

Hanke saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.

Lapin elintapaohjauksen yhteistyömalli

Malli on kehitetty Tukea jaksamiseen elintapaohjauksen keinoilla – ravitsemuksen ja liikunnan edistämisen koordinaatio- ja yhdyspintarakenteen kehittäminen Lapissa –hankkeessa



lapha.fi

Lapin hyvinvointialue

Lapin buresveadjuoguovlu
Laapi pyereestvaljeemkuávlu
Lapin pue'rrvääjjamvu'vdd

Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen on keskeinen osa Laphan strategiaa



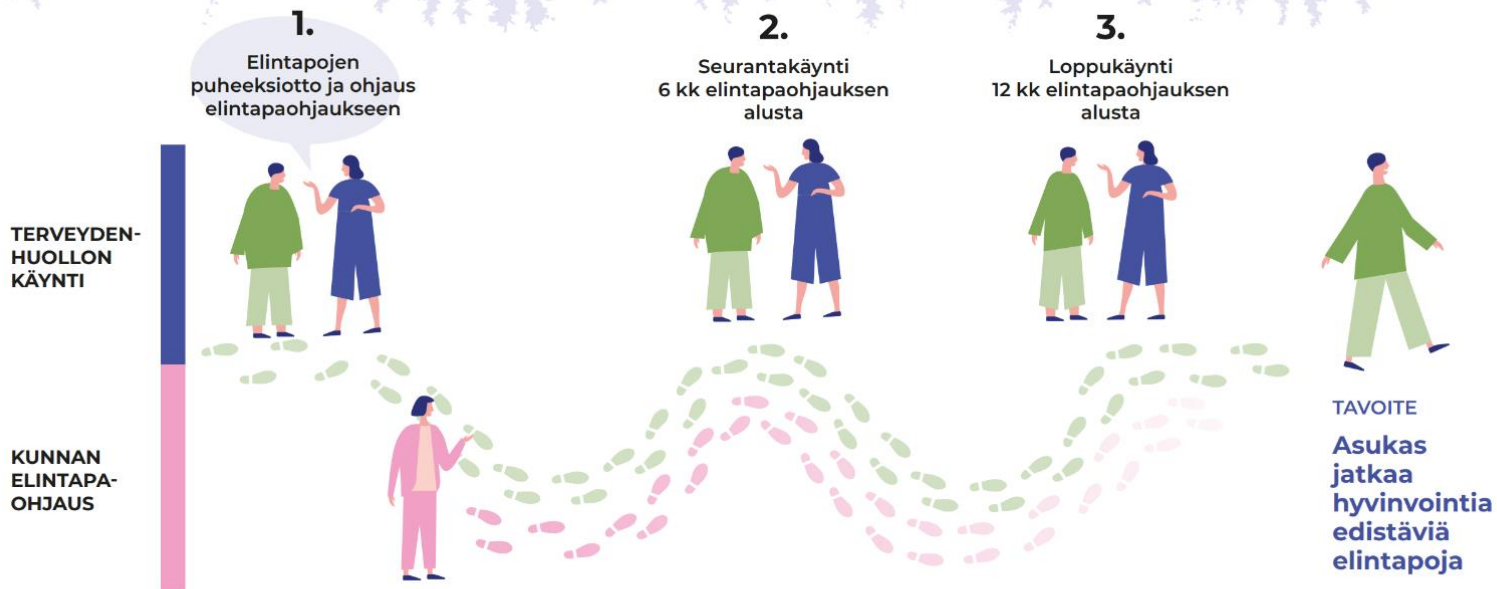
Lapin hyvinvointialueen aluevaltuuston hyväksymässä hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelmassa 2026-2029 painonhallinta ja terveyttä edistävät elintavat ovat yksi neljästä painopisteestä sisältäen useita toimenpiteitä elintapaohjauksen vahvistamiseksi.

Elintapaohjauksen yhteistyömallilla vastataan etenkin seuraavaan toimenpiteeseen:

”Laajennetaan Lapin hyvinvointialueen ja kuntien yhdyspinnalla toimiva elintapaohjauksen toimintamalli koko Lappiin.”

Elintapaohjaus toteutetaan hyvinvointialueen ja kunnan yhteistyönä

LAPIN ELINTAPA-OHJAUSPOLKU



Kunnan elintapaohjauksikäynnit
suunnitellaan asukkaan tarpeen mukaan.

Hanke saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää
valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.
Julkaisu on toteutettu terveyden edistämisen määrärahalta (STM).



Lapin hyvinvointialue
Lapin hyvinvointialue
Lapin hyvinvointialue
Lapin hyvinvointialue

Terveystenhuollon- ja kunnan ammattilaisten tehtävät elintapaohjauksen yhteistyössä

Terveystenhuollon ammattilaiset

- Ottaa puheeksi elintavat
- Motivoi ja ohjaa vapaaehtoisen asiakkaan kunnan elintapaohjaukseen, mikäli sovitut kriteerit täyttyvät
- Toteuttaa elintapaohjauksen yhteistyömalliin kuuluvat mittaukset (0, 6 ja 12 kk)
- Kirjaa potilastietojärjestelmään annetun elintapaohjauksen hyvinvointialueen kirjaamiskäytäntöjen mukaisesti

Kunnan liikuntaneuvojat/elintapaohjaajat

- Toteuttaa prosessinomaista elintapaohjausta huomioiden asiakkaan tarpeen ja kunnan resurssit
- Ohjaa asiakkaan tarvittaessa terveystenhuoltoon (liikunnan turvallisuus)
- Tekee elintapaohjauksen yhteistyömalliin kuuluvat kyselyt ja mittaukset
- Kirjaa elintapaohjauksen kunnassa sovitulla tavalla

Elintapaohjauksen sopimus määrittää tarkemmin muun muassa toimijoiden roolit, elintapaohjauksessa noudatettavat ohjeistukset, liikunnan turvallisuuden huomiointi, toimijoiden vastuut ja salassapitomääräykset.

Yhteistyössä toteutettavan elintapaohjauksen kohderyhmät



Seuraavat edellytykset tulee täyttyä:

- **Motivaatio elintapamuutokseen**
- **Vähäinen liikkuminen:** Kuinka monena päivänä viikossa liikut reippaasti vähintään 30 minuuttia? Tavoitteena on tunnistaa alle terveyskuntasuosituksen (2,5 h/ viikko) liikkuvat henkilöt.



Lisäksi tulee täyttyä jompikumpi seuraavista:

- **Kohonnut diabetesriski:**
 - Esidiabetes (paastogluk 6,1-6,9 tai 2h gluk 7,8-11,0 mmol/l)
 - Kohonnut diabetesriski diabetes -riskilaskurin perusteella
- **Metabolinen oireyhtymä tai useita sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöitä:**
 - Vyötärön ympärys miehillä > 100 cm tai naisilla > 90 cm
 - Painoindeksi 25-35 kg/m²
 - Verenpaine yli 130/85 (RR > 170/105 toistomittauksissa on vasta-aihe. Liikunnan turvallisuuteen vaikuttavat tekijät määritellään tarkemmin elintapaohjaussopimuksessa)
 - Kohonneet kolesteroliarvot (Trigly >1,7 mmol/l; HDL < 1,0 miehillä, <1,3 naisilla; LDL > 3 mmol/l; Kokonaiskolesteroli > 5 mmol/l)

Elintapaohjauksen seurantamittarit

Hyvinvointialue 0, 6, 12 kk:

- Paino
- Painoindeksi
- Vyötärön ympärys
- Verenpaine
- AUDIT (riskipisteiden ylittyessä mini-interventio)

Hyvinvointialue 0, 6, 12 kk (6 ja 12 kk mittaukset tehdään niiden verikokeiden osalta, joissa alkumittaus poikkeava):

- Paastosokeri (fP-gluk)
- Sokerihemoglobiini (B-HbA1c)
- Kokonaiskolesteroli (fP-Kol)
- HDL-kolesteroli (fP-Kol-HDL)
- LDL-kolesteroli (fP-Kol-LDL)
- Triglyserit (fP-Trigly)

Jos potilaalla on prediabetes, niin tehdään sokerirasituskoe (Pt-Gluk-R) lähtötilanteessa (lääkärin konsultaation perusteella 12 kk seuranta)

Kunta:

- Tapaamiskerrat/asiakas
- Liikkumisen ja paikallaanolon määrä
- Fyysisen kunnon arvio
- Motivaatio elintapamuutokseen
- Minäpystyvyys elintapamuutokseen
- Ohjauksen teemat
- Arvio ohjauksen hyödyllisyydestä ja tuesta

- Vapaavalintaiset toimintakykytestit kunnan ja asiakkaan tarpeen mukaan
 - Mittaukset ovat asiakkaalle vapaaehtoiset

Milloin potilasta ei ohjata kunnassa toteutettavaan elintapaohjaukseen?

- **Kunnassa tapahtuvalla elintapaohjauksella ei voida korvata potilaan tarvitsemaa hoitoa, kuntoutusta tai ravitsemusterapiaa**
- Potilaalla on perussairauksia tai oireita, joiden vuoksi liikunnan harrastaminen ei ole turvallista
- Potilaalla on pistoshoitoinen diabetes
- Potilaan painoindeksi on yli 35
- Potilaan verenpaine on toistomittauksissa yli 170/105
- Potilas ei ole motivoitunut elintapaohjaukseen
- Potilaalla on akuutti päihdeongelma
- Potilaalla on mielenterveyteen tai käyttäytymiseen liittyviä tekijöitä, jotka oletetusti vaikuttavat elintapaohjauksen toteuttamiseen tai sen turvallisuuteen

Yllämainittujen potilaiden elintapaohjaus järjestetään soveltuvilta osin terveydenhuollon palveluissa

Huomioi liikunnan turvallisuuteen vaikuttavat tekijät

Liikkumisen turvallisuutta lisäävät tekijät

- Kevyt ja kohtuukuormitteinen liikkuminen on turvallista lähes kaikille
- Liikkumisen määrää ja tehoa tulee lisätä vähitellen asiakkaan lähtötaso huomioiden
- Ennen raskaamman liikunnan aloittamista tulee konsultoida omahoitajaa tai omalääkäriä, mikäli henkilöllä on tällä dialla kuvattuja oireita tai hälytysmerkkejä.
- Mikäli oireita tai hälytysmerkkejä ilmenee liikunnan aikana, liikuntaneuvojan tehtävä on ohjata asiakas terveydenhuoltoon.
- Terveystieteiden ammattilaisen tulee kirjata potilastietoihin arvionsa liikunnan turvallisuudesta (esim. kirjaus: ei esteitä liikunnan aloittamiselle) ennen kuin ohjaa asukkaan kunnan elintapaohjaukseen.

Mukailtu lähteestä: Liikunnan Käypä hoito –suositus 2026.
Liikunnan turvallisuus ja liikuntaan liittyvät ongelmat.

Oireet ja hälytysmerkit

- Hengenahdistus levossa tai poikkeava hengästyminen rasituksessa
- Rintakipu levossa tai rasituksessa
- Selittämätön suorituskyvyn lasku
- Rytmihäiriöt (rasituksessa kuten äkilliset tykytyskohtaukset tai tajunnan häiriöt)
- Huimaus tai voimakas päänsärky rasituksessa
- Verenpaine seurantamittauksissa $>170/105$
- Akuutti infektio

Löydät lisätietoa liikunnan ehdottomista vasta-aiheista ja liikunnan turvallisuuteen vaikuttavista tekijöistä [Liikunnan Käypä hoito –suosituksesta](#).

Ohjeen ja mallin yhteiskehittäminen ja hyväksyminen

- Mallia on kehitetty yhteistyössä Lapin hyvinvointialueen ja kuntien välillä Tukea jaksamiseen elintapaohjauksen keinoilla – ravitsemuksen ja liikunnan edistämisen koordinaatio- ja yhdyspintarakenteen kehittäminen Lapissa –hankkeen kehittämistyöpajoissa ja verkostotapaamisissa.
- **Hyväksyntä Lapin hyvinvointialueella:**
 - Elintapaohjauksen kohderyhmät on hyväksytty sote-johtoryhmässä 28.1.2025. Lisäksi niitä on käsitelty muun muassa Sairauksien ehkäisyn ja hoidon johtoryhmässä 20.8.2025
 - Elintapaohjauksen seurantamittarit on hyväksytty terveydenhuollon osalta Sairauksien ehkäisyn ja hoidon johtoryhmässä 20.8.2025
 - Liikunnan turvallisuutta koskeva dia on hyväksytty Sairauksien ehkäisyn ja hoidon johtoryhmässä 17.9.2025 sekä sairauksien ehkäisyn ja hoidon johtajan toimesta 22.9.2025 sekä 16.9.2026.
 - Elintapaohjauksen sopimuksen hyvinvointialueella allekirjoittaa sosiaali- ja terveystieteiden toimialajohtaja. Sopimusta kehitettäessä se on hyväksytetty tietosuojavaltuutetulla ja lakipalveluissa.

Mallin kehittäjät

Tukea jaksamiseen elintapaohjauksen keinoilla –
ravitsemuksen ja liikunnan edistämisen
koordinaatio- ja yhdyspintarakenteen
kehittäminen Lapissa –hanke:

- Eeva-Kaarina Lampinen, projektipäällikkö
- Inkerelli Vieltojärvi, suunnittelija

Hyvinvoinnin, terveyden ja arjen
turvallisuuden edistämisen tiimi:

- Miia Länsitie, erityisasiantuntija
miia.lansitie(at)lapha.fi, 040 514 7676

