



verkko
puntari

Tervetuloa Verkkopuntari-ohjaajien etätapaamiseen!

Tapaaminen alkaa pian

Ohjaajien
etätapaamiset:

www.verkkopuntari.fi





Sisältö

Tervetuloa

Tavoite ja aikataulu

Esittäytyminen

Kuulumiset ja kokemukset

Yhteenveto vuosi 2021

Uudet materiaalit

Eri kohderyhmät

Seuranta ja arviointi

Kehittämisehdotukset





Tavoite ja aikataulu

Etätapaamisen tavoite on:

- tukea ohjaajien verkostoitumista

- helpottaa kurssien pitämistä

- vaihtaa kokemuksia ohjaamisesta

Aikataulu: klo 9.00-10.30, tauko (5 min) puolessa välissä



Tekninen tuki tapaamisen aikana



Meri Lehto
Satakunnan Sydänpiiri

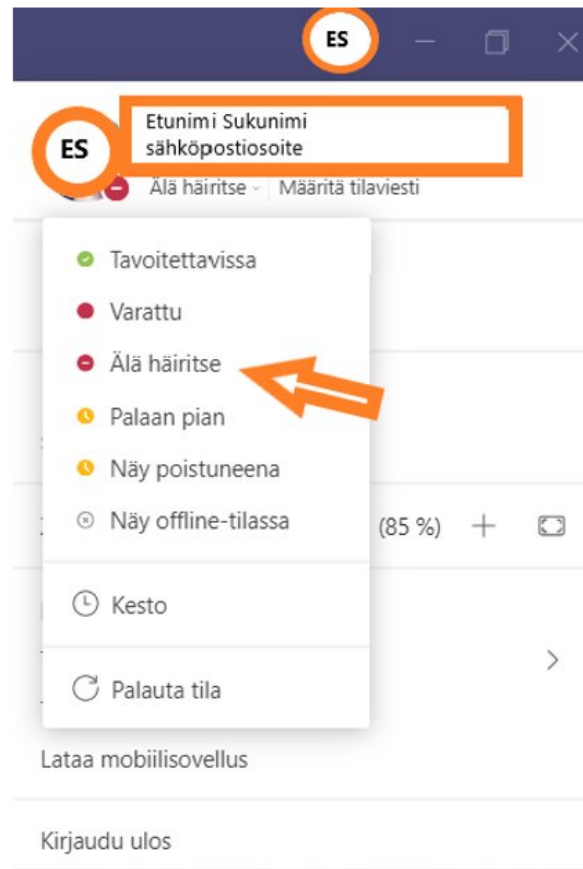
meri.lehto@sydan.fi

p. 02 64114 06

Teamsin toiminnot

Älä häiritse -tila

- saat vain tärkeiksi/kiireellisiksi merkittyjä ilmoituksia



The screenshot shows the Microsoft Teams mobile app interface. At the top, there is a dark blue header with a white 'ES' icon in a circle, a minus sign, a square icon, and a close icon. Below the header, there is a white box containing the text 'Etunimi Sukunimi sähköpostiosoite'. To the left of this box is a red circle with a white 'ES' icon. Below the white box, there is a red circle with a white minus sign and the text 'Älä häiritse', followed by a grey circle with a white plus sign and the text 'Määritä tilaviesti'. A white menu is open, showing several options with icons: a green circle with a white checkmark for 'Tavoitettavissa', a red circle with a white dot for 'Varattu', a red circle with a white minus sign for 'Älä häiritse' (highlighted with an orange arrow), a yellow circle with a white lightning bolt for 'Palaan pian', a yellow circle with a white lightning bolt for 'Näy poistuneena', and a grey circle with a white dot for 'Näy offline-tilassa (85 %)' with a plus sign and a square icon. Below the menu, there is a grey circle with a white clock icon for 'Kesto' and a grey circle with a white refresh icon for 'Palauta tila'. At the bottom, there is a grey circle with a white download icon for 'Lataa mobiilisovellus' and a grey circle with a white logout icon for 'Kirjaudu ulos'.



Mitä kuuluu?

Mistä organisaatiosta ja yksiköstä olet?

Kokemuksia verkko-ohjaamisesta? Millaisia?

Odotukset etätapaamiselle?



Vuosi 2021 yhteenveto



Vuosi 2021 yhteenveto

- Yli 800 kansalaista osallistui Verkkopuntari-ohjaukseen
- Noin 200 ammattilaista oli mukana joko perehdytyksessä, ohjaajien tapaamisissa, tai ohjaustyössä
- Verkkopuntari-toimintaa oli 12 maakunnan alueella
- Yli 80 ohjaajaa käynnisti ryhmä- ja/tai yksilöohjauksen
- Verkkopuntari sai toiminta-avustuksen vuodelle 2022 ja optio vuosi 2023



Uudet materiaalit



Uusi materiaali

Ohjaajilta noussut tarve, miten tukea osallistujien sitoutumista ja motivoitumista verkossa tapahtuvaan elintapaohjaukseen. Tuotettu materiaalia (Monialainen osaaminen sosiaali- ja terveystieteiden digitalisaation kehittäminen -oppilaitosyhteistyö):

<https://www.verkkopuntari.fi/sitoutumisen-tuki/>

- [Ryhmäytyminen](#)
- [Motivoiva vuorovaikutus verkkokeskustelussa](#)
- [Fraasivastaukset](#)
- [Esite \(3-osainen, taitettava\)](#)

Ikääntyneen painonhallinnan ohjaus:

- Ajoittain kyselyitä
- Verkkopuntari suunniteltu etupäässä työikäisten ohjaukseen
- Ohjauksen soveltamiseksi lisätty materiaalisalkkuun:

[Ikääntyneen lihavuus – milloin ja miten voi laihduttaa](#) artikkeli, Mustajoki. P. 2020, Terveystieteiden tutkimuskeskus www-sivut

Myös Geriatrinen ravitsemus [Gery ry:n www-sivuilla](#) tietoa ikäihmisten ravitsemuksesta



Eri kohderyhmät



Eri kohderyhmät

Nuoret:

- Nuorille (n. 15–17 -vuotiaille) suunnattu ja räätälöity elintapaohjauksen verkkovalmennus pilotoinnissa Satakunnan Sydänpiirissä (Kiertävä Sydänneuvola –hanke 2021-2022)
- Oppilaitosyhteistyö Winnova ja SataEdu toisen asteen oppilaitosten kanssa (opinnollistaminen, kuraattori-yhteistyö)
- Ohjatun vaiheen pituus 10 viikkoa.
- Ohjaajat voivat tutustua valmennukseen ottaa nuoria esim. yksilöohjaukseen.

Raskaana olevat:

- Raskaana olevien elintapaohjauksen materiaali verkossa.
- Aloitus sopii otollisimmin toisen raskauskolmanneksen alkuun. Viimeisin pilotti toteutettu Pohjois-Savossa.



Seuranta ja arvionti



Tarpeet

Terveyden edistämisessä peräänkuulutetaan entistä enemmän tietoa toiminnan vaikutuksista ja vaikuttavuudesta. Samalla huomioitava, että ns. turhaa tietoa ei ole tarkoitus kerätä.

- Millaisia tarpeita omassa organisaatiossa on elintapaohjauksen seurantatiedon keräämiselle?
- Onko tiettyjä mittareita käytössä?
- Mitä tarkoitusta varten tietoa kerätään?
- Onko olemassa sovittu käytäntö rakenteisesti kirjata ohjausta potilastietojärjestelmään?
- Pystytäänkö hakemaan helposti kokoavaa tietoa toiminnasta (ja sen vaikuttavuudesta)?
- Miten toiminnan vaikuttavuutta voisi seurata?



Esimerkkejä seurattavista asioista, esim. Vesotehanke

Kirjaus ja seuranta:

- paino
- pituus
- BMI
- EuroHis-8-elämänlaatumittari

Esim. Tulppa-ryhmät:

- vyötärönympäryys
- verenpaine
- AHTUP (tupakointialtistus)
- Audit-C (alkoholinkäytön riskit)
- Kävelytestin tulos
- Labrat: rasva-arvot KOL, HDL, LDL, Trigly; sokerirasitus (0t, 2t), HbA1c (sokerihemoglobiini)

Mitä esimerkkejä mittareista sinulla on omasta organisaatiostasi?



Esimerkki kyselystä

Satakunnan Sydänpiiri kerää valtakunnallisesti Verkkopuntari-toimintaan osallistuvilta nimettömästi seurantatietoa seuraavista aiheista:

- Elintavat
- Muutos painossa
- Voimavarat
- Koettu toimintakyky
- Osallistujien kokemat keskeisimmät muutokset tai oivallukset
- Helppokäyttöisyys osallistujan kokemana
- Verkkopuntarin sisällön hyödyllisyys osallistujan kokemana
- Sosio-ekonominen status
- Sukupuoli ja ikäryhmä
- Vapaa palaute

<https://link.webpolsurveys.com/S/A7959975547AECC2>

Linkki kyselyyn lähetetään osallistujalle automaattisesti sähköpostiin ohjatun vaiheen lopussa ja 12 kk kohdalla. Kysely ei erottele, mistä päin Suomea vastaaja on. Vastauksien yhteenvetoja hyödynnetään osana vuosittaista raportointia sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus Stea:lle.



Miten Satakunnan Sydänpiiri voisi olla avuksi ohjaajille toiminnan vaikutusten arvioinnissa?

Huomioitavaa:

- Ns. turhaa tietoa ei ole tarkoituksenmukaista kerätä
- Jokaisessa organisaatiossa on omat käytännöt seurantatiedon keräämiseen
- Sydänpiirillä ei ole suoraa yhteyttä osallistujiin

Mikä on sinun vinkkisi muille?



Vapaa keskustelu ja kehittämisehdotukset



Jatkosuunnitelma



Loppuvuosi 2022

Ohjaajien tuki:

- Verkkopuntari-tiimi paikalla ma-to puhelimitse 050 342 8945 tai verkkopuntari@sydan.fi ja tarvittaessa pe: susanna.lehtimaki@sydan.fi tai 044 734 7300
- Ruotsinkielinen Verkkopuntari keväällä 2022
- Ohjaajatapaamiset 1 krt / kk (poislukien kesä)
- Perehdytykset 1 krt / kk (poislukien kesä)
- Yksilöllistä tukea esim. Teams, puhelu, sähköposti saatavilla
- Sydänpiiri ottaa vastaan ohjaajien kehittämisehdotuksia ja palautetta
- Haluatko puheenvuoron kokemuksistasi seuraavissa ohjaajatapaamisissa? Ilmoittele Verkkopuntari-tiimille.



Kiitos! :)

