

Vantaan malli: Terveydenhuollon vastaanotolta elintapaohjaukseen

Liikunta- ja terveystyöpalvelut ovat kehittäneet Vantaalla pitkäkestoisen elintapaohjauspalvelun. Hyvinvointimentoroinnissa asiakkaat ohjautuvat palveluun terveydenhuollon ammattilaisten vastaanotoilta potilastietojärjestelmän ja ilmoittautumislomakkeen kautta. Mobiilisovellusta hyödyntävä elintapaohjausmalli on Itä-Suomen yliopiston ja THL:n kanssa tehtyjen alustavien laskemien perusteella kustannusvaikuttava.

ELINTASON NOUSUN MYÖTÄ suomalaisten elintavat ja -ympäristö ovat muuttuneet ylipainoon ja lihavuuteen altistaviksi. Heikot elintavat ja niistä seuraava telintapa-sairaudet kuormittavat terveydenhuollon palveluja, mistä aiheutuu merkittäviä yhteiskunnallisia kustannuksia (PALKO 2020). Sosiaali- ja terveydenhuollon painopistettä tulisikin siirtää sairauksien hoidosta terveysongelmien, kuten elintapasairauksien ehkäisyyn (Airaksinen 2020). Yksi vaikutuskeino on elintapoihin liittyvä ohjaus, joka on todettu tehokkaaksi keinoksi ehkäistä kansanterveysongelmia (Niinistö ym. 2020).

Vantaalla on toiminut runsaan kahden vuoden ajan Hyvinvointityön tavoitteista toimintaan -hanke. Yhtenä sen

tavoitteena on ollut kehittää elintapaohjausta, johon terveydenhuollon ammattilaiset voivat ohjata elintapojensa puolesta riskiryhmiin kuuluvia asiakkaita. Elintapaohjauksen tarpeellisuudesta kertoo esimerkiksi Vantaan aikuisväestön lihavuus, joka on vuosina 2018–2020 lisääntynyt neljä prosenttiyksikköä (Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet.fi 2020).

Liikunta- ja terveystyöpalveluiden yhteistyö elintapaohjauksessa

Elintapaohjauksen katsotaan olevan osa perusterveydenhuollon ammattilaisten työtä (Tarnanen ym. 2020), mutta resurssit riittävät harvoin kattavan ohjauksen toteuttamiseen. Tämän ratkaisemiseksi Vantaan liikunnan palvelualueelle perustettiin hyvinvointimentoroinniksi nimetty elintapaohjauspalvelu. Siinä työskentelee liikunta- ja terveystyöalan ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneita asiantuntijoita. Hyvinvointimentorointia kehitettiin liikunta- ja terveystyöpalveluiden yhteistyönä.

Liikunnan palvelualue toimi hyvinvointimentoroinnin pääkehittäjänä ja terveystyöpalveluiden asiantuntemusta käytettiin esimerkiksi asiakkaiden tavoittamisessa ja palvelun sisäänottokriteerien luomisessa. Suunnittelun tuloksena muotoutui 12 kuukauden hyvinvointimentorointi, jonka

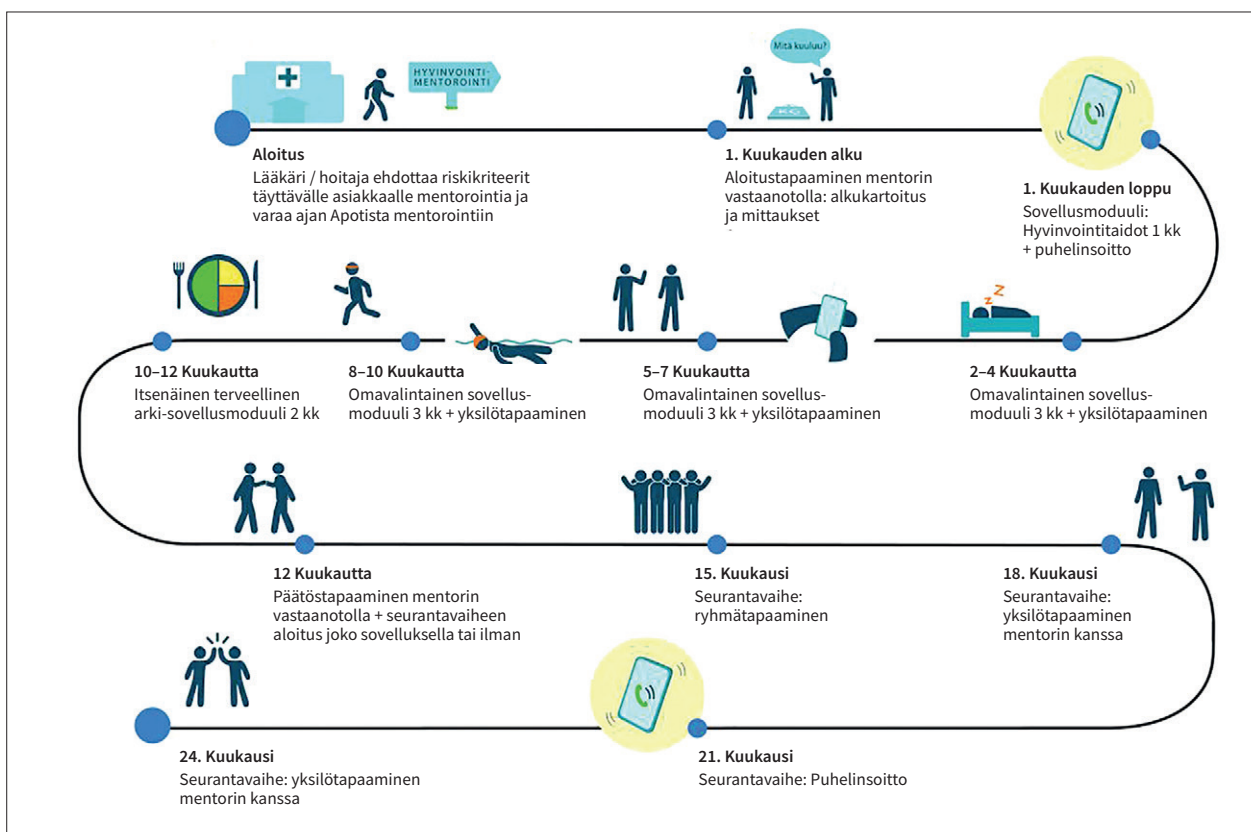


Kuva: Antero Aaltonen

Mitä on mobiilipohjainen hyvinvointimentorointi?

Hyvinvointimentorointi yhdistää 12 kuukauden aikana perinteisen vastaanotolla tapahtuvan elintapanuonnan, käyttäytymistieteeseen perustuvan muutosprosessin sekä mobiililaitteepohjaisen ohjauksen. Ohjaus on rakennettu the Multi-Process Action Control Framework -mallia mukailien (M-PAC, Liu ym. 2019). Malli yhdistää useita käyttäytymisteorioita pyrkien erityisesti lisäämään fyysistä aktiivisuutta ja se soveltuu myös verkkopohjaisessa ohjauksessa käytettäväksi.

Mobiililaitteita on jo vuosikymmenen ajan käytetty erilaisissa elintapainterventioissa. Tällaisten interventioiden on todettu mahdollistavan käyttäytymismallien muutokset niin lyhyissä (alle 6 kk) kuin pitkissäkin (+12 kk) interventioissa ja lisäävän siten intervention tehokkuutta, etenkin mikäli sovellussuunnittelu on toteutettu loppukäyttäjän huomioiden (Cajita ym. 2021; Haque 2020; Knight ym. 2015; Mönninghoff ym. 2021; Schoeppe ym. 2016). Tämän vuoksi hyvinvointimentorointiin räätälöidyn mobiilisovelluksen käyttö on ohjauksessa keskeisessä roolissa.



Kuva 1. Hyvinvointimentoroinnin palvelupolku

nimi kuvastaa hyvinvoinnin kokonaisvaltaista huomioimista. Asiakkaiden sisäänottokriteereiksi muodostuivat mm. ylipaino, tyypin 2 diabetes, seurannassa kohonneeksi todettu verenpaine ja tuen tarve elintapamuutoksiin.

Käytännön asiakastyössä liikunta- ja terveystieteen yhteistyötä tehtiin Vantaalla hyödyntämällä potilastietojärjestelmää, mikä edistää mm. tietojen hallintaa (Kruse ym. 2018). Potilastietojärjestelmän käyttö on mahdollistanut terveydenhuollon ammattilaisille asiakkaiden ajanvarauksen hyvinvointimentorointiin. Hyvinvointimentorit kirjaavat asiakkaan luvalla potilastietojärjestelmään yhteenvetoja yksilötapaamisista ja niiden yhteydessä tehtävistä mittauksista, mikä on Liikuntaneuvonnan valtakunnallisten suositusten mukainen toimintatapa (Tuunanen & Kivimäki 2021). Hyvinvointimentorin merkinnät ovat sekä terveydenhuollon ammattilaisten että asiakkaan itsensä nähtävissä.

Hyvinvointimentoroinnin eteneminen

Hyvinvointimentorointi käynnistyy asiakkaan ja ohjaajan tapaamisella. Ensimmäisellä tapaamiskerralla kartoitetaan asiakkaan tilanne, toiveet ja odotukset. Asiakkaan niin halutessa on häneltä mitattu kehon paino, käden puristusvoima, vyötärön ympäryys ja arvioitu maksimaalinen hapenotto kyky non-exercise -menetelmillä. Mittausten avulla on seurattu edistymistä ohjauksen aikana noin kolmen kuukauden välein (kuva 1).

Yksilötapaamisten lisäksi asiakkaille tarjottu mobiilisovellus mahdollistaa ohjaajan ja asiakkaan välisen viikoittaisen vuorovaikutuksen sekä itsereflektointiin ja

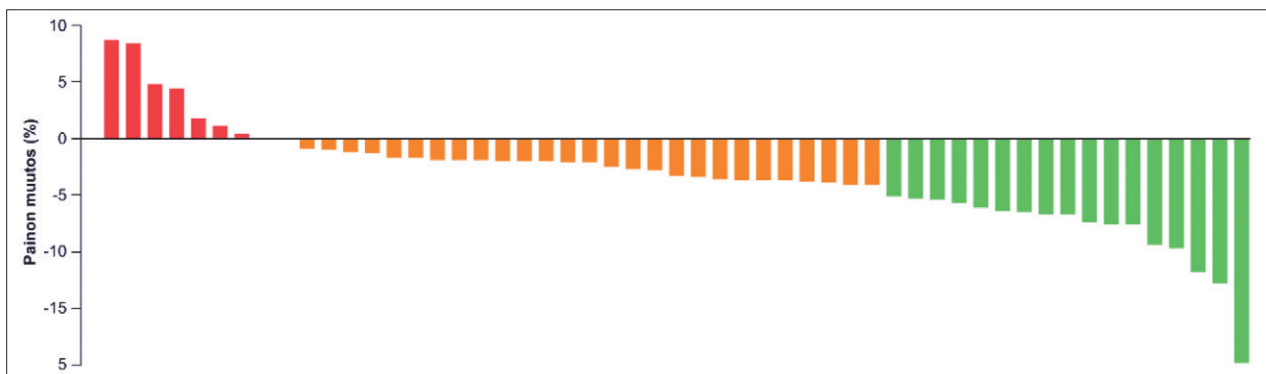
tapojen tarkasteluun kannustavien tehtävien ja terveyspainotteisen materiaalin tarjoamisen. Vuoden mittaisen ohjauksen jälkeen asiakas voi jäädä mukaan sisällöltään kevennettyyn seurantavaiheeseen, jonka aikana seurataan ja tuetaan opittujen terveystottumusten pysyvyyttä.

Alustavat tulokset lupaavia

Vantaan hyvinvointimentorointiin on helmikuusta 2020 lähtien ohjautunut asiakkaita niin Vantaan terveydenhuollon ammattilaisten vastaanotoilta kuin oman ilmoittautumisen kautta. Lokakuun 2021 alkuun mennessä asiakkaita on ohjautunut mentorointiin 345, joista 19 on keskeyttänyt palvelun pääosin terveydellisten syiden vuoksi. Mentorointiin osallistavista 163 on ohittanut palvelun puolivälin. Ohjauksen alussa yli 75 prosentilla oli käden puristusvoima sekä maksimaalisen hapenotto kyvyn arvio oman ikäisiinsa suhteutettuna selvästi keskimääräistä heikompi.

Vantaan hyvinvointimentoroinnista on määritetty hankeajakaisten tulosten perusteella (n = 53) Itä-Suomen yliopiston ja THL:n kanssa kustannussäästölaskelma. Laskelman perusteella 2,5 prosentin keskimääräinen painonpudotus hyvinvointimentoroinnin kaltaisella toiminnalla vähentää kohderyhmällä tyypin 2 diabetekseen sairastumista neljänneksellä. Hyvinvointimentoroinnin tähän asti päättäneiden asiakkaiden (n = 53) keskimääräinen painonpudotus on $3,4 \pm 4,7$ prosenttia. (Kuva 2).

Kustannussäästölaskelman mukaan mentoroinnin kaltaisen toiminta tuottaa terveydenhuoltomenoihin ja tuottavuuskustannuksiin noin 1,7 miljoonan euron kumulatiiv-



Kuva 2. Painonmuutos yksilöillä, jotka päättäneet palvelun 10/2021 mennessä. Punainen = paino nousut, keltainen = painonpudotus 0–5 %, vihreä = painonpudotus > 5 %.

viset säästöt tuhatta asiakasta kohden 15 vuoden aikana. Asiakaskohtainen arvioitu säästö 15 vuoden aikana on 1 767 euroa (luottamusväli -383–3989 euroa). Hyvinvointimentoroinnin ohjauskuluja (481 euroa/ asiakas) ei ole huomioitu laskelmassa.

Terveydenhuoltokin pitää mallia toimivana

Hyvinvointimentoroinnin ensimmäisestä pilotista on saatu hyvää palautetta Vantaan kaupungin terveydenhuollon ammattilaisilta. He kokevat mentoroinnin tukevan terveyspalveluiden työtä. Esimerkiksi kaikki ravitsemusterapian asiakkaat, joille palvelusta on kerrottu, ovat halunneet lähteä mukaan.

Vantaalla terveydenhuollon ammattilaisia on koulutettu hankeajana elintapojen puheeksiottoon. Onnistuneen puheeksioton avulla ammattilaiset saavat kuntalaiset kiinnostumaan elintapaohjauksesta. Osa hyvinvointimentorointiin ohjautuneista asiakkaista onkin kertonut lääkärin motivoineen heitä osallistumaan mentorointiin, mikä kertoo terveydenhuoltohenkilöstön tarpeellisuudesta ja auktoriteetista.

Hyvinvointimentorointi jatkuu Vantaalla hankeajan jälkeen luodulla mallilla, sillä palvelu on osoittautunut tarpeelliseksi. Asiakaspalautteen perusteella palvelu ja sen sisältö on koettu hyödylliseksi.

INKA MANNOJA, liikunnanohjaaja (YAMK)

lähihoitaja, projektikoordinaattori
inka.mannoja@vantaa.fi

DANIELA EKLUND, LitT

projektikoordinaattori

TARU PATRIKAINEN, TtM

toimintaterapeutti (AMK)
projektikoordinaattori

MARIANNA SUONPÄÄ, TtM

projektiasiantuntija

Kirjoittajat työskentelevät Vantaan kaupungilla. Kaikkien sähköpostiosoitteet ovat etunimi.sukunimi@vantaa.fi



Lisätietoja hyvinvointimentoroinnista: kunnolla.fi/hyvinvointimentorointi/ ja vantaa.fi/elintapaohjaus. Hyvinvointityön tavoitteista toimintaan -hanke on toteutettu Vantaalla sosiaali- ja terveysministeriön Terveyden edistämisen määrärahasta 2019–2021.

LÄHTEET

- Airaksinen, J.** 2020. Valtimosairauksien ja diabeteksen ehkäisy, hoidon ja kuntoutuksen tehostaminen Suomessa. Saatavilla internetissä: www.diabetes.fi/files/11764/PPR_haasteet.pdf
- Cajita MI., Zheng Y., Kariuki JK., Vuckovic KM. & Burke LE.** 2021. mHealth Technology and CVD Risk Reduction. *Curr Atheroscler Rep.* 2021 May 13;23(7):36.
- Haque, MS.** 2020. Persuasive mHealth Behavioural Change Interventions to Promote Healthy Lifestyle. Oulun yliopisto G5. Väitöskirja.
- Knight, E., Stuckey, MI., Prapavessis, H. Petrella, RJ.** 2015. Public Health Guidelines for Physical Activity: Is there an App for that? A Review of Android and Apple App Stores. *JMIR mHealth and uHealth*, 2015: 3(2).
- Kruse, CS., Stein, A., Thomas, H. & Kaur, H.** 2018. The use of Electronic Health Records to Support Population Health: A Systematic Review of the Literature. *Journal of Medical Systems* 42 (11): 214.
- Liu, S., Husband, C., La, H., Juba, M., Loucks, R., Harrison, A., Rhodes, RE.** 2018. Development of a Self-Guided Web-Based Intervention to Promote Physical Activity using the Multi-Process Action Control Framework. *Internet Interventions* 4 (15): 35–42.
- Mönnighoff, A., Kramer, JN., Hess, AJ., Ismailova, K., Teepe, GW., Car, LT. & Müller-Riemenschneider, F.** 2021. Long-Term Effectiveness of mHealth Physical Activity Interventions: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of Medical Internet Research* 23 (4): e26699.
- Niinistö, S., Wikström, K., Virtanen, S., Kaartinen, N., Kuusipalo, H., Lehtisalo, J., Lindström, J., Mäki, P., Männistö, S., Raulio, S. & Valsta, L.** 2020. Väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen: Toimenpide-ehdotukset päättäjille. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla internetissä: URN_ISBN_978-952-343-482-0.pdf
- PALKO** 2020. Terveydenhuollon palveluvalikoimaneuvoston suositus: Elintapamuutosta tukevat tekijät elintapaohjauksen ja omahoidon tuen menetelmissä epäterveellisen ravitsemuksen ja vähäisen liikunnan aiheuttaman sairastumisriskin pienentämiseksi. 2020. Saatavilla internetissä: www.palveluvalikoima.fi/elintapaohjaus-ravitsemus-ja-liikunta
- Schoeppe, S., Alley, S., Lippevelde, WV., Bray, NA., Williams, SL., Duncan, MJ. & Vandelanotte, C.** 2016. Efficacy of Interventions that use Apps to Improve Diet, Physical Activity and Sedentary Behaviour: A Systematic Review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 13 (127).
- Tarnanen, K., Pietiläinen, K., Komulainen, J. & Kukkola-Harjula, K.** Lihavuus aikuisilla potilasversio. Käypä Hoito -Suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2020 (viitattu 6.7.2021). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi
- Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet.fi.** 2020. Lihavien osuus 20–64-vuotiaista vantaalaisista 2018–2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Tuunanen, K. & Kivimäki, S.** 2021. Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset – Toteuttaminen, yhteistyö ja arviointi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 389. (Viitattu 11.10.2021). Saatavilla internetissä: www.liikkuvaikuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan_suositukses_FINAL.pdf