



Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU

VN/27154/2022



Keski-Pohjanmaan
hyvinvointialue

KIRJOITANKO HYVINVOINTILÄHETTEEN – vai OHJAANKO LIIKUNTANEUVONTAAN/ELINTAPA VALMENNUKSEEN

23.5.2024

Hanketyöntekijä, Hyte-palvelukonsepti Sanna-Kaisa Göös ja hanketyöntekijä, liikuntaneuvonta Mirva Rasmus,
kehittämissuunnittelija Henri Nevalainen

LÄHETEMALLI ja NEUVONTA –kenelle tarkoitettu



Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU

soite

Liikuntaneuvonta

Lähettäminen hyvinvointialueen

elintapavalmennukseen: Yli 18-vuotiaille ja asiakkaan tilanne vaatii terveydenhuollon ja fysioterapeutin asiantuntemuksen. Asiakas motivoitunut elintapojensa muutokseen.

Asiakkaalla on liikkumattomuuden lisäksi jokin seuraavista: ylipaino/korkea BMI, diabetes riski/tyypin II diabetes, sydän- ja verisuonitauti ja/tai heikentynyt toimintakyky.

Lähettäminen kunnan liikuntaneuvontaan:

Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat jotka eivät ole löytäneet sopivaa liikuntamuotoa tai kaipaa neuvoja liikuntaan, ravitsemukseen ja unen laadun parantamiseen.

Hyvinvointilähete

Hyvinvointilähete voi tulla ajankohtaiseksi useista syistä, esim. halu edistää omaa hyvinvointia, yksinäisyys, syrjäytyminen tai sen riski, elintapamuutoksen tarve, lievät mielialaoireet, mielekkään toiminnan puute tms. Yli 18-vuotiaille. Tarve voi syntyä, kun elämässä tapahtuu suuri muutos kuten leskeytyminen, eläköityminen, sairastuminen tai uudelle paikkakunnalle muutto.

Asiakkaan avun tarpeet liittyvät erityisesti sosiaalisiin syihin ja elämänhallinnan vahvistamiseen. Asiakkaalla on sellainen tuen tarve, jota ei voida hänelle sosiaali- ja terveystalvveluilla tuottaa.

LÄHETEMALLI ja NEUVONTA - miten kirjoitetaan



Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU

soite

Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta suositus kirjoitetaan sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa silloin kuin tunnustetaan terveytensä kannalta liian vähän liikkuva asiakas ja elintavat otetaan puheeksi ja toiminnasta kiinnostuneet ohjataan kunnan liikuntaneuvontaan tai hyvinvointialueen elintapavalmennukseen. (*puheeksioton korttipakka-liikkuminen aikuiset).

Suositus kirjoitetaan potilastietojärjestelmän kautta viestinä (**ohje liikuntaneuvontasuosituksen tekemiseen).

Hyvinvointilähete

Hyvinvointilähete kirjoitetaan sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa asiakkaan kanssa yhdessä silloin, kun asiakkaan omat voimavarat eivät riitä uuteen hyvinvointia- ja terveyttä edistävään toimintaan lähtemiseen ilman koulutetun linkkihenkilön tukea. (* kts puheeksioton kysymykset).

Lähete kirjoitetaan potilastietojärjestelmässä neuvolehdelle ja lähetetään viestinä linkkihenkilökoordinaattorille. (** hyvinvointilähetteen kirjaamisohje).

LÄHETEMALLI ja NEUVONTA -mitä sisältää



Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU

soite

Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta on prosessin omaista yksilöön kohdistuvaa, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen ammattilaisen (liikuntapalvelun, sote ammattilaisen tai järjestöjen) antamaa ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan osana kokonaisvaltaista elintapaohjausta.

Prosessi kestää 6-12 kk:tta sisältäen alkutapaamisen (elintapojen kartoitus, mittaukset, vahvuuksien ja esteiden tunnistaminen, tavoitteiden asettaminen ja suunnitelma), seurantatapaamiset (asiakkaan neuvonta ja tukeminen tavoitteiden saavuttamisessa), lopputapaamisen (elintapojen muutokset, palaute ja jatkot). Käynnit kirjataan potilastietojärjestelmään.

Linkkihenkilötoiminta

Linkkihenkilöt ovat linkkihenkilökoulutuksen käyneitä, (ei edellytetä sote-alan koulutusta). Linkkihenkilö ei neuvo tai ohjaa vaan kohtaa asiakkaan vertaisena ja toimii asiakkaan omaa toimijuutta tukien. Linkkihenkilö tukee asiakasta hänen omien tarpeidensa pohjalta hyödyntämään kunnan, kolmannen sektorin ja seurakuntien tarjoamia palveluita.

Linkkihenkilötoiminnalle asetetaan aina tavoitteet, tuki on määräaikaista kestäen enimmillään kuusi kuukautta (max. 8h/kk per asiakas).

Koordinoiva linkkihenkilö kirjoittaa tarvittaessa palautteen linkkihenkilötoiminnasta potilastietojärjestelmään.

LÄHETEMALLI ja NEUVONTA -tavoitteet



Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU

soite

Liikuntaneuvonta/elintapavalmennus

Tavoitteena on terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta liian vähän liikkuvien ihmisten tunnistaminen ja saaminen aktiivisen arjen ja liikunnan pariin.

Liikkumisen lisääntymisellä tavoitellaan myönteisiä terveysvaikutuksia sekä elämänlaadun kohentumista.

Linkkihenkilötoiminta

Hyvinvointilähetteen tavoite on auttaa asiakasta ymmärtämään omaa hyvinvointia kokonaisvaltaisesti, tunnistamaan erilaisia keinoja, jotka auttavat hyvinvoinnin lisäämisessä. Hyvinvointia tukeva toiminta tuodaan helposti löydettäväksi.

Toiminnan tavoite on tuoda apua yksinäisyyteen, lievittää masentuneisuutta, lisätä hyvinvointia ja elämänlaadun kohentumista.



Minkälaista arki- ja hyötyliikkumista tai liikuntaa elämässäsi on nyt tai on ollut aikaisemmin?



Mitä ajatuksia/tunteita/tuntemuksia liikkuminen tai liikunta sinussa herättää?



Jos haluaisit lisätä arki- ja hyötyliikkumistasi tai muuta liikuntaa, mitä se voisi olla?

Lähesty liikkumista myönteisesti ja asiakaslähtöisesti. **soite**
Korosta keskustelussa henkilön arjessa jo tapahtuvaa liikkumista ja pyri herättämään motivaatiota sen lisäämiseksi tai uuden liikkumistavan kokeilemiseksi.

•Arki- ja hyötyliikkumisen esimerkkejä: opiskelu- ja työmatkat kävelen tai pyörällä, portaiden käveleminen , kotityöt, koiran ulkoilutus

- Liittykö liikkumiseen esim. Iloa, pelkoja tai huolia?
- Millaisia tuntemuksia liikkuminen aiheuttaa kehossasi? (esim. Rentoutuminen, virkistyminen, kipu)

•Mikä auttaisi sinua toteuttamaa kokeilusi? Miten, missä ja milloin toteuttaisit kokeilusi?

Ohjaus toiveiden mukaisten liikkumismahdollisuukisen pariin (järjestöt, omaehtoinen liikkuminen) tai liikuntaneuvontaan liikuntapalveluihin:

Kokkola: [Liikunta- ja elintapaneuvonta - Kokkola](#)

Kannus: [Liikuntaneuvonta - Kannus](#)

Toholampi: [Liikunta- ja ravintoneuvonta | Toholampi](#)

Puheeksiotto kysymyksiä hyvinvointilähetteen tarpeen kartoittamiseen?



Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU



Kiitos!

Voimmeko olla yhteydessä?
Hyvin voimme.

Sanna-Kaisa Göös, hyvinvointilähete hanketyöntekijä,
Soite

sanna-kaisa.goos@soite.fi

Mirva Rasmus, liikuntalähete hanketyöntekijä, Soite

mirva.rasmus@soite.fi

Henri Nevalainen, kehittämissuunnittelija, Soite

henri.nevalainen@soite.fi



Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU

soite

Hyvin voimme



www.soite.fi