

Tunnista riskitekijät

- Ylipaino (painoindeksi yli 25), etenkin keskivartalolihavuus.
- Liikkumattomuus tai vähäinen liikkuminen.
- Epäterveelliset ravitsemustottumukset.
- Haasteet unen ja levon kanssa.
- Kohonnut Kol tai RR.
- Diabetesriski tai huono hoitotasapaino diagnosoidussa kansansairaudessa.
- Nikotiinituotteiden, alkoholin ja muiden päihteiden käyttö.

Ota elintavat puheeksi hyödyntäen Elintapojen Puheeksioton kortteja.

Kartoita asiakkaan kiinnostusta ja tarvetta elintapaohjaukselle.

Tunnista tarve elintapaohjaukselle.



Asiakas ottaa yhteyttä tai saapuu vastaanotolle.

Kun puheeksiotto ja mini-interventio on riittämätön tuki asiakkaalle
→ Ohjaa asiakas täyttämään Omaolon Terveystarkastus



Asiakas täyttää omatoimisesti Omaolon terveystarkastuksen.

Hyte-palvelut

- Liikuntapalvelut ja liikkumisen edistäminen
- Kulttuurihyvinvointi, kulttuuriharrastaminen
- Lähiluonnossa liikkuminen
- Elintapaohjaus ja terveystaidot
- Terveellinen ravitsemus
- Osallisuuden edistämisen palvelut ja toiminta
- Sosiaali- ja terveydenhuollon neuvontapalvelut

Sopivien hyte-palveluiden kartoittaminen

Reittisivusto



Hyvinvointilähete

- **Katso Reittiksestä asiakkaan tarpeeseen:**
 - Liikuntaneuvonta/liikuntaryhmiä
 - Itsehoito-ohjelmia/elintapoja tukevia palveluja
- **Tee hyvinvointilähete**
- Huomioi yksilölliset tarpeet koostaessasi monialaisia palveluita
- **Tulosta** tai **sähköpostita** lähete asiakkaalle
- **Kirjaa** potilas-/asiakas-tietojärjestelmään
- **Ohjaa** asiakas kunnan, järjestön, tai seurakunnan toimintaan



Tasot 0-1 (BMI <35)

Asiantuntija menee Reittikseen ja suodattaa liikuntaneuvontaan soveltuvalla/itsehoito asiakkaalle sopivimmat palvelut/itsehoitoohjelmat.



Tasot 1-3 (BMI >35)

- Varaa aika Pohteen elintapaohjauksen ensiarviokäynnille
- Suunnitelma ja jatko-ohjaus
- Kerro asiakkaalle ensiarviokäynnistä
- Yksilöohjaus
- Elintaparyhmät
- Hyvinvointia elintavoilla digihoitopolku
- Tukevat itsehoito/muut palvelut Reittiksen kautta



Omaolo Terveystarkastus elintapojen kartoitukseen ja asiakassegmentointiin.

Ammattilainen käsittelee terveystarkastuksen.

Selvitä tarvittaessa ennen jatko-ohjausta puuttuvat tiedot: RR, vy, paino, labrat, diagnoosit.

Kirjaa Terveystarkastus Fraasilla.

Asiakassegmentointi: Elintavat puheeksiotun kortin mukaisesti

- Taso 0 ennaltaehkäisy
- Taso 2 korjaava
- Taso 1 tukeva
- Taso 3 korjaava

Ammattilainen viestii asiakkaalle Omaolossa.

Kysy elintapaohjauksen tarpeesta:

- Millaista apua asiakas kokee tarvitsevansa muutokseen?
- Mikä on asiakkaan halu muutokseen asteikolla 4-10?

Tee suunnitelma ja jatko-ohjaus.

Laita asiakkaalle viestillä

- Tietoisku HOT-työotteesta
- Ohjeistus videovastaanotolle/sote-keskukseen saapumisesta

Jos ohjaat asiakkaan liikuntaneuvontaan **sovittuun käytännön mukaisesti**

- **Kirjaus suosituksesta** "Tehty asiakkaan luvalla lähete liikuntaneuvontaan"
- Kirjaaminen tehdään LC:ssa rinnakkaisnäkymänä LIIKUN-lehdelle **Eskossa** ERITYIS-näkymäle.
- Kirjauksessa tulee olla: asiakkaan nimi, puhelinnumero, sähköposti, tarpeemukaiset esitiedot, liikuntatausta, terveydelliset rajoitukset, liikuntaneuvonnan tarve/tavoitteet
- **Varaa aika** liikuntaneuvontaan TAI laita viesti liikuntaneuvontaan turvasähköpostilla.
- Jos asiakas ohjautuu liikuntaneuvontaan tai itsehoitoon: Tee 9-12 kk päähän kontrollilähete (Kol, trigly, HDL, LDL, fP-Gluk)
- Ohjaa asiakas varaamaan aika laboratorioon ja katsomaan vastaukset Kanta/kysymään vastaukset digitaalisesta sote-keskuksesta.

