



OULUNKAAREN SEUTUKUNTA li • Pudasjärvi • Utajärvi • Vaala
Piisilta 1, 91100 li • Puh (08) 5536 500 • Faksi (08) 5536 507
www.oulunkaari.com

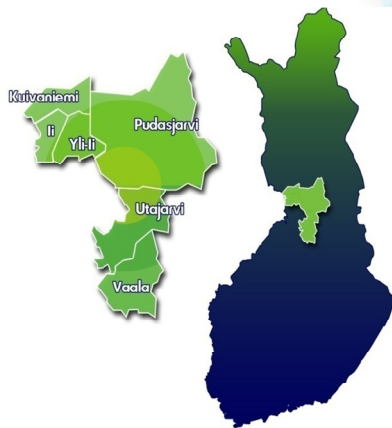


KASTE

Terveempi Pohjois-Suomi

OMAHOITO JA OULUNKAARI

Oulunkaarella toteutettava Terveempi Pohjois-Suomi -hankkeen osahanke



© Oulunkaaren seutukunta 2006

TOIMENPITEET

- kehitetään uusi teknologia-avusteinen ja ryhmäohjaukseen perustuva toimintakonsepti ylipainoisten painonhallintaan
- hyödynnetään informaatioteknologisia ratkaisuja: videopuhelinteknologiaa ja sähköistä omahoitopalvelualustaa
- hyödynnetään uusinta tutkimustietoa ja hyviksi osoittautuneita käytäntöjä painonhallintaohjelman kehittämisessä
- tuetaan terveyspalveluiden asiakaslähtöisyyttä luomalla kuntalaisille mahdollisuuksia omaehtoiseen toimintaan, sairauksien ennaltaehkäisyyn ja terveyden edistämiseen
- vahvistetaan järjestöjen roolia ylipainoisten kuntalaisten painonhallinnan tukemisessa
- tuetaan terveyden edistämistyötä Oulunkaaren yhteistoiminta-alueella

PAINONHALLINTAOHJELMA

- perustuu Oulun aluetyöterveyslaitoksen ELVIRA-councelling ryhmäohjausmalliin
- ravitsemusterapeutti toteuttaa tehostettua ryhmäohjausta elintapamuutoksista videopuhelimen välityksellä
- painonhallintaryhmiin pääsee mukaan 18–65 -vuotiaita kuntalaisia, joiden painoindeksi on vähintään 30
- ryhmäläisillä todellinen muutosvalmius elintapamuutoksen tekemiseen

TEKNOLOGIAA AVUKSI

- sijoitetaan videopuhelimia Oulunkaaren terveysasemille sekä kylätaloille tai asukastupiin
- otetaan käyttöön sähköisestä omahoitopalvelualustasta painonhallintaan soveltuvia työkaluja: käytetään omahoidon ja omaehtoisen painonhallinnan tukena sekä yhteydenpitovälineenä

VERTAISTUEN MERKITYS

- järjestötoimijat ja vapaaehtoistyöntekijät otetaan mukaan painonhallintaohjelman toteuttamiseen
- keskeistä painonhallintaryhmäläisten pitkäaikainen vertaistuki ja sosiaalinen tuki

VAIKUTTAVUUTTA ARVIOIDAAN

- muutoksina asiakkaan terveydentilassa ja elintavoissa
- teknologian käytettävyyttä ja asiakastyytyvyyttä asiakaspalautteen kautta
- mahdollistaa näyttöön perustuvien hyvien käytäntöjen levittämisen terveyskeskuksissa osana terveyden edistämistyötä

YHTEISTYÖKUMPPANIT

- Oulunkaaren yhteistoiminta-alueen terveysasemat Iissä, Pudasjärvellä, Utajärvellä ja Vaalassa
- Oulun kaupungin sosiaali- ja terveystoimi
- Oulun aluetyöterveyslaitos
- Terveyden edistämisen yksikkö
- Suomen Sydänliitto ry
- teknologia-alan yritykset

TOTEUTUSAIKA 1.3.2009–31.10.2011

KOKONAISBUDJETTI 194 000 €: valtionavun osuus 75 %

LISÄTIETOJA

Olavi Timonen, ylilääkäri
puh. 040-0519419, olavi.timonen@oulunkaari.com

Anu Haanela, projektityöntekijä
puh. 044-0690114, anu.haanela@pudasjarvi.fi

Outi Kanste, projektipäällikkö (Hucco -hanke)
puh. 044-0691443, outi.kanste@oulunkaari.com