

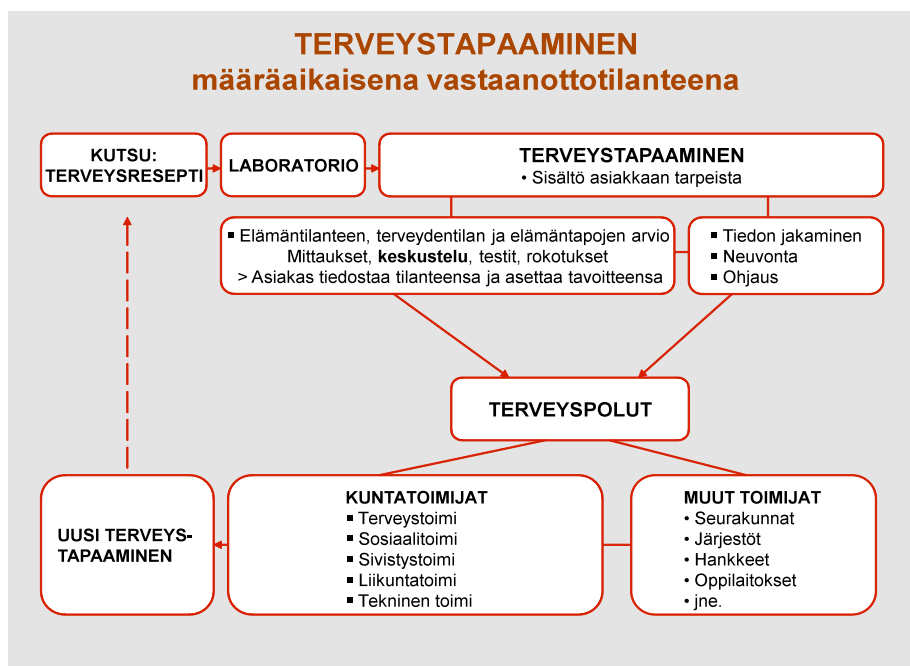
# TERVEYSTAPAAMINEN -MALLI KESKI-KARJALASSA

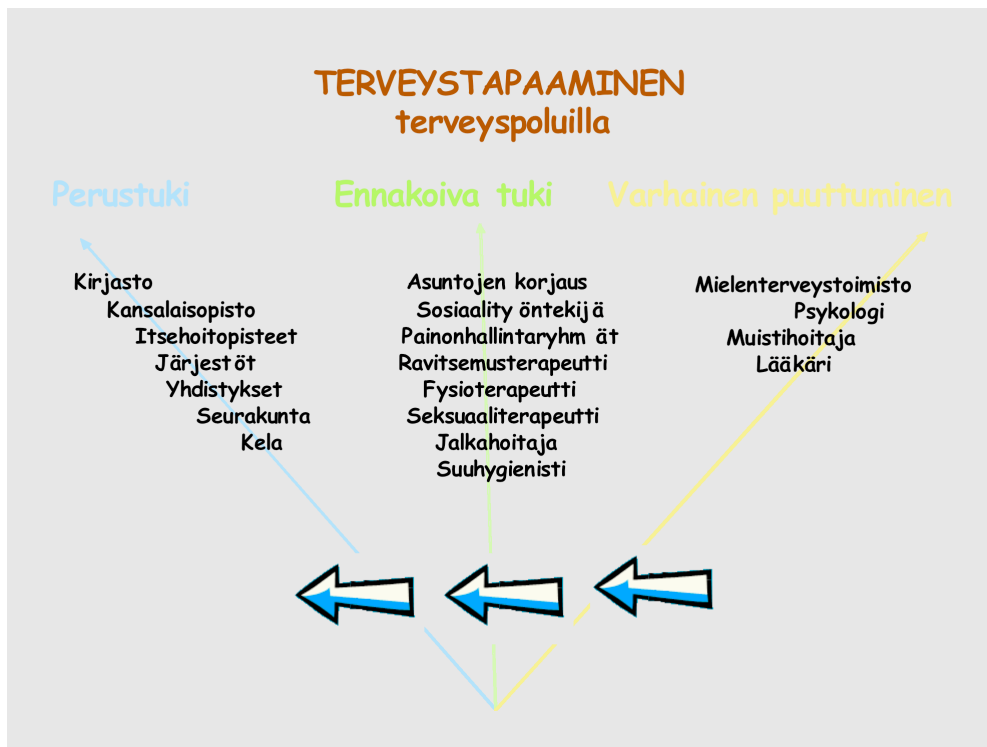
## Kuvaus (tiivistelmä)

**Määritelmä:** Terveystapaaminen on ennakkoon sovittu vastaanottokäynti terveydenhoitajan luona, jossa periaatteina ovat asiakaslähtöisyys ja palveluohjaaminen. Se pohjautuu empowerment ajatteluun, joten keskeistä terveystapaamisessa on auttaa asiakasta tunnistamaan omia voimavarojaan ja aktivoida häntä vastuunottoon omasta terveydestään.

**Toteutus:** Terveystapaaminen on sarja säännöllisiä toisiaan seuraavia tapahtumia. Ennen terveystapaamiseen tuloa asiakas suorittaa omien elintapojensa arvioinnin Terveysreseptin, Diabeteksen sairastumisriskin arviointilomakkeen ja Hyvinvointi- ja parisuhdekyselyn avulla (ks. liitteet). Hän voi halutessaan käydä verikokeissa (pieni verenkuva, veren glukoosi- ja kolesteroliarvot) ennen vastaanottoa. Terveystapaamisen sisältö sovitaan asiakkaan itsearvioinnin tulosten ja asiakkaan tarpeiden pohjalta. Keskeistä on, että terveydenhoitaja soveltaa elintapojen muutosvaihemallia tai mini-interventiota, jos asiakkaan tilanne sitä vaatii. Terveystapaamisen päätteeksi asiakkaalta pyydetään kirjallista palautetta (ks. liitteet) ja hänet ohjataan tarvittaessa eteenpäin tai sovitaan uusinta-/kontrollikäynti. Jos uusinta-/kontrollikäyntiä tai muita toimenpiteitä ei tarvita, asiakas ohjataan seuraavaan määräaikaisterveystapaamiseen.

**Arviointi:** Terveystapaaminen -mallia arvioidaan seuraamalla Terveystapaamisten ja jatkokontrollien määriä, terveyspolkujen käyttöä (palveluohjausta), riski- ja sairaustapausten löytymistä sekä kysymällä asiakkailta ja terveydenhoitajilta palautetta.





Terveystapaamisessa eri toimijoiden tuottamia terveys- ja hyvinvointipalveluja kuvataan terveyspolkujen avulla. Terveyspolut jaetaan perus- ja ennakoivan tuen sekä varhaisen puuttumisen mukaisesti. Terveystapaamisissa asiakkaita ohjataan palvelujen piiriin yksilöllisten tarpeiden perusteella. Terveyspolut suunnataan perustukea kohti.

### Kehittämishistoria

Terveystapaamisen runko laadittiin alun perin Kiteellä syksyllä 2004 tehtyyn 67–70-vuotiaille suunnattuun väestötutkimukseen. Tässä tutkimuksessa selvitettiin muun muassa vastaajien käsityksiä itsenäistä selviytymistä tukevista kunnallisista palveluista ja palvelutarpeista, terveysreseptissä olevien elintapojen toteutumista arjessa sekä vastaajien odotuksia terveystapaamiseen liittyen.

Terveystapaamisen pilotointi toteutettiin syksyllä 2005 Kiteellä. Tapaamiseen osallistui 32 kiteeläistä. Täytetty terveysresepti toimi suunnannäyttäjänä terveystapaamisessa. Yli puolella pilottiin osallistuneista todettiin joku terveyden kannalta puuttumista, terveysneuvontaa tai jatkoselvittelyä vaativa asia.

Vuosina 2007–2009 toteutetun Terveyden edistämisen tehostaminen -hankkeen aikana terveystapaamismallia testattiin 68- ja 40-vuotiaille ja näille ikäryhmille laadittiin tässä mallinnuksessa kuvattu terveystapaamissapluuna.

## **Kohderyhmä**

Keski-Karjalan terveystapaamismalli on kehitetty 68- ja 40-vuotiaiden terveystapaamisiin. Mallia voidaan myös soveltaa nuoremmille tai vanhemmille ikäryhmille. Terveystapaamismalli on suunnattu henkilöille, jotka eivät ole missään säännöllisessä seurannassa tai kontrollissa sairauden tai muun syyn vuoksi.

## **Tavoite**

Terveystapaamisen tavoitteena on asiakkaan sairauksien riskitekijöiden ja terveys- ja hyvinvointiongelmien tunnistaminen ja niihin puuttuminen varhaisessa vaiheessa. Terveystapaamisessa pyritään tunnistamaan ja vahvistamaan asiakkaan olemassa olevia voimavaroja voimavarakeskeisen neuvonnan avulla. Tavoitteena on myös, että asiakkaan tieto omasta terveydestä ja sen hoitamisesta lisääntyy ja hän motivoituu huolehtimaan terveydestään.

## **Käyttö**

Terveystapaamisia tehdään Keski-Karjalan sosiaali- ja terveystalokeskus Helli -liikelaitoksessa. Postiosoite: PL 3, 82501 Kitee, puh: 013 - 684 1551 (vaihde).

## **Tulokset**

Seuraavassa esitetään Terveyden edistämisen tehostaminen Keski-Karjalassa -hankkeen (2007–2009) aikana kerättyjä terveystapaamisten tuloksia:

### ***Terveystapaamisten määrä***

Vuonna 2007 toteutettiin Keski-Karjalassa 68-vuotiaiden terveystapaamiset. Kutsukirjeitä lähetettiin 267 ja terveystapaamisiin osallistui yhteensä 177 henkilöä eli 44 % kutsutuista. Vuonna 2008 terveystapaamiset alkoivat syksyllä, jolloin lähetettiin 164 kutsukirjettä 40-vuotiaille henkilöille. Tällöin 40-vuotiaiden terveystapaamisiin osallistui 15 % kutsutuista.

### ***Terveystapaamisten analysointi***

Terveystapaamiset analysoitiin asiakaspalautteen, terveydenhoitajien antaman palautteen ja asiakkaan terveystietomuksista saatujen tietojen avulla. Terveydenhoitajilta ja asiakkailta kerättiin tietoa joko haastattelemalla tai kyselylomakkeella. Asiakkaan terveystietomuksista etsittiin asiakkaan hyvän terveyden voimavaroja ja terveyden edistämisen haasteita. Myös asiakkaan terveystiedot: verikokeet ja erilaiset mittaustulokset analysoitiin. Seuraavassa esitetään lyhyt yhteenveto terveydenhoitajien ja asiakkaiden palautteista. Lisätietoja tuloksista voi kysyä Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskukselta.

## ***Asiakaspalaute***

Molemmassa ikäryhmissä terveystapaamiset muodostuivat asiakkaiden tärkeinä pitämistä asioista. Terveystapaamista oli hyötyä heidän terveydelleen ja hyvinvoinnilleen.

**68-vuotiaat** kokivat, että he saivat terveystapaamisessa kokonaisvaltaista arviota omasta terveydestään ja keskustella mieltä painavista asioista. Miehillä oli tärkeää saada tietoa, kun taas naiset painottivat emotionaalisen tuen merkitystä. Sekä miesten että naisten mielestä terveystapaaminen motivoi heitä omasta terveydestä huolehtimiseen. 68-vuotiaat toivoivat, että terveystapaamisia järjestettäisiin säännöllisesti ikääntyville.

**40-vuotiaat** kokivat, että terveystapaamisessa saa tietoa terveysriskeistä ja tukea terveellisten elämäntapojen omaksumiseen. Heille oli tärkeää, että he saavat keskustella avoimesti kaikista asioista ja tiedon verikokeiden ja muiden mittausten tuloksista. 40-vuotiaat toivoivat, että terveystapaamiseen liitettäisiin luomien tarkastus ja naisille mammografia. Heidän mielestään terveystapaamisia voisi olla 1-2 vuoden välein ja tarvittaessa useamminkin, jos terveystapaamisessa todetaan tarvetta esimerkiksi painonhallintaan tai perheneuvontaan.

## ***Terveydenhoitajien palaute***

Terveydenhoitajien mielestä terveystapaaminen on mielekäs tapa kohdata asiakas, koska siinä lähdetään asiakkaan tarpeesta (terveysresepti). Keskustelussa on mahdollista päästä asiakkaan kanssa syvemmälle tasolle kuin perinteisessä tarkastuksessa.

Terveystapaamiseen kannattaa pyytää asiakasta joko puhelimitse tai lyhyellä ja selkeällä kutsukirjeellä. 68-vuotiaiden terveystapaamiseen laadittu käsikirja on hyödyllinen työväline sekä neuvontatilanteissa että työnohjauksellisessa mielessä. Sähköistä 40-vuotiaiden arviointi-, neuvonta- ja palveluohjausmallia terveydenhoitajat käyttivät vähän ohjauksen tukena, vaikka se heidän mielestään tukee melko hyvin asiakkaan ohjaamista. Fraasien avulla kirjaamisen terveydenhoitajat kokivat hankalaksi ja aikaa vieväksi, mutta toisaalta fraasit myös jäsentävät kirjaamista ja tekevät sen sisällöllisesti rikkaammaksi. Haasteena terveystapaamisessa on ajan riittävyys.

## **Tutkimus**

Tarja Wrange 2009, [Ikääntyvien liikuntapolkumallin kehittäminen Keski-Karjalassa](#). AMK-opinnäytetyö: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu, Fysioterapian koulutusohjelma.

## **Koulutus**

Terveystapaamismallin toteuttamisen voidaan ajatella vaativan koulutusta voimavara- ja lähtökohdista asiakas kohtaamisesta, varhaisen puuttumisen työmenetelmistä ja informatiivisesta kirjaamisesta.

## **Kustannukset**

Terveystapaamismallille ei ole laskettu kustannuksia.

## **Yhteystiedot**

### **Mallista voi kysyä lisätietoja:**

Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus  
Siltakatu 10 A 16, 80100 Joensuu  
puh. 010 396 8400  
[toimisto@kansanterveys.info](mailto:toimisto@kansanterveys.info)  
[www.kansanterveys.info](http://www.kansanterveys.info)

tai

Keski-Karjalan sosiaali- ja terveyspalvelukeskus Helli -liikelaitos, terveysneuvonta. Postiosoite: PL 3, 82501 Kitee, puh: 013 - 684 1551 (vaihde).

## **Käyttöoikeus**

Terveystapaamismalli on vapaasti käytettävissä. Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus pidättää oikeudet muutoksiin terveysreseptin kohdalla.

## **Liitteet**

[Terveysresepti](#)

[Diabeteksen sairastumisriskin arviointilomake](#)

[Hyvinvointi- ja parisuhdekysely](#)

[68-vuotiaiden terveystapaamisen käsikirja](#)

40-vuotiaiden arviointi-, neuvonta- ja palveluohjausmalli: nettiosoitteessa [www.kansanterveys.info/th](http://www.kansanterveys.info/th)

Terveystapaamisten kirjaamis- ja seurantamalli:

- [Terveystapaamisten kirjaaminen](#)
- [Fraasit kirjaamiseen](#)
- [Terveyspolut](#)
- [Terveyden ja hyvinvoinnin haasteet](#)
- [Asiakaspalaute](#)