

TIEDOTE 17.12.2024, julkaisuvapaa heti

Verkkopuntarilla tukea painonhallintaan ja elintapamuutoksiin

Työikäisten terveys ja hyvinvointi on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) väestötutkimusten perusteella kehittynyt huonompaan suuntaan. Elintapahaasteet ja sen myötä ylipaino ja lihavuus edelleen lisääntyvät. Satakunnan Sydänpiiri ry:ssä on kehitetty maksuton Verkkopuntari-ohjelma painonhallinnan ja elintapamuutosten tukeen. Tavoitteena on, että mahdollisimman moni saisi ajasta ja paikasta riippumatta keinoja ravitsemuksen, liikkumisen, levon ja voimavarojen tukeen.

Terveydenhuollon resurssien niukentuessa näyttöön perustuvia terveyttä ja hyvinvointia edistäviä, vaikuttavia toimintamalleja tulisi hyödyntää entistä enemmän. THL kokoaa hyvinvointia ja terveyttä edistävästä toimintamalleista vertailtavissa olevaa tietoa HYTE-toimintamallien arviointipalveluun. Arviointiprosessissa laaditaan laaja kuvaus, joka sisältää tietoa muun muassa toimintamallin sisällöstä, käytäntöön sovellettavuudesta, arvioinnista, näytöstä sekä kehittämisestä.

Verkkopuntarin vaikuttavuus on nyt vertaisarvioitu HYTE-toimintamallien arvioinnissa THL:lla. Verkkopuntari-toimintamallin kokonaisarvioksi muodostui hyvä (3/5) ja toimintamalli soveltuu hyvin nykyisiin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen rakenteisiin. Kiitosta sai erityisesti Verkkopuntari-toimintamallin ajasta ja paikasta riippumattomuus sekä monipuolinen sovellettavuus erilaisille työikäisille ryhmille elintapojen ja painonhallinnan ohjauksessa. Toimintamalli on saatavilla myös ruotsinkielisenä versiona.

Verkkopuntari-ohjelmaan osallistuminen on parantanut osallistujien elintapoja. Osallistujien ruokailurytmissä on tapahtunut parantumista, kasvisten käyttö on lisääntynyt, samoin kuin liikunta. Elintapamuutokset ovat myötävaikuttaneet painon laskuun. Myös fyysisessä ja psyykkisessä toimintakyvyssä on tapahtunut positiivisia muutoksia.

Verkossa tapahtuva elintapaohjaus on mahdollistanut tasalaatuisen elintapaohjauksen toteutumista. Koulutus ja materiaalit ovat ammattilaisille maksuttomia ja helposti saatavilla. Toimintamalli on lisännyt terveydenhuollon ammattilaisten työkaluja terveydenedistämistyössä ja lisännyt eri ammattiryhmien ja toimijoiden välistä yhteistyötä. Toimintamalli on käytössä eri hyvinvointialueilla.

Keskeisenä kehittämiskohteena on verkko-osallistumiseen sitoutumisen vahvistaminen esimerkiksi ohjelman yksilöllisemmällä räätälöinnillä. Lisäksi on tärkeää kerätä myös pitkän aikavälin vaikuttavuusnäyttöä. Satakunnan sydänpiiri on huomionnut kehittämiskohteet, jotta ohjelmasta saadaan entistä vaikuttavampi. HYTE-arviointi on auttanut Satakunnan sydänpiiriä tuomaan näkyväksi pitkäjänteisen kehittämistyön tuloksia elintapaohjaukseen liittyen.

Lisätietoa arvioinnista on luettavissa:

thl.fi: <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/tieto-ja-toimintamallit/hyte-toimintamallien-arviointi/arvioidut-toimintamallit/verkkopuntari-toimintamallin-arviointi>

Arviointiraportti, joka on saatavilla THL:n toimintamallien julkaisusarjassa 7/2024 (70 sivua): <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20241216102809>

Annan mielelläni lisätietoja asiaan liittyen:

Johanna Grénman
Satakunnan Sydänpiiri ry
Terveysten edistämisen koordinaattori
050 342 8945
johanna.grenman@sydan.fi