

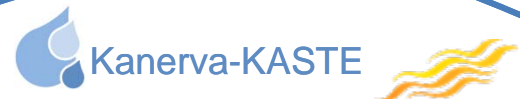
Tartu Terveysteen!

Kanerva-KASTE

Heimo Lajunen

hankejohtaja, el., perhelääkäri

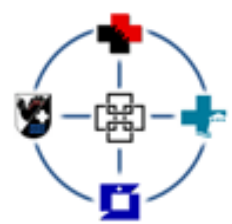
Mikkeli 27.05.2010



A wooden sign is mounted on a post in a snowy forest. The sign features a quote in red text. The background consists of snow-covered evergreen and deciduous trees.

**Kaikki, mikä ei tapa,
vahvistaa.**

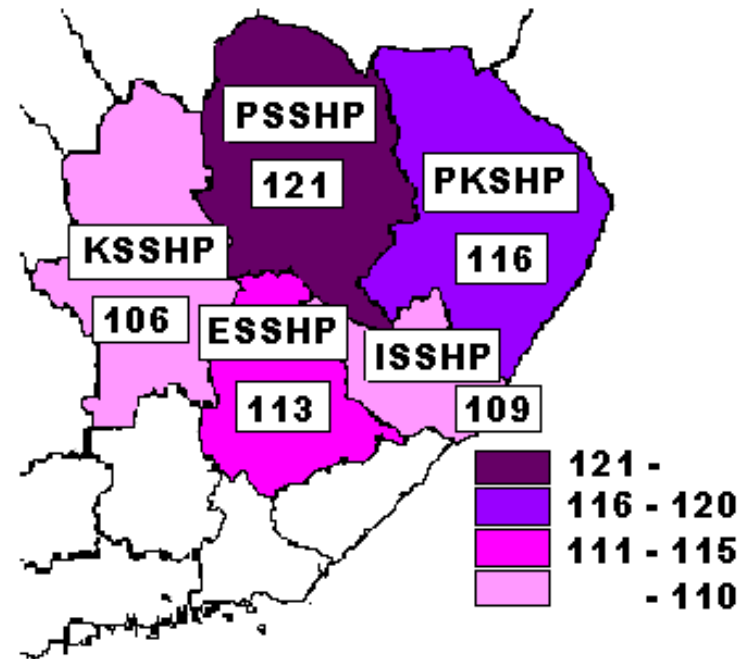
Nietzsche



Sairastavuus

- Sydän- ja verisuonitaudit
- Mielenterveyshäiriöt
- Tuki- ja liikuntaelinsairaudet

SAIRASTAVUUSINDEKSI ERITYISVASTUUALUEELLA V. 2005 (SUOMI = 100)



Lähde: Stakesin SOTKA

PSSHP
ReSO



Kanerva-KASTE -hanke

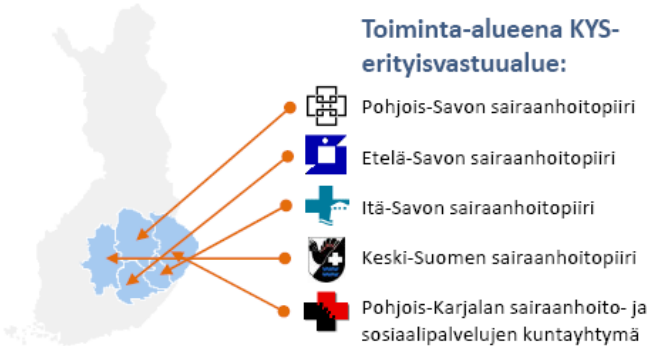
Perusterveydenhuollon hanke, jota sairaanhoitopiirit koordinoivat.

Yhteistyötä väestön, kuntien luottamushenkilöiden, viranhaltijoiden, eri hallintokuntien, kansanterveys-, potilas- ja kulttuurijärjestöjen ja seurojen kanssa.

- ### Osahankkeet
- D2D-sydän-toimintamalli.
 - Mini-interventiot.
 - Sekundaaripreventio ja hoitoketjut.
 - Terveystietotuvat ja sähköinen palvelu.
 - Terveys- ja hyvinvointijohtaminen ja rakenteet.

- ### Hankkeen tavoitteet
- Yhtenäistää hankealueella kroonisten kansansairauksien ehkäisyä, tunnistamista ja hoitoa.
 - Vähentää terveys- ja hyvinvointiriskejä lisääviä elin- ja elämäntapoja.
 - Kehittää terveys- ja hyvinvointijohtamisen prosesseja ja toimintatapoja.
 - Uudistaa ennaltaehkäisyä käytänteitä.

- ### Hankkeen päämäärä
- Keskeisten kansansairauksien, erityisesti tyypin 2 diabeteksen ja sydän- ja verisuonisairauksien, ilmaantuvuuden väheneminen.
 - Yhtenäinen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimintamalli, jossa on sovittu toimintaperiaatteista, kuten johtamisesta, koordinoinnista ja vastuista paikallisesti, seudullisesti ja erityisvastuualueella.



Mitä tehdään	Vaikutukset
Levitetään D2D-sydän-ohjelmaa ja toimintamallia.	Prevention ja hoidon turvaaminen.
Selkiinnytetään hoitoketjuja.	Hyvien hoitokäytäntöjen vakiintuminen.
Lisätään mini-interventioiden käyttöä.	Elintapaohjauksen lisääntyminen.
Perustetaan uusia Terveystietotupia tai vahvistetaan jo olemassa olevia kohtaamispaikkoja, yhtenäistetään niiden sisällöt ja luodaan sähköinen itsehoitopalvelin.	Väestön osallisuus ja aktiivisuus.
Käytetään Terveysreseptejä ja elintapamuutoksia tukevaa aineistoa.	Elintapamuutoksiin sitoutuminen.
Mallinnetaan terveyden edistämisen rakenteita kunta-/sairaanhoitopiiritasolla.	Terveyden edistämisen johtamisen rakenteiden vakiintuminen.
Luodaan indikaattorityöväline suunnittelun, päätöksenteon ja seurannan tueksi.	Terveyden edistäminen osaksi talous-arvio- ja toimintakertomusprosessia.

Sinä voit olla mukana alueen hyvinvointia ja terveyttä edistämässä mm.

- ✓ testaamalla elintapasi ja sitoutumalla muutokseen. Tutustu terveysresepteihin osoitteessa: www.terveysresepti.fi.
- ✓ ohjaamalla ja tukemalla potilaita heidän elintapamuutoksissa. Aiheeseen liittyvää materiaalia osoitteessa: www.kanervakaste.fi/tapahtumat.html.
- ✓ ottamalla hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen keskeiseksi tekijäksi päätöksenteossa. Lisätietoa www.kanervakaste.fi.

Muutokseen tarvitaan meitä kaikkia!

ennaltaehkäisy on jatkuva prosessi

- P-K -projekti tehnyt kunniakasta työtä
- Monet muut projektit tarkentaneet ee:n kuvaa, mm. D2D-sydän ja monet pienemmät
- Ihmisillä on periaatteessa tietämys keskeisistä asioista (ravitseemus, liikunta, painonhallinta, rasvat, alko, tupakka jne.)
- Kanervan kaste auttaa ihmisiä ”tarttumaan terveyteen”, motivoi heitä siihen, mihin itse haluavat ryhtyä ja mitä itse itselleen keksivät

Keskeisiä keinoja

- mini-interventiot laaja-alaisesti ymmärrettyinä (monilla eri alueilla)
- motivoiva haastattelu (tai "itsehaastattelu")
- Terveysreseptit lapsille, nuorille ja aikuisille (jaettu 100000 kpl, myös päättäjille, "valtuutetun istuntokunto")
- Mikkelissä jo www.hyvis.fi , nyt hankkeessa www.hyvinvointipolku.fi -terveysportaali avattu viime viikolla, vk 20; mukaan saataneen päätöksentuki-toimintoja, muistukkeita, muita portaaleja sekä muuta yhteistyötä, esim. Oma Terveysteni-hankkeen kanssa
- Terveystietotuvat väestölle (koulut, kohtaamispaikat, elinkeinokeskukset jne.), itsehoitopisteiden "päivitys"; E-Savossa n. 20 kpl, KYS-ervassa yhteensä yli 110!

www.hyvinvointipolku.fi



rohkeutta sos- ja th-ammattilaiselle

- usko omaan osaamiseen –myös aiemmin kokemattomissa tilanteissa/asioissa (mm. perheiden tilanteet, parisuhdeasiat)
- uskallus tehdä alkuun tungettelevilta vaikuttavia kysymyksiä ja muita interventioita (ns. **elämönhallintakysymykset** seulonnassa auttavat alkuun)
- hyvä työn tulos luo työn iloa ja antaa itsetuntoa ammattilaisena
- auttaa pitämään kustannukset kurissa!

motivoiva haastattelu

- yksi parhaista ”tekniikoista” saada asiakas innostumaan itse toimijana
- ei opita kerralla kokonaan – hyvä on kerrata ja harjoitella; alkuun pääsee muistamalla 1-2 itselleen sopivaa asiaa, kysymysmallia (esim. ”entäpä jos...” -kysymykset)
- kouluttajana mm. terveystieteiden professori, tutkimus- ja kehittämisjohtaja Timo Renfors P-K:sta



ennaltaehkäisyn hallinnolliset rakenteet

- KYS-erva –alue on antanut hankkeen tehtäväksi ennaltaehkäisyn rakenteiden kartoittamisen sekä tarvittavien rakenne-ehdotusten tekemisen sairaanhoitopiireille ja vaikkapa kunnille
- tämä asia on ollut selvitettävänä ja ehdotuksia on odotettavissa kuluvan alkukesän aikana;
- Itä-Savon projektikoordinaattori Ulla Ojuva on perehtynyt tähän käytännössä Sosterin piirissä ja laajemminkin
- kyselytutkimuksia tehty viime loppusyksyn aikana mm. kuntien johtoryhmätasolle ennaltaehkäisyn rakenteista
- hankkeessa tiedostetaan käytettävissä olevien voimavarojen niukkuus kunnissa – siispä odotettavissa on yksinkertainen malli, jossa on minimaalisesti ”portaita” (Kanervan jory ja ohjausryhmä käsittelevät ehdotuksia)

mielipiteitä

- rakenteiden ei ole syytä olla liian monimutkaisia ja päällekkäisiä
- samoja henkilöitä (sos- ja th-ammattilaisia) ei tulisi valita moniin ryhmiin
- mukaan ryhmiin paitsi aseman myös innostuneisuuden perusteella
- kolmas sektori aidosti mukaan



Terveysten edistämisen organisoituminen KYS- erva-alueella, pohjaehdotus Mäntyselkä/Vanhala

KYS-erva

KYS-erva-johtoryhmä

Terveydenedistämistoimikunta

Yhteissuunnittelu
Yhteiset
toimintapolitiikat
Yhdessä sovittu
työnjako
Yhteisyksiköt

Sairaanhoitopiirit x

5

Johtajaylilääkäri

PTH/TE-yksikkö

Terveyden edistämisen ja suurten
kansansairauksien prevention
moniammatillinen työryhmä

Kunnat/kuntayhtymät

Terveyden ja hyvinvoinnin ryhmä



”epäilevä tuomaskin” toteaa:

- tulokset puhuvat puolestaan; missä rakenteet ovat kunnossa, siellä tuloskin on parempi;
- korkean riskin henkilöt löytyvät ja ohjautuvat hoitoon
- ”elämää ja vuosia...” on tämän jatkuvan projektin humaani tulostavoite ja tulos

Käytettävissä TEHO- indikaattorityöväline

- www.indikaattorit.com
- Teho- indikaattorityöväline helpottaa tilastotietojen poimimista ja järjestelyä SOTKA-netistä
- käyttökelpoinen työkalu kuntien/alueiden välisissä vertailuissa, kehityssuunnan osoittamisessa, tarvittavien käytännön toimien suunnittelussa ja hyvinvointikertomusten teossa
- lisätiedot: anttipekka.renfors@kansanterveysinfo.fi
- muista ottaa ”Maakuntakuva, Etelä-Suomi” –julkaisu aulasta sekä TEHO-käsikirja

tunnettu ajattelija hankkeista:

*”Hankerahoilla teimme tästä
onnellisen maan...”*

T.R..

Mennään yhdessä!

- paikalliset koordinaattorit Etelä-Savossa ja Itä-Savossa:
 - Eeva Häkkinen eeva.hakkinen@esshp.fi
 - Arja Väänänen arja.vaananen@esshp.fi
 - Ulla Ojuva ulla.ojuva@isshp.fi

Kanerva-KASTE KIITTÄÄ!

