



Livsstilsrådgivning för äldre i Österbotten - Pilotering i tre områden under 2022

Ikäihmisten elintapaohjaus Pohjanmaalla – Pilotti/kokeilu kolmella alueella vuonna 2022

Projektet för Framtidens social- och hälsocentral i Österbotten
Pohjanmaan Tulevaisuuden sote-keskushanke

Kirsi Laitila, projektchef, projektipäällikkö

27.2.2023



Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue



Målsättning och genomförande

- Målsättningen var att testa livsstilsrådgivningens verksamhetsmodell och identifiera klienter med riskfaktorer för kroniska sjukdomar
- Klientgrupp för försöket var hemmaboende 65-75 åringar som inte omfattades av regelbundna hemvårdstjänster
- Interventionen utfördes på: seniorrådgivning, geriatriska polikliniken och hälsocentralens skötarmottagning
- Motiverande samtal- utbildning anordnades för personalen som deltog i interventionen
- Finger modellen användes som bas

Tavoite ja toteutus

- Tavoitteena oli kokeilla elintapaohjauksen toimintamallia ja tunnistaa asiakkaat, joilla oli kansansairauksien riskitekijöitä.
- Kokeilun asiakasryhmä oli kotona asuvat 65-75-vuotiaat, jotka eivät olleet säännöllisten palvelujen piirissä
- Kokeilun toteutuspaikat olivat: seniorineuvola, geriatrinen poliklinikka ja terveystieteiden keskuksen hoitajan vastaanotto
- Kokeiluun osallistuvalla henkilökunnalle järjestettiin motivoiva haastattelu koulutus
- Finger toimintamallia käytettiin pohjana



Innehållet i livsstils- rådgivningen

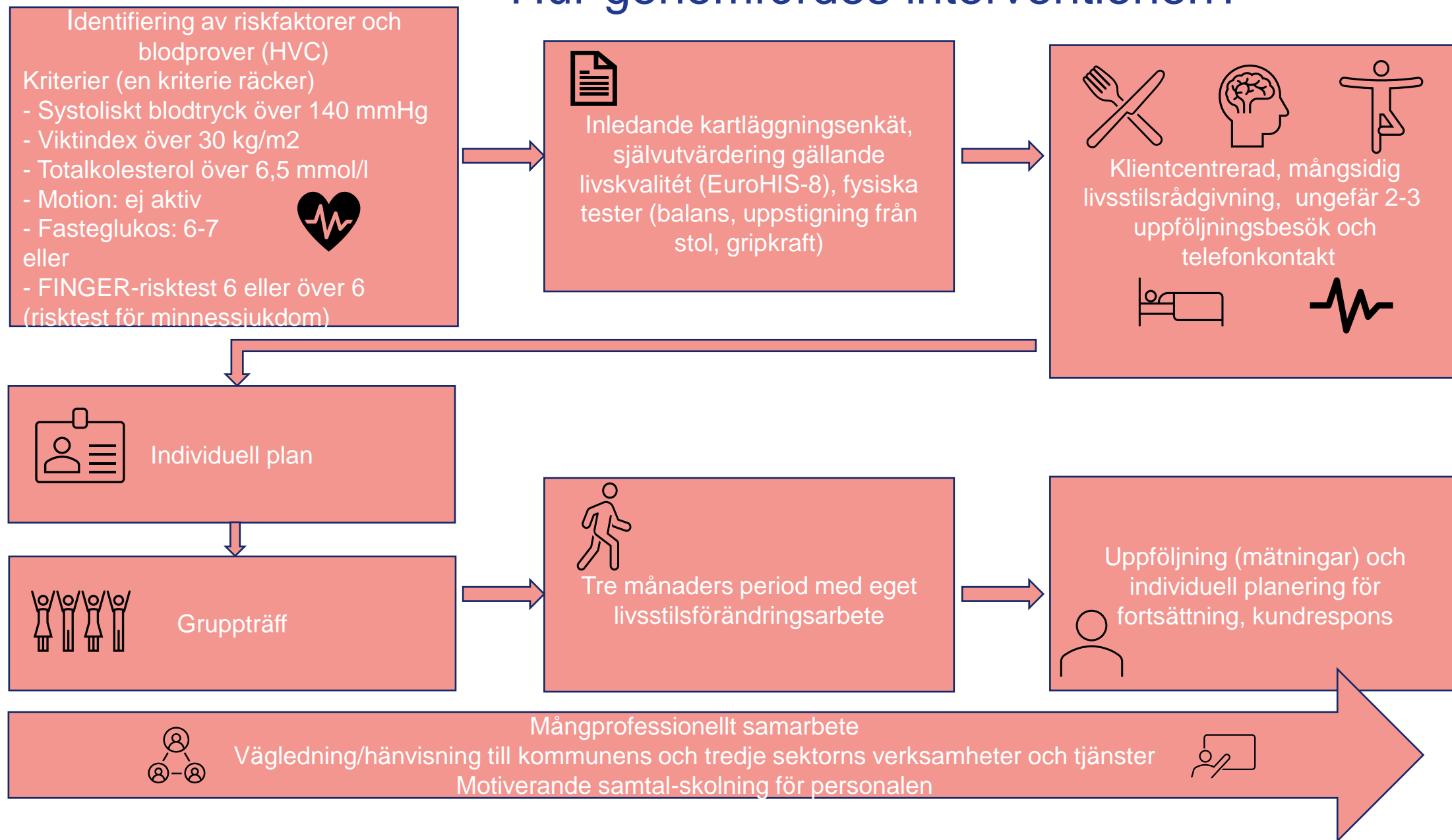
- Kartläggning av klientens nuvarande tillstånd: inledande kartläggningsenkät, fysiska tester, självutvärdering gällande livskvalitet och vid behov andra tester
- Livsstilsrådgivning: kognitiv träning, kost, motion, sömn och ork i vardagen
- Hantering av riskfaktorer kopplade till hjärt- och kärlsjukdomar
- Social aktivering: gruppträff (fysiskt på plats /teams), föreläsning av närings-terapeut och fysioterapeut + grupp-gymnastik
- **Individuell plan för livsstilsförändringar**
- Uppföljning och handledning

Elintapaohjauksen sisältö

- Asiakkaan nykytilan kartoitus: alkukartoituskysely, toimintakykytestit, elämälaadun itsearviointimittari ja tarv. muut testit
- Monimuotoinen elintapaohjaus: kognitiivinen harjoittelu, ravitsemus, liikunta, uni ja arjen jaksaminen
- Sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden hallinta
- Sosiaalisuus: ryhmätapaaminen (fyysisesti paikan päällä/teams), ravitsemusterapeutin ja fysioterapeutin luento + ryhmäliikunta
- **Yksilöllinen suunnitelma elintapojen muutokselle**
- Seuranta ja ohjaus

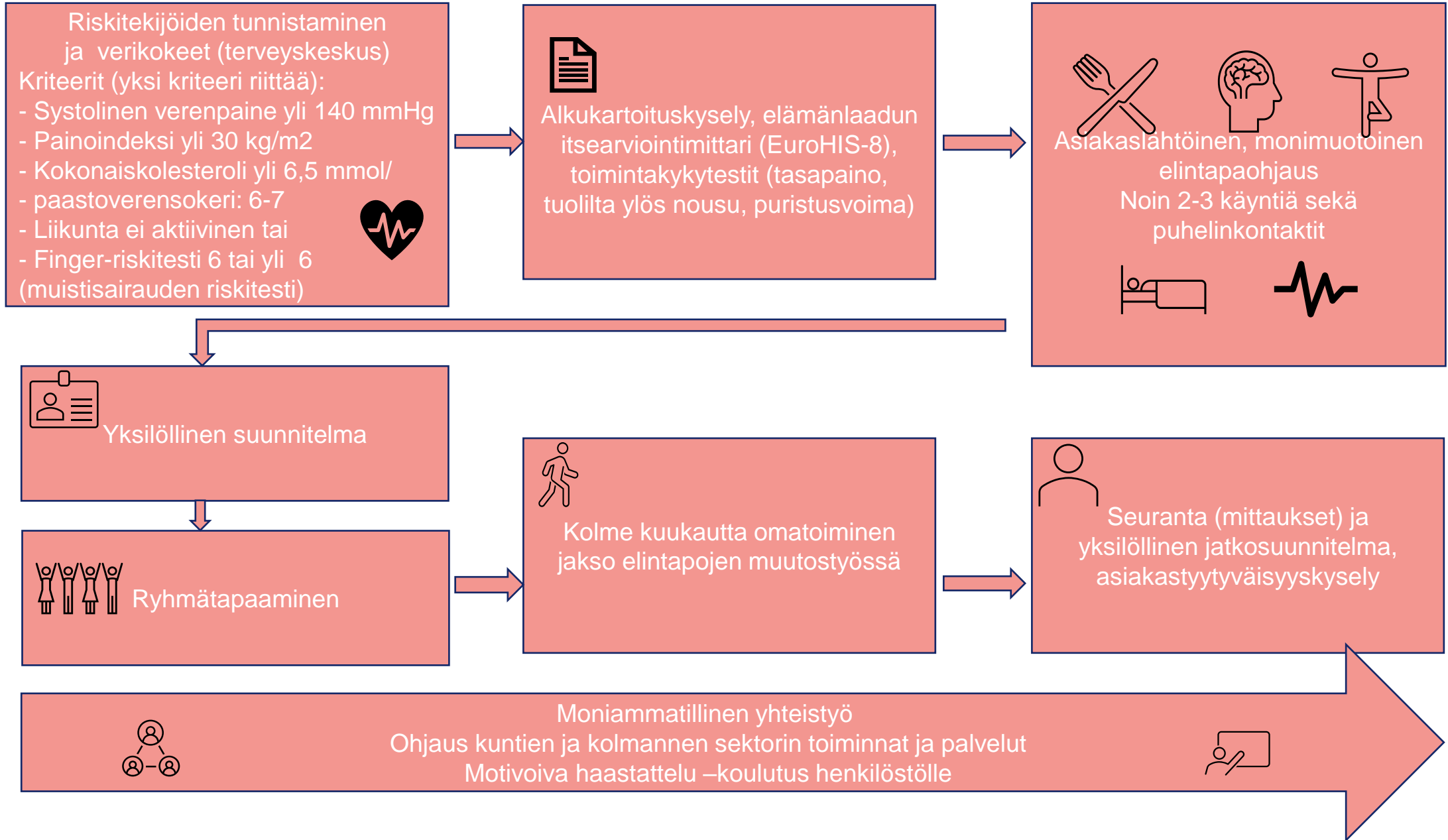


Hur genomfördes interventionen?





Miten kokeilu toteutettiin?





Personalens åsikter om interventionen

- Klienter med riskfaktorer identifierades också på andra mottagningar än på hälsocentralens mottagningar
- Klientens egen motivation viktig när det gäller livsstilsförändringar
- Målgruppen var rätt och innehållet var bra i försöket
- Mätinstrumenten var viktiga, de sporrade klienterna till förändring. Alla tester var bra (EuroHIS-8, risktest för minnessjukdom, fysiska tester)
- Samarbetet till andra professioner fungerade bra och smidigt
- Gruppträffen fungerade bra, inga tekniska problem och positivt för klienter att träffa andra
- Motiverande samtal- utbildningen var bra, den gav verktyg att använda i det dagliga arbetet
- Samarbetet med kommunen, tredje sektorn och organisationer behöver utvecklas i framtiden
- Materialbank önskades i framtiden så att alla områden i Österbotten har samma material i klientarbetet

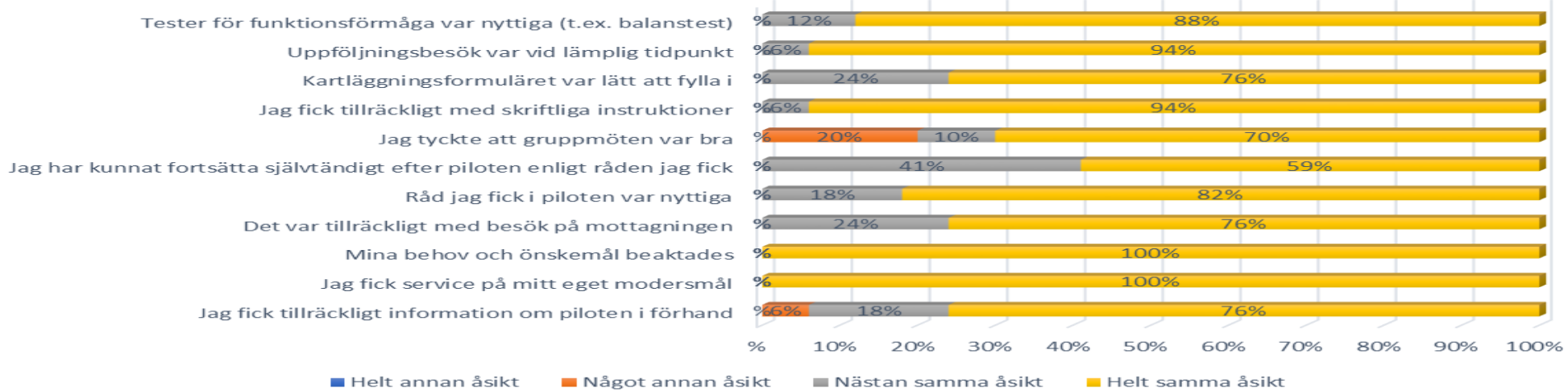
Henkilöstön mielipiteitä kokeilusta

- Asiakkaat joilla oli riskitekijöitä, tunnistettiin myös muilla vastaanotoilla kuin terveystakeskukseen vastaanotoilla
- Asiakkaan oma motivaatio on tärkeää elintapojen muutostyössä
- Kohderyhmä oli oikea ja kokeilun sisältö oli hyvä
- Mittarit olivat tärkeitä, ne motivoivat asiakkaita muutokseen. Kaikki testit olivat hyviä (EuroHIS-8, muistisairauden riskitesti, fyysiset testit)
- Yhteistyö muiden ammattilaisen kanssa toimi hyvin ja sujuvasti
- Ryhmätapaaminen toimi hyvin, ei ollut teknisiä ongelmia ja oli positiivista, että asiakkaat saivat tavata muita
- Motivoiva haastattelu-koulutus oli hyvä, se antoi työkaluja päivittäiseen työskentelyyn
- Yhteistyötä kunnan, kolmannen sektorin ja järjestöjen kanssa tulee kehittää jatkossa
- Materiaalipankkia toivottaisiin jatkossa, jotta kaikilla alueilla Pohjanmaalla olisi sama materiaali käytössä asiakastyössä



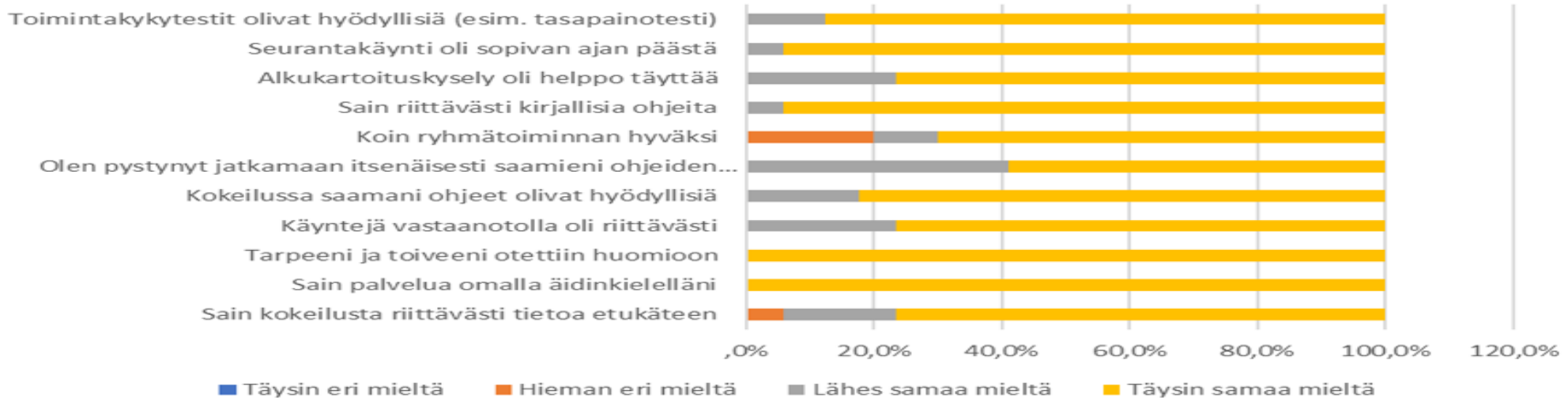
Klienternas åsikter om interventionen/ Asiakkaiden mielipiteitä kokeilusta

DIN ÅSIKT OM PILOTEN



Klienter gav ett helhetsmedelvitsord på 9,3 (på skalan 1 –10) i livsstilsrådgivningsinterventionen

Mielipiteenne kokeilusta



Asiakkaat antoivat kokonaisarvosanaksi 9,3 (asteikolla 1 –10) elintapaohjauksen kokeilusta



Välstånd genom livet. Hyvinvointia läpi elämän.



Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue