



# VESOTE

## Vaikuttavaa elintapaohjausta

sosiaali- ja terveydenhuoltoon poikkihallinnollisesti

**VESOTE-hanke vahvistaa ja kehittää sosiaali- ja terveydenhuollossa vaikuttavaa ja tavoitteellista elintapaohjausta. Hankkeen lopullisena päämääränä on, että suomalaiset lisäävät liikkumista, vähentävät istumista, syövät monipuolisesti ja terveellisesti sekä nukkuvat paremmin.**

### Toimenpiteet

- lähi- ja verkkokoulutuksia ammattilaisille:
  - elintapojen puheeksi ottaminen
  - liikuntaneuvonta
  - ravitsemusneuvonta
  - unettomuuden lääkkeetön hoito
  - elintapaohjauksen kirjaamiskäytänteet
- hoito- ja palveluketjujen kehittäminen ja vahvistaminen
- alueellisten yhteistyöverkostojen luominen
- liikkumisen sekä unen objektiivinen seuranta ja tiedon hyödyntäminen elintapaneuvonnassa
- elintapaneuvonnan vaikuttavuuden arviointi

Alueelliset toimijat määrittelevät omat elintapaneuvontansa kehittämistoimet ja kohderyhmät.

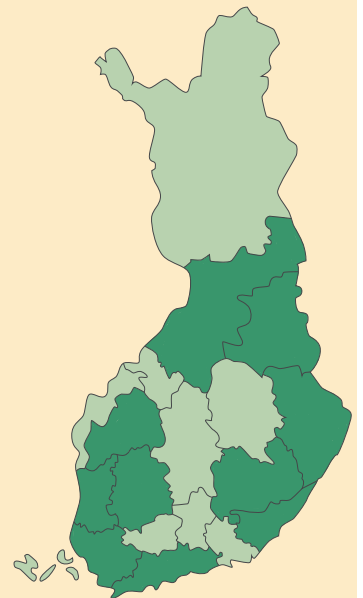
Hankkeen päävastuu ja koordinointi on UKK-instituutilla. Hankkeessa on mukana Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri ja 9 muuta aluetta sekä 5 valtakunnallista järjestö- ja asiantuntijatoimijaa.

**Hankeaika:** 2017–2018

**Rahoittaja:** sosiaali- ja terveysministeriö

### Kärkihanke

Edistetään terveyttä ja hyvinvointia sekä vähennetään eriarvoisuutta: Hyvät käytännöt pysyvätään käyttöön -projekti



VESOTE-hankealueilla on yhteensä yli 3,9 miljoonaa asukasta ja 172 kuntaa.

Puolen Suomen sote-hanke

**Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirissä VESOTE-hanke on käynnistynyt 1.1.2017. Hankkeen kohderyhmänä ovat elintapaohjausta tarvitsevat asiakkaat, mutta erityisesti tavoitellaan mielenterveysasiakkaita ja diabeetikoita. Toiminnan painopiste on elintapaohjauksen palveluketjujen sekä virtuaalisen elintapapolin rakentamisessa sekä kehittämisessä. Hanke tarjoaa myös erilaisia työkaluja ja välineitä elintapaprosessin kehittämiseen sekä ammattilaisten osaamisen vahvistamista koulutuksen kautta.**

### Hankkeen tavoitteet Etelä-Pohjanmaalla

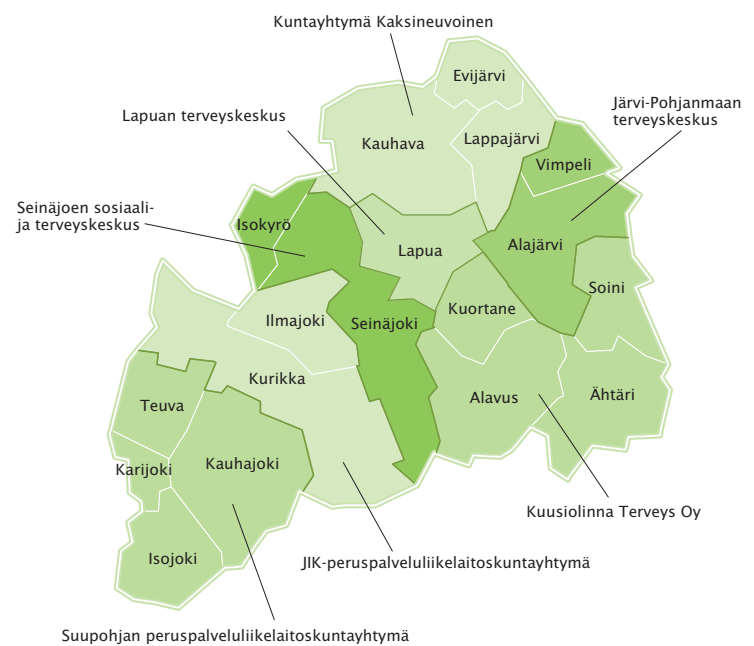
1. Elintapaohjausta tarvitsevat henkilöt tunnistetaan ja ohjataan vaikuttavaan ja prosessinomaiseen elintapaohjaukseen.
2. Sosiaali- ja terveydenhuollon sekä muiden elintapaohjaukseen osallistuvien ammattilaisten osaamista vahvistetaan erityisesti ravitsemuksen, liikunnan ja unen osalta.
3. Alueelliset elintapaohjauksen sähköiset palvelut ja palvelutarjotin ovat kansalaisten käytössä.

### Keinot tavoitteisiin pääsemiseksi

1. Luodaan elintapaohjauksen palveluketjut ja -kartat.
2. Järjestetään verkkokoulutusta ammattilaisille liikunnan, ravitsemuksen ja unen osalta. Lisäksi ammattilaisia koulutetaan puheeksi ottamisen, kirjaamisen ja motivoivan keskustelun sisältöjen osalta.
3. Rakennetaan virtuaalinen elintapopoli ja palvelutarjotin.

### Erityiskohderyhmät Etelä-Pohjanmaalla

1. mielenterveysasiakkaat
2. diabeetikot



#### Yhteyshenkilöt

**Juha Vuorijärvi**  
VESOTE-hankkeen aluekoordinaattori  
juha.vuorijarvi@epshp.fi  
p. 050 474 2995

**Carita Liljamo**  
VESOTE-hankkeen kehittämissuunnittelija  
carita.liljamo@epshp.fi  
p. 050 474 2836

www.epshp.fi/vesote



#hyte #vesote #elintapaohjaus #hyvätkäytännöt