



verkko
puntari

Tervetuloa Verkkopuntari-ohjaajien etätapaamiseen!

Tapaaminen alkaa pian

Ohjaajien
etätapaamiset:

www.verkkopuntari.fi





Sisältö

Tervetuloa

Tavoite ja aikataulu

Esittäytyminen

Kuulumiset ja kokemukset

Yhteenveto



Tavoite ja aikataulu



Etätapaamisen tavoite on:



- tukea ohjaajien verkostoitumista



- helpottaa kurssien pitämistä



- vaihtaa kokemuksia ohjaamisesta



Aikataulu: klo 8.30-10.00



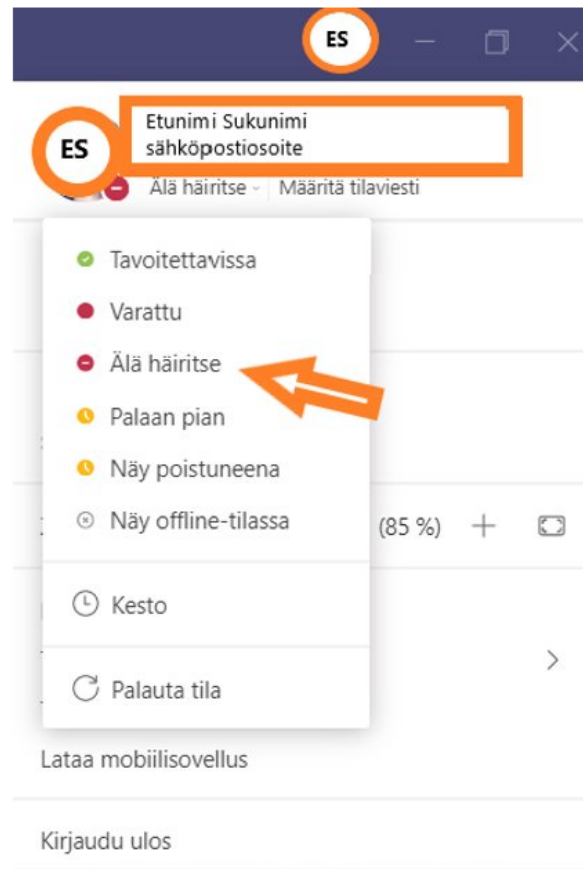
Satakunnan sydänpiirin roolina on tukea julkista sektoria tehtävässään tukea kansalaisten terveellisiä elintapoja tarjoamalla Verkkopuntari-työkalu painonhallinnan ja elintapaohjauksen tueksi, sekä tukea ohjelman käyttöön sekä kansalaisille että ammattilaisille.



Teamsin toiminnot

Älä häiritse -tila

- saat vain tärkeiksi/kiireellisiksi merkittyjä ilmoituksia



Kirjoita chatiin:

Mistä organisaatiosta ja yksiköstä olet?

Odotukset etätapaamiselle?



Verkkopuntari-kuulumiset



Tutkimuksesta

- Itä-Suomen yliopistossa Arja Puskan [väitöskirja](#) Verkko-ohjelma elintapoihin vaikuttamisessa – Verkkopuntari-ohjelman arviointitutkimus julkaistu 10/2023. Nostoja tutkimuksesta:
 - Parhaiten onnistuivat ne, joiden painoindeksi ei vielä ollut merkittävästi kohonnut ja jotka olivat aloittaneet elintapamuutoksia ennen Verkkopuntari-ohjelmaa
 - Keskeyttäminen oli yleisempää niiden parissa, joilla painoindeksi oli merkittävästi kohonnut
 - Kirjallisuuskatsaus: monen tutkimuksen mukaan kasvokkain ohjauksen yhdistäminen verkko-ohjaukseen on tehokkaampaa, kuin menetelmien käyttö erikseen (Beleigoli ym. 2019; Haste ym. 2017; Sorgente ym. 2017; Teeriniemi ym. 2018; Yardley ym. 2014).

ARJA PUSKA

**VERKKO-OHJELMA
ELINTAPOIHIN
VAIKUTTAMISESSA**

Oma Verkkopuntari:

- Itsehoito-ohjelma
- Rekisteröityminen
www.verkkopuntari.fi/oma
- Huom. samalla sähköpostiosoitteella ei voi olla mukana sekä ohjatussa ja OmaVerkkopuntarissa, joten voi joko: 1. ottaa toisen sähköpostiosoitteen käyttöön tai 2. Sydänpiiri voi pyynnöstä poistaa nykyiset tunnukset (huom. viestit poistuvat keskusteluista)
- Kehittämistyö sitoutumisen tueksi käynnistynyt Suomen Sydänliiton kanssa

Oma Verkkopuntari

Tarve

Oma halu saada tukea terveellisiin elintapoihin ilman ohjaajaa

VAIHE
01



Rekisteröidy

Aloita rekisteröitymällä
OmaVerkkopuntariin
www.verkkopuntari.fi/oma

Aloitus



VAIHE
02

Verkkopuntarin itsehoito-ohjelma alkaa.

VAIHE
03



Osallistu

Tarkastele omaa tilannettasi,
tee muutossuunnitelma,
toteuta suunnitelmaa,
arvioi omaa etenemistäsi.

Seuranta



VAIHE
04

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

VAIHE
05

Yhteystiedot:
Verkkopuntari-tiimi
Satakunnan Sydänpiiri ry
verkkopuntari@sydan.fi
050 342 8945



Verkkopuntari-elintapaohjaus ja liikunnanohjaus 1/2

- Verkkopuntari-toimintamallia voi hyödyntää monipuolisesti sekä kunnan että hyvinvointialueen terveydenedistämistyössä
- Toimintamalli tukee poikkihallinnollista ja monialaista yhteistyötä
- Valmiit materiaalit
- Pääteemat ravitsemus, liikkuminen, voimavarat ja lepo, jotka tuovat ohjaukseen kokonaisvaltaista näkökulmaa
- Toimintamallia ovat hyödyntäneet etenkin perusterveydenhuollossa esim. terveyden- ja sairaanhoitajat, ravitsemusterapeutit, fysioterapeutit ja viime vuosina myös kuntien liikunnanohjaajat
- Liikunnanohjaajat ovat olleet mukana eri tavoin: esim. monialaisesti vastinpareina muiden ammattilaisten kanssa tai itsenäisinä ohjaajina



Verkkopuntari yhteistyössä liikunnanohjauksen kanssa 2/2

- Vastinparityöskentelynä (kunta ja hyvinvointialue yhdessä): terveydenhuollon ammattilainen ohjaa ryhmää verkossa ja siihen on liitetty **liikunnanohjaajan käytännön ryhmäohjausta**
- Terveydenhuollon ammattilainen ja **liikunnanohjaaja monialaisesti ohjaavat verkkoryhmää** ja siihen **voi sisältyä kasvokkain ohjausta** (esim. eri alan asiantuntijoita)
- Liikunnanohjaaja toimii **pääohjaajana** ja terveydenhuollon ammattilainen on tarvittaessa käytettävissä sovitulla tavalla
- Liikunnanohjaaja ohjaa ryhmää ja ryhmä osallistuu Verkkopuntariin (ei mukana terveydenhuollon ammattilaista), esimerkiksi Kalajoen elintapaohjaus hybridimallina (www.innokyla.fi).



Kyselyt ja ohjauskeskustelu 1/6

- Aiemmin haasteena ollut varsinkin isommissa ryhmissä, että ohjaaja löytää jouhevasti kyselyt, joihin pitää vastata
- 3/2024 Raportointi-osioon tehty muokkaus, että kunkin ryhmän alta pystyy tarkistamaan, kuka tehnyt kyselyn (viikot 1,2,5 ja 11) ja onko joku ohjaajista jo käsitellyt kyselyn.



Kyselyt ja ohjauskeskustelu 2/6

- Avaa raportointi
- Valitse ryhmä

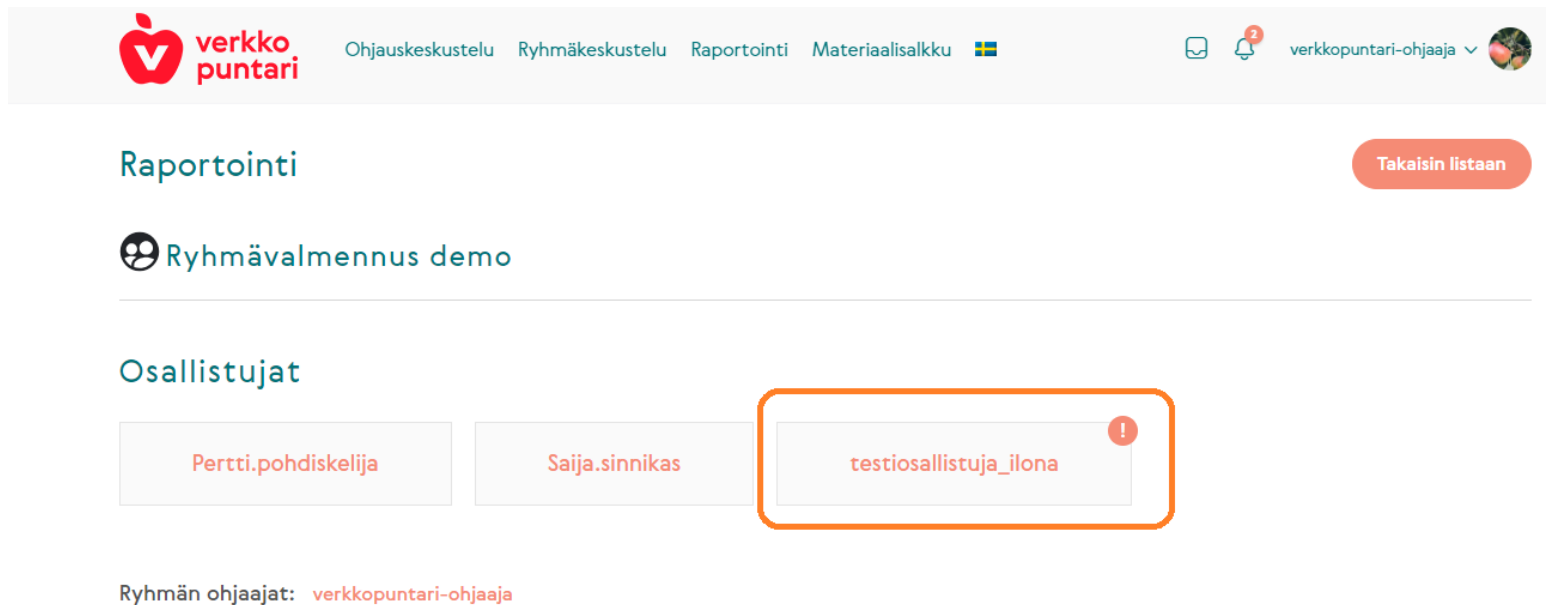
[Ohjauskeskustelu](#)[Ryhmäkeskustelu](#)[Raportointi](#)[Materiaalisalkku](#) [verkkopuntari-ohjaaja](#) 





Raportointi

[Ryhmät](#)[Käyttäjät](#)[Valmennukset](#)[Hae](#)**Nimi****Käyttäjät****Valmennukset**[Ryhmävalmennus demo](#)Ryhmän ohjaajat: 1
Käyttäjät: 3**Verkkopuntari***Käynnissä nyt: Viikko 1 - Tahdo pysyvästi*[Yksilövalmennus demo](#)Ryhmän ohjaajat: 1
Käyttäjät: 2**Verkkopuntari***Käynnissä nyt: Viikkohaaste 36 - Kevennys*

Kyselyt ja ohjauskeskustelu 3/6

- Valitse osallistuja, jonka kohdalla on huutomerkki (-> osallistuja on vastannut kyselyyn)




verkko puntari Ohjauskeskustelu Ryhmäkeskustelu Raportointi Materiaalisalkku    verkkopuntari-ohjaaja 

Raportointi

[Takaisin listaan](#)

Ryhmävalmennus demo

Osallistujat

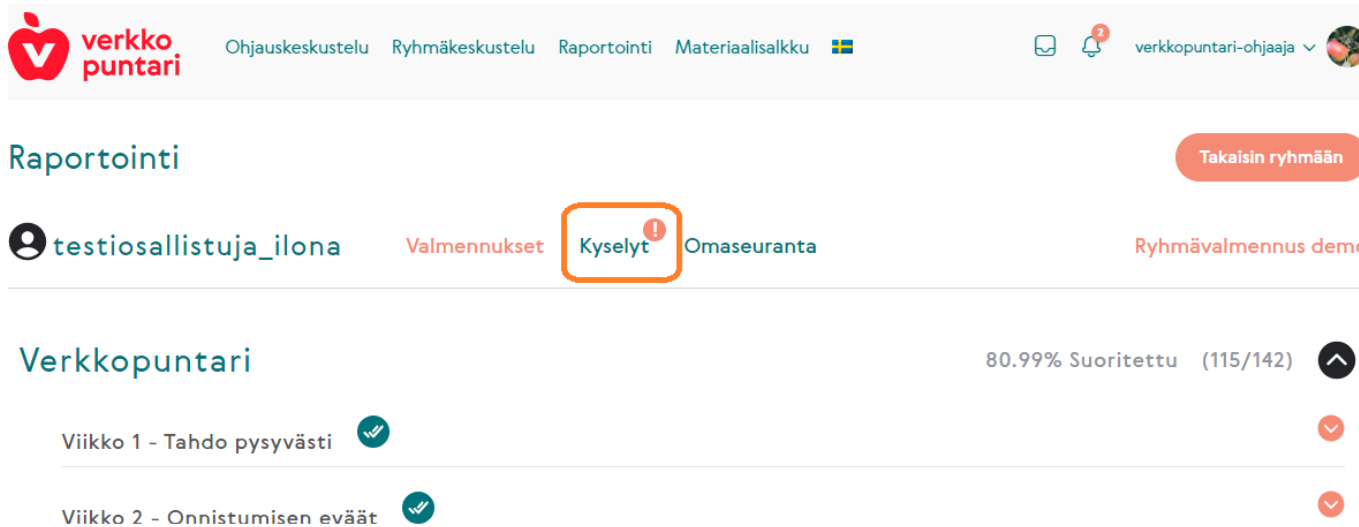
Pertti.pohdiskelija Saija.sinnikas **testiosallistuja_ilona** 

Ryhmän ohjaajat: verkkopuntari-ohjaaja



Kyselyt ja ohjauskeskustelu 4/6

- Valitse "Kyselyt"

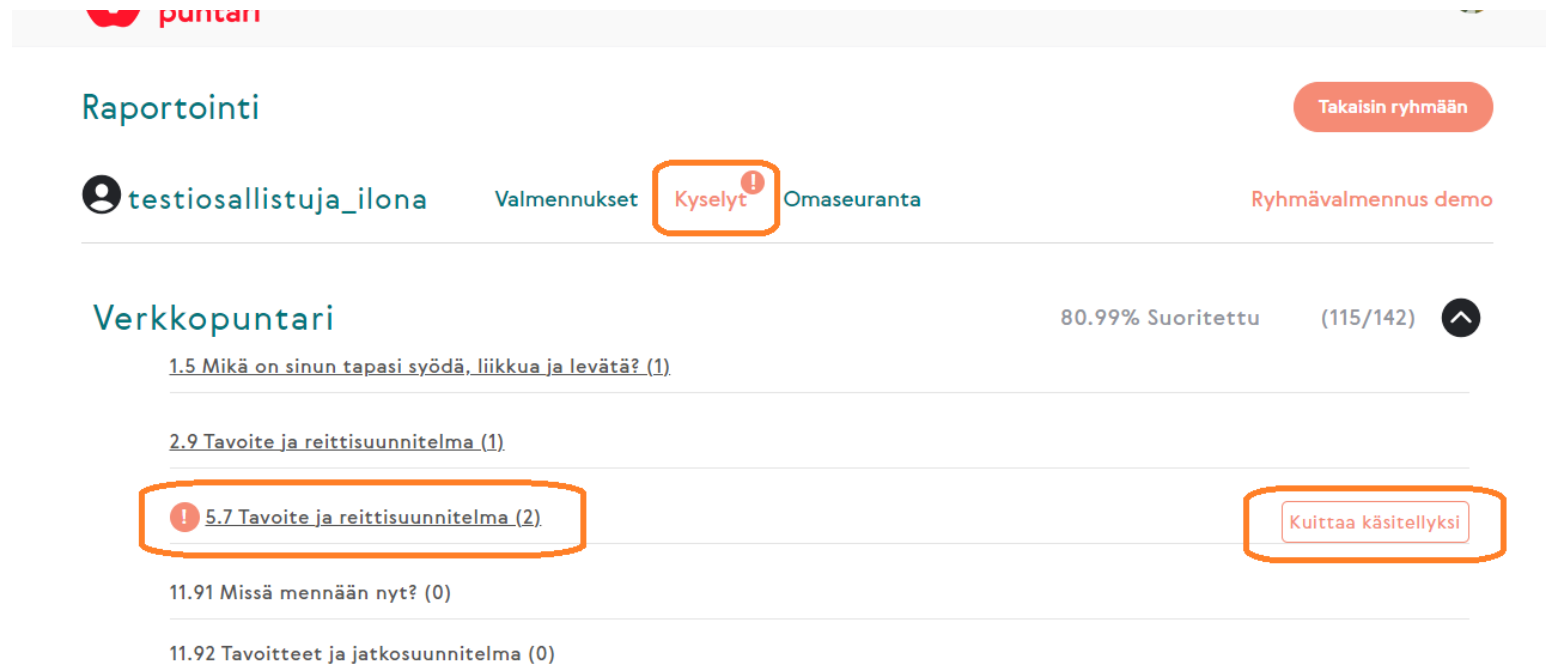


The screenshot shows the Verkkopuntari interface. At the top left is the logo. The main navigation bar includes: Ohjauskeskustelu, Ryhmäkeskustelu, Raportointi, Materiaalisalkku, and a Swedish flag. On the right, there are icons for messages and notifications, and a user profile labeled 'verkkopuntari-ohjaaja'. Below this, the 'Raportointi' section is active, with a 'Takaisin ryhmään' button. The user profile 'testiosallistuja_ilona' is shown, with 'Kyselyt' highlighted in an orange box and marked with a red exclamation mark. Other options include 'Valmennukset', 'Omaseuranta', and 'Ryhmävalmennus demo'. The 'Verkkopuntari' section shows a progress of 80.99% (115/142) with an expand/collapse icon. Below are two weeks: 'Viikko 1 - Tahdo pysyvästi' and 'Viikko 2 - Onnistumisen eväät', each with a checkmark icon and a dropdown arrow.




Kyselyt ja ohjauskeskustelu 5/6

- Valitse kysely, jota haluat tarkastella



Verkkopuntari

80.99% Suoritettu (115/142) 

testiosallistuja_ilona Valmennukset **Kyselyt** Omaseuranta Ryhmävalmennus demo

Takaisin ryhmään

1.5 Mikä on sinun tapasi syödä, liikkua ja levätä? (1)

2.9 Tavoite ja reittisuunnitelma (1)

! 5.7 Tavoite ja reittisuunnitelma (2) Kuittaa käsitellyksi

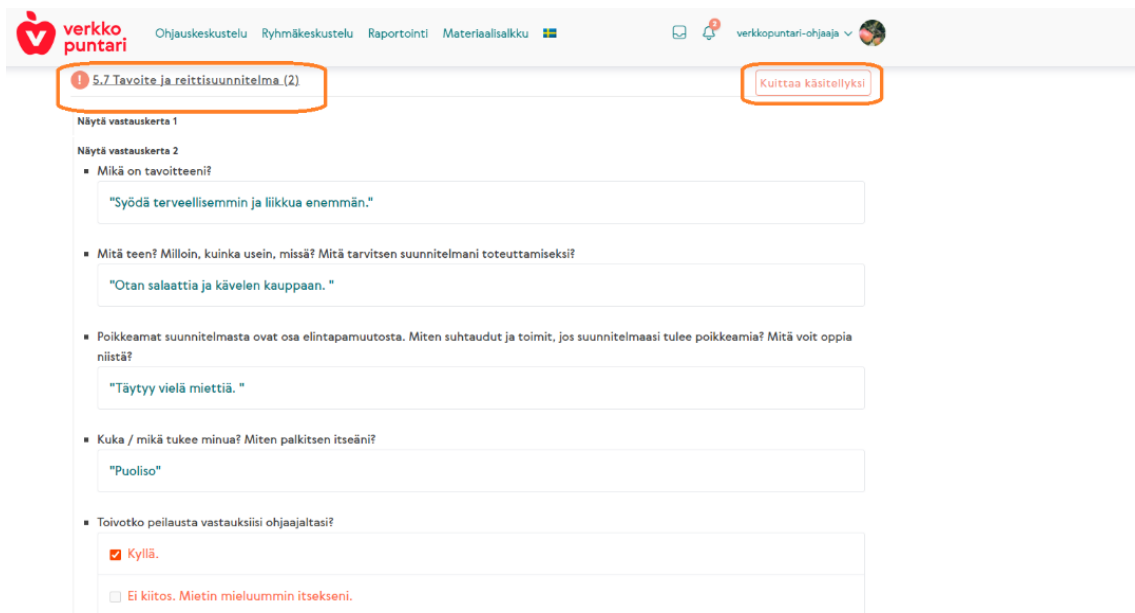
11.91 Missä mennään nyt? (0)

11.92 Tavoitteet ja jatkosuunnitelma (0)



Kyselyt ja ohjauskeskustelu 6/6

- Kun olet tutustunut vastauksiin ja haluaako osallistuja palautetta, siirry ohjauskeskusteluun
- Ohjauskeskusteluun pääsee joko oikeasta alanurkasta tai esim. monistamalla välilehden
- Lopuksi, kiittaa kysely käsitellyksi (kiittäus näkyy myös mahdolliselle ohjaajaparille)



verkkopuntari Ohjauskeskustelu Ryhmäkeskustelu Raportointi Materiaalisalkku

5.7.Tavoite ja reittisuunnitelma (2) [Kiittaa käsitellyksi](#)

Näytä vastaukselta 1

Näytä vastaukselta 2

- Mikä on tavoitteeni?
"Syödä terveellisemmin ja liikkua enemmän."
- Mitä teen? Milloin, kuinka usein, missä? Mitä tarvitsen suunnitelmani toteuttamiseksi?
"Otan salaattia ja kävelen kauppaan."
- Poikkeamat suunnitelmasta ovat osa elintapamuutosta. Miten suhtaudut ja toimit, jos suunnitelmaasi tulee poikkeamia? Mitä voit oppia niistä?
"Täytyy vielä miettiä."
- Kuka / mikä tukee minua? Miten palkitsen itseäni?
"Puoliso"
- Toivotko peilausta vastauksiisi ohjaajaltasi?
 Kyllä.
 Ei kiitos. Mietin mieluummin itsenäni.



2.6 I vilken riktning placerar du kompassen?

VECKOR FRAMSTEG

45% Klar



Bild: Hjärtförbundet/Anna Kara

- Ruotsinkielinen Verkkopuntari:
Ohjaajia haetaan testajiksi

Du har tänkt inleda en livsstilsförändring, bra! Det lönar sig att koppla förändringen i livsstilen till saker som är viktiga för dig själv. Ofta är vi människor mer beredda att satsa på sådant som är viktigt för oss. Vad är viktigt för dig i ditt liv?

Exempel på viktiga värderingar för många är hälsa, familj, vänner, arbetsförmåga, självacceptans, psykiskt välbefinnande, självrespekt, trohet, kärlek, självförverkligande, kreativitet, framgång i arbetet, skönhet, entusiasm, ansvarskänsla, mod och goda mänskliga relationer.



Seuranta ja arviointi

- Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA seuraa ja arvioi säännöllisesti Satakunnan sydänpiirin ylläpitämää Verkkopuntari-toimintaa, jolle sosiaali ja terveysministeriö on myöntänyt niin sanotun AK avustuksen, joka on tarkoitettu vakiintuneeseen ja yleishyödylliseen toimintaan.
- Materiaalisalkun diapohjiin lisätty QR-koodit palautekyselyyn pääsemiseksi, omat kyselylinkit sekä yleistä Verkkopuntaria että liikunnanohjausta hyödyntäneille osallistujille. Ohjaaja voi poistaa tai piilottaa ei-tarpeellisen dian. Satakunnan sydänpiiri kokoaa kyselyn vastauksista nimettömästi valtakunnallista koontia toiminnan vaikutusten seuraamiseksi.
- Toimintamalli lähetetty THL:n hyte-arviointiin 11/2023
- Organisaatiot voivat paikallisesti toteuttaa seuranta ja arviointia omassa organisaatiossa sovittun tavan ja tarpeen mukaisesti.



:Padlet

johannatoivola • 4 tuntia

Kokemuksia Verkkopuntarin käytöstä

Oletko hyödyntänyt Verkkopuntaria työssäsi? Miten ja missä yhteydessä? Mitä hyötyjä olet kokenut? Mitä tulisi kehittää?



Oletko hyödyntänyt Verkkopuntaria? Jos olet, niin missä yhteydessä?

Millaisia kokemuksia sinulla on?

Hyödyt?

Mitä toivoisit kehitettävän?

[Padlet](#)



Mitä jatkossa?



Jatkosuunnitelma

Ohjaajien tuki:

- Verkkopuntari-tiimi paikalla ma-to puhelimitse 050 342 8945 tai 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.



Padlet: oivallukset

:Padlet

johannatoivola • alle minuutti **Malli**

Oivallukset

Mikä oivallus tai ajatus sinulla jäi tästä tapaamisesta päällimmäisenä mieleen?



Palaute

Ota kuva QR-koodista ja siirry palautekyselyyn:



Kiitos! :)

