

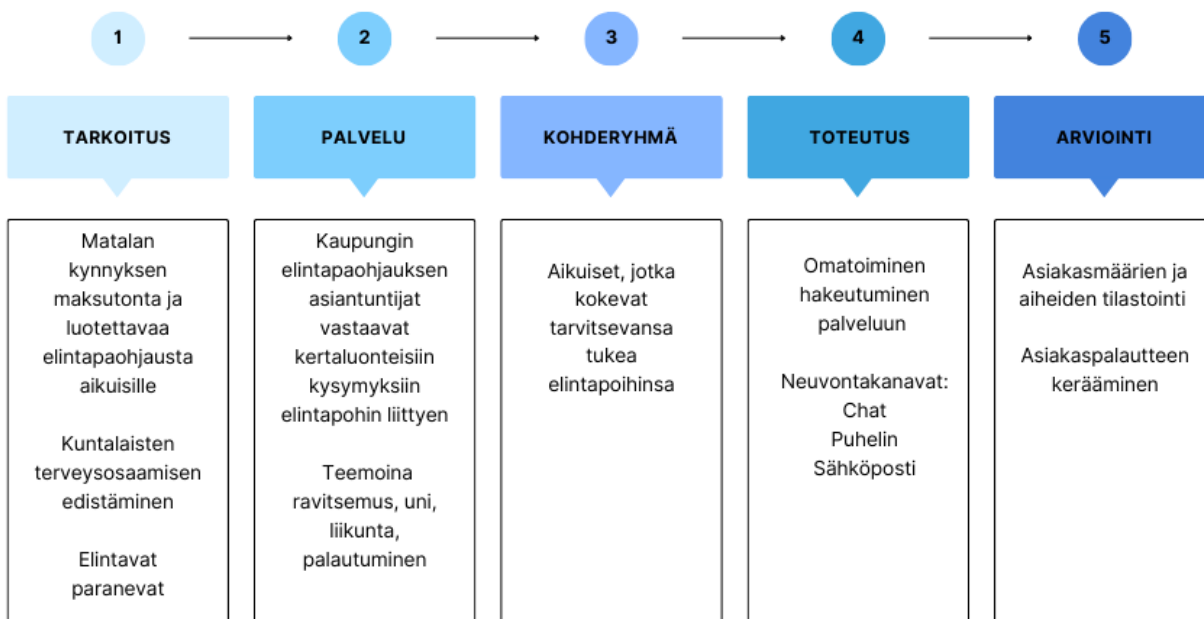
Toimintamalli: Matalan kynnyksen elintapaohjauspalvelut

Matalan kynnyksen elintapaohjauspalvelut on kehitetty Vantaan kaupungin Hyvinvointikertomus tutuksi ja terveellinen ravitsemus tavaksi -hankkeessa (2022–2024), joka sai sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.

Palveluiden tavoitteena on matalan kynnyksen maksuttoman elintapaohjauksen tarjoaminen kaikille aikuisille kuntalaisille. Tarkoituksena on kuntalaisten terveysosaamisen kehittäminen ja elintapojen edistäminen. Palveluita koordinoi kaupunki.

Elintapahelppi

Matalan kynnyksen elintapaohjauspalvelu Elintapahelppi



Kuvio 1. Matalan kynnyksen elintapaohjauspalvelu Elintapahelppin kuvaus.

Elintapahelppi on matalan kynnyksen elintapaohjauspalvelu, jonka tarkoituksena on tarjota maksutonta tukea elintapoihin. Kohderyhmänä ovat kaikki kunnassa asuvat aikuiset.

Palvelu on tarkoitettu kertaluontoiseksi elintapaohjaukseksi, jossa asiakkaat voivat esittää kysymyksiään elintapoihinsa liittyen. Palvelussa teemoja ovat ravitsemus, uni, liikunta ja palautuminen. Aiheita voivat olla esimerkiksi: terveellisemmät ruokavalinnat, elintapamuutokset, liikkumisen aloittaminen ja mielekkään liikkumismuodon löytäminen, painonhallinta ja palautumiskeinot.

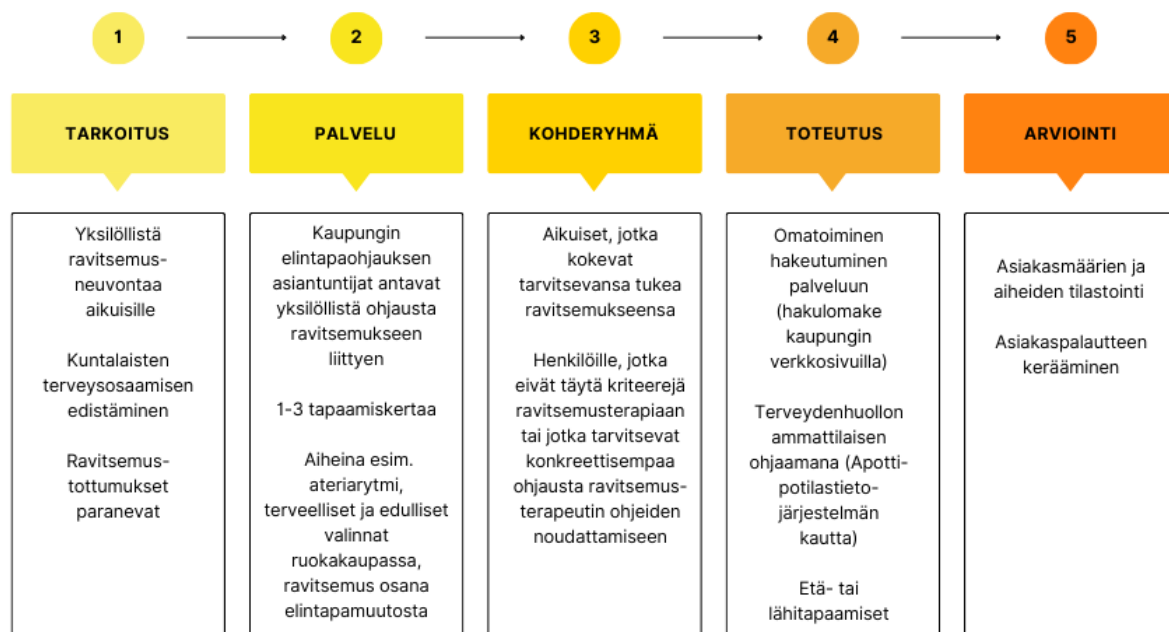
Palvelun toteuttajia ovat kaupungin elintapaneuvonnan asiantuntijat. Esimerkiksi kaksi asiantuntijaa, joiden osaaminen painottuu ravitsemukseen, liikuntaan, uneen ja/tai palautumiseen. Neuvonta pohjautuu virallisiin suosituksiin. Asiantuntijat ohjaavat asiakkaat tarvittaessa eteenpäin alueen muihin palveluihin.

Palveluun hakeudutaan omatoimisesti kaupungin verkkosivujen kautta. Neuvontaa toteutetaan eri viestintäkanavien kautta: chat, puhelin ja sähköposti. Chat- ja puhelinpalvelu ovat avoinna ennalta määritettyinä ja ilmoitettuina ajankohtina, kuten kerran viikossa tietynä päivänä (esim. chat keskiviikkoisin ja puhelinpalvelu torstaisin). Neuvonta tapahtuu virka-aikaan (esim. kaksi tuntia kerrallaan). Sähköpostineuvontaan voi lähettää viestin milloin tahansa ja niihin vastataan viikon kuluessa. Asiakkaita ohjeistetaan välttämään henkilökohtaisten tietojen kirjaamista sähköposteihin tai chat-palveluun (esim. diagnoosit). Asiakkaat voivat halutessaan saada ohjausta anonyymisti.

Palvelun asiakasmäärät ja aiheet tilastoidaan. Asiakastapaamisista ei tehdä kirjauksia. Asiakkailta kerätään kokemuksia ja palautteita palvelusta, mutta palvelun arvioinniksi ei toteuteta laajoja kyselyitä matalan osallistumiskynnyksen ylläpitämiseksi.

Yksilöllinen ravitsemusneuvonta

Matalan kynnyksen elintapaohjauspalvelu Yksilöllinen ravitsemusneuvonta



Kuvio 2. Matalan kynnyksen elintapaohjauspalvelu Yksilöllisen ravitsemusneuvonnan kuvaus.

Yksilöllinen ravitsemusneuvonta on matalan kynnyksen elintapaohjauspalvelu, jonka tarkoituksena on tarjota yksilöllistä maksutonta tukea ravitsemuksen kehittämiseen. Kohderyhmänä ovat kaikki kunnassa asuvat aikuiset, mutta palvelua voi halutessaan kohdentaa kaupungin korkeimman sairastavuusindeksin alueille.

Palvelu on tarkoitettu terveyttä edistäväksi tai ennaltaehkäiseväksi ravitsemusohjaukseksi. Aiheina voivat olla asiakkaan toiveiden mukaan esimerkiksi ateriarytmi, terveelliset ja edulliset valinnat ruokakaupassa sekä ravitsemus osana elintapamuutoksia.

Palvelun suunnittelussa tehdään yhteistyötä kunnan ja hyvinvointialueen välillä: rajataan yhdessä, mitkä tapaukset kuuluvat ravitsemusterapiaan ja milloin soveltuu kevyempi ravitsemusneuvonta. (Katso taulukko 1). Keskeinen ero palveluiden välillä on, että ravitsemusneuvonta ei ota kantaa sairauksien hoitoon. Hyvinvointialueen tarjoamaan ravitsemusterapiaan pääsulle on tietyt ennalta määritetyt kriteerit, ja monet hyötyvät jo yksilöllisen ravitsemusneuvonnan kaltaisesta kevyemmästä ravitsemusneuvonnasta.

| Ravitsemusneuvonta | Ravitsemusterapia |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Kaikille avointa matalan kynnyksen terveyttä edistävää ja ennaltaehkäisevää tukea• Ei ota kantaa sairauksien hoitoon• Henkilöille, jotka eivät täytä kriteerejä ravitsemusterapiaan tai jotka tarvitsevat konkreettisempaa ohjausta ravitsemusterapeutin ohjeiden noudattamiseen• Aiheina esimerkiksi ateriarytmi, terveyttä tukevien välipalojen koostaminen, ravitsemus osana elintapamuutoksia• Asiantuntijana kaupungin elintapaneuvonnan asiantuntija, jolla laajempi ravitsemustieteen osaaminen | <ul style="list-style-type: none">• Edellyttää ammattihenkilön arvion hoidontarpeesta ja lähetteen• Sairauksien hoito ja sairauksiin liittyvät ravitsemuksen rajoitukset• Esim. keliakia, diabetes, vajaaravitsemus, hankalat toiminnalliset vatsavaivat, painonhallinnan erityisongelmat, syömishäiriöt• Asiantuntijana Valviran laillistettu ravitsemusterapeutti hyvinvointialueelta |

Taulukko 1. Kunnan tuottaman ravitsemusneuvonnan ja hyvinvointialueen tuottaman ravitsemusterapian erot.

Palvelun toteuttajana on kaupungin elintapaneuvonnan asiantuntija, jolla on laajempi ravitsemustieteen osaaminen. Neuvonta pohjautuu virallisiin suosituksiin. Asiantuntija ohjaa asiakkaat tarvittaessa eteenpäin alueen muihin palveluihin.

Yksilöllisessä ravitsemusneuvonnassa asiakkaalle tarjotaan etä- tai lähitapaamisia yhdestä kolmeen kertaan. Yksi tapaaminen kestää noin tunnin. Lähitapaamisia voi järjestää esimerkiksi terveysasemilla tai kaupungin avoimissa kohtaamispaikoissa.

Palveluun voi hakeutua kahdella eri tavalla. Hakeutua voi omatoimisesti kunnan verkkosivujen kautta hakulomakkeella, johon asiakas kirjaa nimen, sähköpostiosoitteen sekä aihetoiveet ravitsemusneuvontaan. Toinen vaihtoehto hakeutua palveluun on terveydenhuollon ohjauksen kautta. Terveydenhuollon ammattilaiset voivat ohjata asiakkaan ravitsemusneuvontaan Apotti-potilastietojärjestelmän kautta. Omatoimisesti hakeutuneista asiakkaista ei tehdä kirjauksia, mutta terveydenhuollon kautta ohjautuneista asiakkaista tehdään tarvittavat kirjaukset potilastietojärjestelmään.

Palvelun asiakasmäärät ja aiheet tilastoidaan. Asiakkailta kerätään kokemuksia ja palautteita palvelusta, mutta palvelun arvioinniksi ei toteuteta laajoja kyselyitä matalan osallistumiskynnyksen ylläpitämiseksi.