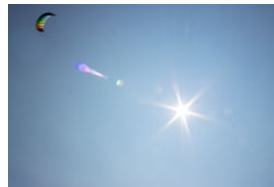


Yksi elämä



# Yksi elämä

Lupaa täyttä elämää kaikille



# Yksi elämä pähkinäkuoressa

Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton Yksi elämä -hankkeet edistävät valtimoterveyttä.

- Kyseessä on ainutlaatuinen kolmen kansalaisjärjestön yhteinen hankekokonaisuus ja tärkeä yhteiskunnallinen avaus.
- Yksi elämä -kokonaisuus sisältää useita osahankkeita, jotka ajoittuvat vuosille 2012–2017.
- Hankkeita rahoittaa Raha-automaattiyhdistys.



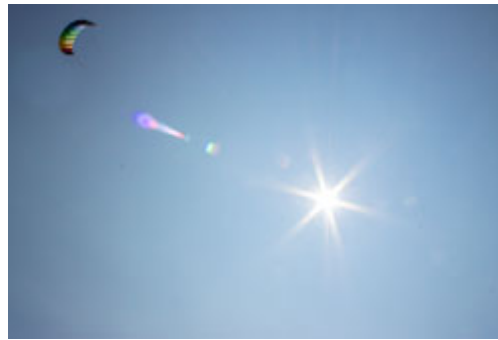
Yksi elämä -hankkeiden päätavoitteet:

- tukea terveyttä läpi elämän
- ehkäistä valtimosairauksia ja edistää varhaista diagnosointia
- ajaa kuntoutuksen ja vertaistuen sisällyttämistä osaksi sairauksien hyvää hoitoa

# Yksi elämä hankkeiden päämäärä

Suomalaisten terveydentila kohenee suhteessa nykyisiin ennusteisiin tasa-arvoisesti riippumatta

- iästä
- sukupuolesta
- terveydentilasta
- asuinpaikasta
- sosiaalisesta asemasta
- etnisestä taustasta



# Heitä tavoittelemme

## Kansalaiset

- ruuhkavuosien kiireessä
- elämänhallinnan haasteissa
- moninaisissa perhetilanteissa ja elämänvaiheissa



## Ammattilaiset

- terveydenhuolto
- sosiaalitoimi
- opetus

## Sidosryhmät

- valitut kumppanit
- liittojen jäsenet
- media

## Vaikuttajat

- kuntatason päättäjät
- työmarkkinatahot
- valtakunnan päättäjät

# Yksi elämä hankkeita 2013

Tavoitteemme on suomalaisten terveydentilan koheneminen suhteessa nykyisiin ennusteisiin.

- Etenemme hankkeiden kautta, jotka esittelemme sivuilla 6–14. Terveystarjotin kokoaa hankkeet yhteen, sivu 15.

Hankkeitamme:

- Tunne pulssisi
- Pieni päätös päivässä
- 112
- Tunnetko nämä tyypit?
- D-opisto
- Ykkösklubi
- Vertaistoiminta
- Neuvokas perhe
- OTA-ohjauskartta
- Tulppa

# Tunne pulssisi

Tunne pulssisi haluaa tehdä pulssin tunnustelusta koko kansan itsepuolustustaidon.

- Pulssin tunnustelulla voi päästä eteisvärinän jäljille, jonka vakavin seuraamus on aivoinfarkti.

[www.tunnepulssisi.fi](http://www.tunnepulssisi.fi)

[www.facebook.com/tunnepulssisi](https://www.facebook.com/tunnepulssisi)



# Pieni päätös päivässä

Pieni päätös päivässä tarjoaa tukea, ideoita ja neuvoja elintapamuutokseen.

- Ei elintapamuutokseen ruoskaa tarvita, vaan pieniä päätöksiä!
- Yhteistyössä mukana myös Mielen-terveysseura, Hammaslääkäriliitto ja Syöpäjärjestöt.

[www.pienipaatospaivassa.fi](http://www.pienipaatospaivassa.fi)

[www.facebook.com/pienipaatospaivassa](https://www.facebook.com/pienipaatospaivassa)



# 112

112 -hankkeen tavoitteena on aivoverenkiertohäiriön ja sydäninfarktin oireiden tunnistus ja nopea toiminta.

- **112-päivä 11.2.2014**  
Teemapäivän kampanjointi
- **Kampanja 2014**  
Tunnista oireet & toimi välittömästi  
Soita heti 112





# Tunnetko nämä tyypit?

200 000 sairastaa tyypin 2 diabetesta tietämättään.  
Kampanjan pääviesti on: *Tee diabetestesti*

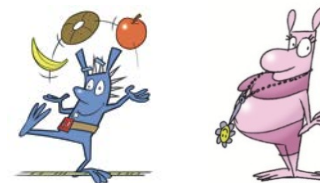
- Testin kielet ovat suomi, ruotsi, englanti ja pohjoissaame.
- Tyypiperhe kasvaa syksyllä 2013.
  - *Tunnetko tyypin 1 diabeteksen?*
  - *Tunnetko raskausdiabeteksen?*



Tunnetko tämän tyypin  
**Mc tunnemme!**  
Diabetesliitto

[www.diabetes.fi/tyyppi2](http://www.diabetes.fi/tyyppi2)

[www.facebook.com/tyyppi2](http://www.facebook.com/tyyppi2)



- Kampanjat etenevät viestimällä eri kanavissa sekä testitilaisuuksia järjestämällä.

# D-opisto ja Ykkösklubi

## D-opisto

Diabetes on alati muotoaan muuttava sairaus, ja siksi tiedon tarve on suuri.

- Diabetesta sairastavat ja diabeteksen hoidon ammattilaiset voivat osallistua verkko-opetukseen diabetes.fi -sivustolla.
- D-opisto ja sen Tyyppi 2 tutuksi -pilottikurssi käynnistyi elokuussa 2013.



## Ykkösklubi

Ykkösklubissa nuoret kehittävät itse kummiryhmä-toimintaa tyyppin 1 diabetesta sairastaville nuorille.



# Vertaistoiminta

Vertaistoiminta kattaa vertaistukihenkilöiden ja vertaistukiryhmänohjaajien koulutuksen, vertaistoimijoiden tukitoiminnot ja vertaistuen hoitopolut.

- Vertaistoiminta on kumppanuutta vertaistoimijoiden, yhdistysten ja terveydenhuollon kesken.
- Vertaistoiminta on helposti tavoitettavaa.
- Tavoitteena on vertaistoiminnan arvostuksen nostaminen.



# Neuvokas perhe

Neuvokas perhe auttaa perheiden terveysneuvonnassa.

- Elintavoista puhuminen helpottuu.
- Ohjaus on havainnollisempaa ja yksilöllisempää.
- Perheellä on aktiivinen rooli oman terveytensä edistäjänä.



[www.sydanliitto.fi/neuvokas-perhe](http://www.sydanliitto.fi/neuvokas-perhe)

<http://neuvokasperhe.elixir.tv/>

# OTA-Ohjauskartta

Oman terveyden avaimet eli OTA-ohjauskartta tukee motivoivaa elintapaohjausta.

- Lähtökohtana on kunkin ohjattavan yksilölliset tarpeet ja valmiudet.
- Ohjauskartta soveltuu mainiosti myös jo sairastuneiden, riskiryhmään kuuluvien tai ylipainoisten elintapaohjaukseen.

<http://www.sydanliitto.fi/ohjauskartta>



# Tulppa

Tulppa on perusterveydenhuollossa toteutettava kuntoutusmalli.

- Ryhmiin ohjataan valtimotautiin sairastuneita ja henkilöitä, joilla on hoitoa vaativia valtimotaudin riskitekijöitä.

Ryhmässä kuntoutuja

- saa tietoa valtimosairaudestaan ja sen riskitekijöistä
- valitsee elintavoistaan jonkin asian avaintekijäkseen ja löytää keinot muutoksen toteuttamiseen
- saa vertaistukea sekä taitoja omahoidon toteuttamiseen



[www.sydanliitto.fi/tulppa-avokuntoutus](http://www.sydanliitto.fi/tulppa-avokuntoutus)

# Yksi elämä -verkkosivusto

Terveyttä tukeva, monipuolinen ja ikäkausittain jäsennelty verkkosivusto kokoaa Yksi elämä -hankkeiden tarjonnan yhteen paikkaan.

- Toimintamallit ja aineistot ovat itsenäisiä ja vapaasti hyödynnettävissä.
- Verkkosivusto palvelee yksittäisiä käyttäjiä, yhteisöjä sekä eri alojen ammattilaisia ja päättäjiä.
- Yksi elämä -verkkosivusto valmistuu alkuvuodesta 2014.





Yksi elämä



[www.facebook.com/yksielama](http://www.facebook.com/yksielama)  
<http://yksielama.elixir.tv/>

**Yhteystiedot:**

Aivoliitto projektipäällikkö Marika Railila [marika.railila@aivoliitto.fi](mailto:marika.railila@aivoliitto.fi)

Diabetesliitto projektipäällikkö Sari Koski [sari.koski@diabetes.fi](mailto:sari.koski@diabetes.fi)

Sydänliitto terveysjohtaja Marjaana Lahti-Koski [marjaana.lahti-koski@sydanliitto.fi](mailto:marjaana.lahti-koski@sydanliitto.fi)

Yksi elämä -hankkeet viestintäpäällikkö Eija Seppänen [eija.seppanen@sydanliitto.fi](mailto:eija.seppanen@sydanliitto.fi)