

KOHTAA

KYSY

KUUNTELE

Elintapaohjauksen kolme kovaa koota

Vapaa-aikatoimi

Elintapaohjaaja Marja Pisilä
8/2020



PYHÄJOKI

Tarkoitus ja tavoitteet

- Tarjotaan ilmaista elintapaohjausta kunnan peruspalveluna riskiryhmiin kuuluville asiakkaille.
- Palveluun ohjaututaan terveyskeskuksen henkilökunnan tekemällä liikuntalähetteellä.
- Elintapaohjaus sisältää kartoitusta, ohjeita, kannustusta ja seuranta-aineistoa uneen, ravintoon ja liikuntaan liittyvissä asioissa.
- Elintapaohjaus kestää enimmillään 6 kk, johon sisältyy 3-15 tapaamiskertaa.
- Ohjauksen tavoitteena on juurruttaa yhdessä opitut uudet tavat osaksi asiakkaan päivittäisiä toimia.
- Toiminta järjestetään lähi- ja etätapaamisina sekä yksilö- että ryhmämuotoisena palveluna.

Kohderyhmä

- Diabeetikot
- BMI 32< tai muutoin merkittävä keskivartalolihavuus.
— Tällöin BMI voi olla lähellä normaaliakin BMI:tä.
- Erityisen vähän liikkuvat
- Tuki- ja liikuntaelinsairauksista (TULES) kärsivät
- Terveyskeskuksen kanssa yhdessä päätetään ajankohtaisen kohderyhmän valintakriteereistä.

Miten

- Terveyskeskuksen hoitohenkilökunnan osuus (lääkärit, hoitajat, neuvola, fysioterapia):
- **Lähete** = Efficiaan kirjattu fraasi, joka tulostetaan asiakkaan suostumuksella hänen mukaansa elintapaohjaajan vastaanotolle.
- Fraasin täyttää terveyskeskuksen hoitohenkilökunnasta hän, joka lähettää asiakkaan elintapaohjaajalle.
- Ajanvaraus tapahtuu ainoastaan terveyskeskuksen toimesta. Pyhäjoella käytössä sähköinen Julius-ajanvarausjärjestelmä.
- Elintapaohjauksen tarpeenarviointi on tärkeää: kenet valitaan ohjaukseen mukaan varsinkin siinä tapauksessa, kun tulijoita ja tarvitsijoita on paljon.

Elintapaohjaajan alkutapaaminen

- Ensitapaamisessa asiakkaalla on mukanaan Efficasta tulostettu fraasi.
- • Alkuhaastattelussa kartoitetaan asiakkaan lähtötilanne: terveydentila sekä liikunta-, ruoka- ja unitottumukset.
- Ohjattavan asiakkaan omien tavoitteiden löytäminen on alkutapaamisen keskeisin tavoite.
- Mietitään yhdessä konkreettiset keinot, joilla tavoitteisiin pyritään pääsemään.
- Tapaamisessa laaditaan ohjaussuunnitelma ja saadaan kuva tapaamiskertojen määrästä.
- Ohjaussuhde aloitetaan asiakkaan suostumuksella ja sopimalla ensimmäiset varsinaiset ohjaustapaamiset joko yksilö- ja/tai ryhmämuotoisesti.

Käytännön tapaamiset, ”kädestä pitäen”

- Asiakas saapuu **aktiivisesti** ohjaajan luo (ei mielellään kotikäyntejä).
- Tapaamiset voivat sisältää erilaisia liikuntatuokioita:
 - ✓ yhteisten lenkkien muodossa
 - ✓ kuntosaliharjoitteluna ja -ohjauksena
 - ✓ ohjattuja kotiohjeita tasapainoon, voimaharjoitteluun ja liikkuvuuteen liittyen
 - ✓ uusien liikuntalajien ohjatuilla kokeiluilla
- liikkumista seuraavien laitteiden, kuten aktiivisuusrannekkeiden tms. älylaitteiden hankintaan ja niiden käyttöön liittyvää ohjausta ja tukea
- yksilöllistä ravintokartoitusta ja -neuvontaa
- unikartoitusta ja -neuvontaa
- myös ryhmätapaamiset ja etäohjaus sekä etäseuranta ovat mahdollisia

Ohjauksen päätös ja jatkotuki

- Ohjaus loppuu päätöskeskusteluun, jonka yhteydessä täytetään päätöslomake.
- Lomakkeeseen merkitään mm. paino, vyötärön ympärysmitta, kaikki muuttuneet elintavat (uni, ruokatottumukset ja liikunta), lääkitys ja asiakkaan omat jatkosuunnitelmat ja toiveet.
- Asiakas ohjataan edelleen jatkotutkimuksiin terveyskeskukseen, mikäli sille on tarvetta.
- Asiakkaalle kirjataan selkeät ohjeet omien jatkosuunnitelmien toteuttamisen helpottamiseksi.
- Asiakkaan elintapaohjauksen sisällöstä kootaan tiivistelmä, joka skannataan terveyskeskuksessa potilastietojärjestelmään liikuntalähetteen liitteeksi.

Elintapaohjaajan valmiudet

- Elintapaohjaaja on kuuntelija, kannustaja ja ohjaaja, myös ryhmässä.
- Tietotaito ihmisen kohtaamisesta ja motivoinnista on tärkeää.
- PPSHP järjestää verkkokoulutuksena Elintapaohjauksen perusteet -opintokokonaisuuden.
- On osa ammattitaitoa osata lähettää asiakas eteenpäin ”saattaen vaihtaan” -menetelmää käyttäen.
- Konsultaatituki ja ammatillinen tukiverkosto ovat toiminnan edellytys.
- Moniammatillinen yhteistyö ja verkkotyöalusta toiminnan tukena.
- Valmius erilaisten etätyökalujen käyttöön.

Millaisia tuloksia toiminnalla voidaan saavuttaa? Esim:

- Alle 25-vuotiaalla paino putosi yli 15 kg, elämönhallintataidot paranivat ja yleinen asenne elämään muuttui positiivisemmaksi.
- Liikkuminen lisääntyi, kiinnostus ruokatottumuksien ja unenlaadun parantamiseen heräsi, insuliinin pistoshoito pystyttiin välttämään.
- 65-75 -vuotiailla diabetespotilailla mielenterveys koheni, sydän- ja verisuonisairaudet pysyivät hallinnassa tai jopa vähenivät. Tuki- ja liikuntaelinsairauksien kiputilat vähenivät, kun rasitus on ohjauksen myötä hallinnassa. Myös syrjäytymisen uhka voi väistyä aktiivisen elämäntavan lisääntyessä.
- On myös saatu esimerkkitapaus asiakkaan leikkausjonoon pääsemisestä:
Tällöin elintapaohjaus ei ollutkaan oikea terveyspalvelu asiakkaan kokemien hallitsemattomien kipujen vuoksi. Asiakas palautui terveydenhuoltoon ja eteni asianmukaisella läheteellä erikoissairaanhoidon.

Kustannukset ja resurssit

- Pyhäjoella asukkaita n. 3 100 hlöä
- 50 % elintapaohjaajan palkka on noin 1 080 €/kk
- Asiaksmäärän kapasiteetti ohjaajalla on 10-20 asiakasta kerrallaan, yksilö-/ryhmäohjaamisen määrästä riippuen.
- Elintapaohjauksen kesto vaihtelee 3-6 kk/asiakas. Ohjaukset kestää n. 45 min.
- Palkkakulu asiakasta kohden 72 €/kk (asiakkaita 15 hlö/kk)
Jos tapaamisia on 4 x kk, kustannus on 18 €/h/hlö.
Tapaamiskertojen määrä riippuu asiakkaan henkilökohtaisesta ohjaussuunnitelmasta.
- Toimitiloista, välineistä ja materiaaleista tulevat mahdolliset muut kulut ja matkakorvaukset.

Kustannukset ja säästöt

- **Pudasjärvellä** asukkaita n. 7800 hlöä
Asiakasmäärä vuoden 2017 aikana 41,
neuvontakertoja 162 (3,95 krt/hlö)
- Elintapaohjausta 6-12 kk/asiakas.
Ohjaukset kestää n. 45 min ja niitä on
1-14 krt/asiakas.
- Pudasjärven kuntalaskutushintoja 2018
lääkärikäynti 217 €
hoitajakäynti 68 €
fysioterapiakäynti 69,50 €
liikuntaneuvojakäynti 17,10 €
liikuntaneuvojakäynti ostopalveluna 50 €/h
- **Pyhäjoen kuntalaskutushintoja 2019**
lääkärikäynti min. 168 €
diabeteshoitajakäynti 125-250 €
hoitajakäynti min. 65 €
fysioterapiakäynti 68-106 €
liikuntaneuvojakäynti n. 18 €

Toiminnan kehittämistarpeita

- Erilaisten ryhmämuotoisten tapaamisten kehittäminen asiakkaiden tarpeisiin. Samalla parannetaan ohjausresurssien riittävyyttä.
- Yhteydenpitoon, seurantaan ja ohjaamiseen soveltuvien etäpalveluiden kartoitus, kehittäminen ja käyttöönotto.
- Terveys- ja liikunta-alan toimijoiden yhteistyön kehittäminen yhä sujuvammaksi.
- Palvelupolkujen rakentuminen koko kuntayhtymää koskettavaksi niin, että kunnan palvelupolku nivoutuu osaksi kuntayhtymän hyvinvointipalveluita.
- Kokoaikaisen työntekijän resursointi kunnan järjestämiin liikuntapalveluihin.