



HYVINVOINTIA ARKEEN

Työikäisten elintapaohjauksen palvelutarjotin

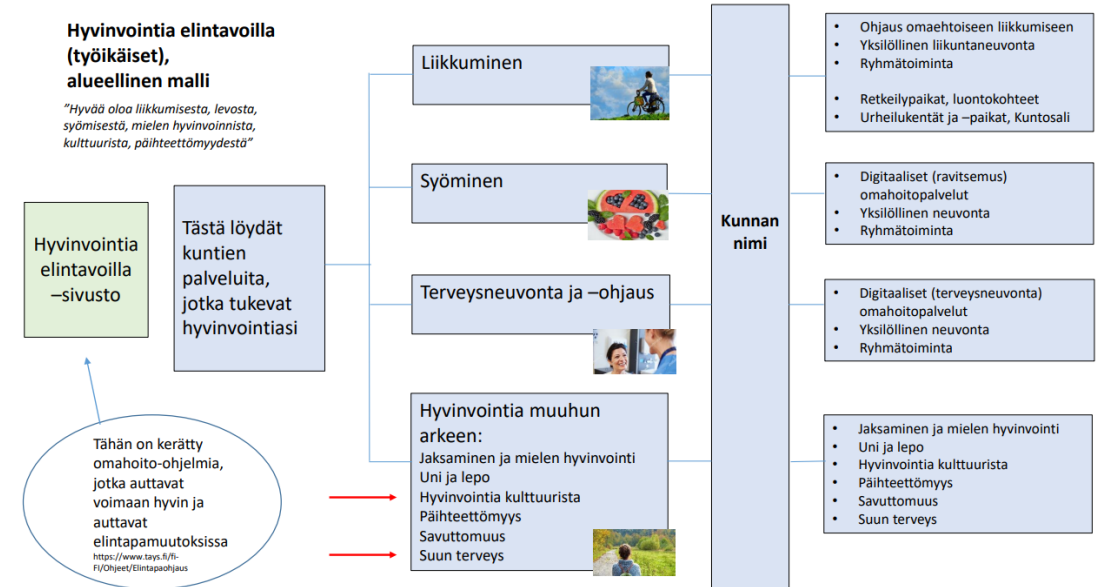
Tulevaisuuden sote-keskus, PirSOTE-hanke

2020-2021



Taustaa

- Laaja hyvinvointikertomus (2021-2024) sekä muut kohdennetut hyvinvointia tukevat suunnitelmat antoivat arvokasta tietoa elintapaohjauksen palvelutarjottimen rakentamiseksi
- Alueellinen malli toimi rakenteena
- Aiemmin käynnissä ollut Vesote-hanke täydensi olemassa olevaa tietoa ja näyttöön perustuvia toimintoja
- Palveluverkosto alueella jo ennestään ennaltaehkäisevä, kuten Terveyskioski, Perhekioski, Mielikioski sekä Arkeen voimaa – toimintamalli



★ Tarkoituksena tiedon ja palvelujen koonnin lisäksi integroida hyvinvointi-, sosiaali- ja terveyspalvelut kiinteäksi kokonaisuudeksi



Monialainen kehittäjätiimi

- Hyvinvointikoordinaattori
- Johtava hoitaja
- Terveystieteidenhoitajat, Terveystieteidenkioski
- Apulaisosastonhoitaja ja Omaolo pääkäyttäjä
- Neuvolan terveystieteidenhoitajat
- Fysioterapeutti
- Johtava sosiaalityöntekijä
- Toimintaterapeutti
- PirSOTE-hankekoordinaattori

Muut

- Liikuntapalvelut
- Suun terveystieteidenhoito
- Mielikioski
- Viestintäpäällikkö
- Kumppanuustalo Artteli, lähellä.fi
- FinFami Pirkanmaa
- Suomen mielenterveysseura
- UKK instituutti
- Omaolon pääkäyttäjä
- Zoturipalvelut
- Muut kehittäjätiimit



Tavoitteena, että monialainen yhteistyö toteutuu työryhmässä, joka palvelupolkua rakentaa.



Palvelupolkua rakentamassa

- Työskentely aloitettiin joulukuussa 2020 järjestäytymällä
- Kehittäjätiimi kokoontui kuukausittain ja tiimin työskentely on edennyt määrätietoisesti ja sitoutuneesti
- Ensimmäisessä vaiheessa tutustuttiin olemassa olevaan materiaalin ja toteutettiin asukaskysely
- Asukaskyselyn tuloksien perusteella muokattiin käytettyjä käsitteitä ja lisättiin osa-alueita -> oma jaksaminen, mielen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet
- Henkilöstön uutiskirje hyvinvointi-teemalla
- Kommenttikierrokset ja täydennykset
- Syksyllä pilotoitiin ensimmäinen versio
- Sisältöä linkitetty perustason mielenterveyspalvelujen hoitomalliin
- Palvelutarjottimen julkaisu marraskuu 2021: [Hyvinvointia arkeen - Ylöjärven kaupunki \(ylojarvi.fi\)](https://ylojarvi.fi/hyvinvointia-arkeen)
- Yhteistyömuotojen vahvistaminen ja jalkautus
- Kirjaamiskäytänteet
- Palvelujen polutus



Asiakasosallisuuden vahvistaminen informatiivinen kysely, järjestöyhteistyö, työntekijöiden kokemukset ja kohtaamistilanteet, laadullisen tiedon hyödyntäminen, toivon vahvistaminen ja voimavarakeskeisyys



Hyvinvointia arkeen sivusto

- [Hyvinvointia arkeen - Ylöjärven kaupunki \(ylojarvi.fi\)](https://hyvinvointia-arkeen-ylajarvi.fi)
- Julkaistu 8.11.2021

Etusivu / Ylöjärven kaupunki / Hyvinvoinnin edistäminen / Hyvinvointia arkeen



Hyvinvointia arkeen

Miten sinä voit?

Arki vie usein mukanaan ja välillä on hyvä pysähtyä miettimään, miltä oma arki tuntuu juuri nyt. Apuna pohdinnassa voit käyttää erilaisia apuvälineitä, kuten Terveyskylän hyvinvointioppaita, Arkeen voimaa -itsehoitoryhmää tai kahdenkeskistä terveysneuvontaa.

Arjen hyvinvointia voi vahvistaa yksinkertaisilla asioilla, kuten huolehtimalla fyysisistä perustarpeista sekä vahvistamalla mielen joustavuutta. Mielekäs tekeminen sekä ihmissuhteet ovat niin ikään tärkeitä. Joitakin hyvinvoinnin osa-alueita huollamme luonnostaan, toiset taas vaativat enemmän huomiota.

Hyvinvointia arkeen -sivustolta tietoa ja tukea

Tältä Hyvinvointia arkeen -sivustolta löydät tietoa ja tukea hyvinvointisi tarkasteluun ja vahvistamiseen. Pääpaino on työikäisten aikuisten elintapaohjauksessa ja maksuttomissa palveluissa, mutta arkiset vinkit sopivat moneen erilaiseen tilanteeseen.

Sivusto jakautuu neljään eri hyvinvoinnin osa-alueeseen: liikkuminen, syöminen, uni ja lepo sekä mielen hyvinvointi. Mielen hyvinvoinnin osiossa keskitytään mielenterveyteen, sosiaalisiin suhteisiin sekä erilaisten riippuvuuksien hallintaan.

Joskus ulkopuolinen tuki ja ohjaus auttavat. Ota hyvinvointi ja siihen liittyvät huolesi puheeksi sinua lähellä olevan ammattilaisen kanssa. Kyseeseen voi tulla esimerkiksi oman alueen terveydenhoitaja tai opiskeluterveydenhuollon tai työterveyshuollon tuttu työntekijä, joka auttaa ensiselvityssä ja ohjaa sinut tarvittaessa muun avun piiriin.

Ryhmätoiminnasta tukea elintapoihin ja arjen hyvinvointiin >

Yksilöllistä tukea ja terveysneuvontaa arjen hyvinvoinnin vahvistamiseksi >

Liikkuminen

Syöminen

Uni ja lepo

Mielen hyvinvointi

Tietoa ja tukea

TERVEYSKYLÄ

Terveyskylä on avoin sivusto, joka tarjoaa tietoa ja tukea kaikille kansalaisille eri teemojen ympärille rakennettujen virtuaalisten talojen avulla. Palveluvalikoimaan kuuluvat myös erilaiset oirenavigaattorit. Palvelut ovat maksuttomia.

[Tutustu Terveyskylään](#)

Omaolo

Sähköisestä Omaolo-palvelusta löytyy tukea terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimiseen nopeasti ja esteettömästi, ympäri vuorokauden.

[Tutustu Omaolo-palveluun](#)

Tukea



Ylöjärven En jaks.fi -sivustolta löytyy erilaisia tarinoita oman arjen tarkastelun tueksi. Lisäksi erikseen sovittuina ajankohtina palvelevassa chatissa on



Matkalla opittua

- Hyvinvointi on laaja kokonaisuus -> rakenteet ja yhteiskehittäminen
- Hyvinvointi kuuluu kaikille -> puheeksiotto ja kokemuksellinen merkitys
- Käsitteillä on merkitystä
- Saavutettavuus -> sivuston paikka, esitteet?
- Päivittäminen -> vastuu ja linkitykset
- Jalkauttaminen vaatii monialaista yhteistyötä -> oikea-aikaisuus, asenteet, osaaminen

★ Tavoitteena on, että toimii jatkossa yhteisenä alustana ja sisältöä kehitetään tarpeiden mukaisesti





Suvi Saarinen, Hankekoordinaattori, sh YAMK
Hanketyö, Ylöjärven PirSOTE-hanke
p. 041 730 8442

suvi.saarinen@ylojarvi.fi

www.ylojarvi.fi/tulevaisuuden-sote-keskus

