



26.4.2022

## Esittelyssä Kajaanin yleislääketieteen poliklinikan virtuaalitiimi



Virtuaalitiimi on aloittanut Kajaanin yle-polilla syksyllä 2021. Tiimissä tehdään työtä lähes kokonaan etänä. Tässä vaiheessa tiimissä hoidetaan terveyshyötyasiakkaita, jatkossa tullaan hoitamaan myös muitakin asiakasryhmiä.

Terveysyötyasiakkaat ovat henkilöitä, joilla on havaittavissa terveyteen liittyviä riskejä, mitkä ovat korjattavissa tai ennaltaehkäistävissä elämäntapamuutoksilla. Asiakkailta kartoitetaan terveyteen liittyviä tietoja, joiden perusteella saadaan tietoon, jos asiakas kuuluu riskiryhmään ja hyötyisi elämäntapamuutoksesta.

Tunnistetun terveyshyötyasiakkaan kanssa hoitaja tekee terveys- ja hoitosuunnitelman, jossa asiakas määrittelee tarpeen ja tavoitteen. Hoitaja aloittaa asiakkaan kanssa tiiviin

elämäntapamuutoksen tuen. Asiakkaan kanssa sovitaan yhdessä keino, miten haluttuun, terveyttä tai hyvinvointia edistävään tavoitteeseen päästään. Hoitaja on tiiviissä yhteydessä asiakkaaseen, jotta *asiakkaan tavoite toteutuu*.

Virtuaalitiimin hoitajan työ

Virtuaalitiimin hoitaja kertoo terveyshyötyasiakkaiden hoidosta ja asiakkaiden elämäntapamuutoksista.

Mistä työpäivä koostuu?

*Asiakkaisiin ollaan yhteydessä Omasote-viestillä tai puhelimella. Asiakkaat, joille on nimetty omahoitaja virtuaalitiimistä, voivat olla suoraan yhteydessä omahoitajaan Omasote-viestillä tai puhelimella. Mikäli asiakkaan käynti vaatii läsnävastaanottoa, se suunnitellaan hoitajan kanssa. Hoitajan työpäivään kuuluu mm. hoidon tarpeen arviointia, terveys- ja hoitosuunnitelmien tekoa yhdessä asiakkaan kanssa ja elämäntapamuutoksen tukea asiakkaille.*



26.4.2022

Millainen on hoitajan tuki, että asiakas onnistuu elämäntapamuutoksessa?

*Tiivis, eteenpäin vievä, asiakasta kuunteleva ja asiakaslähtöinen, jolloin tuki perustuu asiakkaan kanssa yhdessä laadittuun terveys- ja hoitosuunnitelmaan.*

Millaisia onnistumisia asiakkailla on ollut tähän mennessä?

*Esimerkiksi tupakointi on loppunut, laihtumista tapahtunut, koettu hyvinvoinnin lisääntyneen, verensokeri ja verenpaine-arvot laskeneet.*

Terveyshyötyasiakkaiden kokemuksia

Kainuulaiset potilaat kertovat kokemuksistaan terveyshyötyasiakkaina. Haastateltavana on 58-vuotias nainen, joka on saanut painoa pudotettua jo reippaasti, mutta matkaa on vielä paljon kuljettavana. Toinen haastateltava on 57-vuotias nainen. Hän on pudottanut painoa lähes 10 kg tämän vuoden aikana sekä muuttanut liikunta- ja ruokailutottumuksiaan.

Millaisena olet kokenut hoitajan tiiviin tuen?

*”Uusi toimintamalli vaikuttaa minusta tosi hyvältä. Olen tykännyt siitä, että hoitaja soittaa säännöllisesti ja näin tukee elämäntapamuutoksessa. Kun on tiedossa soittopäivä ja tietää sen olevan säännöllistä, on jotenkin helpompaa pysyä omissa tavoitteissa.*

**Nainen, 58 vuotta**

*”Todella hyvä, motivoi paljon enemmän muutoksiin, kun tietää että hoitaja soittaa. Tämä tuli kohdalleni juuri oikeaan aikaan. Tuki etänä toimii hyvin. Olen saanut apua, kun olen sitä tarvinnut.”*

**Nainen, 57 vuotta**

Miten hoitajan tuki on auttanut sinua elintapamuutoksiin?

*”Jos mietitään aikaisempaa tapaa, että kävin ehkä vuosittain verikokeessa (en ehkä aina sitäkään) ja sen jälkeen hoitaja joko soitti tai ei, niin tämä on ilman muuta parempi tapa. Tässä syntyy luottamus hoitajan ja hoidettavan välille.”*

**Nainen, 58 vuotta**

*”Kun joku on todella kiinnostunut tekemisistäni ja tiedän, että tuki tulee ammattilaiselta. Olen saanut hyviä vinkkejä muutoksiin. Tulee oikeasti tehtyä niitä asioita, koska haluaa kertoa, kuinka olen onnistunut. Tieto myös siitä, että voi lähettää viestiä Omasoten kautta nimetylle hoitajalle tuo tähän luottamuksen. Asioita ei aina tarvitse alusta alkaen selittää vaan voi luottaa, että hoitaja jo tietää minun asiat. Ei ehkä heti muista, mutta voi tarkistaa.”*

**Nainen, 57 vuotta**

---



26.4.2022

Millaista muutosta se on tuonut terveyteesi?

”Olen pystynyt muuttamaan ruokavaliotani tämän aikana. Muutos on ollut pieni ja varmasti tuen pitäisi olla pitkäaikaista ainakin näin alkuun, jotta ei tapahdu taantumista. Muutoksen jääminen pysyväksi vaatii kuitenkin aikaa ja ns. toistoa.”

**Nainen, 58 vuotta**

”Kivut on vähentyneet, koska olen liikkunut enemmän. Liikunnallisuus on lisääntynyt.”

**Nainen, 57 vuotta**

Kohti terveempää Kainuuta

Elämäntapamuutoksiin lähdetään pienin askelin. Niillä on suuri merkitys henkilön elämässä tulevaisuuteen katsoessa. Monet sairaudet pystytään välttämään ja elinvuosia lisäämään, kun muutokseen lähdetään ajoissa.

Mitä meinataan saada aikaan Kainuussa tulevaisuutta ajatellen?

*”Kainuussa on paljon korkeassa pitkäaikaisen sairastumisen riskissä olevia ihmisiä mm. perintötekijöistä johtuen. Heidän saamisensa ajoissa oikeanlaisen tuen ja hoidon piiriin vähentää erikoissairaanhoidon tarvetta ja pienentää siten kustannuksia. Mutta ennen kaikkea tärkeintä on näille ihmisille aikaansaatu terveyshyöty ja ennenaikaisen kuolemanriskin pienentyminen. Elintapamuutoksissa tukemalla ehkäistään myös jo esimerkiksi diabetekseen tai sydän- ja verisuonisairauksiin sairastuneiden tilanteen pahenemista ja lisäsairauksien syntymistä.”* terveysasemien vastaanotto toiminnan vastuualuepäällikkö **Arja Horto** toteaa.



Kainuussa kehitetään perusterveydenhuollon vastaanottoja osana tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskuksia. Virtuaalitiimi ja terveyshyötyasiakkaiden kartoitus liittyvät vastaanottojen toimintamallin uudistukseen. Lue lisää toimintamallista [Perusterveydenhuollon palveluiden kehittämällä kohti terveempää Kainuuta | Kainuun sote](#)