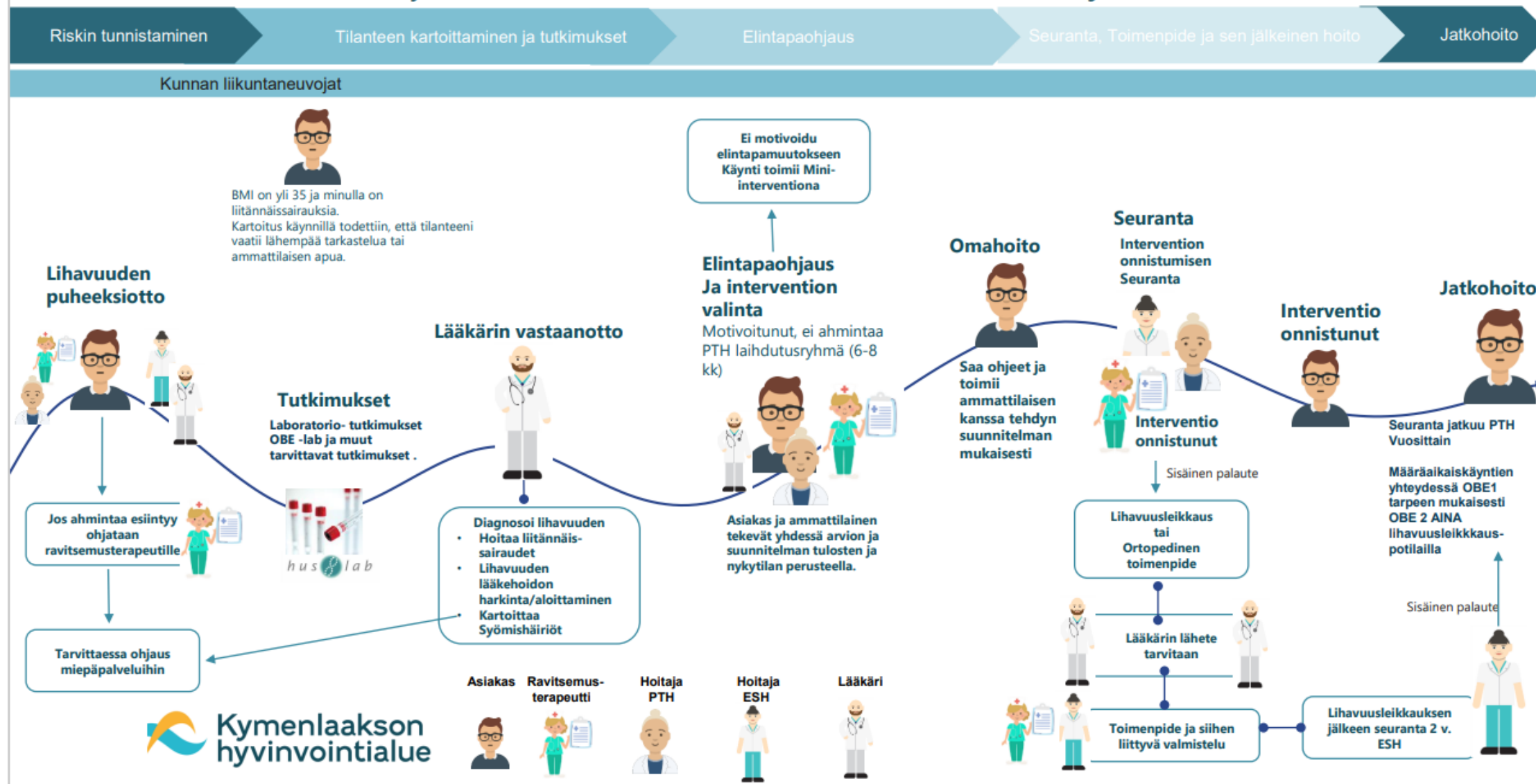
Elintapaohjauksen osa-alueet

1. Terveellisen ravitsemuksen tukeminen ja painonhallinta
2. Liikunnan määrän sekä laadun lisääminen
3. Aivoterveysten edistäminen
4. Unen lääkkeetön hoito
5. Tukea mielen hyvinvointiin.
6. Päihteettömän elämän tukeminen

1. Terveellisen ravitsemuksen tukeminen ja painonhallinta

Ylipainon ja lihavuudenhoito

Kymenlaakson HVA aikuisten lihavuuden hoitoketju



Terveellisen ravitsemukseen ja painonhallintaan

- Motivatiokortit
 - <https://suomentule.fi/wp-content/uploads/2023/03/motivaatio-kortit-ravinto-web.pdf>
- Terveyskylä
- Painonhallintatalo <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta>
- Hyvinvoinninpolut
 - [Ruokailutottumukset - Diabetesliiton Hyvinvoinnin polut \(diabetespolut.fi\)](https://diabetespolut.fi/)
 - [Painonhallinta - Diabetesliiton Hyvinvoinnin polut \(diabetespolut.fi\)](https://diabetespolut.fi/)

2. Liikunnan määrän sekä laadun lisääminen

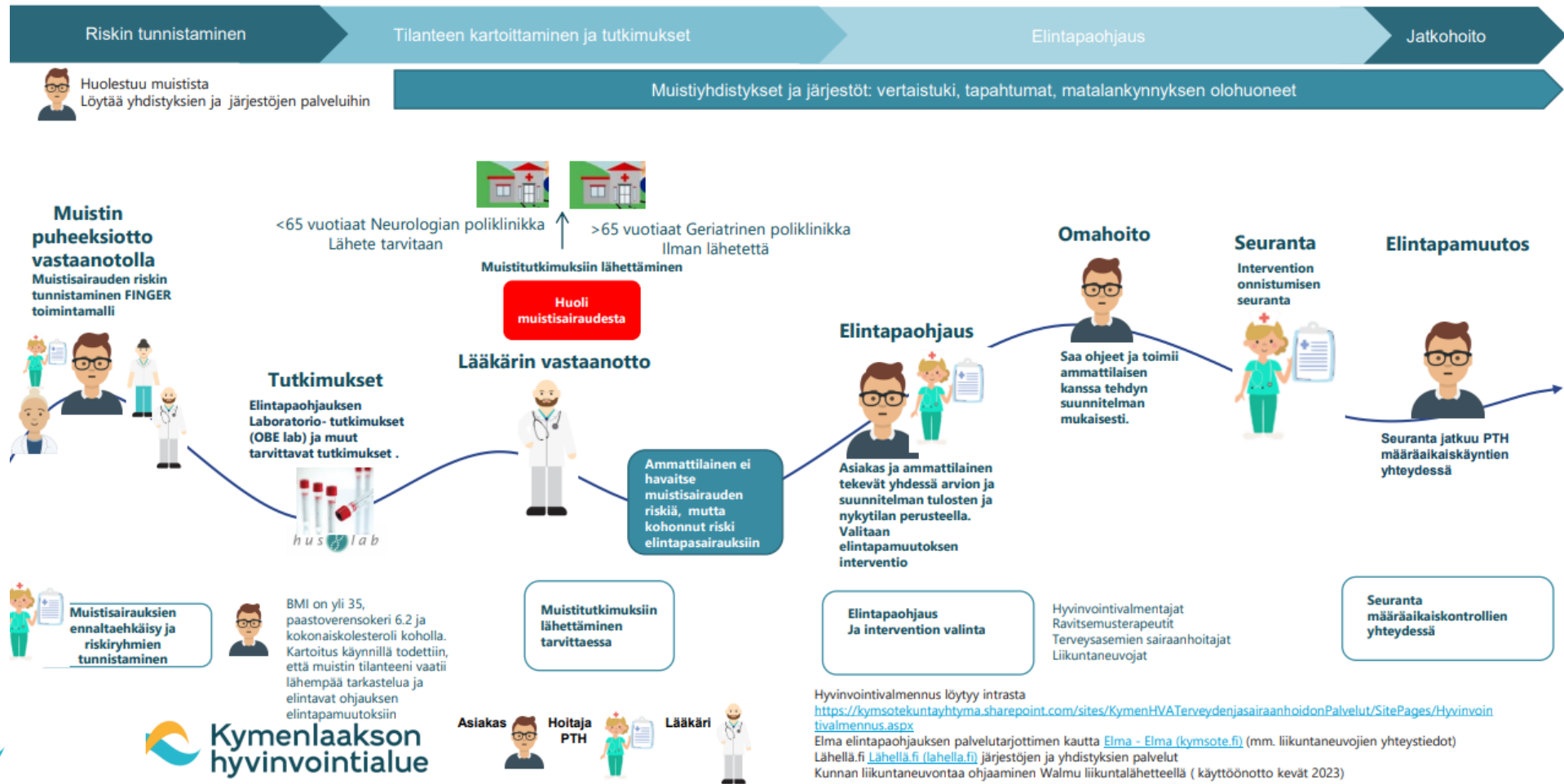
Liikunta

- Liikuntasuositukset <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/>
- Materiaalia ukk [Aikuisten liikkumisen suositus - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#) ja [Liikkumisen edistäminen ja elintapaohjaus - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)
- [Ohjaa tarvittaessa kunnan liikuntaneuvojalle , mikäli asiakas liikkuu terveytensä kannalta liian vähän tai tarvitsee tukea liikkumiseen](#)
- Liikuntapäiväkirja [Liikuntapäiväkirja – Terveyskirjasto](#)
- Kunnan liikuntaneuvojat löydät parhaiten www.elma.kymenhva.fi

3. Aivoterveysten edistäminen

- Aivoterveystä voi edistää elintavoilla ja muistisairauksia voidaan todennäköisesti ehkäistä tai sairastumista viivästyttää vaikuttamalla elintapoihin liittyviin riskitekijöihin kokonaisvaltaisen elintapaohjauksen avulla. Avainasemassa on terveellisten elintapojen lisäksi huolehtia monipuolisesta aivojen käyttämisestä kaikissa ikävaiheissa

Kymenlaakson HVA Perusterveydenhuollon muistiriskissä olevan potilaan polku



Aivoterveyttä edistämään, Vinkkejä harjoituksista, jotka edesauttavat aivoterveyttä

Tehtäväkirjat asiakkaalle tai oman työn tueksi

- Muistin ja hyvinvoinnin työkirja . Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry, Saatavilla: <https://www.muistiyhdistys.fi/muisti-mukana-menossa-juurrutushanke>
- Aivoterveyttä edistämään • ETNIMU_Aivoterveytta_edistamaan_2017_fi_LRi.pdf (sumut.fi)
- Kohti parempaa aivoterveyttä • Kohti_parempaa_aivoterveytta.pdf (muistiliitto.fi)
- Muistipuisto®
 - Helppokäyttöinen ja innostava verkkosivusto, joka sisältää aivoterveyttä tukevaa tietoa, tekemistä ja käytännön vinkkejä.
 - Käyttäjä oppii puistossa myös aivojen toimintakykyä edistäviä keinoja.
 - Tietovisat – Muistipuisto
- Apetta aivoille https://www.vahvike.fi/sites/default/files/dokumentit/apetta_aivoille.pdf
 - Sisältää materiaalia aivopätkinöistä
- Papunet sivuilta erilaisia aivoja aktivoivia ja kehittäviä pelejä ja tehtäviä
 - Pelit | Papunetin pelisivut <https://papunet.net/pelit/pelit>
- Ryhmärenki palvelee ryhmiä ja ohjaajia •
 - Ryhmä Rengin aittaan on kertynyt kaikenlaista ryhmien ja ohjaajien iloksi.
 - Eniten auttaa täyttävät tulostettavat kysymys-, tieto- ja kuvakortit, pelit, visat ja muistoja herättävät valokuvat.

4. Unen lääkkeetön hoito

Hyvän unen lääkkeettömät hoitokeinot

- Unen kartoittamiseksi [Miten nukut? Tee unihäiriöseula – Uniliitto](#)
- Uniliitto [Uniliitto](#)
- Uni [Uni | Painonhallintatalo | Terveyskylä.fi \(terveyskyla.fi\)](#)
- Auta unta uni auttaa sinua [PowerPoint Presentation \(uniliitto.fi\)](#)
- Vinkkejä parempaan uneen [Vinkkejä parempaan uneen – Uniliitto](#)
- Uniryhmät <https://www.uniliitto.fi/auta-unta/uniryhmat/>

5. Tukea mielen hyvinvointiin

Mielenhyvinvoinnin tueksi

- Terveyskylä: Mielenterveystalo itsehoito-ohjelmat /ohjattu omahoito <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito>
- Rentoutusharjoituksia Mieli ry [Rentoutumisharjoitukset - MIELI ry](#)
- Vahvista mieltä, mieli ry [Harjoitukset - MIELI ry](#)
- Mieli ry materiaalipankki [Materiaalit - MIELI ry](#)

6. Päihteettömän elämän tukeminen

PUHEEKSIOTTO

Päihteet ja rahapelaaminen

Päihteistä pitää puhua mahdollisimman varhain ennalta ehkäisevästi.

Et tarvitse erityistä osaamista asiasta kysymiseen.

Inhimillinen kohtaaminen on tärkeintä.

Puheeksiotto on ainoa tapa selvittää, vaikuttaako päihteiden käyttö ihmisen elämään ja terveyteen ja hyvinvointiin merkittävästi.

Ota päihteiden käyttö/nikotiinituotteet/rahapelaaminen puheeksi vuosittain vastaanotolla yli 18 vuotiailta tai viimeistään silloin, jos sinulla herää huoli.



 Kymenlaakson
hyvinvointialue

Puheeksiotton kortit ovat sote-ammattilaisen työkalu puheeksiottoon sen kirjaamiseen ja riskipotilaiden ohjaamiseen



<https://kymsotekuntayhtyma.sharepoint.com/sites/KymenHVATerveystieteidenjaSairaanhoitoPalvelut/SitePages/Hyvinvointivalmennus.aspx#soteammattilaisten-puheeksiotton-kortit>

Päihteet ja rahapelaaminen puheeksi toimintamalli Kymenlaakson hyvinvointialueella

TOIMINTAMALLI:

Päihteiden riskikäytön sekä pelihaittojen kartoitus ja mini-interventio
(yli 18 vuotiaat)

Asiakas tulee vastaanotolle/osastolle

- Tarkista, onko tehty Audit C viimeisen vuoden aikana
- Tarkista, onko muut päihteet ja rahapelaaminen otettu puheeksi vuoden aikana

Ei ole otettu puheeksi

- Selvitä asiakkaan alkoholin käyttötottumukset Audit C *-kyselyllä
- Muut päihteet ohjeiden mukaan

Jos riskipisteet ylittyy tee mini-interventio

- Anna asiakkaalle infolehtinen ja käy se lyhyesti läpi

Jatkohoito

- Varaa tarvittaessa jatkokäynti tarpeen mukaisesti
- Anna esite Mielenterveys- ja päihdepalveluista

Kirjaaminen

- Kirjaa päihteiden käytöstä ja tehty mini-interventio terveys-Lifecareen: mittaritietona sekä asiakkaan muutoshalukkuus ja suunnitelma

* Audit C = Audit testin 3 ensimmäistä kysymystä

Tukea päihteettömään elämään

Helpompi tapa

- Motivaatiokortti <https://suomentule.fi/wp-content/uploads/2023/03/motivaatio-kortit-savuttomuus-web.pdf>
- Alkoholin käytön vähentämisen tai lopettamisen motivaatiokortti [Helpompi Tapa – Kohtuuteen – Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry \(suomentule.fi\)](#)

Päihdelinkki

- Uusi alku 30 päivää ilman alkoholia [Uusi alku - 30 päivää ilman alkoholia | Päihdelinkki.fi \(paihdelinkki.fi\)](#)
- Vähennä vähäsen opas alkoholin käytön vähentäjälle [Vähennä vähäsen \(julkari.fi\)](#)
- Tänään on oikea päivä opas sinulle joka aiot lopettaa tupakoinnin [Tänään on oikea päivä \(hengitysliitto.fi\)](#)
- Retkahduksen ehkäisyn käsikirja [Retkahduksen ehkäisyn käsikirja | Päihdelinkki.fi \(paihdelinkki.fi\)](#)
- Työn tueksi materiaalit [Työn tueksi | Päihdelinkki.fi \(paihdelinkki.fi\)](#)

6. Ohjeita hyvinvointivalmentajille

Ajanvaraus

Ajanvarauskirjat ja ryhmäajanvaraus

Ajanvarauskirjat ja vastaanottolajit

- AJANVARAUSKIRJAT:

- Hyvinvointivalmentaja Karhula
 - Hvvkar (Karhula)
- Hyvinvointivalmentaja Hamina
 - Hvvham (Hamina)
- Hyvinvointivalmentaja Kouvola
 - Hvvkat (Kouvola)

Vastaanottolajit ajanvarauskirjalla

- THVO hyvinvointivalmentajan vastaanotto 60min (ensikäynti)

Palvelutuote (vähintään yksi) *

hvvHam+N401A+thvo+avosh (Hyvinvointivalmentaja) x

hvvKat+G403A+thvo+avosh (Hyvinvointivalmentaja) x

hvvKar+F401B+thvo+avosh (Hyvinvointivalmentaja) x

- THVO 30 Hyvinvointivalmentajan seurantakäynti 30min

Palvelutuote (vähintään yksi) *

hvvHam+N401A+thvo30+avosh (Hyvinvointivalmentaja) x

hvvKat+G403A+thvo30+avosh (Hyvinvointivalmentaja) x

hvvKar+F401B+thvo30+avosh (Hyvinvointivalmentaja) x

- PUHEL ammattilaisten soittoaika joka päivä 10-11
- SOITT jos sovitusti soitetaan asiakkaalle

Ryhmäajanvaraus

- Ryhmien ajanvaraus tehdään Hyviksessä AVPH järjestelmään.
- Ryhmäajanvarauksessa käytetään AVPH:n sisäisiä kalentereita eli resursseja.
 - Hyvinvointivalmentajien resurssi on *Hyvinvointivalmennus*
- Elintaparyhmissä
 - Palvelutuote on hyvinvointivalmennus
 - Palveluryhmä on, *Hyvinvointivalmennus ryhmät*

The screenshot shows the 'Hyvinvointivalmennus' (Well-being training) group booking interface. At the top, there's a header with the title 'Hyvinvointivalmennus' and a help icon. Below the header, there are three tabs: 'Palvelupolun varaustilanne', 'Jonot', and 'Ryhmät' (which is selected). To the right of the tabs, there's a 'Vastuuhenkilö:' field with a red exclamation mark icon and a 'Hoitotakuu:' field with the text 'Palvelupolku ei ole hoitotakuun piirissä'. Below the tabs, there's a section titled 'Ryhmät' (Groups) with a list of groups. The first group listed is 'Verkkopuntari, elintapaohjauksen verkkovalmennus, RYHMÄ TÄYNNÄ (28/30)'. At the bottom of the 'Ryhmät' section, there's a blue button with a plus icon and the text '+ Lisää uusi ryhmä' (Add new group).

Ajanvaraus

- Lifecare ajanvarauskirjoihin liittyvät neuvot ja ohjeet sovellustuki sovellustuki@2m-it.fi
- Lifecare fraaseihin, mittareihin, kirjaamiseen liittyvät korjaukset, uudet fraasit, neuvot ja ohjeet sovellustuki@2m-it.fi ja kirjaamistyöryhmä (Marika Kurko)
- Sähköinen ajanvaraus
 - Yhteys [e-Asiointiin](#) ja sovellustuki@2m-it.fi
 - AVPH, Ryhmätoimintojen sähköinen ajanvaraus (Vesa Kahri)

Muistakaa verkkosivujen päivittäminen uusien ajanvarauksien aikaan ja ajanvarauksien muuttuessa

Raportit

Elintapaohjauksen raportit

- Raportit muodostuvat automaattisesti Power Bi raportointiohjelmaan.
- Raportti koostuu tällä hyvinvointivalmentajan työstä ja pääasiassa Lifecare kirjauksista.
- Raportilta saadaan sekä vastaanottotyö ja ryhmätoiminnat.

Teams-etävastaanotto

Asiakas etävastaanotolla

Asiakas

- Videoyhteyden muodostamiseen soveltuvat laitteet
 - Laitteessa on oltava kamera ja mikrofoni (kannettava- tai pöytätietokone)
- Sähköpostiosoite
- Toimiva verkkoyhteys
- Asiakkaan tulee kyetä käyttää etäteknologia laitteita joko itsenäisesti tai hänellä on mahdollisuus tukeen ja apuun (omainen, digitukihenkilö tms.).

Hoitaja

Suunnittele etätapaaminen hyvin etukäteen:

- Perehdy asiakkaan tietoihin.
- Valitse käytettävät elintapaohjauksen menetelmät.
- Valitse käytettävät kyselyt, mittarit ja välineet.

Valmistaudu etävastaanottoon:

- Tarkista että sinulla on tarvittava rauhallinen tila toteuttaa etätapaaminen eikä sinua keskeytetä kesken tapaamisen.
- Varmista, että sinulla on tarvittavat laitteet etävastaanoton pitämiseen (tietokone, kuulokemikrofoni ja web-kamera).
- Varmista, että laitteet ovat ladattu ja toimivat.
- Mikäli sinulla on teknisiä haasteita etäteknologian käytössä ole yhteydessä Helppi24:ään, p. 05-226 6121.
- Liity kokoukseen ajoissa.

Hyviä vinkkejä Teams- etävastaanoton pitämiseen

1. Avaa Outlookin kalenteri
2. Klikkaa "Uusi Teams-kokous" ja merkitse se kalenterista yksityiseksi.
3. Kirjoita vastaanottoja-kenttään vastaanottajan sähköpostiosoite.
4. Kirjoita aihe kenttään vain etätapaaminen. (Ei nimiä, aihetta tapaamiselle)
5. Määritä tapaamiselle "aloitus- ja lopetusaika"
6. Muuta tarvittaessa kokousasetuksista kokouksen asetuksia.
 - ❖ Määritä esittäjäksi vain itsesi. "Ketä voivat esittää" valitse *vain minä*
 - ❖ "Salli kokouksen keskustelu" valitse *ei käytössä*
7. Lähetä kutsu etätapaamiseen salatulla sähköpostilla kirjoittamalla sähköpostiosoitteen perään .s
8. Varmista tapaamisen alkaessa osallistujan henkilöllisyys.
 - ❖ Entuudestaan tuttu asiakas voidaan tunnistaa kuvayhteyden perusteella
 - ❖ Uudet asiakkaat tunnistetaan mm. henkilökortilla ja tarkentavilla kysymyksillä
9. Älä tallenna Teams-tapaamisia.
10. Tapaamisessa ei saa jakaa asiakkaan tietoja näytönjaossa tai keskustelussa.
11. Voit jakaa linkkejä, yleisiä ohjeita, tiedostoja.

Kirjaaminen potilastietojärjestelmään

Elintapaohjauksen kirjaaminen potilastietojärjestelmään

Elintapamuutoksen kirjaamisessa on tärkeää viedä potilastietojärjestelmään alku ja lopputilanne (esim. muutostarve, alkupaino, loppupaino, muutos BMI: ssä, tupakoinnin /nikotiinin lopettamisen seuranta)

- Ensikäynti kirjataan, jollain olemassa olevalla fraasilla.
- Seurantaan riittävä tieto esimerkiksi vaan otsikkolla mittarit.
- Käynnit tilastoidaan ja laskutetaan.

Minimivaatimus, mitä jokaisesta käynnistä tulisi kirjata

- Ensimmäinen otsikko on aina *Käyntisyys*, joka tulee kirjata jokaisesta käynnistä.
- Vastaanoton toinen otsikko, *toimenpide (THL seuraa)*
- *Käytä* ensikäynnin ja seurantakäynnin kirjaamisessa olemassa olevia *fraaseja* .
- *Etävastaanoton (etävoe, etävou ja puhelut) toinen otsake on Etäkontakti.*
 - Etäkontakti on kokonaisotsake, johon ei tarvitse muita otsakkeita.
 - Tarkennin kenttään kirjataan etävastaanotto/hoitopuhelu
 - *Etäasiointissa on myös omat toimenpidekoodit (Thl seuraa)*
 - *Hoitopuhelu ZYC01*
 - *Etävastaanotto videoyhteydellä ZYC02*

Käyntisyys, sisältömerkintä ja mittarit

Käyntisyys ja sisältömerkintä

Käyntisyys A98 Terveyden ylläpito / Sairauden ennaltaehkäisy

- Käyntisyys T82 Lihavuus, merkittävä/vaikea

sis: kirjataan aina

- Sisältömerkinnöillä saadaan raportointiin ohjaus, joka annettu ja ohjautuminen hyvinvointivalmentajalle. Tämän voi kirjata samaan otsikkoon kuin käyntisyys
 - ravitsemuksen ohjaus 1
 - liikkumisen ohjaus 1
 - tupakanvieroituksen ohjaus 1
 - uneen liittyvä ohjaus 1
- lähetetty lääkärin toimesta 1
- lähetetty hoitajan toimesta 1
- tullut tuttavien ohjaamana 1
- tullut oma-aloitteisesti 1
- omaolo terveystarkastus 1

Mittarit

- Elintapakartoituksessa käytettävät mittarit
 - Fysiologiset mittarit: Paino, Pituus, BMI, vyötärön ymp, verenpaine
 - Elintapoihin liittyvät mittarit: Audit, Ahtup, Nikot, Nuuska, D2 risk, BDI, PGSI, BBG,
- Elintapa-asiakkaasta olisi hyvä kirjata myös verikokeissa todettu paastosokeri, kolesteroliarvot

Toimenpidekoodit

- **Kirjataan jokaisella kerralla**, kun asiakas on saanut elintapaohjausta.
- Valitse, se joka kuvaa parhaiten annettua ohjausta.
- Käytä OAB77 koodia vain kun teet liikuntälähetteen asiakkalle kunnan liikuntaneuvontaan
- Elintapaohjaus OAB- koodistosta/Päihteidenkäytön kartoitus ja mini-interventio IHA koodistosta.
- Etäasioinnissa on myös omat toimenpidekoodit (Thl seuraa)
 - Otsake on Etäkontakti
 - Hoitopuhelu ZYC01
 - Etävastaanotto videoyhteydellä ZYC02
- Etäasiointi (omaolo, hyvis)
 - Muista Omaolokontakteilla (terveystarkastus, hyvinvointitarkastus, hyvinvointivalmennukset) on oma sisältömerkinnät käytä niitä. Sis: valitse omaolokontaktit
 - Omaolokontaktien toimenpidekoodi on ZYC06

Etäasioinnin ja ryhmätoiminnan kirjaaminen, tilastointi ja laskutus

Sähköinen palvelukanava tilastointi

Etäasiointi ilman reaaliaikaista kontaktia (Omaolo, Hyvis)

Tilastointi ja laskutus

Kontaktilaji	Nimi (THL)	Kuvaus ja lisätiedot (THL)	käyntityyppi	Potilas- laskutus	Kunta- laskutus	Dg	
9 Muu	Muu asiointi	asiakkaan ja ammattihenkilön välinen asiointi muulla asiakkaan palveluprosessiin liittyvällä tavalla, joka ei sisälly luokituksen muihin luokkiin	puhelu ei ennalta varattu osastotyöt tehtävät vastausten katsominen muu sis. kokoukset, toimistotyöt, hallinnolliset työt	mton mton mton mton mton	mton mton mton mton mton	- - - - -	
	ei siirry THL						
	9a Sähköinen palvelukanava	Etäasiointi ilman reaaliaikaista kontaktia	asiakkaan ja ammattihenkilön välinen etäasiointi ilman reaaliaikaista kontaktia, esim. asiointitilin kautta tai sähköisellä asiointijärjestelmällä, verkkopalvelulla, chatilla tai	omaolo, muu	mton	X	X
	9b Sähköposti		sähköpostilla	muu	mton	mton	X
	9c Kirje		kirjeellä	hoitokirje	mton	X	X
	9d Konsultaatio	Ammattihenkilöiden välinen konsultaatio	kahden tai useamman ammattihenkilön välinen asiointi, jossa asiakkaan asian hoidosta vastuussa oleva ammattihenkilö kysyy kannanottoa toiselta ammattihenkilöltä ilman asiakkaan läsnäoloa. HUOM. ei sisällä esh:n sisäisiä konsultaatioita	konu = sähköinen konsultaatio pth:lle tai yksit. lääkärille.	mton	X	X
9d Konsultaatio	Ei THL	esh:n sisäiset osastokonsultaatiot, lääkärin	oskon	mton	X	X	
	Ei THL	esh:n sisäiset osastokonsultaatiot, hoitohenkilökunta	oskon	mton	mton	X	

Kirjaaminen potilastietojärjestelmään

- Ensimmäinen otsikko Etäkontakti.
 - Etäkontakti on kokonaisotsake, johon ei tarvitse muita otsakkeita.
 - Tarkennin kenttään kirjataan Omaolo/hyvis
- Toinen otsikko toimenpide
 - Toimenpidekoodina ZYC06

Etävastaanoton (yksilö) kirjaaminen, tilastointi ja laskutus

Etävastaanoton kirjaaminen

- Etävastaanotto on *käynnin korvaava vastaanotto*, joka kirjataan kolmen otsikon alle.
 - Ensimmäinen otsikko on *Käyntisyys*, joka tulee kirjata jokaisesta käynnistä.
 - Toinen otsikko on *Etäkontakti*.
 - Etäkontakti on kokonaisotsake, johon ei tarvitse muita otsakkeita.
 - Tarkennin kenttään kirjataan "Etävastaanotto"
 - Kolmas otsikko on *toimenpide*
 - Videovastaanoton(etävoe/etävou) toimenpidekoodi on ZYC02. (THL seuraa)

Etävastaanoton tilastointi ja laskutus

Tilastointi

- **Kontaktilaji** = 4 puhelinkontakti
- **Vastaanottolaji** = etävou (etävoe, jos asiakkaalla ei ole ollut edeltävästi kasvokkaista vastaanottoa.)
- **Käyntityyppi** = terveydenhoito
- **Kävijäryhmä** = 1 Yksilö tai 2 Ryhmävastaanotto (jos samalla etävastaanotolle useampi ammattilainen)
- **Kiireellisyys** = E (kiireetön hoito)

Laskutus

- Potilastuote: käyntimaksu
- Kuntatuote: etäkäynti

Hoitopuhelun kirjaaminen, tilastointi ja laskutus

Hoitopuhelun kirjaaminen

- Kirjataan kolmen otsikon alle.
 - Ensimmäinen otsikko Käyntisyys, joka tulee kirjata jokaisesta käynnistä.
 - Toinen otsikko Etäkontakti.
 - Etäkontakti on kokonaisotsake, johon ei tarvitse muita otsakkeita.
 - Tarkennin kenttään kirjataan "Hoitopuhelu"
 - Kolmas otsikko toimenpide
 - Hoitopuhelun toimenpidekoodi on ZYC01(THL seuraa)

Hoitopuhelun tilastointi ja laskutus

Tilastointi

- **Kontaktilaji** = 4 puhelinkontakti
- **Vastaanottolaji** = hoipu
- **Käyntityyppi** = terveydenhoito
- **Kävijäryhmä** = 1 Yksilö
- **Kiireellisyys** = E (kiireetön hoito)

Laskutus

Potilastuote: maksuton
Kuntatuote: hoitopuhelu

•

Ryhmien tilastointi ja laskutus

Yksilötilastointi kun asiakas osallistuu elintapaohjauksen etäryhmään

- Yksilötilastointi nousee THL:n avohilmo tietoihin.
- *Käyntisyy A98, Toimenpidekoodi OAB48, HYv sisältömerkinnöistä ryhmä, johon osallistuu (sis:)*

Tilastointi ja yksilölaskutus

Tilastointi

- **Kontaktilaji** = 4 puhelinkontakti
- **Vastaanottolaji** = etävou tai etävoe, jos kyseessä ensimmäinen käynti eli kasvokkaista vastaanottoa ei ole ollut
- **Käyntityyppi** = terveydenhoito
- **Kävijäryhmä** = 3 Ryhmäkäynti
- **Kiireellisyys** = E (kiireetön hoito)

Yksilölaskutus

Potilastuote: maksuton

Kuntatuote: etäkäynti

Ryhmätuilstointi

Ryhmätuilstointia käytetään organisaatiotasoiseen käyntien seurantaan

- Ryhmätuilstointi löytyy kohdasta Ic sovellukset
- Ryhmä kohtaan tyyppi: *elint*
- Lkm: kuinka monta osallistujaa oli Teamsissä, luennolla, tapahtumassa.
- Vastaanottaja: oma nimi alasvetovalikosta
- Paikka: paikkakunta, jossa ryhmä/luento on ollut
- Pvm: kyseinen päivä (muuta jos kirjaat jonain toisena ajankohtana)
- Klo: kellonaika, jolloin tapahtuma on alkanut.
- Kesto: tapahtuman kesto minuuteissa. (todelliset minuutit)

Kontaktitiedot

- Kontaktilaji: 6 ryhmätuilstaisuus (käytetään aina)
- Käyntityyppi: terveydenhoito
- Kiireellisyys: Ei- kiireellinen
- Ensikäynti: Ei
- Kävijäryhmä: 6 yhteisötuilstaisuus (ei vaadi nimiä)
- Lisätietokenttään: Ryhmän/ tapahtuman / luennon aihe

Kirjaamiseen liittyvissä asioissa tukea antaa ...

- Marika Kurko (hoidonseuranta, fraasit, rakenteellinen kirjaaminen)
- Tuija Kopra (Tilastointi, laskutus, toimenpidekoodit)
- 2m-it sovellustuki
 - Uusien fraasien tekeminen tai vanhojen muuttaminen
 - Uusien sisältömerkintöjen tekeminen tai vanhojen muuttaminen

Asiakaskokemus

Asiakaskokemuksen mittaaminen elintapaohjauksessa

- Hyvinvointivalmentajan vastaanotoilla tai elintaparyhmiin osallistuville asiakkaille on kehitetty kysely elintapaohjauksen vaikuttavuudesta.
- Kyselyt tehty Webropoliin yhdessä Kaarina Tillin Kanssa.
- Asiakas voi täyttää kyselyn tabletilla vastaanotolla tai sen voi lähettää linkkinä joko puhelimeen tai sähköpostiin.

Löytyvät

- Asiakaskokemuksesi elintapaohjauksessa yksilöohjaus
 - <https://link.webropolsurveys.com/S/7C350C153B8F49C7>
- Asiakaskokemus elintapaohjauksen ryhmäohjauksesta
 - <https://link.webropolsurveys.com/S/F5768F23EB23A39E>
- Asiakaskokemuksesi eroon nikotiinista valmennuksesta
 - <https://link.webropolsurveys.com/S/3A78A1E033005165>

Viestintä

Viestintä

- Infotaulut: Vesa Kahri vesa.kahri@kymenhva.fi
 - Infotaulumainos : kaikkiin näyttöihin
 - HVA infotauluihin oma Powerpointpohja
- Viestintä [Viestintä@kymenhva.fi](mailto:Viestinta@kymenhva.fi)
- Ole ajoissa mainosten kanssa!
 - Some-mainokset
 - Mediatiedotteet
 - Intra-tiedotteet
 - Lehtimainos ilmaisjakelulehtiin.
 - Vastaanottopalvelut kustantavat itse lehtimainoksen

Muistakaa verkkosivujen päivittäminen !

7. Verkostot

Alueelliset ja valtakunnalliset verkostot

- Alueellinen elintapaohjauksen verkosto.
 - Koolle kutsujana Sanna Koste hytepäällikkö
- Elintapaohjauksen tiimin päiväkahvit (elintapaohjauksen tiimin kokoontuminen)
 - Koolle kutsujana 2024-2025 Heli Kaleton
- Järjestöverkosto.
 - Koolle kutsujana Helena Haaja
- THL muistipolkuverkosto/Finger kehittäjä verkosto
- Diabetesliitto , hoitopolut-hanke

Kunta- ja järjestöyhteistyö

Kuntayhteistyö

- Liikuntaneuvonta
- Kohtaamispaikkatoiminta
- Tapahtumat
- Hyvinvointiluennot

Järjestöt

- Diabetesyhdistys/diabetesliitto (Piia-stiina Repo, jarjestosihteeri.diabetes@gmail.com)
- Muistiyhdistykset (Tarja Levonen/ Paula Tommola/Tarja Renlund)
- A-klinikkasäätiö(Camilla Metsäranta)
- Ehyt ry(Heli Vaija)
- Sydänliitto/Sydän yhdistykset (Tarja Mänttari)