

MBO-OHJELMA

- Kundit kondikseen -

TerveysNet
Tutkimussymposium
10.11.2006

Hilkka Heikkilä, TtM, Ty, jatko-opiskelija, ylihoitaja, Helsingin terveystieteiden tutkimuskeskus

23.11.2006

- Hilkka Heikkilä, TtM, Ty, hoitotieteen laitos, ylihoitaja, Helsingin terveystieteiden tutkimuskeskus.
- Sanna Oksaharju-Vanhanen, th, projektipäällikkö, Helsingin Sydänpiiri ry.,
- Teija Laine, th, Helsingin Sydänpiiri,
- Outi Kupiainen, LL, terveysasematoimiston johtaja, Helsingin terveystieteiden tutkimuskeskus.
- Hannu Vanhanen, LKT, dosentti, ylilääkäri, Suomen Sydänliitto.
- Helena Leino-Kilpi, TtT, professori, TY, hoitotieteen laitos.

23.11.2006

Taustaa

- Ohjelma pohjaa terveys 2015 – kansanterveysohjelmaan, mikä korostaa julkisen ja kolmannen sektorin entistä näkyvämpää yhteistyötä.
- Sydän- ja verisuonisairaudet ovat merkittävä kansanterveysongelma työikäisessä väestössä.
- Suomalaisten elintapasairastaminen lisääntyy.
- Sydänliiton Suomalaisessa sydänohjelmassa on yhtenä painopistealueena sydän- ja verisuonisairauksien varhainen tunnistaminen sekä terveystieteiden neuvonta riskien vähentämiseksi.

23.11.2006

SUOMALAINEN SYDÄNOHJELMA

Osa valtimotautiohjelmaa

SYDÄN- JA VERISUONITERVEYDEN EDISTÄMINEN JA SAIRAUKSIEN EHKÄISY

- terveys kaikessa yhteiskunnallisessa päätöksenteossa
- väestöryhmien väliset terveyserot
- resurssit valtakunnallisella ja maakunnallisella tasolla – alueelliset terveydenedistämisyksiköt ja -keskukset

VARHAISEN DIAGNOOSIN JA HOIDON STRATEGIA

KUNTOUTUS JA UUDEN SAIRAUSKOHTAUKSEN EHKÄISY

Väestöstrategia

- valtimosairaudet ja elämäntavat
- liikunta
- Ravinto
 - Sydänmerkki
 - Joukkoruokailu
 - Naisen Sydän
 - Kulturia ja terveyden edistämistä
- painonhallinta
- savuttomuus

Riskiryhmä-strategia

- MBO-seulaMies 40
- Tyyppiin 2 diabeteksen ehkäisyohjelma

23.11.2006

MBO-ohjelman päämäärä ja tavoitteet

- Ohjelman päämääränä on vähentää kohderyhmän sairastuvuutta sydän- ja verisuonisairauksiin.
- Tavoitteena:
 - Lisätä miesten tietoisuutta heidän riskitekijöistään ja edistää itsehoitoa.
 - Luoda elintapamuutoksia tukeva toimintaverkosto (ohjaus, ryhmät,).
 - Kehittää seulantajärjestelmä, jonka avulla löydetään kohonneissa riskissä olevat henkilöt.

23.11.2006

Ohjelman taustaa

Vuonna 2000

- Koillisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen ja Helsingin Sydänpiirin yhteistyöprojekti alkoi.

Vuodet 2001-2004

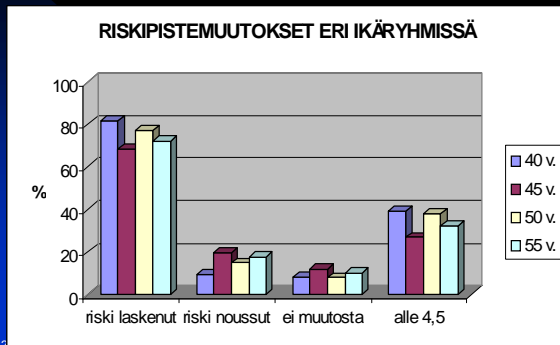
- Projektin käytännön toteutus ikäryhmittäin (40, 45, 50 ja 55 vuotiaalle) Koillisen ja Lantisen suurpiirin alueilla.

Vuosi 2005 ->

- Helsingin terveystieteiden tutkimuskeskus ja Helsingin Sydänpiiri: Kundit kondikseen – terveystapaamisten suunnittelu 40-vuotiaille miehille alkoi.

23.11.2006

Riskipistemuutokset eri ikäryhmissä



Riskipisteiden muutos 40 v:llä

Riskipisteiden muutos 40-vuotiailla

Ryhmä	Riskipisteet Alussa +6 kk	Muutos (%)
• Kaikki (103)	6,5 -> 4,9	-25%
• MBO+ (13)	8,2 -> 6,1	-26%
• MBO- (97)	6,2 -> 4,6	-26%

Kaikki muutokset merkitseviä

Helsingin Sydänpiiri ry

12

8

40-vuotiaat. Muutokset laboratorioarvoissa

Muuttujat	N	KA alku	KA 6kk	p
Kolesteroli	104	5,9	5,6	.001
Kol-HDL	103	1,3	1,3	ns
Kol-LDL	101	3,9	3,6	.003
RR sys	103	140	130	.000
RR dias	103	94	87	.000
Trigly	104	1,7	1,5	.001
Gluc	102	5,5	5,4	.073
GT	55	74,2	71,0	ns
HbA	29	5,7	5,6	5,6

15

MUUTTUJAT	N	ALKU	Ka 6 KK	Ka 6 KK	p
Riskipiste	104	6.5	4.8		0.000
BMI	105	28.0	27.4		0.000
Paino	105	90.1	88.1		0.000
Vyöt, ympärys	105	101.5	99.5		0.000
Verenpaine sys.	104	139	130		0.000
Verenpaine dias.	104	94	87		0.000
fs-Kol.	105	5.8	5.5		0.083
fs-HDL-Kol.	105	1.35	1.35		ns
fs-LDL-Kol.	102	3.84	3.61		0.004
fs-Trigly.	105	1.70	1.44		0.001
fs-Gluk.	102	5.5	5.4		0.050
B-HbA1C	30	5.7	5.6		0.009

23.11.2006

10

MUUTTUJAT	N	%
Muutos ruokailutottumuksissa	388	80.8
Huomio rasvan laatuun	277	57.7
Vaihtanut vähärasvaisiin tuotteisiin	243	50.6
Kiinnittänyt huomiota tuoteselosteisiin	186	38.8
Vähentänyt suolan käyttöä	186	38.8
Muita muutoksia ruokailutottumuksissa	26	5.4

•Miksi seulonta? Miksi miehet?

- Suomalaisten elintapasairastaminen lisääntyy (MBO; Tyypin 2 diabetes) Kymmenestä sydänsairaasta seitsemän miehiä.
- Työikäisten suurin kuolinsyryryhmä on edelleen sydän- ja verisuonisairaudet.
- EU-maiden vertailussa suomalaisten miesten sairastuvuusluvut ovat kolmen kärjessä ja kaksinkertaiset verrattuna Välimeren alueen maiden tasoon.
- Sydänsairauksien kustannukset muodostavat 20% terveydenhuolto-/palveluiden kokonaiskustannuksista. Kolmannes terveysasemien työpanoksesta menee elintapasairauksien hoitoon.
- Helsingiläisten miesten keskimääräinen elinikä on tällä hetkellä 72,8 (kun se maassa keskimäärin on noin 75 vuotta) ja naisten 80,1 vuotta, mikä vastaa maan keskiarvoa.
- Perusterveydenhuollon avovastaanoton peittävyys hyvä; mahdollisuus puuttua helsinkiläisten koholla oleviin riskitekijöihin. Terveysasemia on Helsingissä 29, Kuntit kondikseen -tarkastuksia tekeviä terveydenhoitajia 235.
- Helsingiläisten miesten keskimääräinen elinikä on tällä hetkellä 72,8 (kun se maassa keskimäärin on noin 75 vuotta) ja naisten 80,1 vuotta, mikä vastaa maan keskiarvoa.
- Preventiivinen työ edullisempaa kuin korvaava toiminta.

(Terveysviraston toimintakertomus 2002) Helsingin Sydänpiiri ry

22

MBO

Kun vähintään kolme seuraavasta:

- Vyötärön ympärys >102 cm M ja >88 cm N
- S-Triglyseridit vähintään 1,7 mmol/l
- Verenpaine vähintään 130/85 mmHg
- S-HDL-kol alle 1,0 miehillä ja alle 1,3 mmol/l naisilla
- Veren glukoosi vähintään 6,1 mmol/l

Eur Heart J 2003;24:1601-1610

23.11.2006

13

Elintapamuutosten hallinta

- Eniten hallintaa lisäsi tieto omasta kehosta; riskitekijöistä, tieto kolesteroli- ja verenpainetasosta, BMI:stä (biofysiologinen hallinta).
- Tieto ja konkreettiset vaihtoehdot terveyttä tukevista valinnoista vahvistivat elintapamuutosten hallintaa; kuinka muuttaa terveystottumuksia (= toiminnallinen hallinta)
- Heillä oli riittävästi tietoa terveellisestä käyttäytymisestä yleensä, mutta vasta kun he saivat omakohtaista tietoa terveydestään ja henkilökohtaisista riskitekijöistään tieto vahvisti heidän elintapamuutosten hallintaa (= kognitiivinen hallinta).

23.11.2006

14

Elintapamuutosten hallinta, jatkoa

- terveystapaamiseen kutsutut miehet kokivat kutsun tärkeänä ja he halusivat tehdä itsenäisiä päätöksiä (eettinen hallinta)

23.11.2006

15

MBO-projektista

MBO-OHJELMAAN

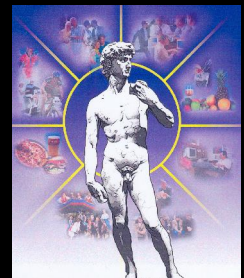
-Kundit kondikseen –
hanke 2006 alkaen



Helsingin Sydänpiliri ry
Hjertsklinik i Helsingfors



Helsingin kaupunki
Terveyskeskus



40V:N MIESTEN TERVEYSTARKASTUS

KUTSU

Kirjeitse terveysasema-alueen 40-vuotiaalle miehille terveysaseman toimiston ajanvarausnumero ja terveysaseman osoite ajanvaraussoitus klo 12-15 välisenä aikana

AJANVARAUS

Ajanvarauspuhelu ohjautuu terveysaseman ajanvarausnumeroon.

Terveysasemalla sovitusta käytännöstä riippuen joko toimisto antaa ajan tai puhelu yhdistetään alueen terveydenhoitajalle. Jos terveydenhoitajaa ei tavoiteta, jätetään hänelle soittopyyntö.

ajanvaraus 60 min, asiakas terveydenhoitajan vastaanotolle

terveydenhoitajalta/toimistosta laboratoriolähetä valmiiksi ja paasto-ohjeet

LABORATORIOKÄYNTI

Asiakas käy vähintään viikkoa ennen vastaanottokäyntiä laboratoriossa. Paasto 12 h ennen näytteenottoa.

•FP-kol., FP-HDL-kol., FP-LDL-kol., FP-Triglyys., FP-Gluk.

•TERVEYDENHOITAJAN VASTAANOTTOKÄYNTI

RISKITEKIJÄKARTOITUS

•Haastattelu: todetut sairaudet, sukurasitteet, ravitsemus, alkoholi, tupakointi, liikunta

•Mittaukset: verenpaine, paino, pituus, (BMI), vyötärön ympärys

•Laboratoriotulokset: FP-kol., FP-HDL-kol., FP-LDL-kol., FP-Triglyys., FP-Gluk.

•Sydän- ja verisuonitautiriskin vaaratekijäkartoitus

•Tyypin II diabeteksen sairastumisriskin arviointi

23.11.2006

17

40 v. Miesten terveystarkastus, jatkoa

⇒ **KOKONAISRISKIN ARVIO**

⇒ **Hoidon ja seurannan tarve arvioidaan Käypä hoito -suositusten mukaan**

• **ASIAKKAAN OMAT TAVOITTEET**

• **TERVEYSNEUVONTA JA MATERIAALI** asiakkaan riskitekijöiden ja omien tavoitteiden mukaan. Tarvittaessa materiaalia neuvonnan tueksi.

• **JATKOSUUNNITELMA**

• Sovitaan hoidosta ja/tai seurannasta

• [terveysasema/työterveysluolto/yksityinen](#)

23.11.2006

18

TERVEYDENHOITAJAN VASTAANOTTOKÄYNTI

RISKITEKIJÄKARTOITUS

- Haastattelu: todetut sairaudet, sukurasitteet, ravitsemus, alkoholi, tupakointi, liikunta
- Mittaukset: verenpaine, paino, pituus, (BMI), vyötärönympäry
- Laboratoriotulokset: fP-kol., fP-HDL-kol., fP-LDL-kol., fP-Triglys., fP-Gluk.
- Sydän- ja verisuonitautiriskin vaaratekijäkartoitus
- Tyyppin II diabeteksen sairastumisriskin arviointi

23.11.2006

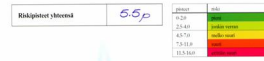
19

Työkalu sydän- ja verisuonitautien riskitekijäkartoitukseen terveyskeskuksille ja lääkäreille

- Ensimmäinen riskitekijäkartoitus on tehtävä verisuonitautien riskitekijäarviointia varten.
- Käytännössä riskitekijäkartoitus tehdään työssä useimmiten kassa vuorokautta ennen illan- tai aamunvastausta.
- Käytännössä riskitekijäkartoitus tehdään työssä useimmiten kassa vuorokautta ennen illan- tai aamunvastausta.

Mää

Paino	HDL-kg/l	Sykeliä	Liikunnasta	Suolista	Suolista	Kolesterolit
kg	mmol/l	min	min	mmol/l	mmol/l	mmol/l
60	1,2	70	120	70	170	170
70	1,0	80	100	80	180	180
80	0,8	90	80	90	190	190
90	0,6	100	60	100	200	200
100	0,4	110	40	110	210	210
110	0,2	120	20	120	220	220
120	0,1	130	10	130	230	230
130	0,0	140	0	140	240	240
140	0,0	150	0	150	250	250
150	0,0	160	0	160	260	260
160	0,0	170	0	170	270	270
170	0,0	180	0	180	280	280
180	0,0	190	0	190	290	290
190	0,0	200	0	200	300	300
200	0,0	210	0	210	310	310
210	0,0	220	0	220	320	320
220	0,0	230	0	230	330	330
230	0,0	240	0	240	340	340
240	0,0	250	0	250	350	350
250	0,0	260	0	260	360	360
260	0,0	270	0	270	370	370
270	0,0	280	0	280	380	380
280	0,0	290	0	290	390	390
290	0,0	300	0	300	400	400
300	0,0	310	0	310	410	410
310	0,0	320	0	320	420	420
320	0,0	330	0	330	430	430
330	0,0	340	0	340	440	440
340	0,0	350	0	350	450	450
350	0,0	360	0	360	460	460
360	0,0	370	0	370	470	470
370	0,0	380	0	380	480	480
380	0,0	390	0	390	490	490
390	0,0	400	0	400	500	500



Sitten ja verisuonitautien riskitekijäkartoitus on tehtävä kassa vuorokautta ennen illan- tai aamunvastausta ja siten ennen riskitekijäkartoituksen tulosten keräämistä.

Riskitekijäkartoitus on tehtävä siten, että vältetään liian ja terveyskeskuksen (K) ja diabeteksen (D) riskitekijäkartoituksen muuttaminen.

23.11.2006

20

Sydän- ja verisuonitautien riskitekijäkartoitus

Nimi _____ Sivu _____ Pvm _____

1. Sukupuoli _____ 1. Nainen 2. Mies

2. Syntymävuosi _____

3. Paino _____

4. Oiko aivotarvittamattomaksi (kardiovaskulaarinen)

5. Oiko aivotarvittamattomaksi (kardiovaskulaarinen)

6. Oiko aivotarvittamattomaksi (kardiovaskulaarinen)

7. Tapaturmat _____

8. Käsitteitä alkuperäisessä jaksissa

9. Oiko aivotarvittamattomaksi (kardiovaskulaarinen)

10. Oiko aivotarvittamattomaksi (kardiovaskulaarinen)

11. Mitä lääkkeitä käytät säännöllisesti? Nimi ja annostus

12. Hämmentyneitä (Hämmentyneitä) (Hämmentyneitä) (Hämmentyneitä) (Hämmentyneitä) (Hämmentyneitä)

23.11.2006

21

TYYPIN 2 DIABETEKSEN SAIRASTUMISRISKIN ARVIOINTILOMAKE

1. Mitä sairautta olet sairastanut viimeksi? (Ei, jos ei ole sairastanut)

2. Pääasiallinen ammatti (Ei, jos ei ole ollut työssä)

3. Yleisterveystilanne (Ei, jos ei ole ollut työssä)

4. Sääntöisesti jalkautuneet päivittäin yleensä vähintään 30 min (Ei, jos ei ole ollut työssä)

5. Käsitteitä alkuperäisessä jaksissa (Ei, jos ei ole ollut työssä)

6. Oikea koskaan kärsinyt sydän- ja verisuonitautista?

7. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

8. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

9. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

10. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

11. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

12. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

13. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

14. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

15. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

16. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

17. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

18. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

19. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

20. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

21. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

22. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

23. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

24. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

25. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

26. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

27. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

28. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

29. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

30. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

31. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

32. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

33. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

34. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

35. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

36. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

37. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

38. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

39. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

40. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

41. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

42. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

43. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

44. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

45. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

46. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

47. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

48. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

49. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

50. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

51. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

52. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

53. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

54. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

55. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

56. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

57. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

58. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

59. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

60. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

61. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

62. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

63. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

64. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

65. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

66. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

67. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

68. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

69. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

70. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

71. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

72. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

73. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

74. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

75. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

76. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

77. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

78. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

79. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

80. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

81. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

82. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

83. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

84. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

85. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

86. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

87. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

88. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

89. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

90. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

91. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

92. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

93. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

94. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

95. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

96. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

97. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

98. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

99. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

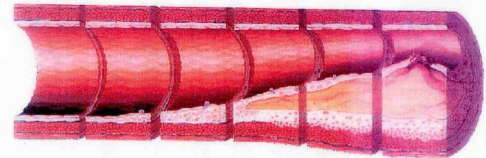
100. Oikea koskaan kärsinyt diabeteksestä?

23.11.2006

22

Valtimokovettuman kehityksen aikataulu

Rasvasolut Rasvajuoste Rasvakertymä Arpinen kovettuma Revennyt kovettuma



-Verisuonen sisäpinta vioituu →

1-10-vuotias 20-40-vuotias 50-60-vuotias

Ylimääräinen kolesteroliin kertyminen valtimon seinämään Arpiäköksen syntyminen Tulppa

Adapted from Gary HC et al. Circulation 1995;92:1355-1374.

23.11.2006

TERVEYSTARKASTUSTIETOJEN KIRJAAMINEN PEGASOKSEEN

TERVEYSTOTTUMUSSIVU

- Ravitsemus** / ruokarytmi, rasva, suola, kuitu, hedelmät, kasvikset, ongelmakohtat / herkut
- Alkoholi** / kuinka usein, annosten määrä keskimäärin käyttökertaa kohden)
- Tupakointi** (tupakoi/ ei tupakoi, savuketta/pvä, kuinka paljon tupakoinut, lopettamistieto.)
- Liikunta** (arkiliikunta/aktiiviliikunta, kuinka usein, minkä kestoista, mitä lajia)
- Muita terveystottumuksiin liittyviä asioita** esim. esteet terveystottomusten muutoksille; sairaudet, erityisdietit

23.11.2006

24

TH-LEHTI

- **SV-riskipisteet** (= sydän- ja verisuonitautien riskitekijäkartoitus)
- **DM2-riskipisteet** (=tyypin II diabeteksen sairastumisriskin arviointi)
- **Todetut sairaudet** (lääkärin diagnostisoimat sairaudet)
- **Sukurasitteet** (vanhemmat, sisarukset)

23.11.2006

25

TH-LEHTI, jatkoa

- **Jos paljon ”ongelmia / asiaa”**, tai tarpeen tarkentaa terveystottumustietoja, kirjataan ne tälle sivulle (terv.tott.sivulle ei mahdu kuin lyhyet kirjaamiset)
- **Jatkosuunnitelma** (onko seuranta tai lääkäriin vastaanotto tarpeen ja millä aikavälillä, missä seuranta ja hoito toteutetaan, itsehoiton painotusalueet)

23.11.2006

26

Pegasos-kirjaus, jatkoa

MITTAUKSET / RR-SIVU

- RR, paino, BMI, pituus, vyötärönympäryys

LABORATORIOTUTKIMUKSET

- -fp-Kol, fPHDL-kol, FP-LDL- kol, fPTrigly, fP-Gluk.

KÄYNNIN TARKOITUS:

- 40v. miesten terveystarkastus

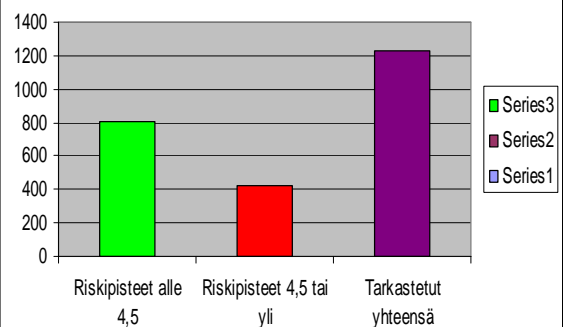
RAPORTOINTIKOODI:

- sv-RISKIPISTEITÄ 0 - 4, raportointikoodi TMB0 (= NOLLA)
- sv-RISKIPISTEITÄ 4.5 - 16, raportointikoodi TMB1 (= yksi)

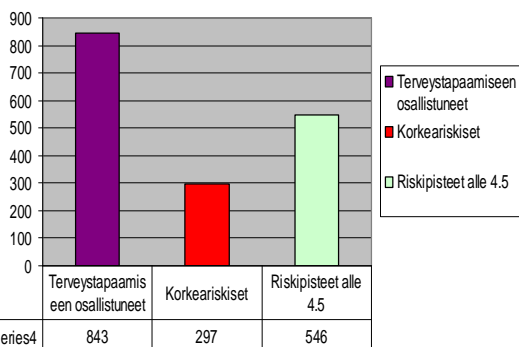
23.11.2006

27

Kundit kondikseen tilasto 1.4 - 31.10.2006



Kundit kondikseen -hankkeen tuloksia ajalta 1.4-31.8.2006



Kartoitustuloksia kentältä kevät – syksy 2006

- MBO – koulutukset vastanneet tarvetta
- materiaali toimii terveystapaamisissa
- terveystapaamiseen sovittu aika riittävä
- Pegasos – kirjauksessa ei ongelmia
- hanke saanut positiivista julkisuutta
- yhteistyö Helsingin terveyskeskuksen ja Helsingin Sydänpäiriin kanssa toiminut mutkattomasti

23.11.2006

30

Kundit kondikseen hankkeen ohjaus ja tiedotus

- MBO –ohjelman Kundit kondikseen –hankkeen ohjausryhmä luotsaa hankkeen toteutusta, kehittämistä, seurantaa ja arviointia
- Osana Helsingin ja Uudenmaan piirien sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisy- ja kuntoutusohjelmaa Helsingin ja Uudenmaan yhteinen ohjausryhmä linjaa ohjelman toteutusta, kehittämistä sekä arviointia ja seurantaa (ohjelma on osa valtakunnallista Suomalaista sydänohjelmaa).
- tiedotus- ja viestintäsunnitelman työstäminen alkanut

23.11.2006

31

MBO-OHJELMA

- Kundit kondikseen -
Koulutusiltapäivä 30.8.2006

- 13.00 - 13.05 Tilaisuuden avaus
projektipäällikkö Margit Ylänen, Helsingin Sydänpiiri
- 13.05 - 13.50 Metabolisen oireyhtymän tunnistaminen perusterveydenhuollossa
ylilääkäri Hannu Vanhanen, Suomen Sydänliitto
- 13.50 - 14.10 Kahvitauko
- 14.10 - 15.00 Ravinto & metabolinen oireyhtymä
ravitsusterapeutti Tuja Holla, Suomen Sydänliitto
- 15.00 - 15.45 MBO-ohjelman " Kundit kondikseen " käytännön toteutus " * riskipistekartoitukset * riskipistekartoitukset * kysymyksiä & keskustelua
Oh. Hanni Hietala, Helsingin terveyskeskus, Margit Ylänen, Helsingin Sydänpiiri



MBO-OHJELMA

-Kundit kondikseen-
Koulutusiltapäivä
(Motivaatio & Liikunta)

OHJELMA

- 13.00 - 13.05 Tilaisuuden avaus
projektipäällikkö Margit Ylänen, Helsingin Sydänpiiri
- 13.05 - 14.30 Motivaatio hakusessa ? Mikä motivoi " kundia " muutokseen ? Mikä motivoi tarkastajaa ?
psykologi, kouluttaja Riikka Turku
- 14.30 - 15.00 Kahvitauko
- 15.00 - 16.00 Liikunta & MBO
Liikuntasuunnittelija Annukka Alapappila, Suomen Sydänliitto.



23.11

Keskeisten vaaratekijöiden muutosten merkitys

- Seurumin kolesterolin
 - 1% pieneneminen pitkällä tähtäimellä pienentää sepelvaltimotaudin esiintymistä 3%:lla
 - ja 10 %:n pienentyminen vastaavasti 10%-30%
- Verenpaineen muutos
 - epidemiologisten tutkimusten mukaan 10/5 mmHg suuruinen pieneneminen vähentää aivohalvauksia 40% ja sydäntapahtumia 15-20%
- Painon muutos
 - Noin 4 kg luokkaa \Rightarrow DPS-tutkimuksen (Tuomilehto ym) mukaan diabeteksen esiintyminen vähenee 60% (laihtumisen, ruokavalion ja liikunnan yhteisvaikutus)

Helsingin Sydänpiiri ry

20