

Satasairaala

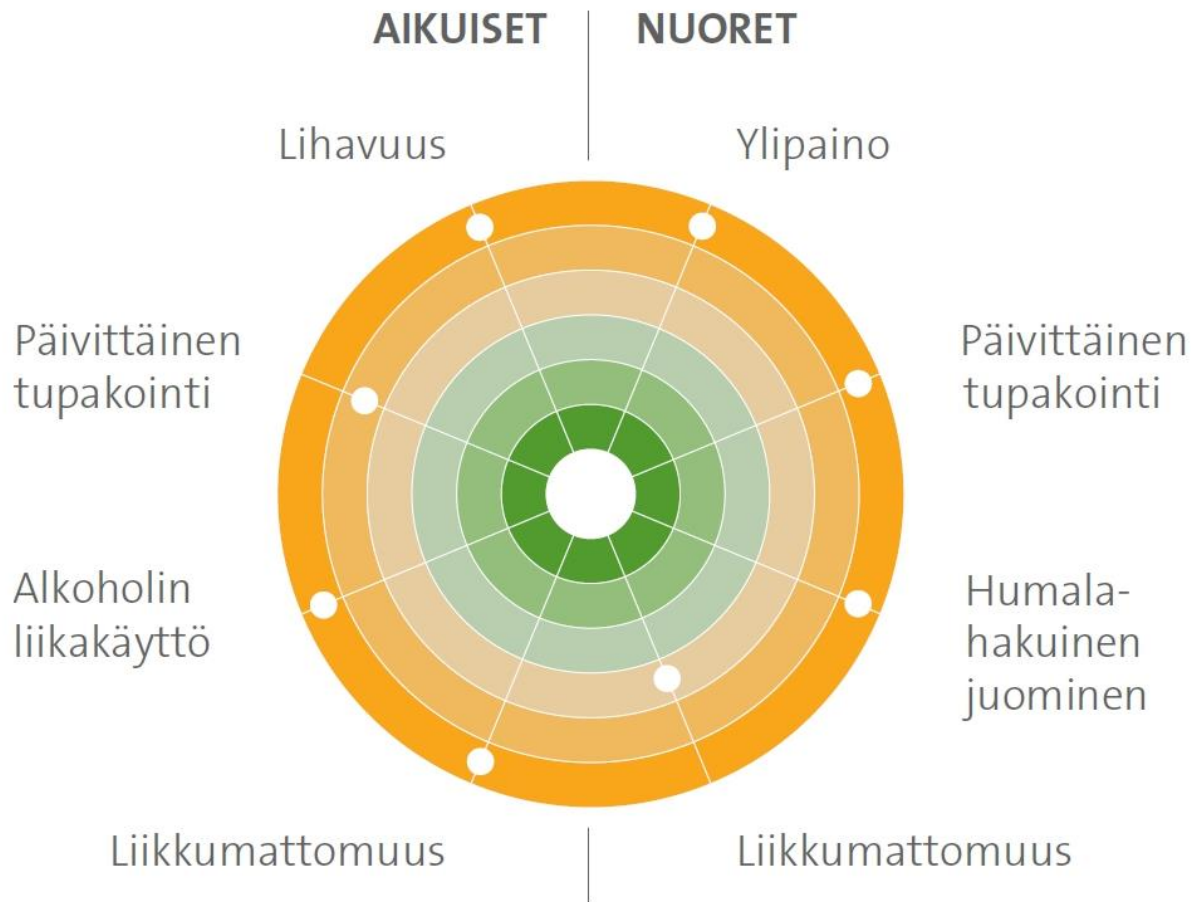
Satakunnan hyvinvoinnin haasteet

Anne Tarhasaari ja Marita Inkinen,
projektisuunnittelijat, Sata-Lipake hanke



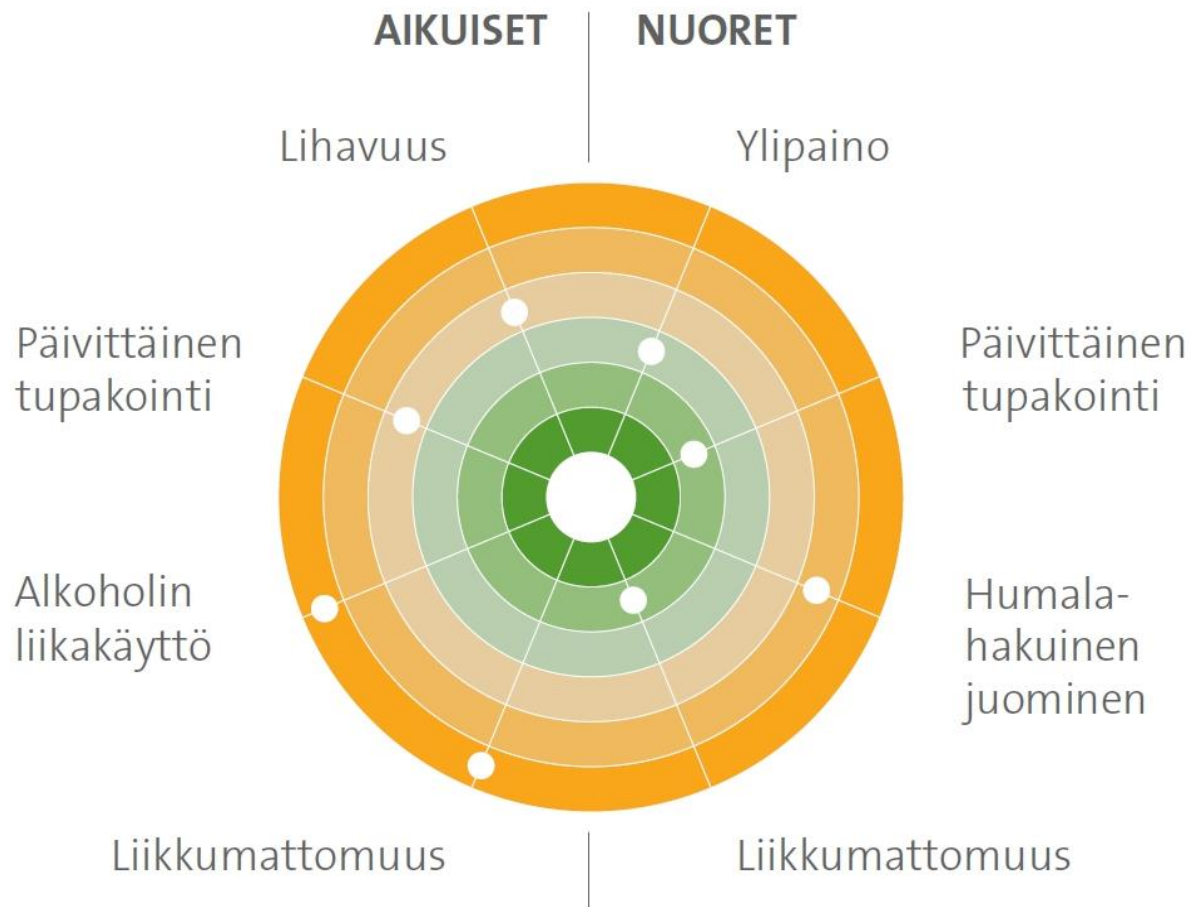
**Elintapojen merkitys
terveydellemme ja
hyvinvoinnillemme on
merkittävä, perimän ja
elinympäristömme lisäksi.**

Satasairaala



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS

Satasairaala

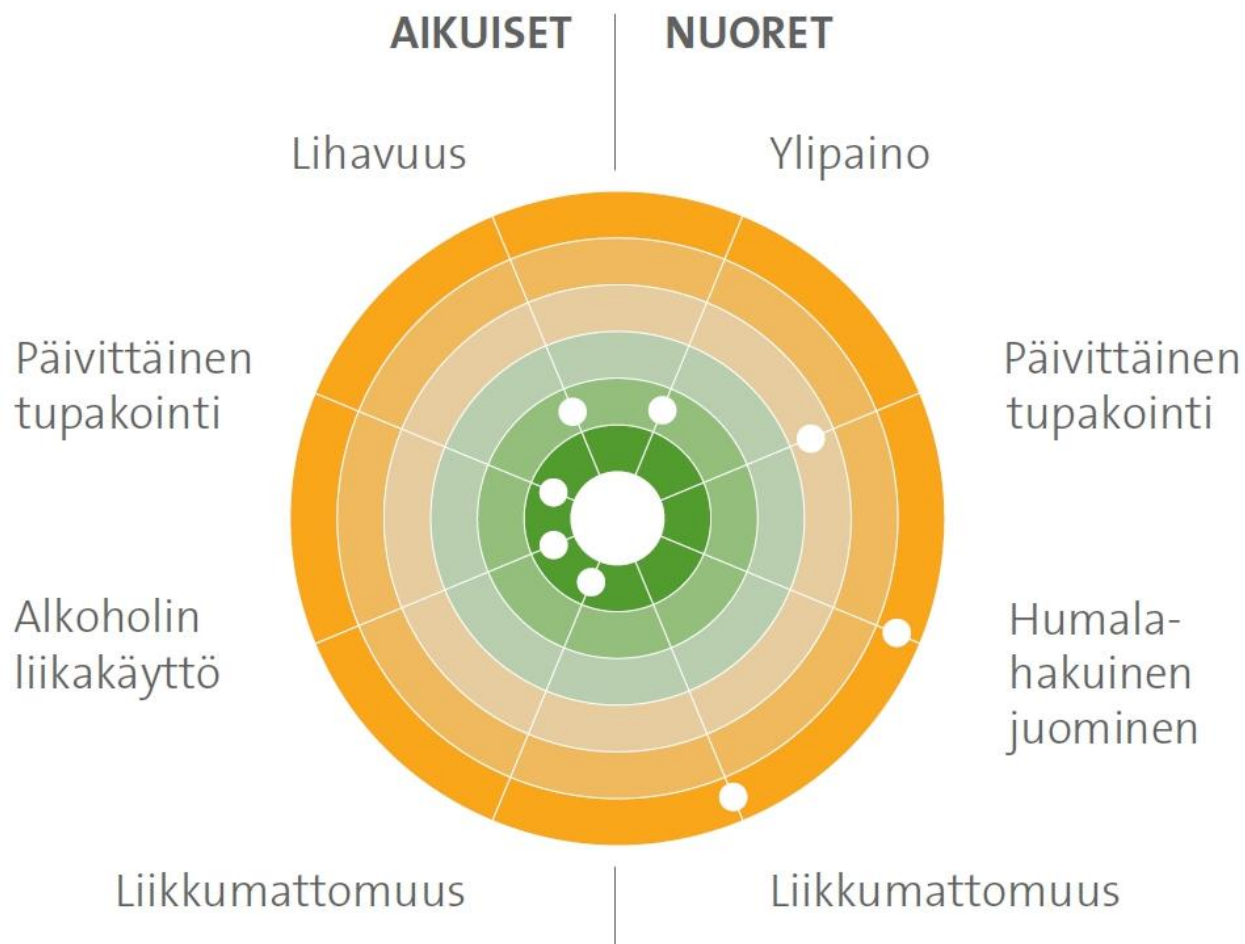


TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS

Varsinais-Suomi

Erikoistunut sinuun.

Satasairaala



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS

Pohjanmaa

Erikoistunut sinuun.

TERVEYS JA HYVINVOINTI SUOMESSA V. 2017





Satasairaala

Satakunnan hyvinvoinnin haasteet – Elämäntavat ja vaikuttava elintapaohjaus

Elintapaohjauksen tarpeen arviointi

- Tilastot ja raportit hyvinvoinnin tilasta
- Riskitestit ja kyselyt lomakkeina, netissä, askel-, aktiivisuus-, verenpaine- ja muilla mittareilla, laboratoriokokeet – usein puuttuu yhteys terveystietojärjestelmiin (vrt. EKG) ja Kantapalvelun omatietovarantoon
- Etsitään ylipainoa, liikkumattomuutta, pitkäkestoista tauottamatonta istumista, ravitsemus- ja nukkumistottumusten muutostarvetta, päihteiden käytön muutostarvetta, tupakointia, tapaturma-alttiutta, kaatumisia, näön, kuulon ja hygienian puutteita, rokotustarvetta, runsasta sote-palveluiden käyttöä jne.
- Etsitään sairastumisvaarassa olevia – tavoitteena sairastumisen ehkäiseminen tai ainakin myöhentäminen elintapaohjauksen keinoin
- Epidemiat

Elintapaohjauksen laajuus ja menetelmät

- Väestötasolla, alueellisesti ja yksilötasolla
- Valtakunnalliset ja alueelliset kampanjat
- Yksilöohjausta vastaanotoilla, terveystioskeissa, apteekeissa...
- Yksilöohjausta verkossa, chatissa, netissä ...verkkopuntari, digi-tulppa ...
- Ryhmäohjausta face to face, verkossa, netissä ...
- You tube – videot
- Omaehtoinen elämäntapamuutoksen tekeminen yhä yleisempää

Elintapaohjauksen tarve

- **Liikkumattomuuteen**

- liikuntaneuvonnan palveluketju sote-palveluista – kunnan/kaupungin liikuntapalveluihin – järjestöjen ja yritysten liikuntapalveluihin – palvelutarjottimen tarve – Suomi.fi kuntien ja järjestöjen tallennuspaikka – tiedot puutteellisia

- liikkumaan houkutteleva ympäristö ja välineet

- **Ravitsemustottumusten muutokseen**

- ravitsemusohjausta ja ravitsemusneuvontaa – etäyhteydet heikot erityisasiantuntijapalveluun

- terveellisiin valintoihin houkutteleva tarjonta

- **Uniongelmiin** apua nykyisin saatavilla paremmin – unen huoltoon ohjeet, rentoutusohjelmat - You tubessa, netissä

- seulonta puutteellista - tarvitaan julkisuuden henkilön kuolema havahduttamaan uniapneavaaraan

- unihygieniaohteet

- hyvä sänky, patjat, peitteet ja tyyny

- **Tupakointiin ja päihteiden käyttöön**

- Yksilö, ryhmä- ja verkko-ohjaus

Terveellisiin valintoihin ohjaavat **Satasairaala**

Terveystekoihin houkutteleva ympäristö – tuuppaus

- Päiväkotien ja koulujen piha-alueet, lasten leikkipuistojen liikuntavälineet aikuisille, liikuntapuistot kylä- ja kaupunkikeskustoissa

Elintarviketuotanto – terveellisyys kilpailuvalttina!

Terveelliset valinnat mahdollistava ympäristö

- kevyen liikenteen väylät – koulu- ja työmatkaliikuntaa helpottamaan
- tarjonta ja tarjolle asettelu mm. ruokakaupoissa
- terveellisiä elämäntapoja tukevat ja seurantaa helpottavat sovellukset – esim. Yazio ruokapäiväkirja, aktiivisuusrannekkeet jne.
- Ruokatarviketilaukset, ruokaboxit, netissä
- Ateriapalvelu – kilpailutuksissa huomioitava ruuan terveysarvot
- markkinointi ja mainonta
- ilmastomuutoksen vuoksi kasvisruuan suosiminen lisääntyy

Työ, terveys ja terveelliset elintavat

- Työn tauottaminen ja taukoliikuntasovellukset käytössä
- Terveellinen työpaikkaruokailu
- Julkisen sektorin keittiöissä valmistetaan sydänmerkki-ateriat – lasten ja nuorten terveellisiä ruokatottumuksia tukemaan – atriapalveluiden kilpailutuksissa ruuan laadun määrittely
- Työmatkaliikunta
- Työnantajan tuki terveellisiin harrastuksiin esim. palveluseteli – liikuntaan ja kulttuuritapahtumiin
- Tyhy-päivät lisäävät yhteisöllisyyttä
- Johtaminen ja työilmapiiri

Elintapaohjaajien osaamisen vahvistaminen hankkeilla

- Hallitusohjelmat määrittävät valtakunnalliset suunnat 4-vuotiskausittain: sote-keskuksia vahvistetaan, ikäihmisten palveluita kehitetään
- Some ja media muokkaa ajatuksiamme terveydestä
- Ohjaajien ja esimiesten koulutuksia tarvitaan:
 - Kehittämään elintapaohjausta tämän ja huomisen tarpeisiin
 - Luennot auditorioissa
 - Vuorovaikutteiset koulutustilaisuudet
 - Verkkokoulutukset ja webinaarit
- Hankkeet vahvistavat hyviä käytäntöjä ja kehittävät uusia
- Agendalla: Elintapojen puheeksi otto, muutoksiin motivointi ja asiakas tavoitettaan asettamaan sekä ohjaajat muutostavoitteita tukemaan ja seuraamaan



Satasairaala

Suosituksia

Liikuntasuositukset

<https://www.muutostaliikkeella.fi/aikuis-ten-liikuntasuositukset/>



Terveys ja
hyvinvointi
HUOMENNA

Toteutuvat, jos

- Liikut viikossa 150 min reippaasti tai 75min rasittavasti
- Lihaskunnon ja liikehallinnan kehittävää liikuntaa ainakin 2 kertaa viikossa.
- Lisäksi: Istut enintään 7 tuntia päivässä ja tauotat istumista tunnin tai puolen tunnin välein

Ravitsemussuositukset

<https://www.ruokavirasto.fi/vrn/ravitsemussuositukset>



**Terveys ja
hyvinvointi
HUOMENNA**

Toteutuvat, jos

- Syöt 4-6 kertaa päivässä säännöllisin väliajoin
- Noudatat lautasmallia
- Nautit vettä 1-1½ litraa/pv
- Olet vaihtanut kovat rasvat tyydyttämättömiin
- Nautit kasviksia ½ kiloa/pv

Nukkumistottumukset

<https://www.kaypahoito.fi/hoi50067>



**Terveys ja
hyvinvointi
HUOMENNA**

Ovat suositeltavia, jos

- Aikuinen nukkuu 7-9 tuntia/yö
- Nukkumaanmeno aika on säännöllinen
- Olet päivällä virkeä
- Nukut levollisesti yön
- Vuode ja vuodevaatteet ovat kunnossa
- Huone on rauhallinen, raikas ja lämpötila sopiva



Satasairaala

KIITOS!