

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 Puheeksi-otun kortteja.

Kartoita asiakkaan kiinnostusta ja tarvetta elintapaohjaukselle.

Tunnista tarve elintapaohjaukselle.

Kun puheeksiotto ja mini-interventio on riittämätön tuki asiakkaalle

→ Ohjaa asiakas täyttämään Omaolon Terveystarkastus. Selvitä tarvittaessa ennen jatko-ohjausta puuttuvat tiedot: RR, vy, paino, labrat, diagnoosit.

Asiakas ottaa yhteyttä tai saapuu vastaanotolle.

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 alle 35)

Asiantuntija menee Reittikseen ja suodattaa liikuntaneuvontaan soveltuvalle/itsehoito asiakkaalle sopivimmat palvelut/itsehoito-ohjelmat.



Tasot 1-3 (BMI 35 tai yli)

- 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 asiakas-segmentointiin.

Ammattilainen käsittelee terveystarkastuksen.

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

Kirjaa Terveystarkastus Fraasilla.

Asiakassegmentointi: Elintavat puheeksi-otun 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 tarvitsevänsä muutokseen?
- Mikä on asiakkaan halu muutokseen asteikolla 4-10?

Tee suunnitelma ja jatko-ohjaus.

Laita asiakkaalle viestillä

- Tietoisku HOT-työotteesta
- Ohjeistus video-vastaanotolle/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-näkymälle.
- 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.

