



HYVINVOINTIMENTOROINTI

Uuden elintapaohjausmallin kokeilu alkaa 9.1.2020

Vantaan uutta elintapaohjausmallia – hyvinvointimentorointia – pilotoidaan vuosina 2020–2021. Kokeiluun osallistuvissa perusterveydenhuollon yksiköissä ja neuvolayksiköissä riskiryhmiin kuuluvat potilaat on mahdollista ohjata intensiiviseen elintapaohjaukseen.

Vuonna 2020 hyvinvointimentorointia pilotoidaan Korson terveysasemalla, kaikissa neuvolayksiköissä ja Tikkurilan terveysaseman ravitsemusterapiassa. Näissä yksiköissä terveydenhuollon henkilöstö voi ohjata riskiryhmäkriteerit täyttävät potilaat Apotin kautta hyvinvointimentorointiin. Hyvinvointimentorointi on osa Hyvinvointityön tavoitteista toimintaan -hanketta.

Hyvinvointimentorointi on tehostettu ennaltaehkäisevä toimenpide niille potilaille, jotka elintapojensa tai tämänhetkisen terveydentilansa vuoksi todennäköisesti sairastuvat tai heidän tilansa huononee tulevaisuudessa ilman muutosta terveystottumuksissa.

Mentorointi on intensiivinen 12 tai 18 kuukauden kestoinen yksilö- tai vertaisryhmäohjaukseen perustuva ohjausmalli. Mentoroinnissa käytetään lähtökohtaisesti apuna mobiilisovellusta, jonka kautta liikunnan-ohjaaja on yhteydessä potilaaseen ja hänelle lähetetään tehtäviä sekä muuta elintapamuutosta edistävää materiaalia. Ohjelma koostuu hyvinvointitaito-osasta, liikkumisesta, unesta ja palautumisesta sekä ravinnosta.

Erona perinteiseen elintapaohjaukseen on ohjauksen tiiveys ja vuorovaikutus potilaaseen sekä ohjelman pitkä kesto. Intensiivisellä vuorovaikutuksella pyritään saamaan potilas sitoutumaan elintapamuutokseen riittävän pitkäksi aikaa kestävien tapojen muodostumiseksi.

KENELLE MENTOROINTI SOVELTUU?

Mentorointi soveltuu kaikille perusterveydenhuollon täysi-ikäisille potilaille sekä raskaana oleville naisille, joilla täyttyy vähintään yksi seuraavista riskikriteereistä. Potilaalla ei teetätetä erikseen kriteeristön testejä, vaan päätös mentorointiin ohjaamisesta tehdään kulloinkin saatavilla olevien tietojen perusteella.

- **BMI** yli 30kg/m²
- **Verenpaine** systolinen yli 130 mmHg ja/tai diastolinen yli 80 mmHg (verenpaine todettu seurannassa kohonneeksi!)
- **Paastosokeri** yli 6,0 mmol/l
- **PHQ-9 -terveyskyselyn** pisteet välillä 5–7 tai siihen rinnastettavissa oleva mielialan lasku (viitteitä lievästä mielialan laskusta ja kohonneesta riskistä sairastua masennukseen)
- Kärsinyt aikaisemmin **raskausdiabeteksestä** (raskaana olevat)

PUHEEKSI OTTAMINEN

Elintapojen muuttamisen ja hyvinvointimentorointiin osallistumisen puheeksi ottaminen potilaan kanssa riippuu paljon potilaan tilanteesta. Lähtökohtana voidaan kuitenkin pitää sitä, että ehdotus/ohjaus mentorointiin osallistumisesta osana hoitoa perustuu lääkärin tai hoitajan vahvaan suositukseen.

Potilaalle voidaan kertoa, että hyvinvointimentoroinnissa autetaan ensin kartoittamaan ja ymmärtämään omat riskitekijänsä ja tämän jälkeen yhdessä aloitetaan työ tilanteen korjaamiseksi. Potilas ei jää yksin missään vaiheessa.

MITEN POTILAS OHJATAAN MENTOROINTIIN?

Mentorointi käynnistyy aina liikunnanohjaajan 60 minuutin kontaktikäynnillä. Kontaktikäynnit ovat varattavissa kokeilun aikana Apotissa hakusanalla ”**liikunnanohjaajan vastaanotto**”. Ajat ovat välittömästi varattavissa.

MITÄ TÄMÄN JÄLKEEN

Ajan varaamisen jälkeen hoitohenkilöstön ei tarvitse välttämättä seurata potilaan tilannetta aktiivisesti. Elintapaohjauksen eteneminen kirjataan Apottiin potilaan tietoihin ja sieltä ilmenevät esimerkiksi potilaan vastaamat kyselyt ja hänestä otetut mittaustulokset.

Tutustu tarkempaan ohjeistukseen osoitteessa url.kunnolla.fi/korso.

Lisätietoa:

Inka Mannoja

Projektikoordinaattori | Liikuntapalvelut

+358 40 190 7136

inka.mannoja@vantaa.fi

