

HÄLSOBYN.FI



TERVEYSKYLÄ.FI



HÄLSOVIKTHUSET.FI

OGH OBESITETSVÅRDEN



28.11.2019 MILLA ROSENGÅRD-BÄRLUND
HUS, Gastrocentrum, Endokrinologi, Jorv sjukhus

Terminologi

- Terveyskylä = Hälsobyn
- Painonhallintatalo = Hälsövikthuset
- Terveyslaihdutusvalmennus = Hälsobantningscoaching
- TLV = HBC?

FinTerveys 2017: MAJORITETEN HAR FETMA ELLER ÖVERVIKT



> 2.5 miljoner vuxna med övervikt
(BMI>25 kg/m²), 800 000 obesa
(BMI>30 kg/m²)



<http://www.terveytemme.fi/finterveys/>

OBESITET INOM HUS-OMRÅDET

Patients in HUS

500 000 overweight

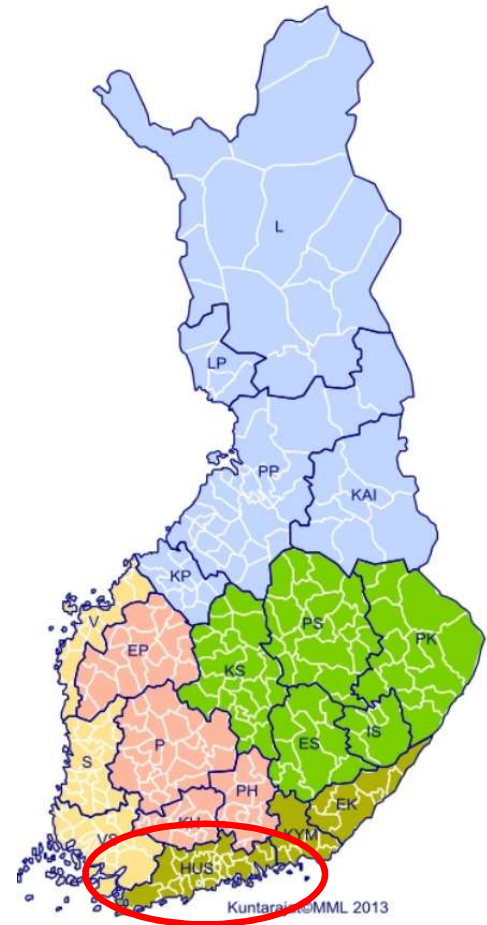
180 000 obese

Treatment in HUS

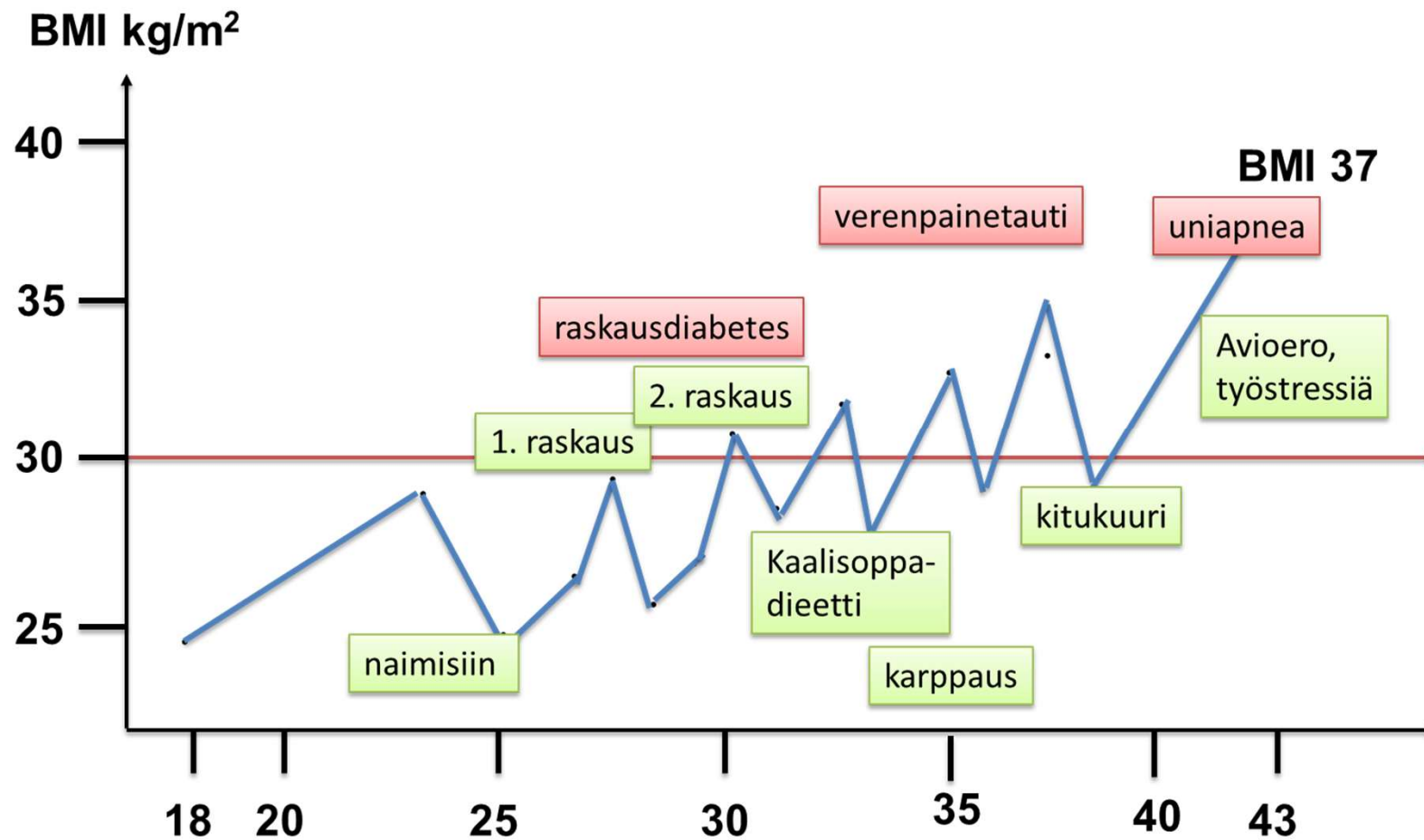
Number of patients receiving face-to-face treatment for obesity per year

Conservative n=1000

Surgical n=250



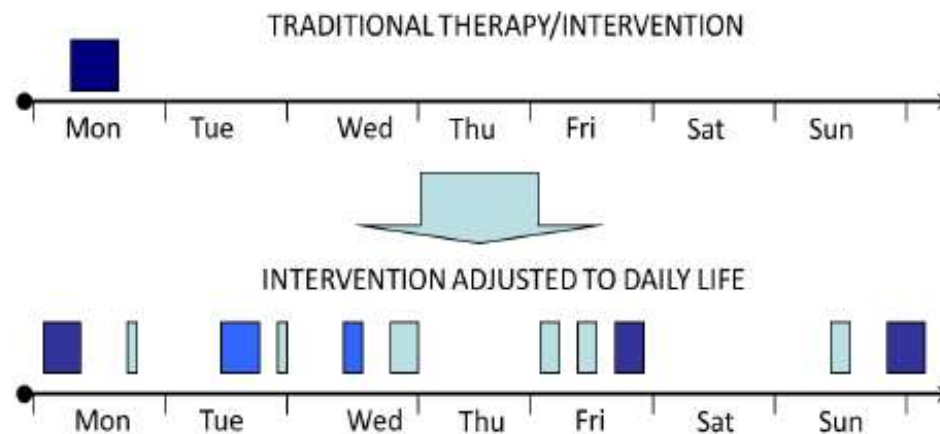
Patientfall



INTERVENTION MED STÖD AV MOBIL- ELLER WEBBASERADE APPLIKATIONER

(Lappalainen 2016)

- interventionen kan appliceras i vardagliga situationer
- Interventionen kan fördelas över hela veckan
- Interventionen (ex. övningen) kan upprepas



EFFEKTEN AV WEBBASERADE INTERVENTIONER

(Sukhanova ym. 2009, Hedman ym. 2012, Kohl ym. 2013)

DEN BÄSTA EFFEKTEN NÅDDES I APPLIKATIONER SOM

- inkluderar personlig feedback
- baserar sig på forskning
- interaktiva
- innehöll målsättningar
- tillräckligt lång behandling
- uppföljning

Största svagheter

- användningsgrad dvs. antal inloggningar
- kan påverkas
- programmets påminnelser samt individanpassad support
- tekniska element (t.ex. en matdagbok-app)

→ Studier visar att online-terapi är lika effektiv som face to face-terapi när den kombineras med kontakt (e-post, telefon, möten, grupper)

Vad vet vi om effektiviteten av webbaserad behandling av övervikt?

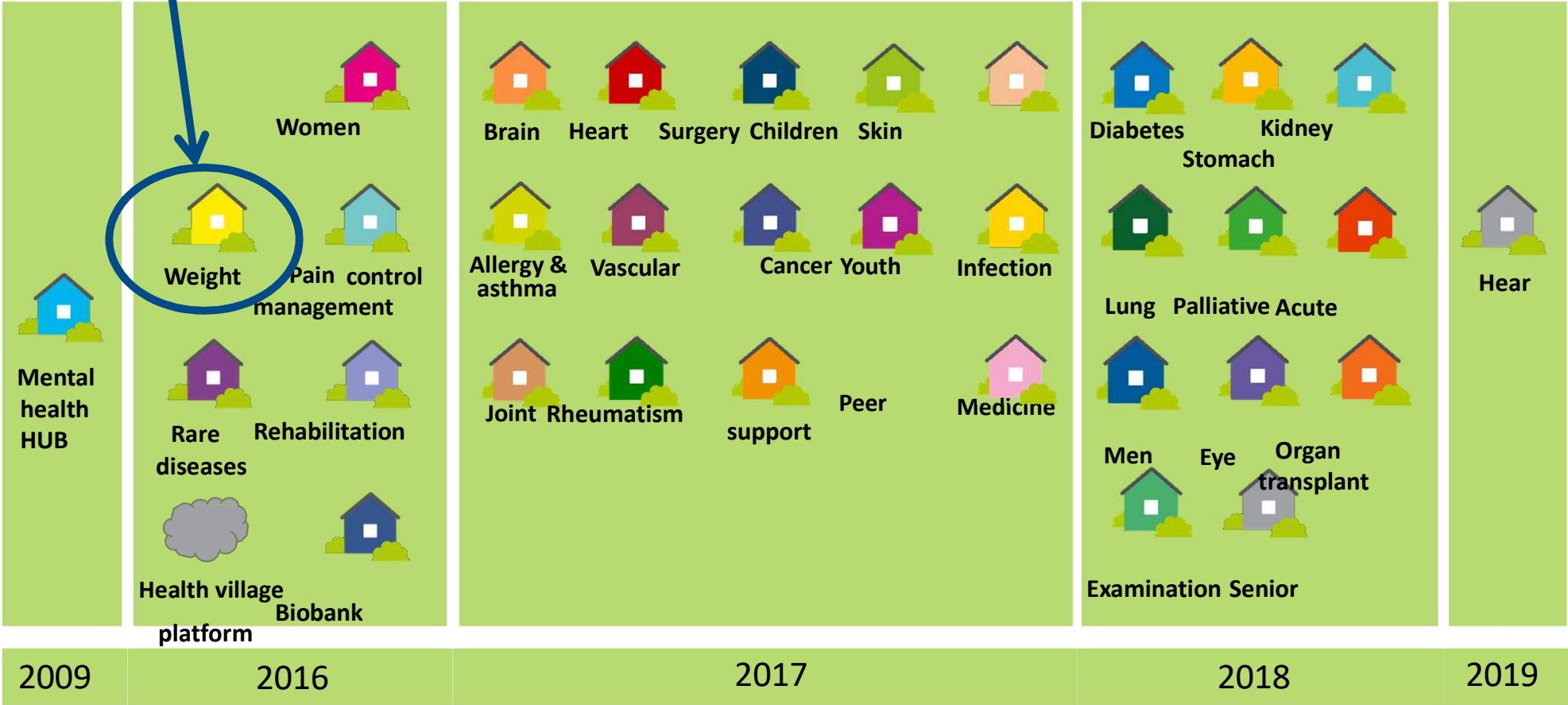
- viktportaler har visat sig ha en positiv inverkan på hälsobeteendet hos kunder som använder (Sukhanova ym. 2009)
- ACT-baserade interventioner har gett positiva resultat i viktkontroll och -minskning och kontroll (Hooper ja Larsson 2015; Rogers ym. 2016)
 - Syftet är att öka den psykologiska flexibiliteten, dvs. kompetensen att hantera emotionella reaktioner och tankar på ett konstruktivt sätt och att främja sitt eget välbefinnande i linje med egna värderingar (Hayes ym. 2006)

HÄLSOVIKTHUSET.FI

PAINONHALLINTATALO.FI

HÄLSOBYN.FI

ÖVER 30 HUS



HÄLSOVIKTHUSET.FI



Öppna sidorna

- Aktuellt
- Viktkontrollens ABC
- Tester
- Videon

Viktkontroll- stigen

6 veckor

- 30 övningar: matvanor, fysisk aktivitet, övning, mentala färdigheter

Hälsobantnings- coaching

12 mån

- Virtuellt coach
- 160 övningar
- 60 videon & ljudfiler
- grupp- och individuell coaching
- forskning

Bariatrisk kirurgi *coaching*

2 mån pre
- 12 mån post

- Virtuellt coach
- Information
- Övningar
- Grupp-och individuell coaching

Terveysklä Pro
Lihavuuden hoidon
virtuaalikeskus

HÄLSOVIKTHUSET.FI

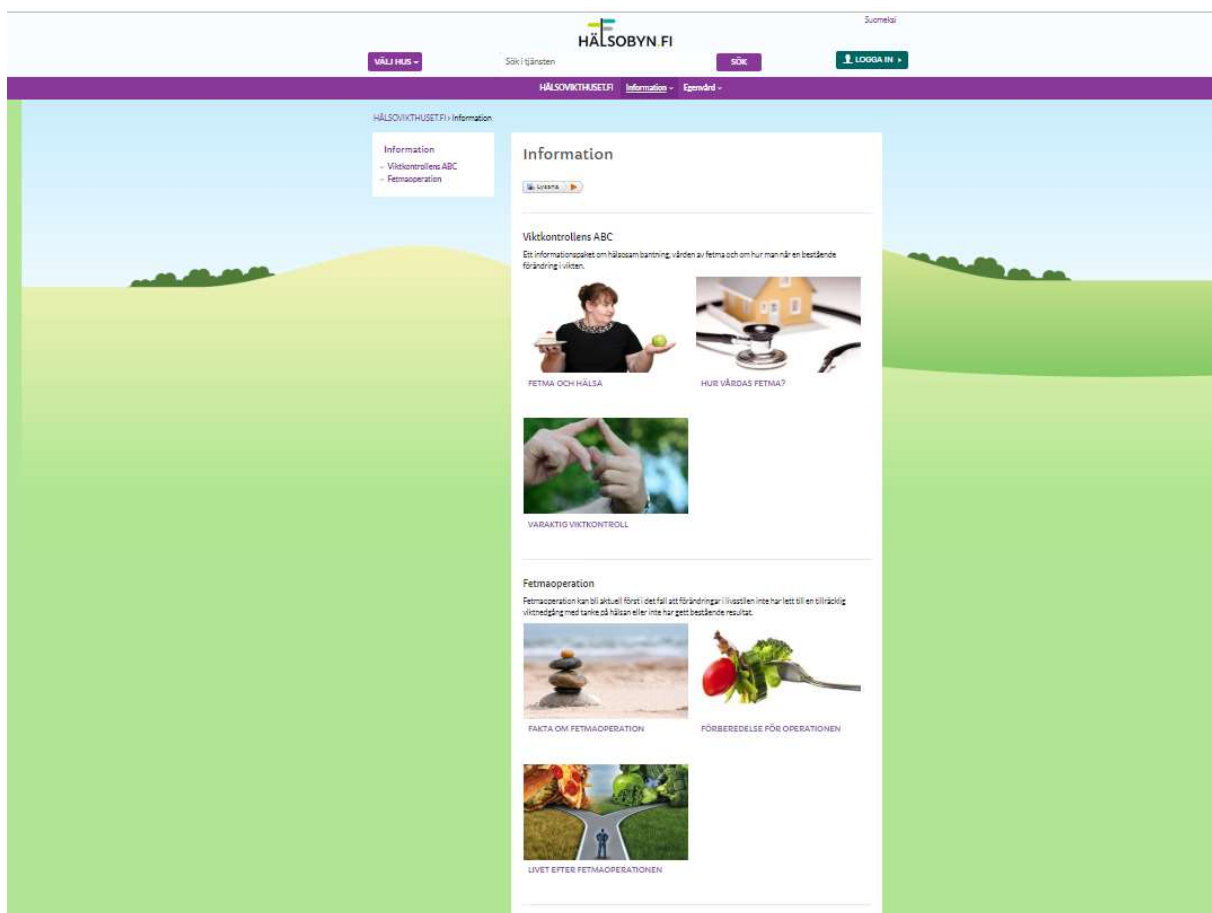
- ÖPPNA SIDORNA

HUS⁺



HÄLSOVIKTHUSET.FI

- ÖPPNA SIDORNA



HÄLSOVIKTHUSET.FI



Öppna sidorna

- Aktuellt
- Viktkontrollens ABC
- Tester
- Videon

Viktkontrollstigen

6 veckor

- 30 övningar: matvanor, fysisk aktivitet, övning, mentala färdigheter

Hälsobantnings-coaching

12 mån

- Virtuellt coach
- 160 övningar
- 60 videon & ljudfiler
- grupp- och individuell coaching
- forskning

Bariatrisk kirurgi coaching

2 mån pre
- 12 mån post

- Virtuellt coach
- Information
- Övningar
- Grupp-och individuell coaching

Terveysklä Pro
Lihavuuden hoidon
virtuaalikeskus

VIKTKONTROLLSTIGEN 6 VECKOR

HÄLSOBYN.FI Suomeksi

VÄLJ HUS Sök i tjänsten **SÖK** **LOGGA IN**

HÄLSOVIKTHUSET.FI **Information** **Egenvård**

HÄLSOVIKTHUSET.FI **Egenvård** **Viktkontrollstigen**

Egenvård
Viktkontrollstigen
 Vecka 1: Bedömning av nuläget
 Vecka 2: Faktorer som påverkar vikten
 Vecka 3: Mål som passar in vardagen
 Vecka 4: Möjligheter och utmaningar med viktkontroll
 Vecka 5: Prova på handlingar som får dig att må bra
 Vecka 6: Flexibla vanor

Viktkontrollstigen
 Lisana

Viktkontrollstigen är en sex veckor lång resa under vilken du lär dig
 » hantera tankar och känsloupplevelser som försvårar viktkontroll
 » öva dig på att göra saker som främjar det som du tycker är viktigt
 » upprätta dig själv.
 Bantningsråd fokuserar ofta på närings- och motionsråd. Vi vill stöda framför allt hela ditt välbefinnande och dina psykiska resurser.
 Viktkontrollstigen ger en försäkring av Hälsobantningscoaching, som innehåller övningar för 12 månader. Då sparar övningarna på en personlig sida och man får handledande respons. I Hälsobantningscoaching ingår kontinuerligt stöd av en distanscoach.

Vecka 1. Bedömning av nuläget.
 Gör en bedömning av dina nuvarande vanor. Vilka av dem hjälper dig just nu i viktkontrollen?

Vecka 2. Faktorer som påverkar vikten
 Reflektera över hur viktiga saker i ditt liv påverkar din vikt.

Vecka 3. Mål som passar in vardagen
 Ställ upp realistiska mål för viktkontroll och bantning.

Vecka 4. Möjligheter och utmaningar med viktkontroll.
 Vilka möjligheter och utmaningar ställer viktkontroll just i det här livsstadiet?

Vecka 5. Prova på handlingar som får dig att må bra.
 Träna dig i handlingar som bevisligen bidrar till bestående viktkontroll.

Vecka 6. Flexibla vanor
 Gör en summering och ställ upp mål för fortsättningen.

HÄLSOVIKTHUSET.FI



Öppna sidorna • Aktuellt • Viktkontrollens ABC • Tester • Videon	Viktkontrollstigen <i>6 veckor</i> • 30 övningar: matvanor, fysisk aktivitet, övning, mentala färdigheter	Hälsobantnings-coaching <i>12 mån</i> • Virtuellt coach • 160 övningar • 60 videon & ljudfiler • grupp- och individuell coaching • forskning	Bariatrisk kirurgi coaching <i>2 mån pre - 12 mån post</i> • Virtuellt coach • Information • Övningar • Grupp-och individuell coaching	Terveysklä Pro Lihavuuden hoidon virtuaalikeskus
---	---	--	--	---

HÄLSOVIKTHUSET.FI



Öppna sidorna

- Aktuellt
- Viktkontrollens ABC
- Tester
- Videon

Viktkontrollstigen

6 veckor

- 30 övningar: matvanor, fysisk aktivitet, övning, mentala färdigheter

Hälsobantnings-coaching

12 mån

- Virtuellt coach
- 160 övningar
- 60 videon & ljudfiler
- grupp- och individuell coaching
- forskning

Bariatrisk kirurgi *coaching*

2 mån pre

- 12 mån post

- Virtuellt coach
- Information
- Övningar
- Grupp-och individuell coaching

Terveyskylä Pro
Lihavuuden hoidon
virtuaalikeskus

Bariatrisk kirurgi-coaching, digital vårdkedja

- förberedelse inför operationen och livet efter den
- börjar 2 mån innan operationen och fortsätter 1 år efter operationen (tillgång till materialet även senare)
- togs i bruk 8/2018 som en del av vårdkedjan
- tillsvidare bara på finska, men översättning till svenska på kommande
- material i form av av text, videon, bilder, frågeformulärer och övningar
- Chat, coachen svarar inom 3 dagar

Bariatrisk kirurgi-coaching, digital vårdkedja

- målsättning:
 - aktiv väntetid och ändringsprocess
 - patientens engagemang och ansvar för sin egen behandling
 - alla får samma information
 - bättre förberedda patienter
 - minska osäkerhet och osäkerhet
 - den individuella inlärningstakten möjliggörs

HÄLSOVIKTHUSET.FI



Öppna sidorna • Aktuellt • Viktkontrollens ABC • Tester • Videon	Viktkontrollstigen <i>6 veckor</i> • 30 övningar: matvanor, fysisk aktivitet, övning, mentala färdigheter	Hälsobantnings-coaching <i>12 mån</i> • Virtuellt coach • 160 övningar • 60 videon & ljudfiler • grupp- och individuell coaching • forskning	Bariatrisk kirurgi coaching <i>2 mån pre - 12 mån post</i> • Virtuellt coach • Information • Övningar • Grupp-och individuell coaching	Terveysklä Pro Lihavuuden hoidon virtuaalikeskus
---	---	--	--	---



TERVEYSKYLÄPRO > Virtuaalikeskukset > Lihavuuden hoito

Virtuaalikeskukset

Harvinaissairaudet

Lihavuuden hoito

Oppaat

Ohjausmateriaali

Mittaripankki

Lihavuuden hoito

Tämän virtuaalikeskuksen oppaat ovat tarkoitettu terveydenhuollon ammattilaisten tueksi lihavuuden hoitotyöhön. Ne sopivat käytettäväksi sekä perus- että erikoissairaanhoidossa. Oppaista löytyy tietoa lihavuudesta ja sen hoitovaihtoehdoista sekä syömisen psykologian huomioimisesta hoidossa. Oppaat tarjoavat tukea muun muassa asiakkaan motivoimiseen ja vuorovaikutustilanteisiin. Lisäksi oppaissa on ravitsemukseen, erittäin niukkaenergiaiseen ruokavalioon ja liikuntaan liittyvää tietoutta.



Oppaat



Ohjausmateriaali



Mittaripankki



HÄLSOVIKTHUSET.FI



Öppna sidorna • Aktuellt • Viktkontrollens ABC • Tester • Videon	Viktkontrollstigen <i>6 veckor</i> • 30 övningar: matvanor, fysisk aktivitet, övning, mentala färdigheter	Hälsobantnings-coaching <i>12 mån</i> • Virtuellt coach • 160 övningar • 60 videon & ljudfiler • grupp- och individuell coaching • forskning	Bariatrisk kirurgi coaching <i>2 mån pre - 12 mån post</i> • Virtuellt coach • Information • Övningar • Grupp-och individuell coaching	Terveysklä Pro Lihavuuden hoidon virtuaalikeskus
---	---	--	--	---

Hälsövikthusets hälsobanterningscoaching (TLV)

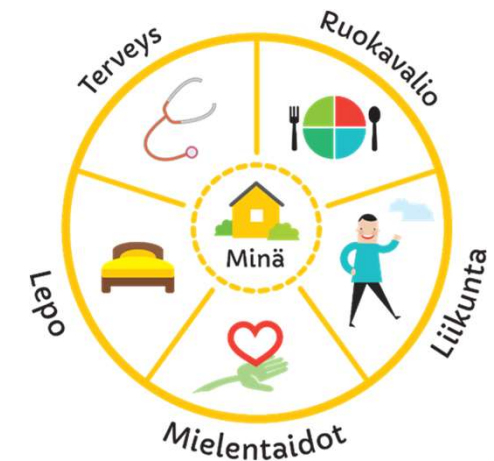
- 12 månader lång behandling
- Läkaren kan göra remiss både från privata och offentliga sektorn
- coaching kan vanligen inledas inom två veckor
- behandlingen är baserad på självständig arbete under handledning av en coach
- behandlingen är evidensbaserad
- behandlingen är kostnadsfri för patienten, kommunen svarar för kostnaderna
- tjänsten ägs och drivs av HUS, HUCS Gastrocentrum

HÄLSOBANTNINGSCOACHING

- ett projekt med målsättningen att ändra livsvanorna kräver tid
- Roller: patienten är expert på sitt eget liv, programmet hjälper att hitta egna dagliga välfärdsåtgärder
- Coach: sparring via chatten eller respons till uppgifterna med 1-4 veckors mellanrum
- 15 coacher, 20-60% arbetstid
 - Sjukskötare/hälsovårdare, näringsterapeuter, fysioterapeuter, idrottsvetenskaplig utbildning

VAD ÄR ACT?

- acceptance and commitment therapy
- A= accept, C= choose, T= take action
 - agera enligt vad som är viktigt i ditt liv
 - acceptera det du inte kan ha kontroll över
 - bete dig på ett sätt som berikar på längre sikt, inga genvägar
- sex kärnprocesser: medveten närvaro, kognitiv frikoppling, iakttagande jaget, acceptans, värderad riktning, agera



Hoitopolku

ISTUNTO 1: TERVETULOA TERVEYSLAIHDUTUSVALMENNI



VALMENNUKSEN
TAVOITE

Suoritettu 16.01.2019



VALMENNUKSEN
IDEOLOGIA

Suoritettu 16.01.2019



NÄIN ETENET POLULLA

Suoritettu 16.01.2019

Istunto 1: Tervetuloa terveyslaihhdutusvalmennukseen

MEDIAT, LINKIT JA LIITTEET



KUUNTELE HARJOITUS



0:00:00



Lämpimästi tervetuloa vuoden mittaiseen
Terveyslaihhdutusvalmennukseen!



KOTI



HOITOPOLKU



VIESTIT



KALENTERI



RYHMIÄCHAT

USEIN KYSYTYT
KYSYMYKSET

SEURANTA



PÄIVÄKIRJA

Hoitopolku

ISTUNTO 3: TAVOITTEENI



✓ HARJOITUS: PAINOHISTORIANI
Suoritettu viimeksi 24.01.2019



✓ TARMO-TAVOITE
Suoritettu 24.01.2019



✓ HARJOITUS: TAVOITETALKOOT
Suoritettu viimeksi 24.01.2019



✓ TERVEYSARVIO: PAINO JA
LAIHDUTTAMINEN
Suoritettu 24.01.2019



✓ TERVEYSARVIO: KEHONKUVA
Suoritettu 24.01.2019

Istunto 3: Tavoitteeni

Kohti omannäköisiä tavoitteita aiemmat kokemukset ja omat vahvuudet hyödyntäen

Kun tavoitteena on muuttaa elämäntapoja, on merkittävää hahmottaa, mihin suuntaan kuljetaan. Tällä viikolla pääsetkin pohtimaan, mikä on sinulle sopiva, realistinen ja konkreettinen tavoite. Tavoite ei ole vain vaakalukema, vaan oikeastaan, mitä painonpudotus mahdollistaa. Tavoitteessa on monta tasoa: pidemmän tähtäimen tavoite ja konkreettisemmat viikko- tai päivätason tavoitteet.

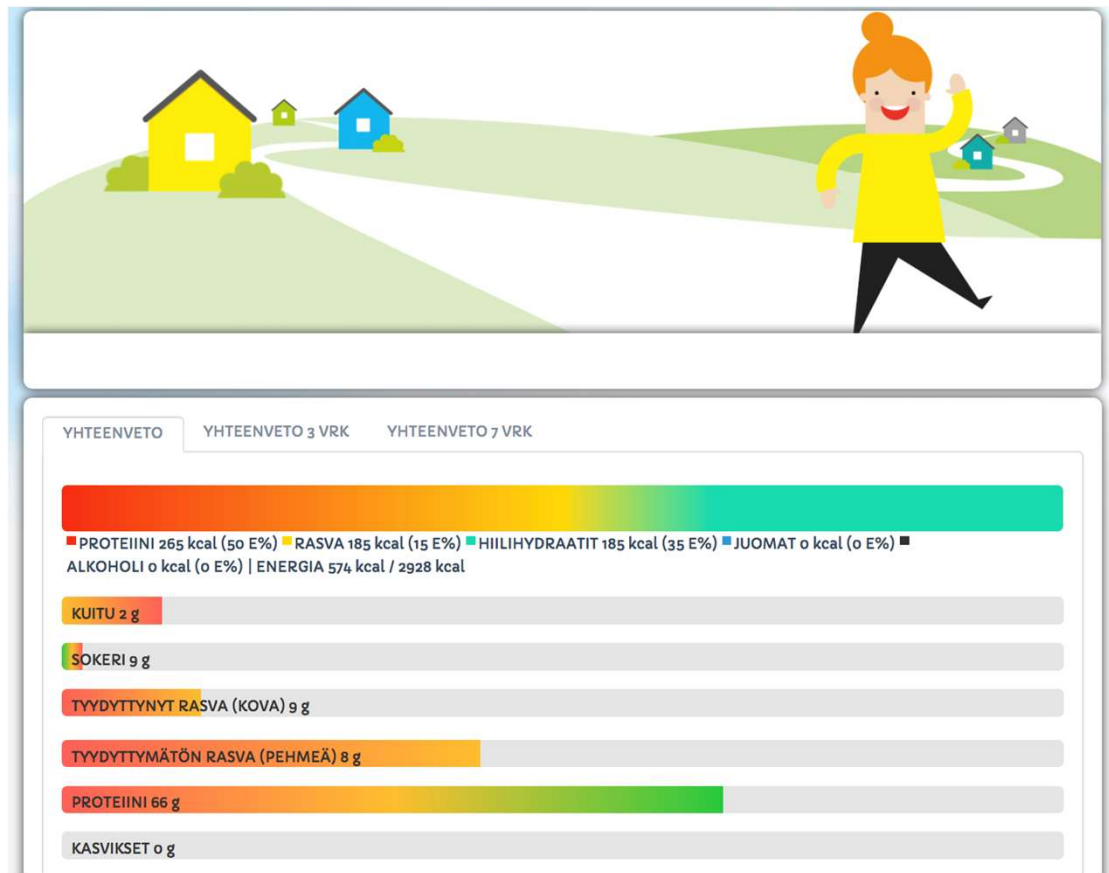
Ennen kuin mietit tavoitettasi, on hyvä katsoa vielä taaksepäin ja miettiä, mitä voidaan oppia aiemmista laihdutusyrityksistä. Oman painohistorian ja laihdutus historian ymmärtäminen voi auttaa paremmin eteenpäin menemisessä ja tavoitteiden asettamisessa.

Terveyslaihduksen valmennuksen kolmannella viikolla tarkastellaan eri elämäntilanteiden ja tapahtumien vaikutusta painonvaihteluun.

Tarkoituksena on:

- Tulla tietoiseksi painonvaihtelun ja elämäntilanteiden välisestä yhteydestä.
- Löytää mahdollisesti erilaisia näkökulmia nykyiseen tilanteeseen.
- Antaa ajatuksia, mitä tällä kertaa kannattaa tehdä toisin, kun tavoitellaan pysyvää painonhallintaa eikä pikakuuria.

Sessioner på egen hand och tillsammans med coachen



1. chat med coachen
2. gruppchat



NÄYTÄ TULEVAT

NÄYTÄ MENNEET ▾



**MERJAN
VALMENNETTAVIEN
RYHMÄCHAT 17.4 KLO
17-18**
17.04.2019 17:00 | 60 minuuttia
59 keskustelijaa

Heipa hei! Tervetuloa chattiin?
Onko osallistujia näin kauniina kevätiltana?

MRROBOT · 17.04.2019 17:00
Paikalla

TÄHTI13 · 17.04.2019 17:00
Käsi ylhäällä!

MERJA HANNELE JYRÄNOJA · 17.04.2019 17:01
Hei kiva, tervetuloa! Onko teillä nimimerkkiä, jota haluatte käyttää?

MARKKU · 17.04.2019 17:01
Pohjois-Karjala kuulolla!

MERJA HANNELE JYRÄNOJA · 17.04.2019 17:01
Kun te siis näette toistenne nimimerkit, mutta minä taas en.
Tervetuloa Pohjois-Karjala!

MERJA HANNELE JYRÄNOJA · 17.04.2019 17:02

Effekt?

- preliminära resultat: 4-5% viktminskning under 12-månaders intervention
- potentiellt kostnadsbesparande
- Möjliggör behandling åt en större mängd patienter jämfört med hittills
- dropouts



Vem kan remitteras?

- BMI > 25, ålder > 18v
- internetuppkoppling, språk
- motiverad till livsstilsförändring
- lämplig för
 - fetma kirurgi förberedelse
 - som kombination med farmakologisk behandling
- option till VLCD (om BMI > 30), bör nämnas i remissen
- remissen överför inte vårdansvaret



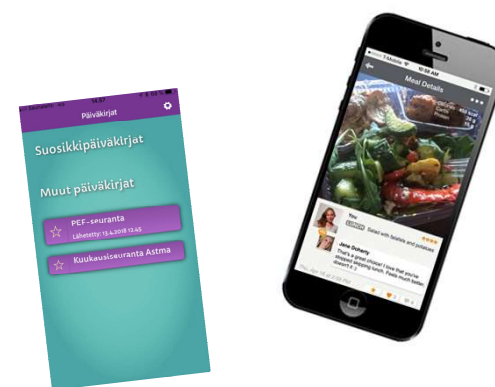


Vad behövs i remissen?

- orsak till remittering: Terveyslaihdotusvalmennus TAI ENE-dieetin sisältävä Terveyslaihdotusvalmennus
- patientens epost-adress och telefonnummer
- längd, vikt och BMI, tidigare sjukdomar och medicinering, individuell beskrivning
- planerad uppföljning: Lähettävä taho huolehtii potilaan laihdutuksen seurannasta TAI Lähettävä taho ei pysty huolehtimaan potilaan laihdutuksen seurannasta + perustelu
- "Potilas on motivoitunut virtuaalivalmennukseen ja hänellä on etähoitoon tarvittavat tekniset valmiudet (älypuhelin, tietokone tai padi ja nettiyhteys)"
- elektronisk remiss: ENDOKRI, Endokrinologia ja endokriininen kirurgia, lähetekeskus, erikoisala: 10E

Nytt i Hälsovikthuset 2019-20

- uppdatering av öppna sidorna
 - Svenskspråkig översättning 1/2021
 - Viktkontrollstigen uppdateras
 - Chatbot
- nytt underlag
 - målsättningarna i fokus
 - HUS Päiväkirja appen
 - målsättningar, fysisk aktivitet, vikt
- motiverande startsamtal
- MealLogger
- TLV mobilapp pilot
- F2F+digital behandling
- utvecklingsarbetet fortsätter, AI-projekt -> individuell behandling
- nya "stigar": VLCD, sjukdomsspecifika stigar, stig för män, unga?
- översättning till svenska?



Suomen Lihavuuslääkäriyhdistys ry

Suomen Lihavuuslääkäriyhdistys ry:n tarkoituksena on edistää lihavuuden hyvää hoitoa ja hyvien hoitokäytäntöjen laajentamista lääkärin ja lääkärijärjestöjen keskuudessa sekä sosiaali- ja terveydenhuollossa. Toimimme lihavuuden hoidon parissa työskentelevien lääkäreiden yhdyssiteenä ja edistämme lihavuuden hoidon kehittymistä maassamme. Toimimme myös lihavuuden hoidon lääketieteellisenä foorumina ja asiantuntijaorganisaationa.

LIITY JÄSENEKSI!

Tervetuloa Suomen Lihavuuslääkäriyhdistys ry:n lihavuuden hoidon koulutuksiltaan ja syyskokoukseen Helsingissä 12.12.2019! **Lue lisää ja ilmoittaudu täältä.**