



Verkkopuntarilla tukea elintapoihin

Järjestöinfo 2025

Johanna Grénman, ft YAMK, terveyden edistämisen koordinaattori
Sydänliitto Satakunta



KÄYTTÖTARKOITUS



Verkkopuntari® on järjestölähtöinen työkalu terveydenhuollon ja liikunta-alan ammattilaiselle elintapaohjauksen tueksi. Se vastaa tarpeeseen tukea kansalaisten terveyttä, painonhallintaa ja pysyviä elintapamuutoksia erityisesti ravitsemuksen, liikkumisen, voimavarojen ja levon osalta.

Verkkopuntari tarjoaa vaihtoehdon perinteiselle, aikaan ja paikkaan sidotulle elintapa- ja painonhallintaohjaukselle (ryhmä-/yksilöohjaus), suomeksi ja ruotsiksi.

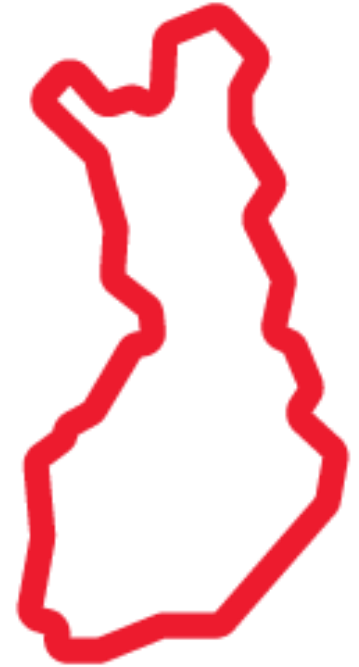
Verkkopuntaria voidaan soveltaa eri sektoreilla ennaltaehkäisevästi myös niille, jotka haluavat parantaa elintapojaan riippumatta siitä, ovatko heidän elintapasairauksien riskitekijät, esimerkiksi painoindeksi, vielä merkittävästi kohonneet.

ASEMOITUMINEN KENTÄLLÄ

Tavoitteena on edistää elintapa- ja painonhallintaohjauksen yhdenvertaista saatavuutta.

Sydänliitto Satakunta täydentää julkisen sektorin tehtävää tukea väestön terveyttä ja hyvinvointia tarjoamalla sekä **omahoidon** (yksilö- ja ryhmäohjaus) että **itsehoidon** tueksi **maksuttoman Verkkopuntari-työkalun**, sen ylläpidon ja tukea ohjelman käyttöön.

Kun elintapaohjauksen painopistettä saadaan ennaltaehkäiseviin ja varhaisen vaiheen palveluihin, voidaan tukea palveluverkoston kuormittumisen säätelyä ja saada aikaan kustannussäästöjä.



17 vuotta
...monialaista kehittämistyötä.

Yli 1000 koulutettua ohjaajaa
...valtakunnallisesti.

2 räätälöityä sisältöä
...elintapa- ja painonhallintaohjaukseen ja
raskausajan elintapaohjaukseen

Taustalla:

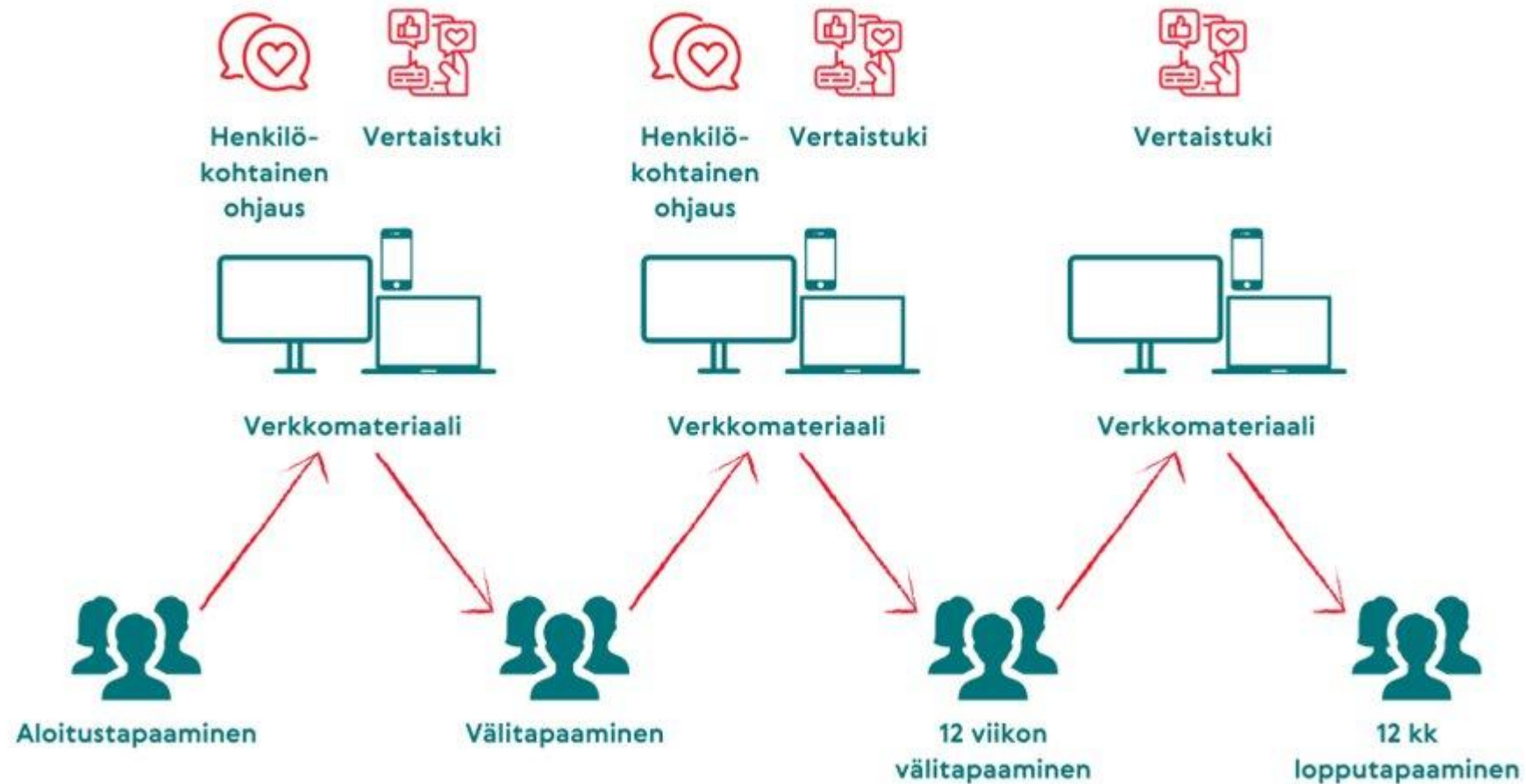
Arviointi ja suositukset:

- [Lihavuuden Käypä Hoito -suositus](#) (2020)
- [Arviointitutkimus, Itä-Suomen yliopisto](#) (Puska, 2023)
- [SydänPORTAAT-tutkimus](#), Turun yliopisto (Majaluoma ym., 2020)
- Verkkopuntarin THL:n [Hyte-toimintamalliarviossa arvosana 3/5 \(hyvä\)](#)

Menetelmä:

- Vaikuttavan elintapaohjauksen elementit: kuten esim. motivoiva haastattelu, pystyvyyden tunteen tuki, tavoitteen asettaminen, suunnitelma, poikkeamiin varautuminen, omaseuranta
- Oppimispsykologian sisäisen motivaation tuki: pystyvyys, autonomia, lauma
- Voimavaralähtöisyys ja ratkaisukeskeisyys, hyväksymis- ja omistautumisterapian arvojen mukainen arki
- Transteoreettinen muutosvaihemalli

ASIAKKAAN PALVELUPOLKU



- yleinen elintapa- ja painonhallinnan ohjaus yksilöillä ja ryhmillä
- **vertaistuelliset**, tiettyä sairausryhmää sairastavien ryhmät, esim. diabeetikot, keliaakikot, uniapneaa tai kilpirauhasen vajaatoimintaa sairastavat, esim.
Keliakialiitto ja **Kilpirauhasliitto**
- yhteistyö liikuntaneuvonnan kanssa
 - **Pohjois-Karjalan Liikunta ry** (yhteistyö kuntien liikuntaneuvonta/liikuntapalveluiden kanssa)
- Yhteistyö perheitä kohtaavien tahojen kanssa: **Pohjois-Karjalan Sydänpiiri ry**: lapsiperheiden vanhemmat, ohjauksessa yhdistetty Verkkopuntari-ohjelmaa & Neuvokas perhe -menetelmää

ESIMERKKEJÄ SOVELLETTAVUUDESTA

2/2

- painonhallintaryhmät
- työterveyshuollon asiakkaat
- työelämän ulkopuolella olevat
- pre-operatiiviset asiakkaat
- ene-dieetin käyneet
- lapsettomuushoidoissa olevat
- raskaana olevat (oma räätälöity sisältö)
- [OmaVerkkopuntari](#)
 - yhdistettynä organisaation olemassa olevaan, kohtaavaan toimintaan, esim. Jyväskylän Kilokaarti-toiminta, jossa kasvokkain tapaava ryhmä hyödyntää itsenäisesti ja ilman ohjaajaa läpikäytävää OmaVerkkopuntaria.

Miten ohjattu Verkkopuntari voidaan aloittaa?



Lisätietoa ja ilmoittautuminen maksuttomiin 4 h Teams-perehdytyksiin (avautuu uuteen ikkunaan www.verkkopuntari.fi -sivulle

Ota yhteyttä:

Satakunnan Sydämpiiri

Johanna Grénman

Terveyden edistämisen koordinaattori

Fysioterapeutti yamk

johanna.grenman@sydan.fi

050 342 8945

