

Hyvinvointimentorointi

Må Bra – Service

Prosessinomainen elintapaohjaus / Livstilscoachning



Inka Sipilä
040 193 8495

Martinlaakson terveysasema
Myyrmäen terveysasema



Niina Heikkurinen
040 355 4488

Martinlaakson terveysasema
Myyrmäen terveysasema



Noora Smolander
040 610 4921

Martinlaakson terveysasema
Myyrmäen terveysasema



Iisa Telford
040 670 5504

Tikkurilan terveysasema
Kolvikylän kohtaamispaikka



Hanna Okkonen
040 190 7136

Tikkurilan terveysasema
Korson terveysasema



Jan-Erik Jäske
040 527 7948

Tikkurilan terveysasema
Hakunilan terveysasema

Vad handlar det om?

- Personlig, kostnadsfri livsstilscoachning på hälsostationer för vuxna (över 18 år) bosatta i Vanda och Kervo
- Helhetsmässigt välbefinnande: teman som vikthållning, motion, kost, sömn, stresshantering och ork
- Tjänsten erbjuds från engångsbesök till ett årslångt helhetsprogram
- Servicen strävar efter att skapa bestående beteendeförändringar/hälsovanor m.h.a små steg
- I vägledningen används ett värde- och acceptansbaserat tillvägagångssätt
- I Vanda får ~500 klienter vägledning årligen, varav cirka 300 är nya
- Mentorerna är yrkespersoner inom motions- och hälsobranschen
- 6 anställda i Vanda, 2 anställda i Kervo

Hyvinvointi-
mentorointi



**SMÅ STEG MOT
EN SUNDARE
LIVSSTIL**

Må
Bra-service

Vem passar det för?

- Egen motivation till livsstilsförändringar
-> Tillräckliga resurser för att göra förändringar i vardagen
- Förhöjd risk för livsstilssjukdomar, såsom t.ex. låg fysisk aktivitet, ohälsosamma kostvanor, övervikt
- Om det finns bakomliggande sjukdomar, ska dessa vara i behandlingsbalans och det ska finnas en vårdkontakt från tidigare

Vem inte?

- Ingen egen motivation eller otillräckliga resurser i vardagen (t.ex. belastande livssituation, kris)
- Svåra psykiska problem och/eller missbruksproblem, ätstörning
- Behov av snabb viktminskning / VLCD (Very Low Calorie Diet)



Hur och var?

- Staden erbjuder tjänsten och betalar personalkostnaderna.
- Vårdförbundet tillhandahåller lokaler och fungerar som remitterande instans, erbjuder patientdatasystemet och ansvarar för relaterade frågor.
- Gränssnittsavtalet trädde i kraft 2025 - Förberedelserna inleddes 2022.



Palvelupolku

Vantaa



Aloitus

Terveystieteiden työntekijä ehdottaa kriteerit täyttävälle asiakkaalle mentorointia ja ohjaa asiakkaan Apotin kautta mentorointiin



Mentorin soitto asiakkaalle

Palvelun sopivuuden ja tuen tarpeen kartoitus, mentoroinnin esittely ja ajanvaraus



1. tapaaminen (0 kk)

Aloitustapaaminen mentorin vastaanotolla: alkukartoitus, mittaukset, tavoitteen asettelu, sopivan palvelupolun valitseminen



4. tapaaminen

Tilannekartoitus ja jatkosuunnitelma



3. tapaaminen (n. 6kk)

Tilannekartoitus, jatkosuunnitelma ja mittaukset



2. tapaaminen

Tilannekartoitus ja jatkosuunnitelma



5. tapaaminen (12 kk)

Päätöstapaaminen mentorin vastaanotolla: yhteenvedo, jatkosuunnitelma, mittaukset, palvelun päätös tai seurantavaiheen aloitus



Vapaaehtoinen jatkovuosi

Omatoinen muutosten ylläpito, itsenäinen työskentely, vertaistuki ja oheistapahtumat



Päätöstapaaminen (24kk)

Seurantavaiheen päätös mentorin vastaanotolla: yhteenvedo, jatkosuunnitelma ja mittaukset

Lyhyt ohjaus

1-3 tapaamista tarpeen mukaan

Pitkä ohjaus

Vuoden aikana 5 tapaamista ja mobiilisovellus tukena

Hyvinvointi-
mentorointi

Statistik (2023-2025, n=675)

Antal kunder

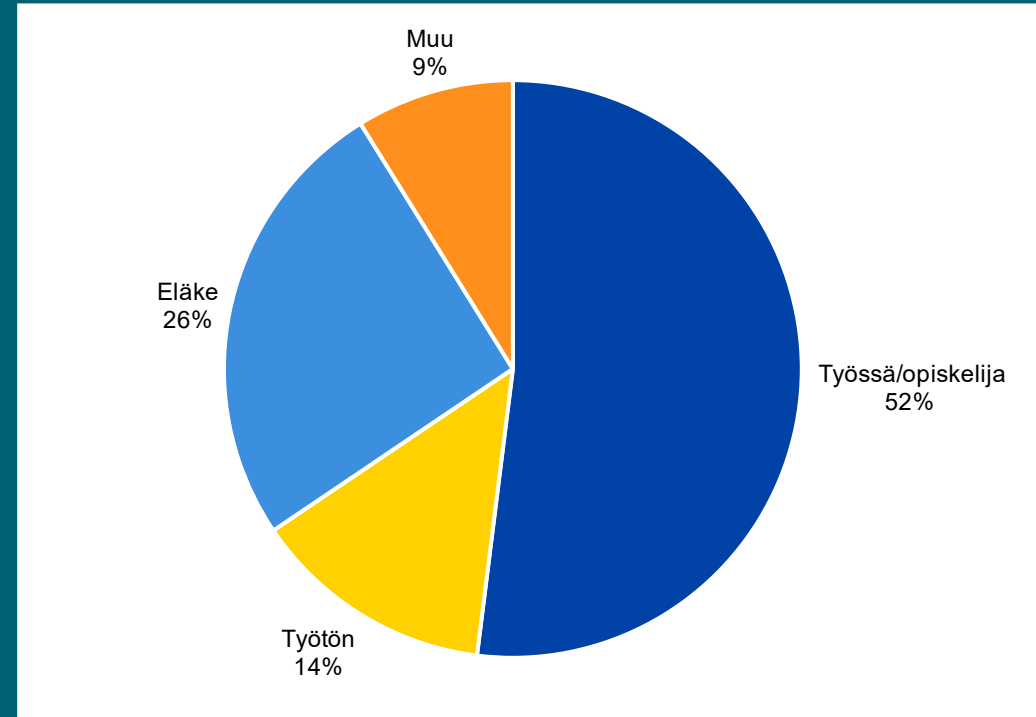
- 2021: 236 personer
- 2022: 443 personer
- 2023: 511 personer
- 2024: 583 personer

Medelålder: 49,5 år (19–86 år)

77 % kvinnor

Kunder med invandrabakgrund: 14 % (2024–2025, n=465)

Avbrytanden: cirka 30 %



Resultat 2019-2022

Itä-Suomen yliopiston laskelman perusteella hyvinvointimentoroinnin kaltainen toiminta tuo n. **1,7 miljoonan euron säästöt** terveydenhuoltomenoihin ja tuottavuuskustannuksiin

15 vuoden aikajänteellä 1000 henkilöä kohden

(1767 € / asiakas/ 15 vuotta, huom. laskelmassa ei ole huomioitu palvelun kustannuksia) *1 työntekijä, n=53

Fyysinen aktiivisuus



49 %
vähensi
istumista.



63 %
lisäsi kestävyys-
liikuntaa.

Ravitsemus



71 %
tekee nykyään ter-
veyden kannalta
parempia valintoja
ruoan suhteen.



53 %
käyttää enemmän
kasviksia, marjoja
ja hedelmiä.

Fyysiset mittaukset



Vyötärönympärys
pieneni keskimäärin

5,4 cm

Keskimääräinen
painonpudotus oli

3,2 %

Motivaatio



88 %
on motivoituneta
jatkamaan opittuja
elintapoja hyvinvointi-
mentoroinnin jälkeen.



76 %
koki, että mentorointi
lisäsi luottamusta
siihen, että on kyke-
neväinen tekemään
arjessa terveyttä
edistäviä valintoja.

Toiminnan tulokset on kerätty osallistujilta vuosilta 2021-2022 (n=243)



Tack!

Jan-Erik Jäske | jan-erik.jaske@vantaa.fi

Hyvinvointi-
mentorointi

Lue lisää:
vantaa.fi/hyvinvointimentorointi
[#hyvinvointimentorointi](https://twitter.com/hyvinvointimentorointi)