

Suomen kestävän kasvun ohjelma 2022–2025
**Hyvinvointia ja Kestäviä palveluja
Pohjois-Karjalassa -hanke**

Hyvinvoinnin digipolut

Projektisuunnittelija Eerika Jormanainen
Siun sote, Pohjois-Karjalan hyvinvointialue

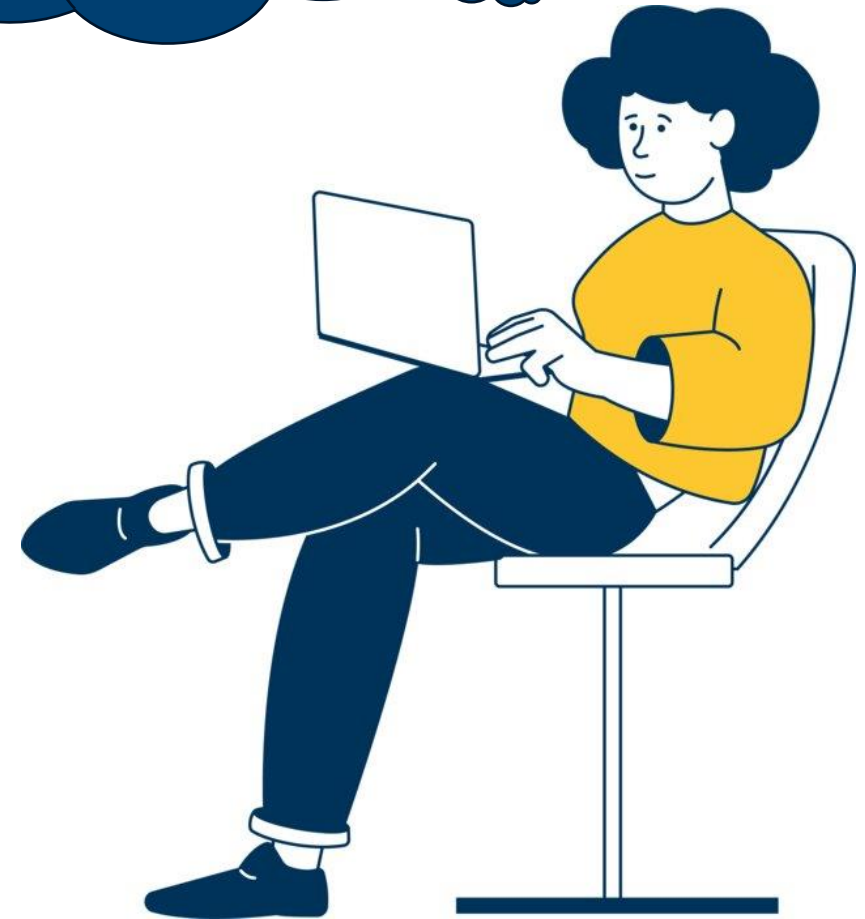
Hyvinvoinnin digipolut

Digitaaliset itsehoitomateriaalit,
Siun soten digitaalisissa palveluissa

Teemat: Uni, ravitseminen ja liikunta

Esityksen sisältö: kehittämisen
lähtökohdat, digipolkujen sisältö,
markkinointi, asiakaskokemus,
tulevaisuus

Mitäs täältä
löytyykään?



Kehittämisen lähtökohdat

- Pohjois-Karjalan alueella hyvinvoinnin haasteiksi on nostettu elintapahaasteiden kasaantuminen ja korkea sairastavuus.
- Pohjoiskarjalaisten terveydellinen hyvinvointi on koko muuta maata heikompi.
- Elintapaohjauksen nykytilan kartoituksessa nousi tarve digipalveluiden hyödyntämiselle elintapaohjaukseen liittyvässä asiakastyössä.

(Raimoaho 2022, 20–22).

Kehittämisen lähtökohdat

”Haluamme edistää asukkaiden mahdollisuuksia tehdä omassa arjessaan hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta edistäviä valintoja ja tekoja.”

Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelustrategia vuosille 2024–2038

Hyvinvointialueen palvelulupaus:



OIKEA PALVELU

- Asiakas itse voi aloittaa hänelle sopivan digipolun



OIKEAAN AIKAAN

- Asiakas käy digipolkua oikeassa hoidon vaiheessa (oma tai ammattilaisen arvio)
- Digipolun sisällöt luettavissa itselle sopivana aikana



OIKEASSA PAIKASSA

- Digipolun sisällöt aina mukana, luettavissa missä vain (vrt paperiset ohjeet)

Digipolkujen kehittäjätyöryhmä

Kehittämisasiantuntija

Fysioterapeutti, TtM,
elintapaohjauksen
asiantuntija

Fysioterapeutti,
elintapaohjaaja

Terveystenhoitaja

Terveystenhoitaja,
yamk

+ muut hva
ammattilaiset ja
asukkaat

Sisältöjen kehittämisessä mukana

Ravitsemus

- Hyvinvointialueen ravitsemusterapeutit
- Johtava ravitsemusterapeutti

Liikunta

- Terapiapalvelut: kaksi fysioterapeuttia

Uni

- Ikäneuvolan terveydenhoitaja ja muistihoitaja, jotka ovat käyneet uniryhmän ohjaajakoulutuksen

Kehittämisen aikataulu

Digipolkujen suunnittelu 2023-24

- Tarpeiden kartoitus
- Benchmarking
- Käytiin läpi BH:n valmennusten sisällöt. Päädyttiin tekemään niiden sijasta digitaaliset itsehoitomateriaalit

Digipolkujen toteutus loppuvuosi 2024

- Sisältöjen kokoaminen
- Kuvituskuvat digipoluille yhteistyössä hyvinvointialueen viestinnän kanssa
- Viestintä henkilöstölle

Digipolkujen käyttöönotto

- Digipolut julkaistiin Siun soten digitaalisissa palveluissa joulukuussa 2024



Digipolkujen sisältö



Hyvinvoinnin digipolut



Digitaaliset itsehoitomateriaalit

Uni: Nuku paremmin

Liikunta: Lähde liikkeelle

Ravitsemus: Syö terveellisemmin

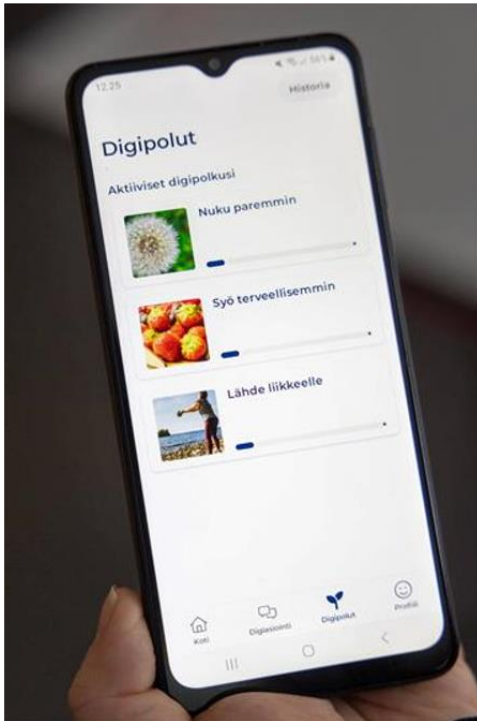
Hyvinvoinnin digipolut



Kenelle tarkoitettu?

Hyvinvointialueen aikuisväestölle, kun kaipaa tietoa ja käytännön vinkkejä ravitsemukseen, liikuntaan tai uneen liittyen

Hyvinvoinnin digipolut



Siun soten digitaalisissa palveluissa
Voi käyttää mobiililaitteella tai tietokoneella
Voi käyttää missä ja milloin vain, ei vaadi
asiakkaalta yhteydenottoa terveydenhuoltoon
Digipolkujen pariin voi palata aina uudelleen

Nuku paremmin-digipolku



Auttaa ymmärtämään ja parantamaan unen laatua sekä määrää

Unenhuolto eli unihygienia -> nukkumistottumuksiin ja elämäntapoihin liittyvää ohjeistusta

Ohjeistuksen tavoitteena säännöllistää unirytmää ja ennaltaehkäistä unta häiritseviä sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä

Lähde liikkeelle- digipolku



Kannustaa lisäämään liikuntaa arkeen
matalalla kynnyksellä

Auttaa löytämään sopivia keinoja
lisäämään liikettä omaan arkeen

Sisältää 5 viikon ajaksi valmiin ohjelman
erilaisten liikuntamuotojen
kokeilemiseksi

Syö terveellisemmin- digipolku



Uudet ravitsemussuositukset
kompaktissa paketissa

Sisältää käytännön vinkkejä terveyttä
edistävän ruokavalion toteuttamiseen

Tavoitteena on antaa tietoa ja motivoida
ihmisiä tekemään hyviä valintoja omissa
ruokavalioissaan

Sisältää vapaaehtoisia tehtäviä, joita voi
toteuttaa arjessa: mm. tuunaa
valmisruokasi

Markkinointi, asiakaskokemus ja tulevaisuus

Digipolkujen markkinointi

Viestintä
hyvinvointialueen
intranetissä

Jalkautuminen
erilaisiin tapahtumiin

Hyvinvointialueen
henkilöstölle
järjestetty
infotilaisuuksia

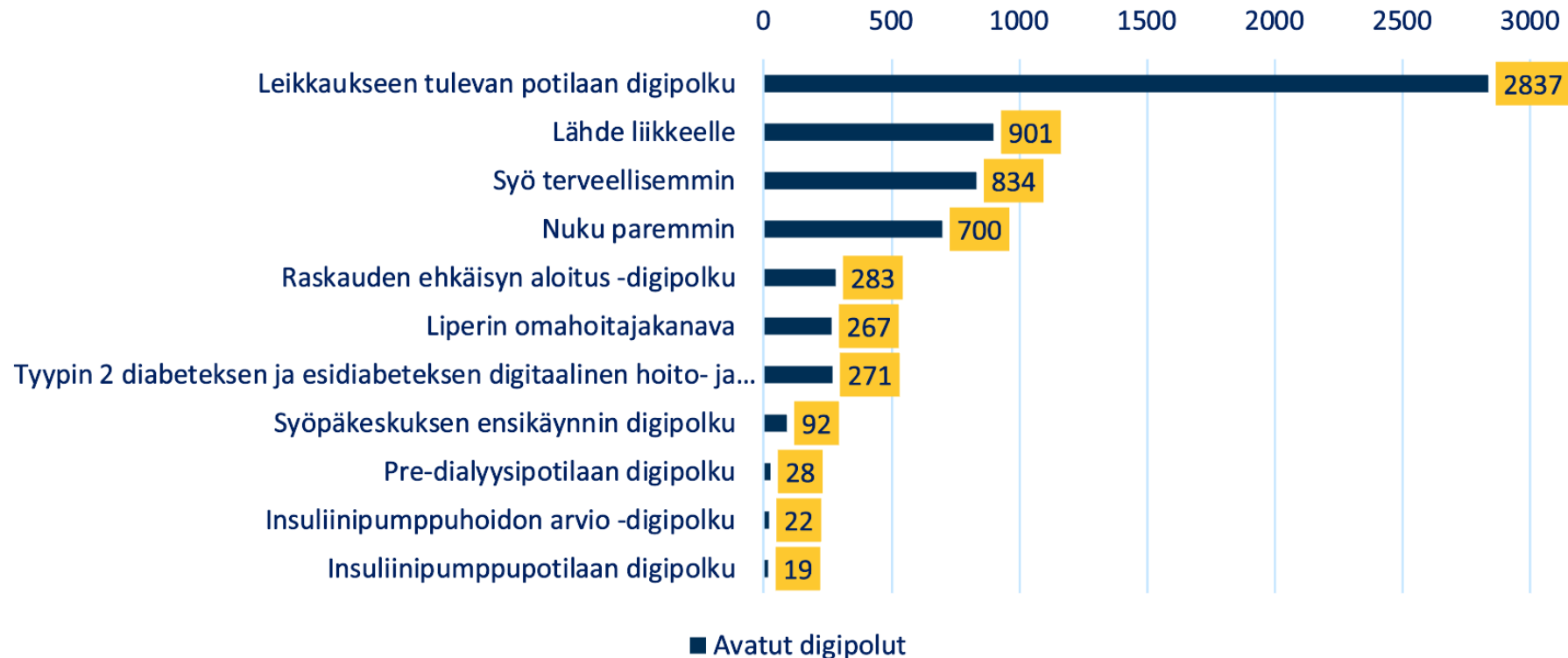
Paikallinen media
julkaisi lehtijutun
digipoluista 1/2025

Laajempi
somekampanja
käynnistynyt 7/2025

Markkinointi
yhdessä
Miunhyvinvointi.fi:n
kanssa

Käyttäjäluvut (tähän luvut elokuulta, kun julkaistu)

Siun sotessa julkaistut digipolut ja avausmäärät yhteensä
7/2025 mennessä



Asiakkaiden ääni:

- Digipolkuja testattiin hyvinvointialueen yhdessä kuntoutuksen työtoiminnan ryhmässä. Ryhmäläisiltä pyydettiin palautetta ja kehittämisideoita kirjallisesti, vastaaminen anonyymisti.
- Palautetta on mahdollista antaa digipolkujen yhteydessä



Miten onnistuimme? Anna palautetta digipolustasi!



Poimintoja palautteista:

"Asiointi on minulle mielekkäämpää digitaalisesti, kuin paperiversio."

"Tosi tärkeää tietoa oli paljon. Eri aihealueet hyvin eritelty: Ruokailutottumukset: määrä, laatu, unen laadun merkitys, ruuan terveellisyys, liikunnan terveysvaikutukset"

"Hyvä kokonaisuus."

Missä onnistuimme, mikä haastoi ja mitä opimme?

Onnistumiset

- Digipolkujen kuvituskuvat ja sisältö
- Monialainen työryhmä, ammattilaisten osallistaminen digipolkujen kehittämiseen

Mikä haastoi

- Palautteiden saaminen
- Monialaisen työryhmän aikataulujen ja projektin yhteensovittaminen

Mitä opimme

- Markkinoinnin merkitys
- Yhteistyö on voimaa

Digipolut syksy 2025



Tulevaisuus

Digipolkujen ylläpito vaatii jatkossa:

- Suositusten seuraaminen
- Yhteistyö ammattilaisten kanssa
- Päivitystyö (sisällöt, linkit)
- Teemojen lisääminen?

Kiitos mielenkiinnosta!