

# Elintapaohjaus – ajatuksia monialaisesta yhteistyöstä

Lounais-Suomen kuntien liikuntaseminaari 13-14.11.2019

Jaana-Sofia Saarinen

raisiO



# MIKSI KAIKKI KESTÄÄ NIIN KAUAN?

Monialaisen yhteistyön voimavarat ja haasteet organisaatiotasolla

**raisio**

# Monialaisen yhteistyön näkökulmia

## Alkukartoitus - lähtötelineissä

- Sama kieli
- mitä käsitteitä käytämme ja mitä ne minulle tarkoittavat
- yhteinen ymmärrys

Hyvinvointi

Elintavat

Hyvä terveys

# Monialaisen yhteistyön näkökulmia

Käsitteet ovat laaja-alaisia ja moniulotteisia:

## Hyvinvointi

- on vaikeasti määriteltävä ilmiö, jota lähestytään monista erilaisista näkökulmista. Ajatellaan ensiksikin, että riittävät terveyteen, toimeentuloon ja elinoloihin liittyvät resurssit auttavat ihmisiä pääsemään kiinni haluamaansa elintasoon ja siten elämänlaatuun

## Elintapa

- Ihmisen elintavat vaikuttavat sairastuvuuteen ja kuolleisuuteen. Elintavoilla eli terveyskäyttäytymisellä tarkoitetaan yleensä: liikuntaa, ruokatottumuksia, tupakointia ja alkoholinkäyttöä.
  - ✓ Riittävä liikunta ja terveelliset ruokatottumukset suojaavat keskeisiltä suomalaisilta kansantaudeilta. Tupakointi ja runsas alkoholinkäyttö taas kasvattavat riskiä sairastua niihin.
  - ✓ Sosioekonominen asema vaikuttaa terveyteen
  - ✓ Elintavat määrittävät sosioekonomisia terveyseroja. Terveyserot eivät synny tyhjästä, vaan sosiaaliset, taloudelliset ja kulttuuriset olosuhteet vaikuttavat niihin. Myös perinteet, arvot ja asenteet ohjaavat terveyskäyttäytymistä eri tavoin.

# Monialaisen yhteistyön näkökulmia

- Sisältöjä tarkastellaan joskus tiukasti vain omasta näkökulmasta– tiukka professioajattelu:
- Pitää sisällään: Ravinto, uni, liikunta, mielen hyvinvointi, talous....Missä järjestyksessä asioita lähdetään yhteisö- ja yksilötasolla kohentamaan?
- Miten näihin vaikutetaan yhteiskunnallisesti esim. ravinnon hinta
- Huomio kiinnittyy helposti joihinkin ryhmiin, esim. lihavat -> liikkumattomat hoikat ja normaalipainoiset, tulee vastakkainasettelua

# Monialaisen yhteistyön näkökulmia

## Alkukartoitus – lähtötelineissä viivytään...

- > Kun käsitteistä on päästy yhteisymmärrykseen

- Mitä tarpeita kullakin sektorilla on?
- Mitä aioimme tehdä yhdessä?
- Mikä on tahtotilamme?

Sivistystoimi  
Terveystoimi  
Liikuntatoimi  
Kulttuuritoimi  
Sosiaalitoimi...



# Monialaisen yhteistyön näkökulmia

Toiminnan kulttuuri – kukin sektori tekee itsenäisesti ja yksin omia hankkeita, projekteja.

Kulttuurin muuttaminen on hidasta.

Kullakin sektorilla on käynnissä omia hankkeita

- Pääallekkäisyydet
- Ei hoksata muita toimijoita
- Muita syitä

# Monialaisen yhteistyön näkökulmia

**Tuumasta toimeen – halua on, mutta onko resurssia?**

- Kuka koordinoi?
- Kuka tekee?
- Millä rahalla?
- Millä ajalla?

Poliittinen tahto

Virkamiestahto

# Monialaisen yhteistyön näkökulmia

**Tuumasta toimeen – halua on, mutta onko resurssia?**

- Miten saada toiminta haltuun ja kaikki toimijat mukaan?
- Miten pääsemme johdonmukaiseen ja päämäärätietoiseen toimintaan?

 Hankkeiden juurruttaminen – mitä jäi käytäntöön

 Irralliset hankkeen loppurapeamat mappi öössä





# MIKSI KAIKKI EI AINA MENE NIIN KUIN STRÖMSÖSSÄ

Yksilötason haasteet ja voimavarat

**raisio**

# Miten viedä asioita eteenpäin?

- Faktat (ylipaino, liikkumattomuus, liikunnan hyödyt, terveellinen ravinto, unen merkitys)
- Kenellä on oikeus puuttua?
- Mikä on oikea tapa puuttua?
- Keneen toiminta tulee kohdentaa?

# Miten viedä asioita eteenpäin?

- Mikä on oikea tapa puuttua?
- Kun liikuntaa rakastava tarjoavat liikuntaa lääkkeeksi
- Kun elintapaohjausta tarjoaa terveellisiä elintapoja rakastavat
- Kun kirjoja ahmiva yrittää opettaa lukemisen nautinnoista
- Kun elämässä tiukasti kiinni oleva opastaa elämän hallinnan menettänyttä

Miten opimme kohtaamaan aidosti ihmisen siellä missä hän on ja oikea-aikaisesti?

# Miten viedä asioita eteenpäin?

- Miten yksilötasolla löytyy toimivat ja tehoavat elintapainterventiot?
  - Motivaatio
  - Aikomukset
  - Asenteet
  - Ympäristön rajoitteet
  - Sosiaaliset vaikutukset

Mihin pitäisi yrittää vaikuttaa?

Millä tekniikalla se onnistuu?

Siemen itäminen



# Mikä auttaisi kuntasektorilla tavoitteiden saavuttamiseen?

- Edellyttää uutta tapaa katsoa työtään ja kunnan velvoitteita ts. rajojen kaatamista ja uudelleen organisointia **TAHTO**
- Ehkäisevän toiminnan tunnustamista – korjaavat toimet ovat tällä hetkellä painopisteenä **RESURSSIA**
- Kunnille annettavat yhteiset ohjeet, sisällöt ja koulutukset ja seurantatyökalut – pyörää ei tarvitse keksiä uudelleen joka kunnassa **SPARRAUS**
- Kuntasektorilla elintapaohjaukseen ja hyvinvointiin liittyvissä tehtävissä ei ole erillisiä palkattuja henkilöitä, joten aika on kortilla ja se on esteenä usein hyvän asian eteenpäin viemisessä **UUDELLEEN ORIENTOITUMINEN**

# Mikä auttaisi kuntasektorilla tavoitteiden saavuttamiseen?

- Olemme jo matkalla
- Yhteinen alusta on luotu (VSSHP)
- Olemme täällä seminaarissa yhdessä
- Ymmärrämme elintapaohjauksen välttämättömyyden kustannusten noustessa
- Asiaan vihkiytyneiden ja innostuneiden ihmisten määrätietoinen yhteistyö

Kiitos ja hyvää loppumatkaa!

