



Sydänliiton materiaali elintapaohjauksen tueksi



© Suomen Sydänliitto ry

Suomen Sydänliitto

Suomen Sydänliitto on yhtenäinen ja ainoa sydänjärjestö Suomessa.

Terveyden edistäminen

- Sydänliiton tavoittelemassa tulevaisuudessa sydänterveys ja sen edellytysten myönteinen kehitys vahvistuu. Ihmiset elävät sydänterveyttä edistävässä ympäristössä ja toimivat aktiivisesti oman terveytensä parhaaksi.

Voimavarojen vahvistaminen

- Sydänyhteisö on ihmisten voimavaroja ja hyvinvointia lisäävä sydänterveyden edistäjä.

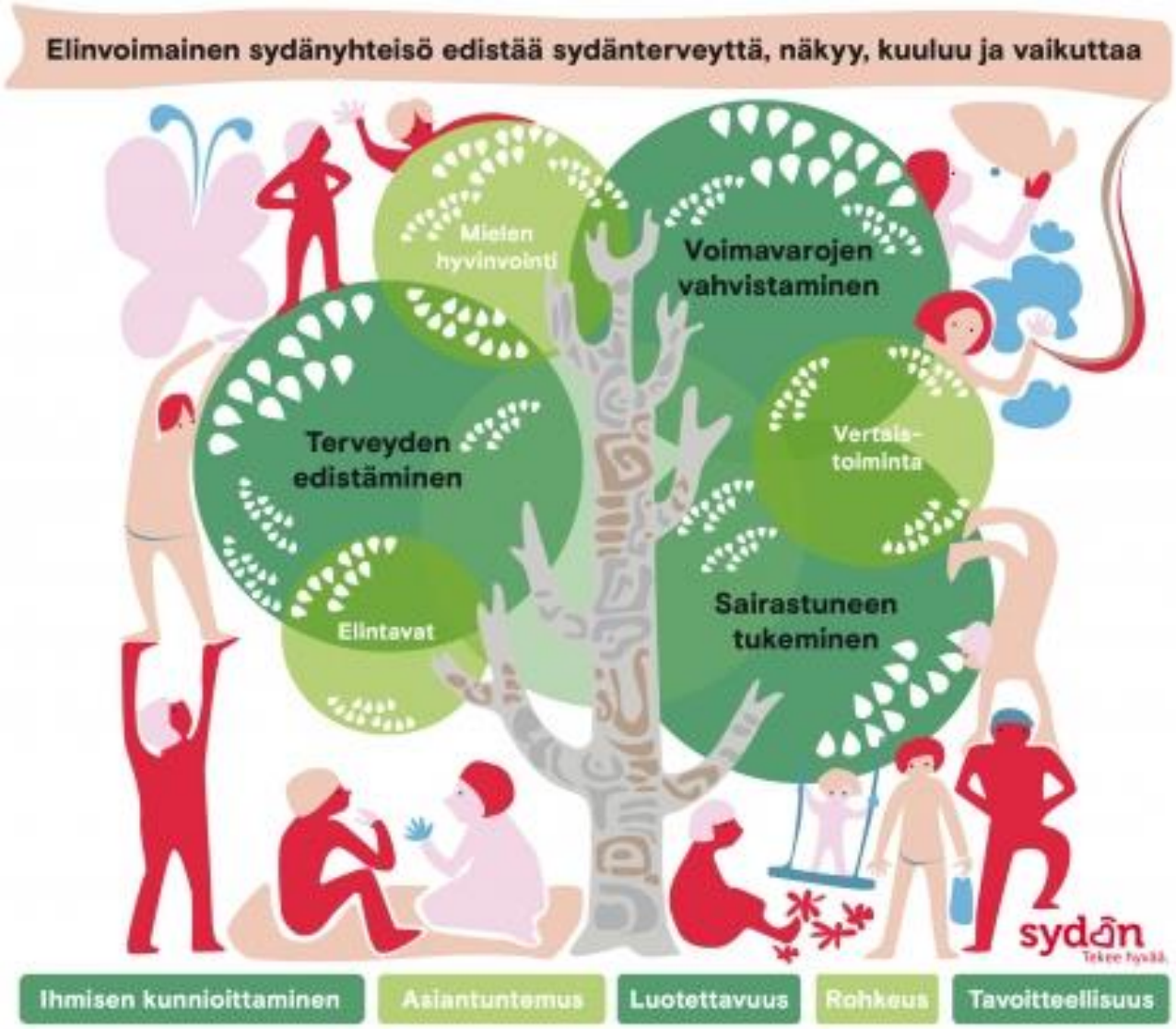
Sairastuneiden tukeminen

- Sydänyhteisön tavoittelemassa tulevaisuudessa ihmiset saavat tarvitsemansa hoidon ja kuntoutuksen oikea-aikaisesti ja yhdenvertaisesti sukupuolesta, asuinpaikasta, sosiaalisesta asemasta tai etnisestä taustasta riippumatta.

- Sydänliittoon kuuluu noin 75 tuhatta henkilöjäsentä, 16 sydänpiiriä, 226 sydänyhdistystä sekä kolme valtakunnallisesti toimivaa jäsenjärjestöä.

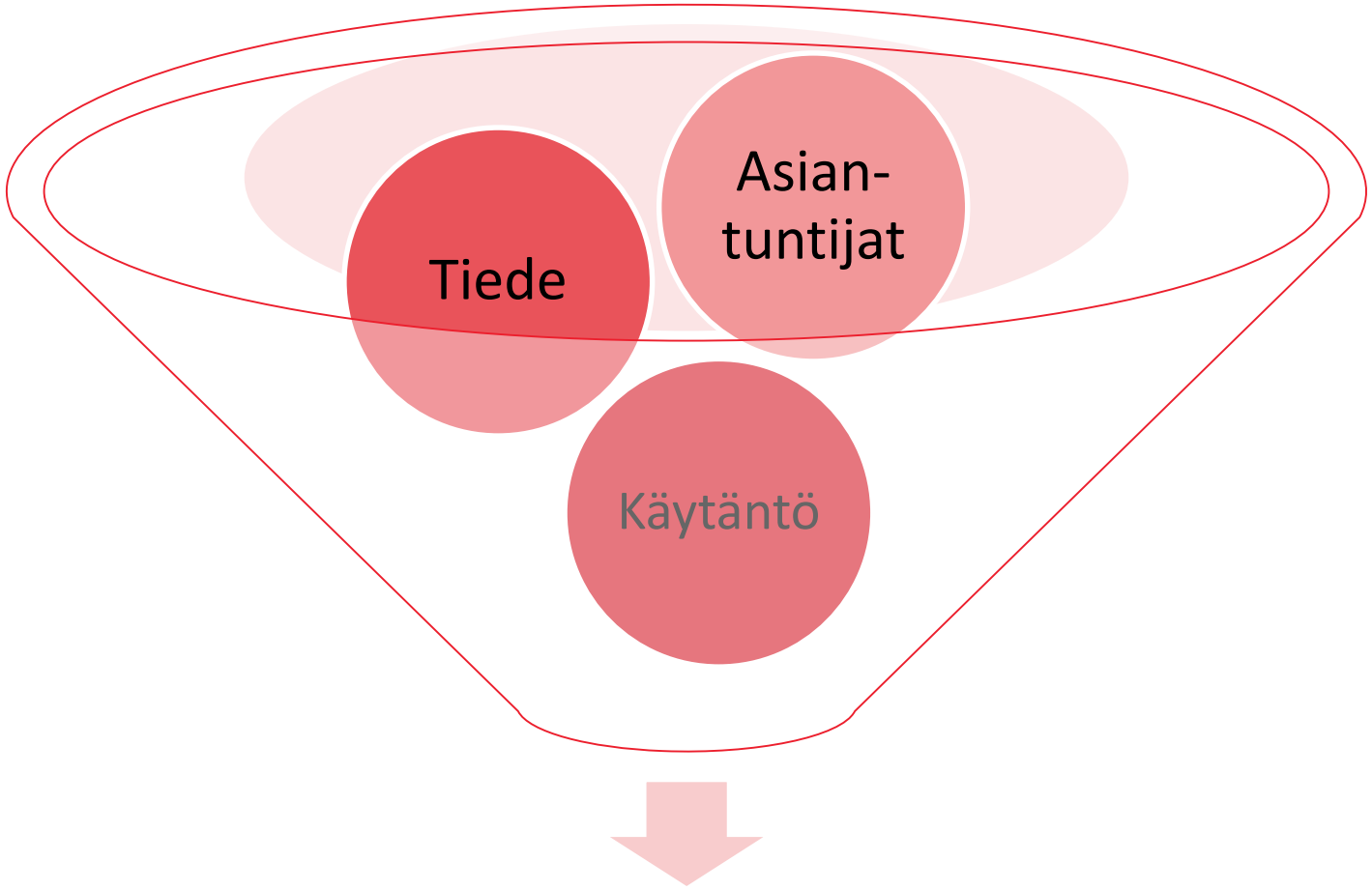
© Suomen Sydänliitto ry

Sydänliiton strategia



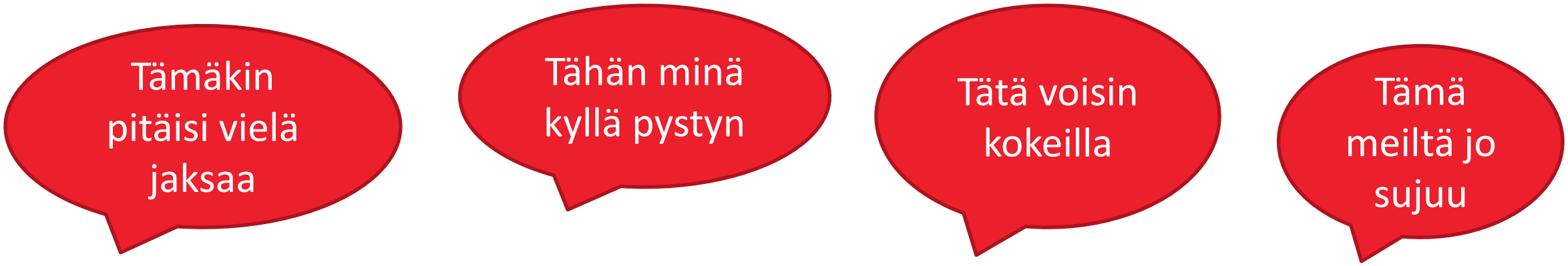
© Suomen Sydänliitto ry

Terveyden edistäminen Sydänliitossa

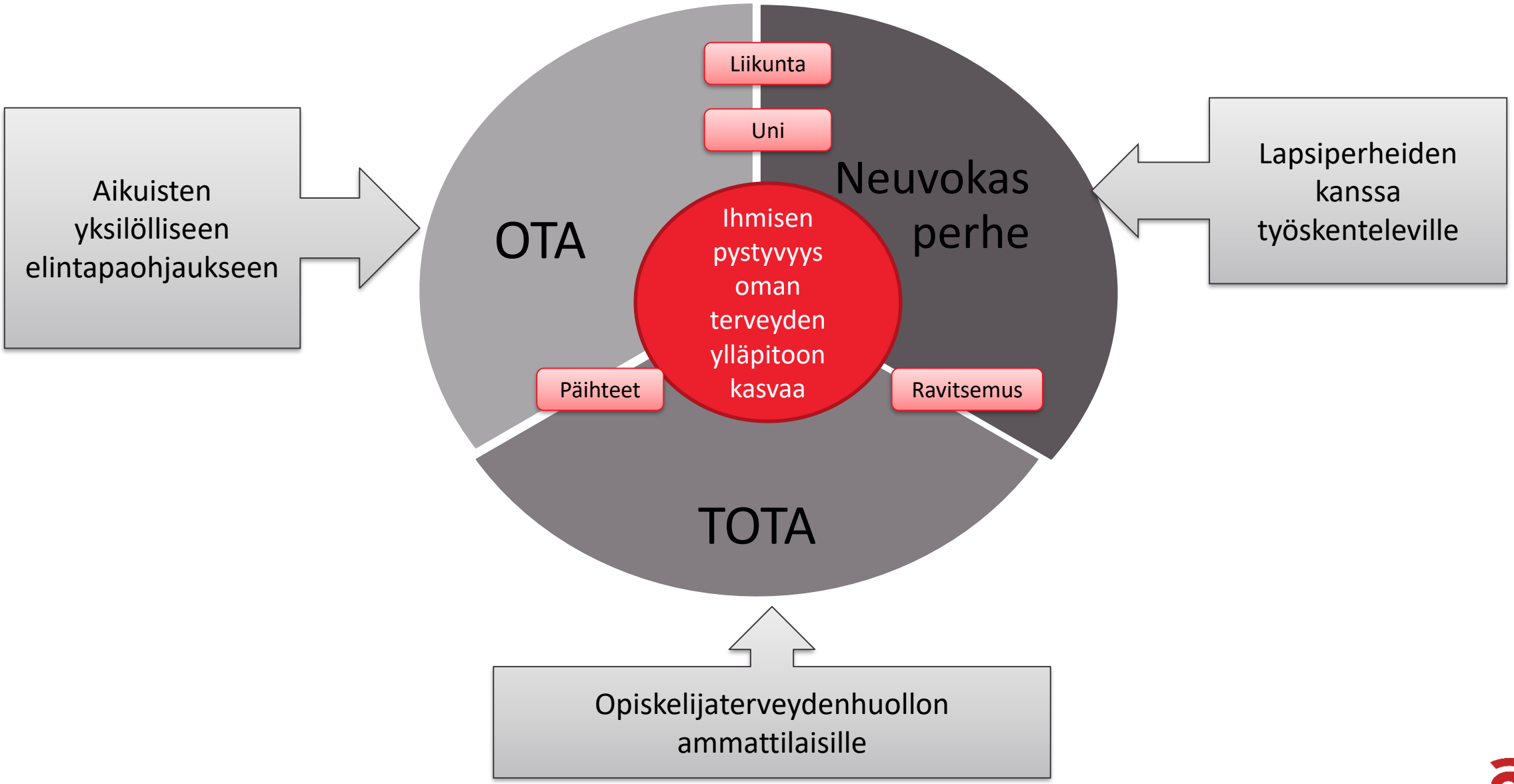


Miksi Sydänliitto tekee materiaalia elintapaohjaukseen

- Terveet elintavat ovat yksi sydänterveyden kulmakivi
- Kaiken taustalla on näyttö vaikuttavasta elintapaohjauksesta eli miten tieto saadaan käytäntöön? Miten ammattilainen omalla ohjauksellaan voi saada asiakkaan oman elintapaprosessin käyntiin. Minkälaista tunnetta haluamme asiakkaissa nostaa?



Tietoa ja materiaalia ammattilaiselle, jotta hänellä olisi parhaat mahdolliset työkalut ja menetelmät elintapaohjaukseen.


Aikuisten yksilölliseen elintapaohjaukseen
OTA
Liikunta
Uni
Neuvokas perhe
Ihmisen pystyvyys oman terveyden ylläpitoon kasvaa
Päihteet
Ravitsemus
TOTA
Lapsiperheiden kanssa työskenteleville
Opiskelijaterveydenhuollon ammattilaisille

Neuvokas perhe

- Neuvokas perhe tukee perheiden hyvinvointia korostamalla myönteistä ilmapiiriä ja yhdessä toimimista.
- Tarjoamme ammattilaiselle puheeksi oton menetelmän ja työvälineet elintapaohjaukseen.
- Perheille tarjoamme tietoa, tukea ja vinkkejä elintapoihin ja perhearkeen.

Jokainen perhe on ainutlaatuinen ja hyvä, neuvokas omalla tavallaan



Teemat

perhearki
liikunta
ruoka ja syöminen
lapsen ylipaino

Perheen yksilölliset tarpeet ja voimavarat

TUKEA PERHEEN MYÖNTEISEN KEHITYKSEN KÄYNNISTYMISTÄ JA PYSTYVYYDEN TUNNETTA

Neuvokas perhe -työvälineet



Neuvokas perhe -kortti

- Perheen kortti itsearviointiin
- Ammattilaiselle puheeksi oton kortti
- Perhe on jo etukäteen pohtinut tottumuksiaan, joten ammattilaisen ei tarvitse ”sokkona” auttaa
- Painettuna tai sähköisenä
- Mahdollistaa hyvän näkyväksi tekemisen



Sähköinen Neuvokas perhe -kuvakansio

- Ammattilaiselle ohjauksen tueksi
- Kuvien avulla voidaan syventää ja konkretisoida perheen nostamia teemoja



www.neuvokasperhe.fi

Perhearki

Liikunta

Ruoka ja syöminen

Lasten ylipaino

Blogi

Ammattilaiset

Materiaalit

Voimavarojen lisääminen. Perhelähtöisyys. Ratkaisujen löytäminen. Pystyvyyden tunne. Kannustus.

www.neuvokasperhe.fi





- Artikkeleita
- Videoita
- Tehtäviä
- Verkkokurssi
- Sähköinen Neuvokas perhe –kortti
- Svenska – english osiot

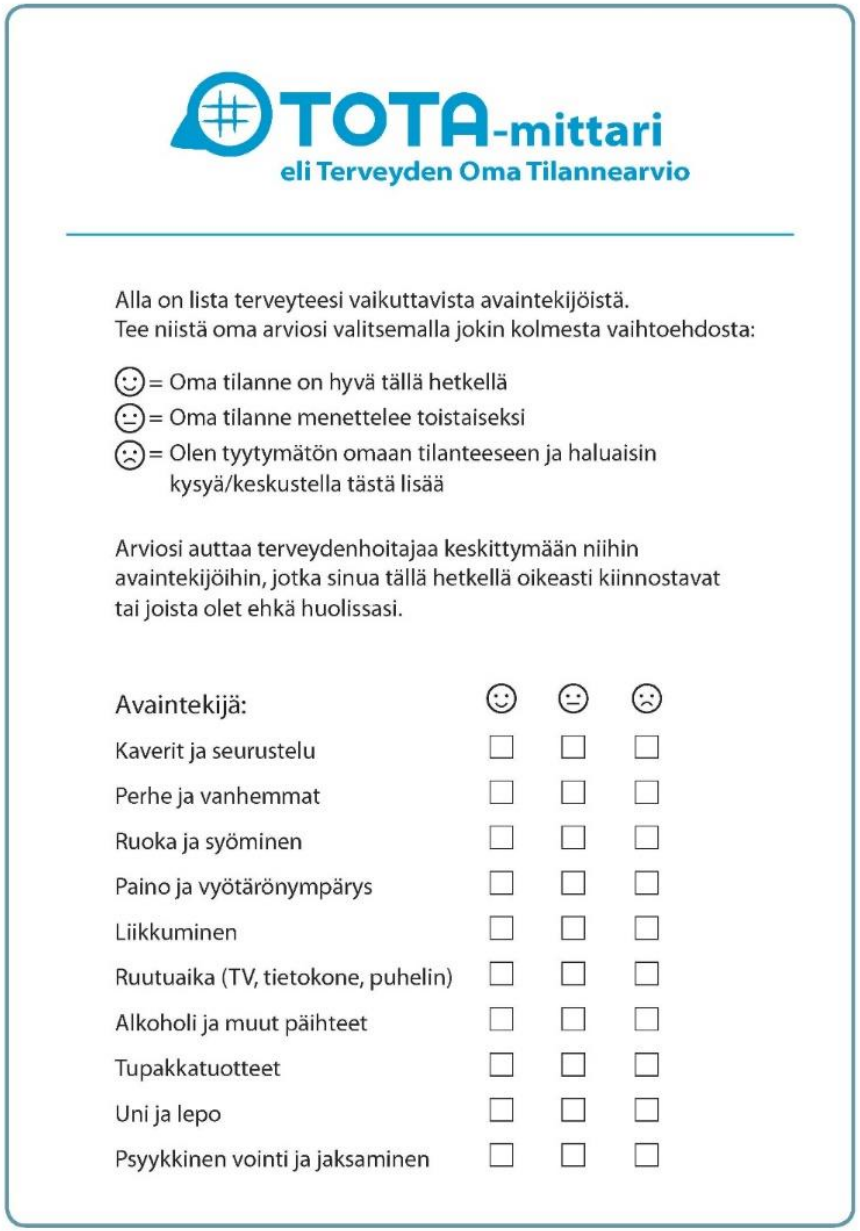


TOTA – Terveyden oma tilannearvio



- opiskeluterveydenhuollossa toteutettavaan nuorten ja nuorten aikuisten elintapaohjaukseen
- tukee opiskelijaterveydenhuollon ammattilaisia motivoivan ja asiakaslähtöisen elintapaohjauksen toteutuksessa
- Lähtökohtana on kunkin ohjattavan **yksilölliset** tarpeet ja valmiudet.

© Suomen Sydänliitto ry



TOTA-mittari
eli Terveyden Oma Tilannearvio

Alla on lista terveyteesi vaikuttavista avaintekijöistä.
Tee niistä oma arviosi valitsemalla jokin kolmesta vaihtoehdosta:

☺ = Oma tilanne on hyvä tällä hetkellä
😐 = Oma tilanne menettelee toistaiseksi
☹ = Olen tyytymätön omaan tilanteeseen ja haluaisin kysyä/keskustella tästä lisää

Arviosi auttaa terveydenhoitajaa keskittymään niihin avaintekijöihin, jotka sinua tällä hetkellä oikeasti kiinnostavat tai joista olet ehkä huolissasi.

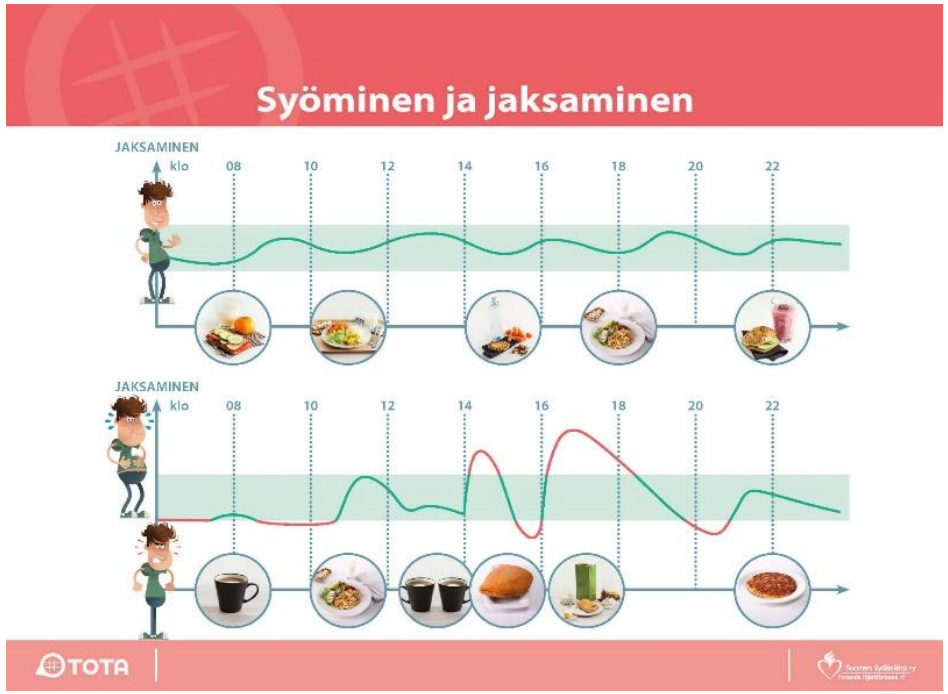
Avaintekijä:	☺	😐	☹
Kaverit ja seurustelu	☐	☐	☐
Perhe ja vanhemmat	☐	☐	☐
Ruoka ja syöminen	☐	☐	☐
Paino ja vyötärönympärys	☐	☐	☐
Liikkuminen	☐	☐	☐
Ruutuaika (TV, tietokone, puhelin)	☐	☐	☐
Alkoholi ja muut päihteet	☐	☐	☐
Tupakkatuotteet	☐	☐	☐
Uni ja lepo	☐	☐	☐
Psyykkinen vointi ja jaksaminen	☐	☐	☐

Yksi elämä
Nautitaan päivittäin.

Suomen Sydänliitto ry
Finlands Hjärtförbund rf

TOTA-mittari

- Ohjaustyön tueksi kehitetty itsearviointilomake keskustelun avaukseen
- Työväline muutosvalmiuden ja ohjaustarpeen arviointiin





Teemat

1. Minä ja muut
   - Itsetunto, tukiverkko, seurustelu
2. Hyvä olo ruoasta
   - Jaksaminen, terveelliset ruokavalinnat, suhde ruokaan
3. Hyvä olo liikkeestä
   - Liikunta, istuminen, pelaaminen, ruutuaika
4. Päihteiden hallinta
   - Alkoholi, tupakkatuotteet
5. Mieliala
   - Stressi, uni

OTA-Ohjauskartta



- Tavoitteena valtimotautien **ehkäisy**
- Soveltuu mainiosti myös jo sairastuneiden, riskiryhmään kuuluvien tai ylipainoisten elintapaohjaukseen.
- Lähtökohtana on kunkin ohjattavan **yksilölliset** tarpeet ja valmiudet.
- Helpottaa ja jäsentää elintapaohjausta
- Auttaa ohjaaja työskentelemään asiakkaan **omaa muutosvalmiutta** tukien

© Suomen Sydänliitto ry

Käytännönläheinen kuvamateriaali

Esimerkkikuva:

Valtimoterveyden osatekijöiden yhteys elintapoihin



© Suomen Sydänliitto ry



Nimi _____ Päivämäärä /

Rastita, mihin terveyden avaintekijään olet tyytyväinen ja mihin toivot muutosta sekä ohjausta

	Olen itse tyytyväinen nykyiseen	Tarvitsen vain vähän hienosäätöä	Toivon muutosta ja ohjausta
Ruokavalio	☐	☐	☐
Päivittäinen liikunta	☐	☐	☐
Uni	☐	☐	☐
Kokemani stressi	☐	☐	☐
Alkoholin käyttö	☐	☐	☐
Tupakka	☐	☐	☐
☐ en polta			
Verenpaine	☐	☐	☐
Verensokeri	☐	☐	☐
Vyötärön ympärys	☐	☐	☐
Veren rasva-arvot *(LDL- ja HDL-kolesteroli, triglyseridit)*	☐	☐	☐

Lähde: Turku R. Muutosta tukemassa – Valmentava elämäntapaohjaus. Helsinki: Edita, 2007

Kyriiri Oy 2013

Suomen Sydänliitto ry
Finlands Hjärtförbund rf

© Suomen Sydänliitto ry

OTA-Ohjauskartta tukee prosessimaista elintapaohjausta

1. Muutosvalmiuden arviointi
   - OTA-mittari
2. Ohjaussopimuksen tekeminen



Nimi Päiväys /

Mistä lähden liikkeelle muuttaessani syömistottumuksiani?

- ☐ säännöllinen syöminen
- ☐ ruoan määrä
- ☐ kasvikset, marjat ja hedelmät
- ☐ rasva
- ☐ suola
- ☐ täysjyväviljavalmisteet
- ☐ makeat välipalat
- ☐ juomat
- ☐ muu, mikä?

Suunnitelmani käytännössä:

Mitä teen?

Milloin teen, kuinka usein ja missä teen?

Mitä tarvitsen suunnitelmani toteuttamiseksi?

OTA-Ohjauskartta…

1. Muutosvalmiuden arviointi
   - OTA-mittari
2. Ohjaussopimuksen tekeminen

3. Konkreettinen muutossuunnitelma
   - OTA-lomakkeet (ravinto, liikunta, stressi, uni, tupakointi)
   - Testit (rasva, suola, liikunta, syömistottumukset, sairastumisriskit)
   - Havaintokuvat

Suomen Sydänliitto ry
Finlands Hjärtförbund rf
© Suomen Sydänliitto ry

Esimerkki: Stressijana

Asiakkaan omaa reflektointia ja arviointia koetusta stressistä



© Suomen Sydänliitto ry



Kenelle materiaali ja koulutukset tarkoitettu

- Elintapaohjausta tekevät terveydenhuollon ammattilaiset
- Kasvatuksen ja opetuksen ammattilaiset
- Sydänjärjestöjen terveysmittauksia tekevät ammattilaiset

© Suomen Sydänliitto ry

”Tuli sellainen
tunne, että tähän
minäkin pystyn.”

”Potilastilanne lähtee aina
liikkeelle siitä, mitä hyvää on
edellisen kerran jälkeen
tapahtunut.”

Copyright © Suomen Sydänliitto ry

https://sydanliitto.fi/ammattilaisnetti

D-vitamiinia ruoasta

Suositeltava päivittäinen D-vitamiinin saanti ruoasta

Lapsille ja aikuisille	10 µg
Raskauden ja imetyksen aikana	10 µg

Huolehdi D-vitamiinin saannista viikkotasolla

Päivittäin



8–12 µg

Muista! D-vitaminoidut maitovalmisteet
6 dl maitoa → 6 µg
5 tl margariinia → 2–6 µg

2 x viikossa



13 µg

Muista! Kalalajeja vaihdellen

Elintarvike	D-vitamiinia / annos
Siika 160 g	35 µg
Silakkafileet 160 g	31 µg
Lohi 160 g	13 µg
Hauki 160 g	4,8 µg
Seiti 160 g	2,4 µg
Kantarelli 85 g	11 µg
Herkkutatti 85 g	2,5 µg
Maito 2 dl, lisätty D-vitamiinia	2 µg
Margariini 1 tl, lisätty D-vitamiinia	0,4–1 µg

Muista lisäksi D-vitamiinivalmisteen ympärivuotinen suositus

Lapsille 2 vko–2 vuotta	10 µg päivässä
2–18-vuotiaille	7,5 µg päivässä
Raskauden ja imetyksen aikana	10 µg päivässä

neuvokasperhe.fi
Yksi elämä – nautitaan päivittäin.