



verkko  
puntari

# Tervetuloa Verkkopuntari-ohjaajien etätapaamiseen!

Tapaaminen alkaa pian

Ohjaajien  
etätapaamiset:

[www.verkkopuntari.fi](http://www.verkkopuntari.fi)



# Tavoite ja aikataulu



Etätapaamisen tavoite on:



- tukea ohjaajien verkostoitumista



- helpottaa kurssien pitämistä



- vaihtaa kokemuksia ohjaamisesta



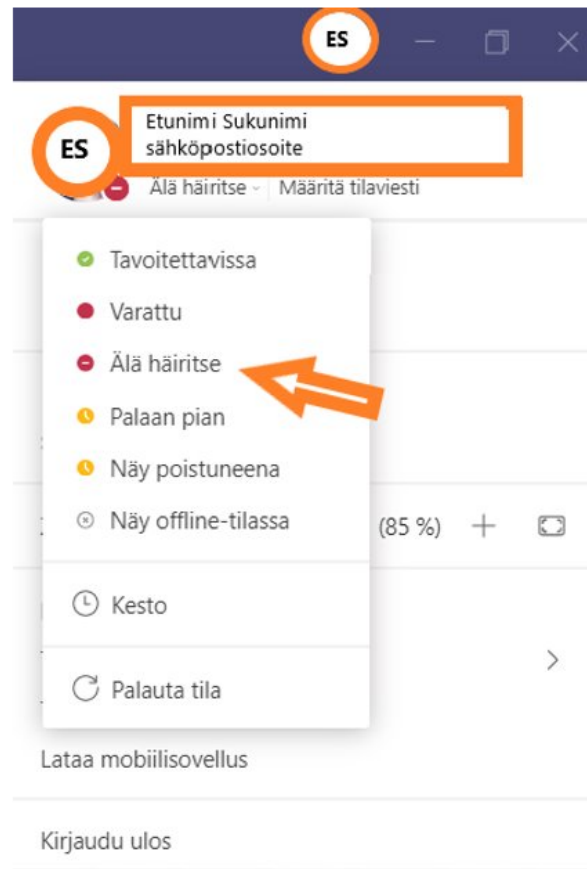
Aikataulu: klo 9.00-10.30, tauko (5 min) puolessa välissä



# Teamsin toiminnot

## Älä häiritse -tila

- saat vain tärkeiksi/kiireellisiksi merkittyjä ilmoituksia



## Mitä kuuluu?

Mistä organisaatiosta ja yksiköstä olet?

Kokemuksia verkko-ohjaamisesta? Millaisia?

Millaiset teemat/toiveet ovat olleet esillä asiakkaiden parissa?

Odotukset etätapaamiselle?





# Sisältö

Tervetuloa

Tavoite ja aikataulu

Esittäytyminen

Kuulumiset ja kokemukset

Kehittämisehdotukset

# Verkkopuntari-kuulumiset



Satakunnan sydänpiirin roolina on tukea julkista sektoria tehtävässään tukea kansalaisten terveellisiä elintapoja tarjoamalla Verkkopuntari-työkalu painonhallinnan ja elintapaohjauksen tueksi, sekä tukea ohjelman käyttöön sekä kansalaisille että ammattilaisille.

- Sisällön päivitys:
  - Sydänliiton päivitettyltä sivustolta lisätty ohjaajille materiaalisalkkuun **painonhallintaohjausmateriaalia** ja asiakkaille [linkkivinkkeihin](#) tukea ja apua painonhallintaan
- Oma Verkkopuntari:
  - Itsehoito-ohjelma (ei sisälly ohjausta) 200 ilmoittautunutta (pääosin Satakunta, Pohjois-Savo)
- Ruotsinkielinen Verkkopuntari: käännöstyöt jatkuvat julkisen verkkosivuston ja ammattilaisten tukimateriaalin kanssa, Pohjanmaalla kiinnostusta
- Seuranta ja arviointi:
  - Ensimmäisiä Oma Verkkopuntari 3 kk seurantakyselyitä lähetetty 5/2023
  - Haastattelut (omat ohjattavat yksilöt) ja Hyviö-mittarit (esim. DM2-riskitesti, vyötärö, bmi, ruokavalioindeksi)
  - Seurantakyselyt (ID:in) Omaolon terveystarkastusta mukaillen, lisäksi Eurohis elämänlaatumittari ja NET promoter score (asiakastyytyväisyys)
  - THL:n hyte-arviointi valmistelussa



# Ohjauskeskustelu ja kyselyihin vastaaminen

- Kyselyt ja ohjauskeskustelu samassa näkymässä
- Valitse Raportointi ja ryhmä / käyttäjä
- Avaa ohjauskeskustelu oikeasta alareunasta
- Valitse osallistuja, kenelle lähetät viestin

The screenshot displays the Verkkopuntari web application interface. At the top, a navigation bar includes the logo, menu items for 'Ohjauskeskustelu', 'Ryhmäkeskustelu', 'Raportointi' (highlighted with an orange box and arrow), and 'Materiaalisalkku'. A user profile 'verkkopuntari-ohjaaja' is visible on the right. Below the navigation bar, the 'Raportointi' section is active, featuring a 'Takaisin' button and a tip: 'Katso vinkit, miten voit katsella kyselyiden vastauksia ja samalla vastata ohjauskeskusteluun.' The user 'Ilona.innokas' is logged in. The main content area shows 'Verkkopuntari' with a progress indicator '23.24% Suoritettu (33/142)' and a list of tasks: 'Viikko 1 - Tahdo pysyvästi', '1.1 Kohti pysyviä muutoksia', and '1.2 Miten sinä teet muutoksia?'. On the right, a sidebar for 'Ohjauskeskustelu' is open, showing a search bar and a list of participants: 'Saija.Sinnikas' (maalis 6) and 'Ilona.Innokas' (tammi 11). The sidebar title 'Ohjauskeskustelu' is also highlighted with an orange box and arrow.



# Oma Verkkopuntari

- Ohjelma itsehoidon tueksi
- Valmistunut tammikuussa 2023
- Osallistutaan ilman ohjaajaa
- Hyödynnetty Verkkopuntarin pohjaa, mutta ilman keskustelutoimintoja
- [Ilmoittautuminen](#) Satakunnan sydänpiiriin
- 200 osallistujaa aloittanut (helmi-toukokuussa)
- Seurantakysely osallistujille 0 kk, 3 kk ja 12 kk
- Voi osallistua mistä päin Suomea tahansa, eniten osallistujia Satakunnasta ja Pohjois-Savosta, myös Uudeltamaalta, Varsinais-Suomesta

## Oma Verkkopuntari

### Tarve

Oma halu saada tukea terveellisiin elintapoihin ilman ohjaajaa

VAIHE  
01



Yhteydenotto

### Aloitus



Satakunnan Sydänpiiri tekee käyttäjätunnukset Verkkopuntariin.

VAIHE  
02

Ilmoittautuminen Satakunnan Sydänpiiriin.

Verkkopuntarin itsehoito-ohjelman alkaa.

VAIHE  
03



Osallistuminen

Osallistuja tarkastelee omaa tilannettaan, tekee muutossuunnitelman, toteuttaa suunnitelmaa, arvioi omaa etenemistään.

### Seuranta



VAIHE  
04

Mahdolliset alku- ja seurantakäynnit terveydenhuollossa, mikäli ammattilaisen suositus Verkkopuntariin.

VAIHE  
05

Yhteystiedot:  
Verkkopuntari-tiimi  
Satakunnan Sydänpiiri ry

verkkopuntari@sydan.fi  
050 342 8945



# Mitä jatkossa?



# Jatkosuunnitelma

## Ohjaajien tuki:

- Verkkopuntari-tiimi paikalla ma-to puhelimitse 050 342 8945 tai [verkkopuntari@sydan.fi](mailto:verkkopuntari@sydan.fi)
- Ohjaajatapaamiset 4 krt / vuosi
- Perehdytykset 1 krt / kk
- Yksilöllistä tukea esim. Teams, puhelu, sähköposti saatavilla
- Sydänpiiri ottaa vastaan ohjaajien kehittämisehdotuksia ja palautetta
- Haluatko puheenvuoron kokemuksistasi seuraavissa ohjaajatapaamisissa? Ilmoittele Verkkopuntari-tiimille.



# Palaute

Ota kuva QR-  
koodista ja siirry  
palautekyselyyn:



Kiitos! :)

