

VERKKOPUNTARIN MATKA KOHTI TULEVAISUUDEN SOTE-KESKUSTA

Satakunnan sydänpiirin Verkkopuntari® on yksi esimerkki järjestöjen kehittämistä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen toimintamalleista, joiden tarkoituksena on helpottaa myös muiden ammattilaisten työtä. Verkkopuntari on digitaalinen työkalu terveydenhuollon ammattilaisille elintapaohjauksen tueksi. Vuoden pituinen ohjelma vastaa tarpeeseen tukea väestön terveyttä, painonhallintaa ja pysyviä elintapamuutoksia erityisesti ravitsemuksen, liikunnan, voimavarojen ja levon osalta.

MONIALAINEN YHTEISTYÖ VERKKOPUNTARIN MENESTYKSEN KULMAKIVENÄ

Verkkopuntaria on kehitetty pitkäjänteisesti jo yli 10 vuoden ajan yhdessä eri alojen ammattilaisten kanssa. Kehitystyöhön lähdettiin jo kauan ennen verkkovalmennusten nykyistä kulta-aikaa. Alkutahdit syntyivät vuonna 2009 opinäyteyhteistyönä Satakunnan Ammattikorkeakoulun ja fysioterapiaopiskelija Sari Ketolan kanssa. Pilottialustaa testattiin ensin sydänpiirin omissa painonhallintaryhmissä. Osallistujilta saatujen rohkaisevien palautteiden myötä oivaa työkalua haluttiin kehittää edelleen ja tarjota se samalla myös julkisen puolen elintapaohjaustyötä tekevien ammattilaisten käyttöön.

Vuosien 2011–2016 aikana koulutettiin RAY:n (myöhemmin STEA) tuella reilut 500 terveydenhuollon ammattilaista Verkkopuntari-ohjaajiksi erityisesti julkiseen terveydenhuoltoon. Vuonna 2012 Painonhallintaohjausyhdistys ry palkitsi Verkkopuntarin Painonhallintaohjausteko -palkinnolla, mikä lisäsi luonnollisesti ohjelman kysyntää ympäri Suomen. Tavaramerkki Verkkopuntarille haettiin Patentti- ja rekisterihallitukselta vuonna 2013.

Verkkopuntari 2.0 -hankkeessa (2017–2020) haastettiin elintapaohjaustaloksiin mukaan myös järjestöissä toimivat terveydenhuollon ammattilaiset. Suomi 100 -avustusohjelman tuella Verkkopuntarin kehittämistyötä jatkettiin ja toteutettiin pitkään toivottu alustauudistus. Vuoden 2020 lopussa käyttöön otettu uusi Verkkopuntari-alusta on helppokäyttöisempi, mahdollistaa sekä yksilö- että ryhmäohjauksen, sekä on myös helpompi ja edullisempi ylläpitää. Herkällä korvalla on koko ajan kuultu ohjelman käyttäjiä ja huomioitu palaute kehitystyössä. Viime vuosina sisältöä on päivitetty esimerkiksi lisäämällä ohjelmaan entistä enemmän voimavaroja, vahvuuksia sekä unen ja palautumisen

merkitystä tukevaa materiaalia. Lisäksi on käynnistetty elintapaohjaukseen liittyvä kunta-maakunta-järjestö -yhteistyön mallinnus hankkeen tavoitteiden mukaisesti.

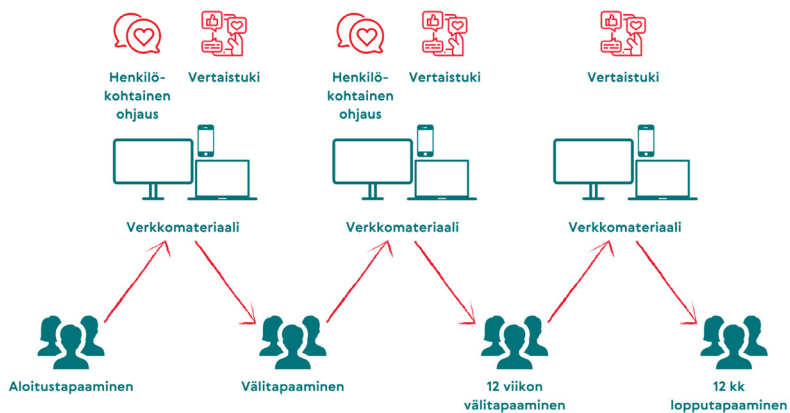
”Satakunnan sydänpiiri täydentää julkisen terveydenhuollon tehtävää tukea väestön terveyttä ja hyvinvointia tarjoamalla elintapaohjaukseen Verkkopuntari-työkalun, sen ylläpidon ja tukea ohjelman käyttöön.”

VERKKOPUNTARIN LEVITYS KOKO SUOMEEN KÄYNNISSÄ

Satakunnan sydänpiiri on ollut aktiivisesti mukana maakunnallisessa sote-uudistuksen valmistelussa, mikä on pohjustanut Verkkopuntarin juurtumista käyttöön. Verkkopuntari kirjattiin sekä Satakunnan Tulevaisuuden sote-keskus - että rakenneuudistushankkeen suunnitelmiin. Lisäksi se on kirjattu parhaillaan laadittavaan Aikuisten lihavuuden hoitoketjuun yhdeksi käyttöön otettavista elintapaohjauksen menetelmistä Satakunnassa.

Usko Verkkopuntari-ohjelman hyötyihin on vahvistunut myös erilaisista arviointitutkimuksista saatujen tulosten perusteella. Aiheesta on tehty lukuisia opinnäytetöitä, mutta myös yliopistotason tutkimusta. Tuorein tutkimusartikkeli on julkaistu Yleislääkäri-lehdessä (1/2021), ja sen mukaan verkkopohjainen elintapahoito on yhtä tehokas menetelmä painonhallinnassa kuin perinteinen ryhmäohjauksena toteutettu elintapahoito.

Menossa on nyt Verkkopuntari 2.0 -hankkeen ylimääräinen jatkovuosi. Sille on selkeät tavoitteet. Levittää Verkkopuntari -työkalua koko Suomeen kaikkien terveydenhuollon ammattilaisten käyttöön ja osoittaa, että menetelmällä on paikkansa väestön elintapaohjauksessa. Tarkoituksena on, että vuoden 2021 lopussa Verkkopuntari olisi käytössä vähintään puolessa maakunnista. Hyvässä vauhdissa ollaan maakuntien tavoittamisten suhteen, ja maksuttomat ohjaajaperehdytykset täyttyvät mukavasti. Muun muassa Keski-Suomessa Verkkopuntari on lisätty yhdeksi menetelmäksi virtuaaliselle sotepalvelutarjottimelle. Verkkopuntarin pitkäjänteinen työ kantaa nyt hedelmää. Se on tärkeä osoittaa myös rahoittajalle (STEA). Verkkopuntarin ylläpitoon haetaan kohdennettua toiminta-avustusta, jotta toiminta tulee turvatuksi pidemmällä tähtäimellä jatkossakin.



Vuoden pituinen ohjelma pitää sisällään laadukkaan verkkomateriaalin, sekä mahdollisuuden henkilökohtaiseen ohjaukseen ja ryhmän väliseen vertaistukseen.