

Hyvät käytännöt pysyvään käyttöön 2016-2018

Hyvät käytännöt lisäävät terveitä elintapoja, ehkäisevät kansansairauksia ja yksinäisyyttä sekä edistävät mielenterveyttä. Siksi niistä hyötyvät erityisesti ihmiset, joiden hyvinvointi tai terveys ovat keskimääräistä huonompia.

Hyviä käytäntöjä levitettiin ja juurrutettiin vuosina 2017-2018 osana hallituksen kärkihanketta (Edistetään terveyttä ja hyvinvointia sekä vähennetään eriarvoisuutta). Sosiaali- ja terveysministeriö jakoi yhteensä 7,25 miljoonaa euroa valtionavustuksia hyvien käytäntöjen levittämiseen.

Hyviä käytäntöjä eri puolilla Suomea:



Neuvokas perhe

-iloa ja
innostusta
lapsiperheiden
elintapoihin

neuvokasperhe.fi



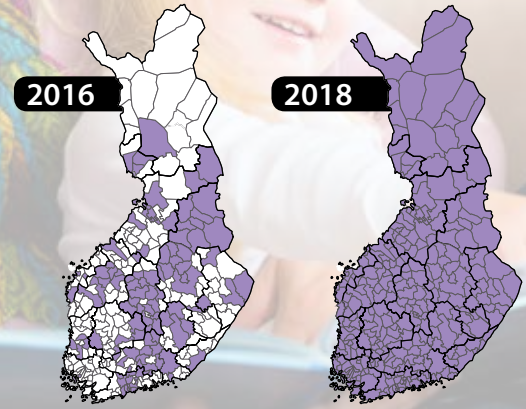
NEUVOKAS PERHE -TOIMINTAMALLI SISÄLTÄÄ:

- Elintapaohjauksen koulutus ja työvälineet terveydenhoitajille kouluissa ja neuvoloissa
- Perheen elintapoja kartoittava kortti perheelle itsearviointiin ja terveydenhoitajille puheeksi ottamiseen
- Kannustavat ohjaukset arjen valintojen tueksi
- Keinoja ottaa puheeksi lapsen ylipaino
- Tuki elintapamuutoksiin perheen vahvuuksia hyödyntäen
- Verkkosivut materiaalien, ideoiden ja käytännön esimerkkien ammentamiseen
- Täydennyskoulutus terveydenhoitajille



"Täytimme kortin ja huomasimme, että joissain asioissa on parantamisen varaa. Kalaa voisimme syödä useammin. Se on terveellistä ja maistuu meille kaikille."
(Isä)

NEUVOKAS PERHE KOKO SUOMEEN



Vaikuttavaa elintapaohjausta sosiaali- ja terveyden- huoltoon

ukkinstituutti.fi/vesote



liikunta ravitsemus uni

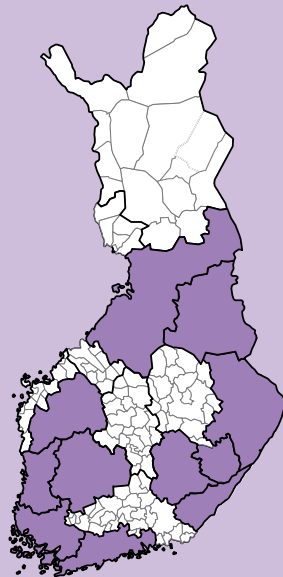
ELINTAPAOHJAUS SISÄLTÄÄ:

- Verkkokoulutus: puheeksi ottaminen, liikunta- ja ravitsemusneuvonta, unettoimuuden lääkkeetön hoito, järjestelmälliset kirjaamiskäytännöt
- Elintapaohjauksen palvelu- ja hoitopolut
Palvelutarjotin ammattilaisille ja asukkaille
- Alueelliset elintapaohjauksen verkostot ja kumppanuudet

"Kaikkein tärkeintä on ollut se, että eri alojen toimijat ovat istuneet saman pöydän ääreen pohtimaan elintapaohjauksen kehittämistä." (Ammattilainen)

- Digitaaliset menetelmät ja välineet ammattilaisille
- Liikemittarien hyödyntäminen elintapaohjauksessa ja sen vaikutusten seurannassa
- Elintapaohjausta ovat saaneet erityisesti sitä tarvitsevat, kuten ylipainoiset aikuiset, vähän liikkuvat sekä mielenterveys- ja päihdepalvelujen asiakkaat

**ELINTAPAOHJAUKSEN
MALLEJA ON JO KÄYTÖSSÄ
11 SAIRAANHOITOPIIRISSÄ**



Voimaa vanhuuteen

-toimintamalli kunnille

voimaavanhuuteen.fi



VUONNA 2018 YLI 75-VUOTIAISTA
76% ASUU KUNNASSA, JOSSA ON KÄYTÖSSÄ
VOIMAA VANHUUTEEN -TOIMINTAMALLI

20
%

2016

76
%

2018

+75v.

"75+ kohderyhmän tavoittaminen ja teoharjoittelun käynnistäminen kuntosalilla vaatii uudenlaista yhteistyötä liikuntatoimen ja sosiaali- ja terveystoimen kesken. Yhteinen ymmärrys lisääntyy jatkuvasti ja tarvitsee aikaa." (Kunnan työntekijä)

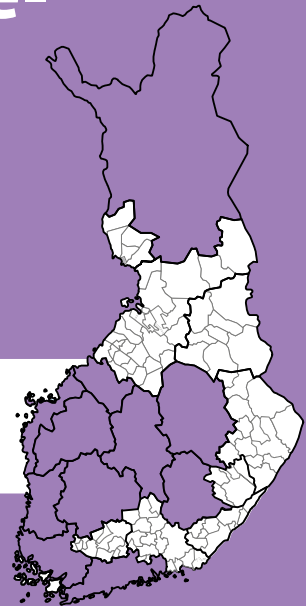
TOIMINTAMALLIN EDUT:

- Mallista hyötyvät kotona asuvat yli 75-vuotiaat, joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia
- Kunta saa sovellettavaksi hyviä käytäntöjä, miten lisätä iäkkäiden terveystoimintaa

- Kunnat hyötyvät kouluttajakoulutuksista sekä maakunnallisista oppimisverkostoista ja -pajoista
- Voimaa vanhuuteen -toimintamalli on käytössä 177 kunnassa
- 14 maakunnallista oppimisverkostoa peittää koko manner-Suomen
- Eri toimijat tekevät yhteistyötä, esimerkiksi kunnan liikuntapalvelut, järjestöt, sosiaali- ja terveydenhuolto, tekninen toimi ja muut
- Iäkkäät ovat mukana kehittämässä toimintaa, esimerkiksi liikuntaraadit, vertaisohjaus ja ulkoiluystävällisyys

Tupakoinnin lopettamisen tuki mielenterveys- ja päihde- palvelujen asiakkaille

**MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEPALVELUJEN
ASIAKKAAT SAAVAT TUKEA TUPAKOINNIN
LOPETTAMISEEN 11 SAIRAANHOITOPIIRISSÄ**



MONIPUOLISTA TUKEA SAVUTTOMUUTEEN:

- Moniammatilliset savuttomuuteen kannustavat työryhmät sairaanhoitopiireissä
- Valtakunnallinen verkkokurssi ammattilaisille (www.mielenterveystalo.fi)
- Käypä hoito –suosituksen mukaiset menetelmät ammattilaisten käyttöön
- Kokemusasiantuntijat ja vertaistoimijat tukevat lopettamista
- Ammattilaiset kirjaavat asiakas- ja potilastietoihin tiedon tupakoinnista



*"Osalla mielenterveyskuntoutujista on useita riippuvuuksia. Jos pääsee tupakasta, saa voimia päästä muustakin."
(Kokemusasiantuntija)*

Mielenterveystaitoja tavallisille ihmisille ja ammattilaisille

mielenterveydenensiapu.fi

mieli
Suomen Mielenterveysseura

Mielenterveyden
myönteiset
vaikutukset sekä
mielenterveys-
taitojen
opettelu ja
harjoittelu

1

**MIELEN-
TERVEYDEN
ENSIAPU**

2

**MIELEN-
TERVEYDEN
ENSIAPU**

3

**NUOREN
MIELEN
ENSIAPU**

Oireiden
tunnistaminen,
puheeksiotto,
varhainen
puuttuminen ja
taitojen
harjoittelu

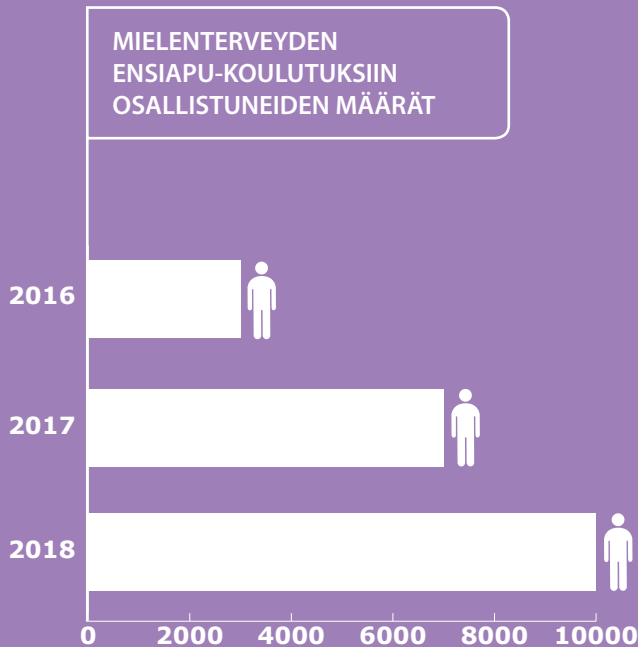
Arjen haasteet
ja ilmiöt,
hälytysmerkkien
tunnistaminen,
puheeksiotto ja
ongelmien
ehkäisy

Mielenterveyden ensiapu®
– kolme erilaista koulutusta

"Jos olisin osannut näitä taitoja nuorempana, uskon, etten olisi koskaan sairastunut masennukseen." (Kurssilainen)

"Ajatusten vaihto muiden kurssilaisten kanssa antaa uusia eväitä työhön ja käytännön harjoitukset ovat hyviä." (Ammattilainen)

- Suomen Mielenterveysseura on kouluttanut 600 uutta ohjaajaa
- Mielenterveystaitojen koulutusta saa koko maassa
- Koulutukset kannattaa liittää esimerkiksi osaksi kunnan hyvinvointikertomusta, hyvinvointisuunnitelmaa, kaupunkistrategiaa tai muuta ohjelmaa



Menetelmiä mielen hyvinvoinnin edistämiseksi ammattillisissa oppilaitoksissa

ehyt.fi/fi/toinen-aste



*"Luulin ennen tunnin alkua,
että tää on samanlaista
päihdepuhetta kuin
aikaisemmin on ollut.
Yllätyin positiivisesti siitä,
että tunti oli viihdyttävä ja
samalla sai miettimään
omaa ja lähipiirin
päähteiden käyttöä."
(Ammattikoululainen)*

Päihdeilmio-opetus 15–18-vuotiaille opiskelijoille. Nuoret pohtivat ryhmissä päihteiden käytön sosiaalisia, kulttuurisia ja yhteiskunnallisia ulottuvuuksia. Opiskelijat saavat valmiuksia tehdä harkittuja päätöksiä omasta päihteiden käytöstään.

Ryhmäilmio-koulutus koko oppilaitoksen henkilökunnalle. Henkilökunta saa valmiuksia luoda ja ylläpitää hyvää ryhmähenkeä sekä rakentaa erilaisia hyvinvointikeskusteluja.

Menetelmäkouluttajien koulutus

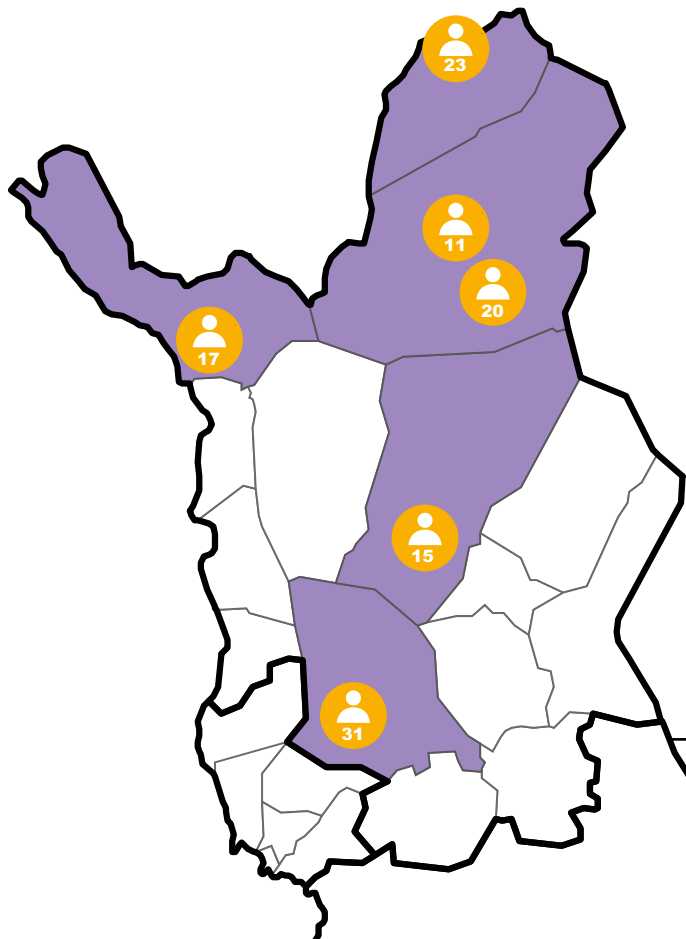
Ehyt ry on kouluttanut 49 uutta menetelmäkouluttajaa.

KOULUTETTUIJEN MÄÄRÄT

opiskelijaa
/ 8828 / *opettajaa*
529

ammattilaista
/ 1574

uutta kouluttajaa
/ 49



Ensiapua itsemurha- vaarassa olevalle

eallin.fi

Elämä - Eallin 

ITSEMURHIEN EHKÄISYKOULUTUKSEEN
(ASIST) OSALLISTUNEET LAPISSA

ASIST

*"Todella antoisa koulutus.
Sain paljon vahvistusta ja
osaamista, kuinka toimia,
kun kohtaan itsemurha-
vaarassa olevan!"
(Koulutukseen osallistunut)*

Lapin sairaanhoitopiirin alueella kokeiltiin kanadalaista ASIST-koulutusta, joka on yksi maailman eniten käytetyistä itsemurhien ehkäisymenetelmistä.

Koulutus sopii kaikille 18 vuotta täyttäneille – eri alojen ammattilaisille, kuten poliiseille, pelastustoimen työntekijöille ja opettajille, mutta myös tavallisille ihmisille, kuten poronhoitajille.

KOULUTUS ANTAA VALMIUDET:

- Tunnistaa ja kysyä itsemurha-ajatuksista sekä tukea itsemurhavaarassa olevaa
- Sopia yhdessä itsemurhavaarassa olevan kanssa, miten ehkäistään välitön loukkaantumisen tai kuoleman vaara
- Tunnistaa paikallisyhteisön auttamistahot ja ohjata hoitoon

Koulutusta ammattilaisille itsemurhien ehkäisyyn

thl.fi/IEhanke

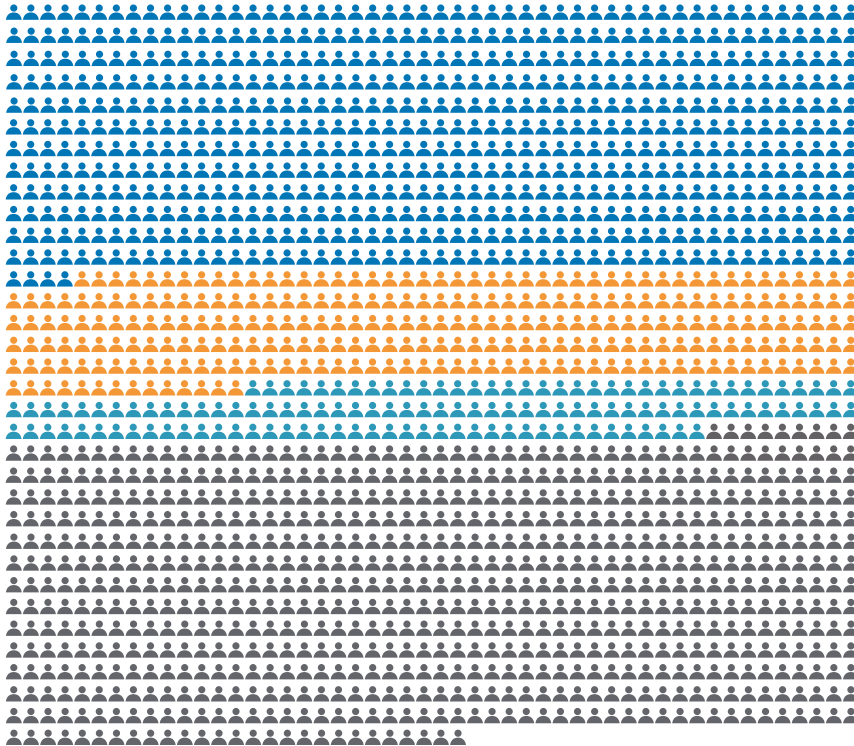
"Itsemurhien ehkäisyyn näkökulma pitäisi kuulua jokaisen sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisen täydennyskoulutukseen säännöllisin väliajoin." (Ammattilainen)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) koulutus antaa valmiudet tunnistaa itse-tuhoisuuteen liittyvät riskitekijät ja itsemurhavaarassa olevat henkilöt.

KOULUTUKSEN JÄLKEEN:

- Itsemurhavaarassa olevan kohtaaminen ja itsemurha-ajatuksista kysyminen on helpompaa
- Ammattilaiset oppivat tunnistamaan potilaan vahvuudet, jotka suojaavat itsemurhalta
- Tietämys jatkotoimenpiteistä ja hoitoonohjauksesta kasvaa

ITSEMURHIEN EHKÄISYKOULUTUKSEEN OSALLISTUNEET AMMATTIRYHMITÄIN



perusterveydenhuolto
604

sosiaalipalvelut
262

mielenterveyspalvelut
127

muut
686

Yhteinen keittiö

– osallisuutta asukkaille

yhteinkeittio.fi



Yhteinen
keittiö

*“Yhteinen keittiö – toivon kipinä kun pääsee vapaaehtoisena duuniin.”
(Miespuolinen kävijä)*

TAVOITTEENA:

- Yhteinen keittiö kokoaa ihmisiä mielekkäseen toimintaan ruuan äärelle
- Yhteinen keittiö voi toimia asukastalossa, kylätalossa, toimintakeskuksessa tai hyvinvointikeskuksessa, tai se voidaan perustaa tyhjillään olevaan tilaan
- Yhteisessä keittiössä voi saada sosiaalialan neuvontaa ja tukea palveluihin hakeutumiseen, esimerkiksi TE-palveluihin tai mielenterveyspalveluihin
- Yhteisen keittiön ylläpitokuluista voi vastata esimerkiksi kunta yksinään tai yhdessä järjestöjen kanssa

YHTEISIÄ KEITTIÖITÄ TOIMII USEILLA PAIKKAKUNNILLA



vuonna 2017
/ 5

LAHTI, PORVOO, SEINÄJOKI,
TAMPERE, VIHTI



vuonna 2018
/ 20

ESPOO, HELSINKI, VANTAA, TURKU,
PORI, JANAKKALA, KANGASALA,
KOTKA, IMATRA, MIKKELI, PIELAVESI,
JYVÄSKYLÄ, ÄÄNEKOSKI, ÄHTÄRI,
OULU, HAUKIPUDAS, KAJAANI,
TORNIO, KEMI, INARI



*kehitteillä olevat
yhteiset keittiöt*
/ 10

A close-up photograph of a bicycle's front wheel and handlebars on a paved road. The road has white painted markings, including a large white bicycle symbol. The scene is brightly lit, casting shadows on the pavement.

**Hyvät
käytännöt
jatkuvat ja
jalostuvat!**

HYVÄT KÄYTÄNNÖT:

- Toimivat palvelurakenteesta riippumatta
- Vahvistavat ihmisten voimavaroja ja tukevat ihmisiä ottamaan vastuuta elämästään
- Helpottavat ammattilaisten työtä ja parantavat tuloksia
- Edellyttävät toimintatapojen muutosta kaikilta
- Hyvät käytännöt kannattaa sisällyttää esimerkiksi kuntien hyvinvointikertomuksiin ja alueellisiin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen strategioihin, palvelulupauksiin ja strategioihin, ehkäiseviin sosiaali- ja terveystalouteihin, sopimukseen palveluntuottajien kanssa sekä uusien työntekijöiden perehdytykseen

Sähköposti: meri.larivaara@stm.fi

Verkkosivu: stm.fi/hyte

Verkkosivu: [Innokyla.fi/web/tyotila4142858](https://innokyla.fi/web/tyotila4142858)

Twitter: [#hyte](#) [#kärkihanke](#)



SOSIAALI- JA
TERVEYSMINISTERIÖ