



KÄYPÄ HOITO -SUOSITUKSEN IMPLEMENTOINTISUUNNITELMA: Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset)

4.3.2020

IMPLEMENTOINNIN TAVOITTEET

1. Lihavuuteen puututaan ja se otetaan puheeksi oikealla tavalla.

Lihavuuden hoidon puheeksi ottamisella terveydenhuollon ammattilaisen taholta on merkittävä vaikutus potilaan painonhallintaan ja siihen pyrkimiseen. Puheeksi ottamisessa on hyvä pyrkiä sensitiivisyyteen ja myönteisyyteen. Keskeistä on välttää syyllistämistä. Lihavuudesta ja sen hoidosta keskustellaan potilaan kanssa positiivisesti ja kannustaen käyttäen potilaskeskeistä työskentelytapaa, esim. motivoivaa haastattelua. Lihomisen seulonta, ehkäisy ja oikea-aikainen puheeksi ottaminen on osa neuvoloiden ja kouluterveydenhuollon terveyden edistämisen työtä.

2. Lihavuuteen suhtaudutaan terveys edellä, ei paino.

Suosittelujen mukaiset ruoka- ja liikuntatottumukset ovat keskeinen keino lihavuuden ehkäisyssä ja oleellinen osa lihavuuden hoitoa. Yksilöllisenä tavoitteena on löytää sellaisia omaan elämään sopivia tottumuksia, jotka auttavat pysyvässä painonhallinnassa.

Painonhallinnalle suotuisten elintapojen edistämisessä oikea-aikainen tuki ja painon seuranta toimivat paremmin kuin epäterveellisten elintapojen ja lihomisen riskien korostaminen. Keskeistä on motivoiva, asiakaslähtöinen ohjausote ja valinnanvapauden huomioiminen. Terveydenhuollon ammattilaisten ohjausosaamista tulee kehittää, jotta elintapaohjaus olisi mahdollisimman monipuolista ja yksilöllistä.

3. Potilaan tiedot kirjataan sähköiseen potilastietojärjestelmään.

Eri toimijoiden tulee tietää, mistä eri tahojen tiedot löytyvät (yhteinen sopiminen):

- paino-, pituus- ja vyötärönympäryys
- käyntitiedot eri ammattihenkilöillä (seuranta)
- hoitosuunnitelman laatiminen yhdessä hoitoon halukkaiden kanssa

Luodaan alueellinen hoitoketju ja toimitaan sen mukaan.

Painonnousuun ja sen syihin tarjotaan tukea mahdollisimman aikaisessa vaiheessa.

Painon kehitystä on tärkeää seurata, koska lapsuusiän lihavuudella on merkittävä taipumus jatkua aikuisikään.

4. Lihavuuden ehkäisyyn panostetaan.

Tämä edellyttää yhteistyötä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen eri toimijoiden välillä kunnassa, mm. liikuntatoimi, sivistystoimi ja liikennesuunnittelu.

Potilaiden ohjaaminen laaja-alaisesti kunnan ja kolmannen sektorin erilaisten palvelujen piiriin voi tukea lihavuuden ehkäisyä ja hoitoa.

Lihomisen riskissä olevien tunnistaminen ja lihavuuden ehkäisy on tärkeää kaikissa ikäryhmissä.



SUOSITUKSEN SISÄLTÄMÄT IMPLEMENTOINNIN MATERIAALIT

- Taulukko: Kliiniset löydökset ja toimintaohjeet lasten ja nuorten tutkimiseen
- Taulukko: Lihavuuden tutkiminen ja kokonaisarvio
- Taulukko: Lasten ja nuorten lihavuuden puheeksi ottaminen ja hoito-ote
- Lisätietoartikkeli: Painon puheeksi ottaminen lihavan potilaan hoidossa
- Taulukko: Aikuisten lihavuuden elintapahoidon osatekijät ja periaatteet. Näitä periaatteita voidaan soveltaa myös lihavuuden ehkäisyssä.
- Taulukko: Lasten ja nuorten elintapahoidon osatekijät ja periaatteet, joita voidaan soveltaa myös lihavuuden ehkäisyssä.
- Taulukko: Aikuisten lihavuuden hoitomenetelmän valintaperiaatteet

ERIKSEEN TOTEUTETTAVAT IMPLEMENTOINNIN MATERIAALIT

- Luentomateriaalit: Lihavuus (lapset) ja Lihavuus (aikuiset)
- Podcast (tiivistelmä)
- Potilasversio

VIESTINTÄ JA NÄKYVYYS

Keskeiset viestit suurelle yleisölle

- Lihavuus-suositus koskee lasten, nuorten ja aikuisten lihavuuden ehkäisyä ja hoitoa.

Tiedottamiskanavat

- Duodecimin some-kanavat
- Päivitysuutinen julkaistaan Käyvän hoidon ja Duodecimin -kotisivuilla sekä Terveysportissa

KOULUTUKSET

Koulutuksen nimi, aika ja paikka

- Lääkäri 2020, 9.1.2020 Helsinki
- Pohjolan Lääkäripäivät, 19.2.2020, Oulu
- HUS:n lihavuuskoulutus 2.4.2020, Helsinki
- THL:n ja Käyvän hoidon yhteinen koulutus 22.4.2020, THL
- Mahdollisesti muut alueelliset lääketiedepäivät