



HYVINVOINTIMENTOROINTI

Uuden elintapaohjauspalvelun kokeilu on käynnissä!

Vantaan uutta elintapaohjausmallia pilotoidaan vuosina 2020–2021. Kokeiluun osallistuvissa perusterveydenhuollon yksiköissä ja neuvolayksiköissä terveydenhoitajien on mahdollista ohjata riskiryhmiin kuuluvat asiakkaat elintapaohjaukseen ”Hyvinvointimentorointiin”.

Vuosina 2020-2021 hyvinvointimentorointia pilotoidaan Korson terveysasemalla, useissa neuvolayksiköissä ja Tikkurilan terveysaseman ravitsemusterapiassa. Näissä yksiköissä terveydenhuollon henkilöstö voi ohjata riskiryhmäkriteerit täyttävät asiakkaat Apotin kautta hyvinvointimentorointiin. Hyvinvointimentorointi on osa [Hyvinvointityön tavoitteista toimintaan -hanketta](#).

Hyvinvointimentorointi on tehostettu ennaltaehkäisevä toimenpide niille asiakkaille, jotka elintapojensa tai tämänhetkisen terveydentilansa vuoksi todennäköisesti sairastuvat tai heidän hyvinvointinsa heikkenee tulevaisuudessa ilman muutosta elintavoissa.

Mentorointi on intensiivinen noin 12 kuukauden kestoinen yksilö- tai vertaisryhmäohjaukseen perustuva ohjausmalli. Mentoroinnissa käytetään apuna mobiilisovellusta, jonka kautta hyvinvointimentori on yhteydessä asiakkaaseen ja asiakas saa tehtäviä sekä muuta elintapojen edistämiseen liittyvää materiaalia. Ohjelma koostuu valmistelevasta hyvinvointitaito-osasta, liikuttamisesta, unesta ja palautumisesta sekä ravitsemuksesta.

Erona perinteiseen elintapaohjaukseen on tiivis ohjaus, säännöllinen vuorovaikutus asiakkaan ja mentorin välillä, elintapaohjauksen pitkä kesto ja sen jälkeinen seuranta. Intensiivisellä vuorovaikutuksella pyritään saamaan asiakas sitoutumaan elintapamuutoksen riittävän pitkäksi aikaa kestävien tapojen muodostumiseksi.

KENELLE MENTOROINTI SOVELTUU?

Mentorointi soveltuu kaikille perusterveydenhuollon asiakkaille sekä raskaana oleville naisille/äskettäin synnyttäneille naisille, joilla täytyy **vähintään yksi** seuraavista riskikriteereistä.

- **BMI** yli 30kg/m²
- **Verenpaine** systolinen yli 130mmHg ja/tai diastolinen yli 80mmHg (verenpaine todettu **seurannassa** kohonneeksi!)
- **Paastosokeri** yli 6,0 mmol/l tai raskaana olevilla yli 4,5 mmol/l
- Aikaisempi **raskausdiabetes** (raskaana olevat)
- **Mielialakyselyn** pisteet välillä 5-7 tai siihen rinnastettavissa oleva mielialan lasku (viitteitä lievistä mielialan laskusta ja kohonneesta riskistä sairastua masennukseen)
- **Heikot tiedot/ taidot** elintapojen ja hyvinvoinnin edistämisen suhteen, **tuen tarve** oman hyvinvoinnin edistämisessä.

PUHEEKSI OTTAMINEN

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

Voit kertoa asiakkaalle, että hyvinvointimentoroinnissa autetaan häntä ensin kartoittamaan ja ymmärtämään omat riskitekijänsä, asettamaan realistiset tavoitteet mentoroinnille ja tämän jälkeen yhdessä aloitetaan työ tilanteen korjaamiseksi. Asiakas ei jää yksin missään vaiheessa, vaan hän voi olla mentoriin yhteydessä milloin vain sovelluksen kautta.

MITEN POTILAS OHJATAAN MENTOROINTIIN?

Mentorointi käynnistyy aina hyvinvointimentorin 60 minuutin kontaktikäynnillä. Kontaktikäynnit ovat varattavissa Apotissa hakusanalla ”hyvinvointimentorin 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.

LISÄTIETOJA

Inka Mannoja

Projektikoordinaattori/ Hyvinvointimentori

Vantaan kaupungin liikunnan palvelualue

040 190 7136

inka.mannoja@vantaa.fi

