

Painonhallintaryhmä

Toimintamallin kehittäminen yhdessä
yksityisen palveluntuottajan kanssa

Erityisasiantuntijat Kaisa Jalkanen ja Kati Fagerström

10.10.2025



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

Mitä tavoiteltiin?

Kehittämistoimenpiteen tavoitteena oli parantaa esidiabetesta ja tyypin 2 diabetesta sairastavien palveluiden saatavuutta ja hoitoon pääsyä sekä turvata hoidon jatkuvuutta.

- Ylipaino on tyypin 2 diabeteksen merkittävin riskitekijä (Tyypin 2 diabetes. Käypä hoito –suositus, 2024).
- Ylipainon ja lihavuuden lisääntyminen on nostanut tarpeen painonhallinnan ohjauksen ja lihavuuden hoidon kehittämiseksi. Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen 20-65 -vuotiaista asukkaista 26,1 prosentilla on lihavuutta (Sotkanet).
- Tunnistettiin tarve esidiabetesta ja tyypin 2 diabetesta sairastavien painonhallintaan liittyvän palvelun parantamiselle.





Miten kehittämistyö eteni?

2023

- Koottiin moniammatillinen työryhmä ideoimaan ja suunnittelemaan toimintaa, ammattilaisten lisäksi mukana myös kokemusasiantuntija.
- Esiselvitystyö ja toteutuksen suunnittelu mm. moniammatillisissa työpajoissa.

2024

- Yhteistyön käynnistyminen yksityisen palveluntuottaja Mehiläisen kanssa.
- Kehittäjätyöryhmässä mukana yksityisen palveluntuottajan, hyvinvointialueen ja kuntien liikuntapalvelujen työntekijöitä: ryhmätapaamisten sisältöjen suunnittelu ja toteutus.
- Ryhmätoiminnan pilotointi: **pilotoinnin aikana ryhmiä pidettiin neljä, asiakkaita mukana 55.**

2025

- Painonhallintaryhmätoiminta sai vakiinnuttamispäätöksen.
- Ryhmätoimintaa toteutetaan hyvinvointialueen ja kuntien liikuntapalvelujen työntekijöiden ohjaamana.
- Hankeen roolina vakiinnuttamisen tuki.
- Painonhallintaryhmiä **pidetään neljä vuoden 2025 aikana, asiakkaita mukana 60.**



Ryhmä on tarkoitettu asiakkaille

Pilotti 2024



Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen asiakas

BMI 30 tai enemmän

Todettu tyypin 2 diabetes
tai
Prediabetes

Työikäinen asiakas, joka hyötyy
ryhmämuotoisesta tuesta elintapamuutoksessa.



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

9.10.2025

4



Painonhallintaryhmä –pilotti 2024

- Ryhmiä ohjasi moniammatillinen tiimi: diabeteshoitaja, ravitsemusterapeutti, diabeteslääkäri, psykiatrisesti suuntautunut sairaanhoitaja ja liikuntapalvelujen hyvinvointimentori.
- Asiakkaat ohjautuivat ryhmään terveystasemapalveluiden kautta.
- Ryhmä kokoontui 10 kertaa viiden kuukauden aikana.
- Ryhmän koko max 15 henkilöä.
- Ryhmätapaamisten päätyttyä kolmen kuukauden päästä toteutettiin seurantayhteydenotto videovastaanottona tai puheluna.
- Ryhmiä toteutettiin lähi- ja hybridiryhminä.



Painonhallintaryhmän sisältö



Aikataulu (vko)	Ryhmätapaamiset 1-10	Ryhmänohjaaja
1	Tutustuminen. Motivaatio ja realistiset tavoitteet	Ravitsemusterapeutti, diabeteshoitaja, psykiatrisesti suuntautunut sairaanhoitaja
2	Säännöllinen ravitsemus	Ravitsemusterapeutti, diabeteshoitaja
3	Diabeteksen ja lihavuuden taustat ja hoito	Diabeteslääkäri
5	Liikkuminen osaksi arkea	Hyvinvointimentori
6	Monipuolinen ja suunnitelmallinen ruokailu	Ravitsemusterapeutti, diabeteshoitaja
7	Uni, alkoholi ja suun terveys	Psykiatrisesti suuntautunut sairaanhoitaja, suuhygienisti
9	Stressi, sen säätelykeinot ja itsemyötätunto	Psykiatrisesti suuntautunut sairaanhoitaja
11	Haitalliset ajatusmallit, tapa- ja tunnesyöminen	Ravitsemusterapeutti, diabeteshoitaja
15	Yhteinen liikkumishetki	Hyvinvointimentori
22	Pysyvä painonhallinta ja suunnitelmat jatkoon	Ravitsemusterapeutti, diabeteshoitaja

3 kk päästä ryhmätapaamisten päätyttyä seurantayhteydenotto: puhelu tai videovastaanotto



Missä onnistuimme?

- Kehittämistyötä tehtiin yhdessä yksityisen palveluntuottaja Mehiläisen sekä Vantaan ja Keravan liikuntapalvelujen kanssa.
- Henkilöstö ja kokemusasiantuntija ovat olleet mukana kehittämistyössä koko pilotin ajan.
- Terveysasemapalvelujen johto tuki kehittämistyötä vahvasti, ja pilotti suunniteltiin niin, että toiminnan arvioitiin olevan mahdollista jatkossa terveysasemilla myös tulevaisuudessa.
- Pilotoitavasta toiminnasta tiedotettiin aktiivisesti terveysasemien henkilöstöä ja asiakkaita eri viestintäkanavia käyttäen.



Luomaan painonhallintaryhmätoimintamallin, joka tarjoaa vaikuttavaa moniammatillista elintapaohjausta painonhallintaan.



Ryhmätoiminnan sisältö ja rakenne



Moniammatillinen yhteistyö vahvistui lihavuuden hoidon elintapaohjauksessa.

Mitkä asiat haastoivat?

- Työryhmän jäsenien pääsy tarvittaviin viestintäkanaviin ja järjestelmiin on varmistettava.
- Elintapamuutoksen vaikuttavuuden mittaaminen.

Mitä opimme?

- Asiakasymmärryksen lisääntyminen ja hyödyntäminen kehittämistyössä.
- Ryhmätoiminnan kirjaamiskäytännöt potilastietojärjestelmään.
- Ryhmävideovastaanottojen toteuttaminen.
- Osaamisen jakamista moniammatillisissa työryhmissä.

Asiakkaiden ääni

- Asiakaskokemuksesta kerättiin tietoa asiakaskokemuskyselyillä, jotka asiakkaat täyttivät ryhmätapaamisten päätyttyä.
- Kokemusasiantuntija oli mukana kehittämistyössä: suunnittelutyöpajoissa, ryhmään osallistujana ensimmäisessä painonhallintaryhmässä ja toiminnan arvioinnissa.
- Toimintaa jatkokehitettiin palautteiden pohjalta. **Asiakkaille merkityksellisiä ryhmätoiminnassa ovat tila keskustelulle ja vertaistuki.**



Kokemuksia painonhallintaryhmistä vuodelta 2024

- Osallistuneista (n=34) 36.1 % saavutti 5 % painon pudotuksen kahdeksan kuukauden seurannan aikana.
- Osallistujista (n=36) 77.8 % kertoi tehneensä muutoksen elintapoihinsa, yleisimmät muutokset liittyivät ravitsemus- ja liikuntatottumuksiin.
- Kokemuskyselyyn vastaajista (n=15) 80 % suosittelee painonhallintaryhmää henkilöille, jotka kaipaavat ohjausta painonhallintaan ja elintapamuutoksen tekemiseen.

Ryhmästä sai vertaistukea ja motivaatiota. Ammattilaisten esitykset olivat erittäin hyviä.

Oman motivaation löytäminen ryhmän avulla.

Vertaistuki, aika pohdinnalle ja muutoksen työstölle. Kannustavat ohjaajat.

Asiakaskokemuskysely 12/24



Painonhallintaryhmät

Terveysasemapalveluissa

Kenelle?

- BMI 30 tai enemmän
- Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen asiakas
- Työikäinen asiakas, joka hyötyy ryhmämuotoisesta tuesta elintapamuutoksessa.

Missä?

- Vaihdellen eri terveysasemilla
- Ryhmät käynnistyvät 4 kertaa vuodessa
- Ryhmien aloitusajankohdista tiedotetaan Intrassa.



10 tapaamista 5 kuukauden aikana

Ryhmässä tarjotaan ammattilaisten ja ryhmän tukea elintapamuutoksen tekemiseen.

- Tavoitteet ja motivaatio elintapamuutoksien tekemisessä.
- Terveyttä ja painonhallintaa edistävä ravitsemus.
- Aktiivisuutta arkeen.
- Unen ja stressinsäätelyn merkitys painonhallinnassa.
- Tunteet ja ajatukset elintapamuutoksen tekemisessä.

Seurantayhteydenotto 3 kk päästä



Ryhmänohjaajina: terveydenhoitaja, ravitsemusterapeutti, lääkäri ja Liikuntapalvelujen hyvinvointimentori

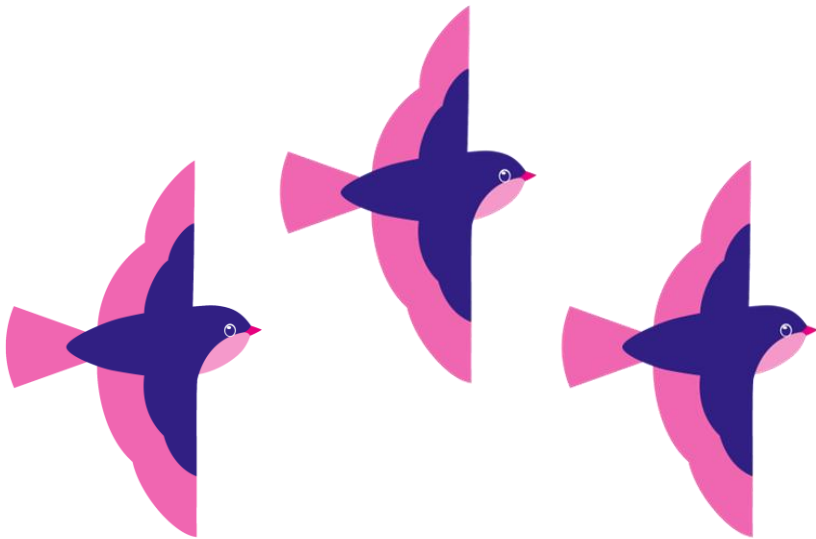


Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



VAKE

Kiitos



Lisätietoa

- Painonhallintaryhmä, kehittäminen ja pilotointi yksityisen palveluntuottaja Mehiläisen kanssa. Vantaan ja Keravan HVA (RRP, P4, I1) | Innokylä
- Painonhallintaryhmästä apua elintapamuutokseen | Vantaan ja Keravan hyvinvointialue

