

YTHS:n mini-interventio (liikunta)

- Toimintamalli terveydenhoitajille Sähköisessä terveystieteessä annettujen vastausten tulkintaan
 - Toimintamallia voi lisäksi käyttää YTHS:n vastaanotto toiminnan osana ja tukena
- Toimintamallin taustalla on Liikunnan Käypä hoito – suositus:
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50075> (ks. myös infotaulu 1.)

Mini-intervention sisältö

-Riippuu liikunnan määrästä ja laadusta (ks. Infotaulu 1) sekä terveysoireista:

- 1) TERVEYDEN KANNALTA RIITTÄVÄSTI LIIKKUVA (Liikunnan määrä ja laatu terveyden kannalta vähintään riittävää)
- 2) TERVEYDEN KANNALTA RIITTÄMÄTTÖMÄSTI LIIKKUVA (Liikunnan määrä ja laatu ei ole terveyden kannalta riittävää)
- 3) TERVEYDEN KANNALTA RIITTÄMÄTTÖMÄSTI LIIKKUVA , jolla TERVEYSOIREITA (Liikunnan määrä ja laatu ei ole terveyden kannalta riittävää. Lisäksi terveysoireita.)
- 4) FYYSISESTI INAKTIIVINEN / LIIKUNTA HARRASTAMATON / LIIKUNTA HARRASTAMATON, jolla TERVEYSOIREITA (Ei lainkaan liikuntaa, fyysinen inaktiivisuus. Mahdollisesti lisäksi terveysoireita)

Mini-interventio

- Menetelmä, jonka avulla liikunta otetaan puheeksi ja liikunnan harrastamista voidaan lisätä
- Käytetään terveystapaamisessa (th/lääkäri) ja muun vastaanotto toiminnan sekä Sähköisen terveystarkastuksen palauteviestin osana ja tukena

1) TERVEYTENSÄ KANNALTA RIITTÄVÄSTI LIIKKUVA

Toimintaohje: VAHVISTAMINEN

- anna lyhyt palaute liikunnan määrästä ja laadusta
(ks. Infotaulu 1)
- potilaan oma arvio liikunnastaan
- rohkaisu/suositus riittävän liikunnan jatkamisesta (ks. Infotaulut 1, 2 ja 3)

2) TERVEYTENSÄ KANNALTA RIITTÄMÄTTÖMÄSTI LIIKKUVA

Toimintaohje: NEUVONTA

(eivät ole vielä liikunnasta syrjäytyneitä, joten muutos mahdollista)

- anna palaute liikunnan määrästä ja laadusta (Infotaulut 1 ja X)
- potilaan oma arvio liikunnan vähäisyydestä ja sen haitoista (Infotaulu 3)
- kerro liian vähäisen liikunnan vaikutuksista (Infotaulu 3)
- motivointi ja päämäärän asettaminen: liikunnan lisääminen terveyden kannalta riittäväksi (Infotaulut 1, 2 ja Y)

3) TERVEYTENSÄ KANNALTA RIITTÄMÄTTÖMÄSTI LIIKKUVA, jolla TERVEYSOIREITA

Toimintaohje: OHJAUS

(erilaisia haittoja jo ilmennyt)

- anna palaute liikunnan määrästä ja laadusta, liikunnan toteaminen liian vähäiseksi (Infotaulut 1 ja X)
 - potilaan oma arvio liian vähäisestä liikunnasta ja sen haitoista, erityisesti jo aiheutuneet haitat (Infotaulu 3)
 - potilaan halu muutokseen (Infotaulu Y)
 - potilaan sitouttaminen muutoksiin, päämäärän asettaminen yhdessä potilaan kanssa (Infotaulut 1, 2 ja Y)
 - seuranta, kontrolli viim. 3kk kuluttua uusintakutsu?
 - päämääränä liikunnan määrän ja laadun lisääminen terveyden kannalta riittäväksi (Infotaulut 1 ja Y)
- **Mikäli omassa korkeakouluympäristössä on tarjolla erillistä liikuntaneuvontapalvelua, varataan potilaan kanssa yhdessä ensimmäinen aika tähän palveluun**

4) FYYSISESTI INAKTIIVINEN / LIIKUNTAA HARRASTAMATON, jolla TERVEYSOIREITA

Toimintaohje: LIIKUNTA- NEUVONTAAN OHJAUS / LIIKUNTARESEPTI

- anna palaute liikunnan määrästä ja laadusta sekä mahdollisista terveysoireista: liikkumattomuus on terveydelle haitallista (Infotaulut 1, X ja 3)
 - potilaan oma mielipide liikkumattomuudesta, sen haitoista ja mahdollisista muista terveysoireista: läheiset, työ , aiemmat liikunnan aloittamisyrietykset (Infotaulu 3)
 - Liikkumattomuuteen liittyvät mahdolliset psyykkiset ja somaattiset haitat (Infotaulu 3)
 - informoi korkeakoululiikunnan palveluista ja erityisesti liikuntaneuvonnasta
 - varaa uusi aika YTHS:lle
 - Päämääränä liikuntaneuvontaan ja sitä kautta liikuntapalvelujen piiriin ohjaaminen
- Mikäli omassa korkeakouluympäristössä on tarjolla erillistä liikuntaneuvontapalvelua, varataan potilaan kanssa yhdessä ensimmäinen aika tähän palveluun**