

25.9.2020

TIIVISTELMÄ PALKON SUOSITUKSESTA ELINTAPAMUUTOSTA TUKEVAT TEKIJÄT ELINTAPOHJAUKSEN JA OMAHOIDON TUEN MENETELMISSÄ EPÄTERVEELLISEN RAVITSEMUKSEN JA VÄHÄISEN LIKKUMISEN AIHEUTTAMAN SAIRASTUMISRISKIN PIENENTÄMISEKSI

Suositus on hyväksytty Palveluvalikoimaneuvoston kokouksessa 25.9.2020

Suositus koskee potilaita, joiden ravitsemukseen ja liikkumiseen liittyvät elintavat, ovat jo johtaneet korkeaan kansantauteihin sairastumisen riskiin ja, jotka eivät ilman ulkopuolista tukea tai puuttumista ole pystyneet muuttamaan elintapojaan terveyttä tukeviksi. Suositus on kohdennettu terveydenhuollon järjestämistä vastuussa oleville tahoille ja palvelujen tuottajille potilaiden elintapamuutokseen vaikuttamisen tueksi.

Epäterveellinen ravitsemus ja vähäinen liikkuminen lisäävät riskiä sairastua vakaviin kansantauteihin kuten sydän- ja verisuonisairauksiin, tyyppin 2 diabetekseen, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, muistisairauksiin, masennukseen ja tiettyihin syöpämuotoihin. Epäterveelliseen ravitsemukseen ja vähäiseen liikkumiseen liittyvät ongelmat heikentävät yksilön elämänlaatua ja työkykyä, niillä on suuri vaikutus kansantalouteen ja niiden hoito kuormittaa huomattavasti terveydenhuollon palveluja.

Suositusvalmistelun tavoitteena oli tunnistaa ne tekijät, joilla tuetaan potilaan motivoitumista ja sitoutumista elintapamuutoksen tekemiseen. Suosituksen mukaan ”Ravitsemukseen ja liikkumiseen liittyvän myönteisen elintapamuutoksen tukemisessa vaikuttavaksi todetut menetelmät kuuluvat terveydenhuollon palveluvalikoimaan”. Tieteellisen tutkimusnäytön perusteella todetaan, että **vaikuttavat ravitsemusohjauksen tai liikkumisneuvonnan menetelmät sisältävät seuraavat kuusi osatekijää: lähtötilanteen kartoitus, tiedonvaihto, tavoitteenasettelu, suunnitelman tekeminen, seuranta ja palautteen antaminen.**

Suosituksessa todetaan esimerkinomaisesti joitakin Suomessa tutkittuja menetelmiä, jotka sisältävät edellä mainitut osatekijät ja, joiden vaikuttavuudesta on saatu tutkimusnäyttöä. Keskeistä on, se, että palveluvalikoimaan kuuluvien menetelmien tulee sisältää kaikki nämä osatekijät.

Sen lisäksi, että menetelmä sisältää edellä mainitut osatekijät, on huolehdittava:

- **että yhteistyökäytännöistä eri toimijoiden välillä on sovittu:**

Koko hoitoketju perusterveydenhuollosta erikoissairaanhoidon tarjoaja, sovitun työnjaon mukaisesti, elintapaohjausta ja omahoidon tukea, epäterveellisen ravitsemuksen tai vähäisen liikkumisen vuoksi, korkeassa kansantauteihin sairastumisen riskissä oleville potilaille. Ohjauksen toteutus kuuluu moniammatilliselle tiimille.

- **elintapaohjauksen systemaattisesta toimintasuunnitelmasta:**

Palveluiden tarjoajilla on systemaattinen toimintasuunnitelma, jossa esitetään käytössä olevat elintapaohjauksen ja omahoidon tuen menetelmät.

- **hoidon yksilöllisyydestä ja räätälöimisestä potilaan tarpeisiin:**

Potilaan tilanne on aina yksilöllinen ja hoidon sekä tuen tulee joustaa potilaan tarpeiden ja pystyvyyden mukaan. Tuen toteutustapa voi olla yksilö-, ryhmä- tai digitaalinen edellyttäen, että se sisältää edellä mainitut osatekijät.



- **menetelmää käyttävän henkilökunnan osaamisesta:**

Elintapaohjauksen menetelmiin tulee olla riittävä osaaminen, jotta potilaan epäterveelliset ravitsemustottumukset ja vähäinen liikkuminen voidaan tunnistaa ja häntä voidaan auttaa ja kannustaa elintapamuutoksessa vaikuttavilla menetelmillä.

- **osatekijöiden toteuttamisen kirjaamisesta potilastietojärjestelmään**

Edellytyksenä potilaan ohjauksen suunnitelmalliselle toteuttamiselle sekä sen vaikutusten seuraamiselle on, että tehdyt asiat kirjataan potilastietojärjestelmään.

Elintapaohjauksen onnistuneessa toteuttamisessa on huomioitava, että terveydenhuollon toiminnan rinnalla tärkeä rooli myös on myös muilla kunnallisilla sekä kolmannen sektorin että yksityissektorin toimijoilla. Eri toimijoiden välille, niin terveydenhuollossa kuin sen ulkopuolisten toimijoiden kanssa, on luotava toimiva yhteys, jotta potilas saa tarvitsemansa, riittävän tuen ja mahdollisuudet elintapojensa muuttamiseen.

Tämä on tiivistelmä terveydenhuollon palveluvalikoimaneuvosto Palkon hyväksymästä suosituksesta. Varsinaisen suosituksen ja sen taustamateriaalin löydät Palkon kotisivuilta [valmiiden suositusten sivulta](#).

Kotisivuilta löydät myös tiivistelmän [ruotsin-](#) ja [englanninkieliset](#) versiot.

Palko toimii sosiaali- ja terveysministeriön yhteydessä ja sen tehtävänä on antaa suosituksia terveydenhuollon menetelmien kuulumisesta julkisesti rahoitettuun terveydenhuoltoon. Lisätietoja terveydenhuollon palveluvalikoimasta voit lukea [Palkon kotisivuilta](#)

