



# VESOTE

## Vaikuttavaa elintapaohjausta

sosiaali- ja terveydenhuoltoon  
poikkialuehallinnollisesti

**VESOTE-hankkeessa kehitetään välineitä elintapojen tunnistamiseen, puheeksi ottoon, ohjaukseen ja hallintaan. Lopullisena päämääränä on, että suomalaiset lisäävät liikkomista, vähentävät istumista, syövät monipuolisesti ja terveellisesti sekä nukkuvat paremmin.**

### Tavoitteet

- Elintapaohjauksen vaikuttavien ja laadukkaiden toimintamallien käyttöönotto tai vahvistaminen.
- Elintapaohjauksen osaamisen kehittäminen.
- Olemassa olevien hyvien käytäntöjen hyödyntäminen ja levittäminen.
- Elintapaohjauksen moniammatillisuuden ja poikkialuehallinnollisuuden vahvistaminen.
- Elintapaohjausta ja -tukea toteuttavien toimijoiden väliseen yhteistyöhön vakiintuu uusia yhteistyötapoja.

### Toimenpiteet

- lähi- ja verkkokoulutuksia elintapaohjausta toteuttaville ammattilaisille ja kokemusasiantuntijoille
  - liikuntaneuvonta
  - ravitsemusneuvonta
  - unettomuuden lääkkeetön hoito
  - elintapaohjauksen kirjaamiskäytännöt
- hoito- ja palveluketjujen kehittäminen monialaisesti
- alueellisten yhteistyöverkoston luominen
- liikkomisen sekä unen objektiivinen seuranta ja tiedon hyödyntäminen elintapaneuvonnassa
- elintapaneuvonnan vaikuttavuuden arviointi

Hankkeen monipuoliset toimenpiteet toteutuvat useilla eri tasoilla samanaikaisesti.

Alueelliset toimijat määrittelevät omat elintapaneuvonnan kehittämistoimet ja kohderyhmät. Mielenterveyden keskusliitto tekee koulutusyhteistyötä valtakunnallisten ja alueellisten toimijoiden kanssa. Liitto tarjoaa koordinaatitukea alueellisten yhteistyöverkoston ja elintapaohjauksen palvelupolkujen rakentamiseen. Liitto kouluttaa myös elintapojen vertaisneuvoja.

Vaikuttavista elintapaohjauksen kehittämistoimenpiteistä muodostuu virtuaalinen elintapaohjauksen poliklinikka, joka tarjoaa työvälineitä ammattilaisille ja auttaa asiakasta löytämään tukea ja ohjausta. Liitto tekee systemaattista yhteistyötä mielenterveyskuntoutujat kohderyhmäksi valinneiden sairaanhoitopiirien kanssa: EPSHP, ESSOTE, PSHP, HUS sekä SataSote.

Hyvät käytännöt hyötykäyttöön!

### Valtakunnalliset toimijat

Hankkeen päävastuu ja hallinnointi on UKK-instituutilla.

#### Valtakunnalliset järjestötoimijat:

- Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma / LIKES
- Suomen Diabetesliitto ry
- Mielenterveyden keskusliitto ry

#### Sisältöasiantuntijat:

- uni ja unettomuuden hoito: Helsingin Uniklinikka – Vitalmed Oy
- ravitsemus: Pirkanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä

### Alueelliset toimijat

#### Sairaanhoitopiirit:

- Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoiminta (EKSOTE)
- Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri (EPSHP)
- Etelä-Savon sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymä (ESSOTE)
- Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (HUS)
- Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä (KAINUUN SOTE)
- Pirkanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä (PSHP)
- Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveyspalveluiden kuntayhtymä (Siun sote)
- Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri (PPSHP)
- Satakunnan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä / Porin kaupunki (SATASOTE)
- Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri (VSSHP)

#### Liikunnan aluejärjestöt:

- Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry
- Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry

#### Sairaanhoitopiirien alueella toimintaan osallistuvat lisäksi:

- kuntien sosiaali- ja terveydenhuollon toimijat sekä liikunta- ja vapaa-ajan palvelut
- liikunta- ja mielenterveys- sekä muut sote-järjestöt

### Vastuuhenkilöt

#### Tommi Vasankari

UKK-instituutin johtaja, tommi.vasankari@uta.fi

#### Anne-Mari Jussila

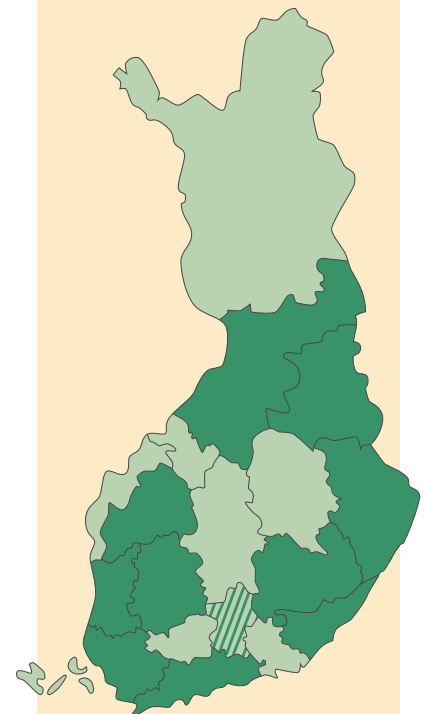
UKK-instituutin koulutus- ja kehittämisjohtaja  
anne-mari.jussila@uta.fi

#### Sari Kivimäki

KKI-ohjelma, VESOTE projektipäällikkö  
sari.kivimaki@likes.fi

#### Laura Heimonen

Mielenterveyden keskusliitto,  
hankekoordinaattori, kärkihankkeet  
laura.heimonen@mtkl.fi



**Hankeaika:** 2017–2018

**Rahoittaja:** sosiaali- ja terveysministeriö

#### Kärkihanke

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

VESOTE-hankealueilla on yhteensä yli 4 miljoonaa asukasta ja 184 kuntaa.

#hyte #vesote #elintapaohjaus #hyvätkäytännöt