



Elintapaohjaus ja liikuntaneuvonta hyvinvointialueella ja kunnissa

15.6.2022 Aija Rautio

Elintapaohjauksen kansallinen ohjaus

- Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030 / toimeenpanosuunnitelma
 - Teemat:
 - 3.1 Kaikille mahdollisuus osallisuuteen
 - **3.2. Hyvät arkiympäristöt**
 - tarjoamalla suositusten mukaista liikuntaneuvontaa kunnissa
 - lisäämällä monialaista yhteistyötä esimerkiksi yhdistämällä liikunta- ja kulttuuripalveluja sekä taidetoimintaa
 - **3.3. Hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta edistävä toiminta ja palvelut**
 - ottamalla tehokkaaseen käyttöön tunnistamisen, puheeksioton, mini-intervention ja elintapaneuvonnan toimintamallit sote-palveluissa
 - 3.4. Päätöksenteolla vaikuttavuutta
- Toimeenpanoa ohjaa ja seuraa ministeriöiden ja eri hallinnonalojen asiantuntijoista koostuva **Kansanterveyden neuvottelukunta**
 - *Rakenteet ja menetelmät työryhmä*
 - *Elintapaohjauksen työryhmä (STM) --> valmistelee parhaillaan elintapaohjauksen tarkastuslistaa*
 - *Liikuntaneuvonnan palveluketjut osana elintapaohjausta uusissa sote-rakenteissa -työryhmän*

TULOSSA....elintapaohjauksen tarkastuslista

- tarkistuslista on tarkoitettu hyvinvointialueiden valmistelijoille, kuten hyvinvointikoordinaattoreille avuksi elintapaohjauksen yhdyspintapalvelujen suunnitteluun ja valmisteluun.
- listaan on koottu elintapaohjauksen näkökulmasta keskeisiä asioita, joiden olisi hyvä toteutua meneillään olevassa hyvinvointialueiden suunnittelussa ja niiden alkavassa toiminnassa. Listauksen taustalla on sote-uudistuksen alueellisen toimeenpanon tiekartan rakenne yhdyspintapalveluista ja sen rakenne perustuu tiekartan mukaisiin tehtäviin.
- **Listaus konkretisoi tiekartan tehtäviä elintapaohjauksen näkökulmasta.**
- Hyvinvointialueiden valmistelussa on hyvä katsoa, miten kukin elintapaohjauksen sisältö (liikunta, ravitsemus, uniterveys, päihteettömyys ja riippuvuudet sekä kulttuurihyvinvointi) toteutuu. Kun taulukkoa täyttää oman alueen tilanteen mukaisesti, voi nähdä, mitkä asiat ovat jo hyvin valmistelussa ja mihin tulisi kiinnittää huomiota.



OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ

Liikuntaneuvonta yhdyspinnoilla – ohjeistus sote-uudistuksen valmisteluun ja toimeenpanoon

Liikuntaneuvonnan palveluketjut osana elintapaohjausta
uusissa sote-rakenteissa -työryhmä (2021-2022)

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen

Kunta

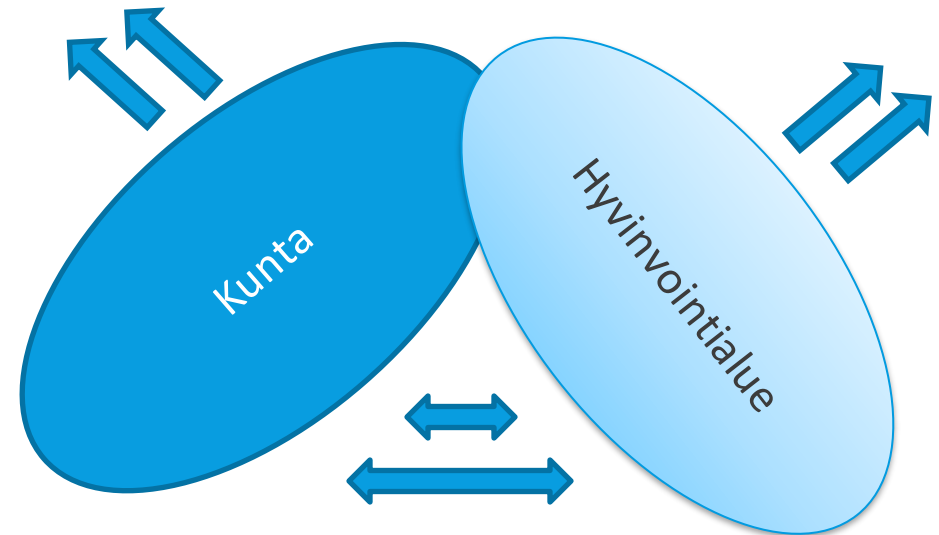
- Kuntalaki (2015/410) määrittelee kuntalaisten hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtimisen kunnan keskeiseksi perustehtäväksi.
- Hyvinvointia ja terveyttä edistetään kaikilla kunnan toimialoilla.

Hyvinvointialue

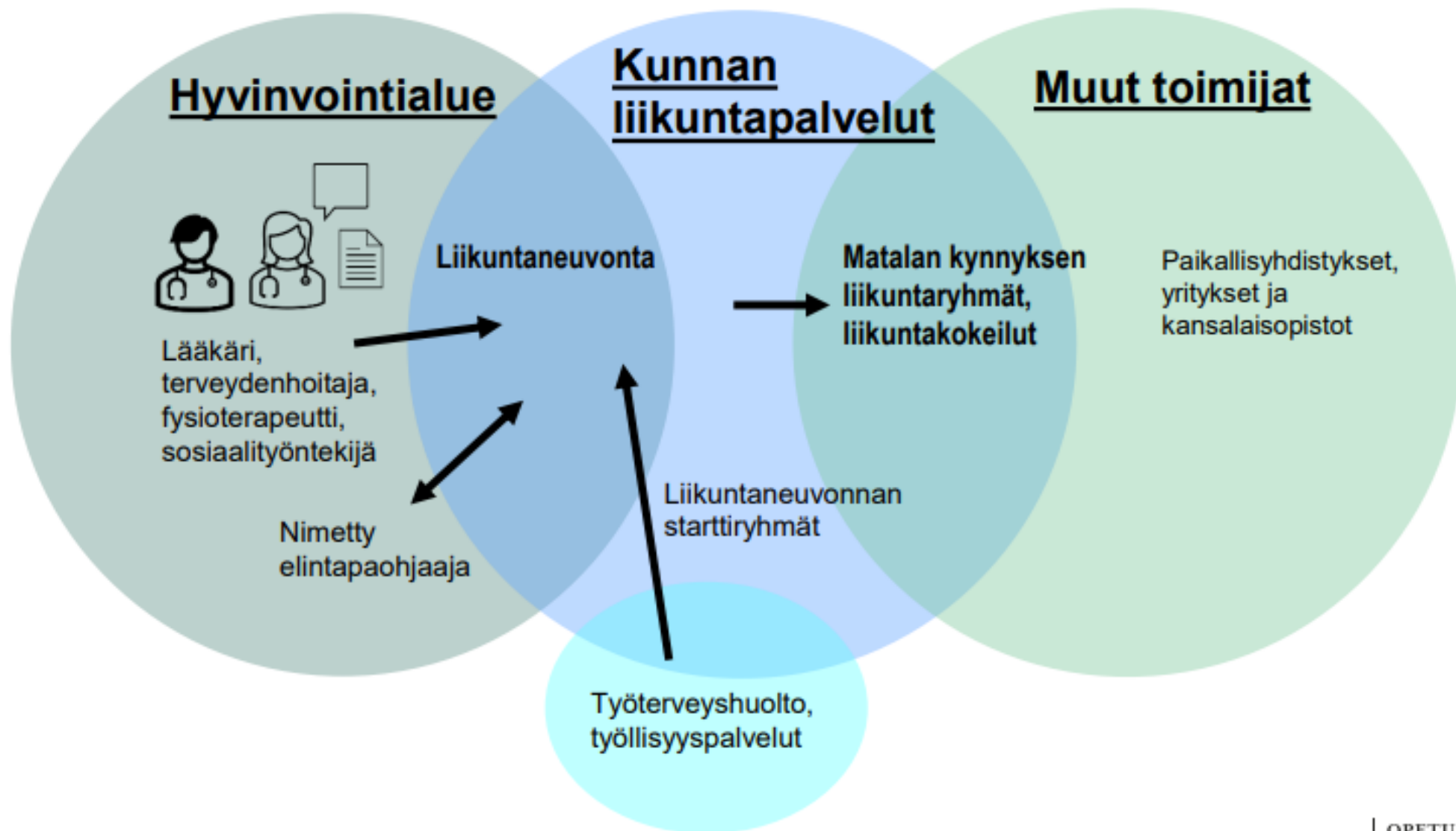
- vastaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä siltä osin, kun tämä tehtävä kytkeytyy hyvinvointialueen muihin lakisääteisiin tehtäviin eli sosiaali- ja terveydenhuoltoon ja sen järjestämiseen.
- Hyvinvointialueiden tehtävänä on myös tukea kuntia asiantuntemuksellaan.

Keskeisiä yhdyspintateemoja:

- hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen koordinoinnissa ja johtamisessa
- liikunta-, nuoriso- ja kulttuurityössä
- työllisyyden hoidossa ja elinkeinopolitiikassa
- opiskeluhuollossa
- asumispalveluissa
- kaavoituksessa
- maankäytön suunnittelussa
- palveluverkoissa
- maahanmuuttajien kotouttamisessa
- joukkoliikenteen ja kuljetusten järjestämisessä
- varautumisessa häiriötilanteisiin ja poikkeusoloihin.



Liikuntaneuvonnan yhdyspinnat



Maakunnallinen HYTETU ja yhdyspintatyöryhmät

Etelä-Karjalan maakunnallinen hyvinvointityöryhmä
Vastaa poikkihallinnollisen HYTE – työn johtamisesta ja ohjaamisesta, asettaa linjaukset

HYTE jory ja hyte-tiimi (16)

Kuntien HYTE -työryhmät (9) ja
hyte -koordinaattorit (9)

Yhteisesti sovitut teemat
vuosille 2021-2025



Elintavat

Mielen hyvinvointi

Työllisyys

Etelä-Karjalan hyvinvointialue ja kunnat / maakunnalliset työryhmät

Ravitsemustyöryhmä

Kulttuurityöryhmä

Järjestöjen kumppanuuspöytä

Varhaiskasvatuksen ja
opiskeluhuollon työryhmät

Elintapaohjaus ja
liikuntaneuvonta

Osallisuustyöryhmä

Ikäverkosto

Lapsi ja perhepalvelujen
työryhmä

HYTE -työrukkanen

Ehkäisevä päihdetyö ja
tarjontatyöryhmä

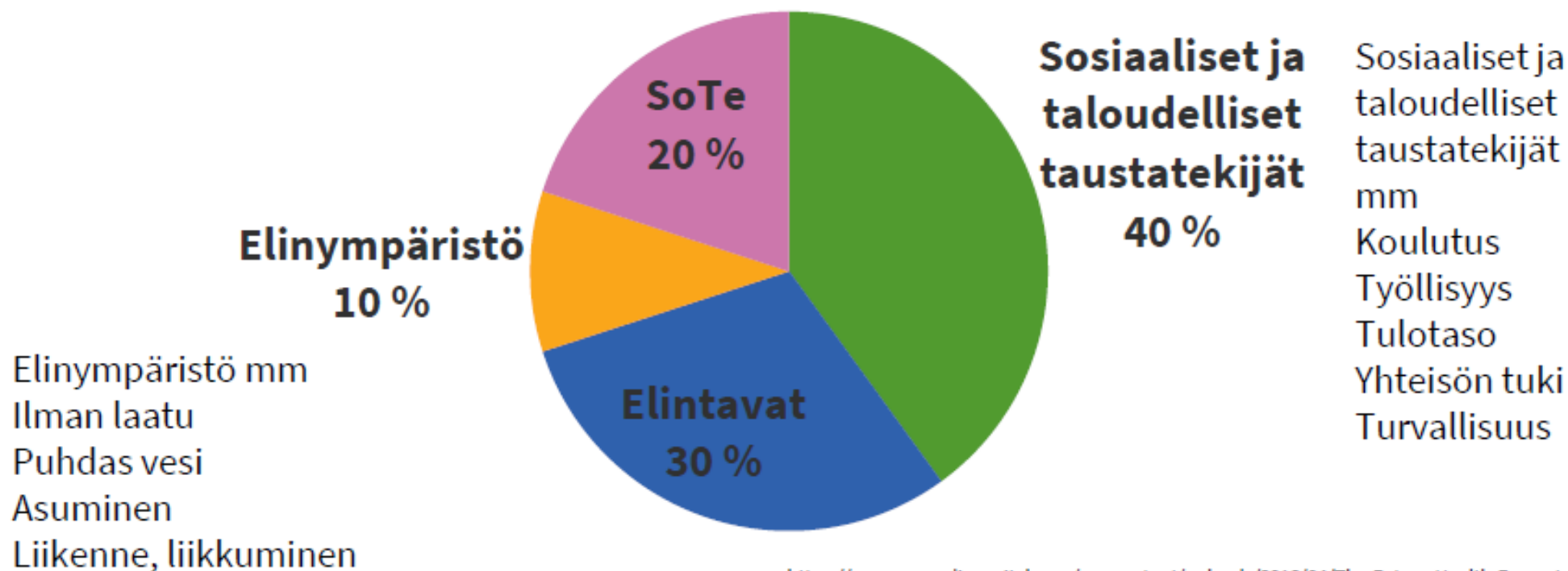
Etelä-Karjalan turvallisuus-
ja valmiustoimikunta

UUSI / Arjen turvallisuus?

● Järjestöjen edustus työryhmässä
● Pela:n edustus työryhmässä

3 Tehdään yhdessä, koska kaikkia tarvitaan

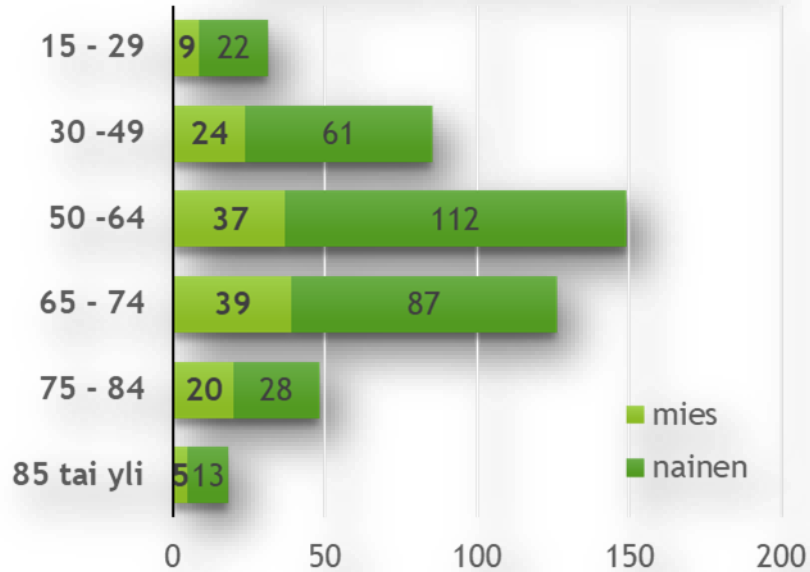
Hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavien tekijöiden osuus



<https://www.cascadiacapital.com/wp-content/uploads/2018/04/The-Future-Health-Ecosystem-Today.pdf>

Elintapaneuvonta 2021

Asiakasmäärä ikäryhmä ja sukupuoli



447 asiakasta vuonna 2021
319 asiakasta vuonna 2020
261 asiakasta vuonna 2019

Tulosy:

- 58 % ravitsemus
- 29 % liikunta
- 10 % uni
- 3 % tupakoinnin lopettaminen

Tutkimus	Ensimmäinen mittaus	Viimeinen mittaus
Audit	3,15	2,71
B-HbA1c (mmol/l)	47,9	44,7
fP-Gluk	7,25	6,68
fP-Kol	4,95	4,44
fP-Kol-HDL	1,37	1,39
fP-Kol-LDL	3,30	2,60
BMI (kg/m ²)	34,38	33,41
Verenpaine	137/84	136/85
Vyötärön ympäryys (cm)	107,1	105,6



Olin, että herran jestas! Kaikki arvot olivat parantuneet. Myös paino oli tippunut kuin huomaamatta seitsemän kiloa.

Asiakkaiden painoindeksin keskiarvo laski keskimäärin 1,6 – 7 % niissä ikäryhmissä missä painoindeksi oli yli 30.

Mikäli lihavuus vähenisi 10 vuoden ajan 1% vuodessa eli 10 % nykytilaan verrattuna, välttyisi 162 miestä ja 76 naista tyypin 2 diabetekselta sekä 36 miestä ja 10 naista sepelvaltimotaudilta.

Mikäli Etelä-Karjalassa lihavuuden esiintyvyys vähenisi, välttyisi 238 henkilöä sairastumisen tyypin 2 diabetekseen ja tämä toisi arviolta noin 4 500 000 – 9 000 000 euron säästöt hoitokustannuksiin.