



VARSINAIS-SUOMEN  
SAIRAANHOITOPIIRI

**VESOTE – Vaikuttavaa elintapaohjausta sosiaali- ja terveydenhuoltoon poikkihallinnollisesti** -hanke on yksi STM:n rahoittamista Edistetään terveyttä ja hyvinvointia sekä vähennetään eriarvoisuutta - kärkihankkeista (2017–18). UKK-instituutin koordinoimassa hankkeessa vahvistetaan ja kehitetään vaikuttavaa ja tavoitteellista elintapaohjausta mm. osaamisen vahvistamisen, laajan yhteistyön ja hyvien käytäntöjen levittämisen avulla. Hanke painottuu liikuntaan, ravitsemukseen ja uneen. 14 toimijan yhteishankkeen vaikutusalueella on yhteensä yli 3,9 miljoonaa asukasta ja se kattaa 172 kuntaa. VSSHP on hankkeessa mukana.

## **RAKENTEISEN ELINTAPAKIRJAAMISEN OPASTYÖKALU**

Monica Löfgren-Kortela  
suunnittelija, terveydenhoitaja YAMK  
VSSHP  
Vesote-Hanke 2018  
(Päivitetty 11/2019 LD)



## Sisällys

JOHDANTO .....	3
1. PARANTAVA VUOROVAIKUTUSMENETelmä ELINTAPOHJAUKSESSA .....	4
2. RAKENTEINEN KIRJAUS JA TILASTOINTI .....	5
Spat-koodit/tulevaisuuden OAB toimenpideluokitus.....	5
2.1 Rakenteisen kirjaamisen merkitykset ja hyödyt .....	5
2.2 Yhtenäinen tilastointi ja käytettävät SPAT-koodit diabeetikon hoidossa .....	6
2.3 THL-toimenpideluokitus OAB ohjaukseen ja neuvontaan.....	7
2.4 Päihteiden käytön ja mini-intervention kirjaaminen.....	9
3. MÄÄRÄLLISET MITTARIT VAIKUTTAVUUDEN MITTAAMISEKSI .....	10
4. LAADULLISEN MITTARIN RAKENTEINEN KIRJAUS .....	11
5. RAKENTEISEN KIRJAAMISEN ESIMERKKIPOHJA .....	12
LIITTEET .....	15
PARANTAVA VUOROVAIKUTUSMENETelmä ELINTAPOHJAUKSESSA.....	15
D2D-RUOKAVALIOKYSELY .....	18
Liikkumisresepti aikuisille.....	23
Audit-10 .....	25
Unettomuuden haitta-asteen arvio.....	27
EuroHIS-8-elämänlaatumittari .....	29
ELINTAPOHJAUKSEN TUEKSI RAVITSEMUKSEN FRAASIKYSYMYKSIÄ .....	32

## JOHDANTO

Elintapaohjaus on yksi merkittävämpiä vaikuttamisen tapoja ennaltaehkäistessä kansansairauksia, kuten esimerkiksi tyypin 2 diabetesta.

Yksilön saaman elintapaohjauksen olisi tärkeää olla laadullisesti tasavertaista, vaikuttavaa ja seurattavaa. Edellä mainitut asiat ovat lähtökohtana tämän yhtenäisen, rakenteisen elintapakirjauksen opastyökalun kehittämiseksi elintapaohjauksen tueksi. Rakenteista kirjaamista ohjaa STM:n asetus potilasasiakirjoista (289/2009, potilaskirja-asetus) ja tämän noudattamien on toiminnassa huomioitava.

Rakenteisen kirjaamisen opastyökaluun on haluttu sisällyttää ne elementit, joita tilastoinnissa ja kirjauksissa käytetään elintapaohjauksen yhteydessä. Näihin elementteihin voi kukin vielä syventyä itsenäisesti, tässä yhteydessä on pyritty huomioimaan miten ne ovat osana laadukasta elintapaohjausta, jonka vaikuttavuutta on mahdollisuus mitata ja seurata.

Näkökulmana laadullisen rakenteisen kirjaamisen opastyökalussa on ns. CASENA pre-diabetes ja tyypin 2 diabetes. Elintapaohjaus voidaan suorittaa kuitenkin samoin periaattein kenelle tahansa.

Elintapaohjauksessa keskitytään tässä oppaassa seuraaviin aihealueisiin:

- ravitsemus
- alkoholi
- liikunta
- uni

Elintapaohjaus ja eri osa-alueiden kartoitus on aina ohjattavalle henkilökohtainen tapahtuma, jossa yksilön nykytila on huomioitava ainutkertaisena. Kohtaamisen tulee olla sensitiivinen, ottaen huomioon ohjattavan omat tarpeet ja rajat ottaa vastaan annettua tietoa.

Opastyökalu etenee seuraavasti:

- Asiakkaan motivoinnin ja kohtaamisen apuna: Parantavan vuorovaikutuksen menetelmän (Harry Köhler) esittely
  - Itseopiskeltava verkkokoulutus menetelmään löytyy TerveyskyläProsta: oppaat ja valmennukset: hoitava viestintä
- SPAT-tilastointikoodit
  - (tulevaisuudessa käyttöönotettavat OAB-toimenpideluokitukset)
- määrällinen mitattava tulos
- vastaanotolla käytettävät esitietolomakkeet (esimerkkinä)
- laadullisen mittarin rakenteinen kirjaaminen
- mallipohja rakenteisesta kirjaamisesta: elintapaohjauksen alueina
  - ravitsemus
  - alkoholi
  - liikunta
  - uni

## 1. PARANTAVA VUOROVAIKUTUSMENETELMÄ ELINTAPOHJAUKSESSA

Parantava vuorovaikutus on terveydenhuollon ammattilaiselle kehitetty ja tarkoitettu vaikuttavan viestinnän menetelmä, jonka kehittäjänä on toiminut H.Köhler väitöskirjan tuotoksena. Tavoitteena on helpottaa puheeksi ottamista ohjaus- ja neuvontatilanteissa, jolloin vahvistetaan asiakkaan kykyä ryhtyä toimimaan oman hyvinvointinsa ja kuntoutumisensa hyväksi.

Ydinasiat viestinnässä ovat, että se voi vahvistaa tai heikentää terveydenhuollon ammattilaisten ammattitaidon välittymistä potilaan paranemisen ja kuntoutumisen hyväksi. Mikäli nojataan vain yksipuolisesti potilaspalautteisiin, antaa se yksipuolisen kuvan viestinnästä. Viestinnän tavoitteena on määrittää laadukkaan viestinnän kriteerit. Sellainen viestintä, joka tukee potilaiden kuntoutumista, on sellainen, jota voidaan perustella, tämä voidaan todeta hyväksi ja vastuulliseksi.

Menetelmä soveltuu erinomaisesti elintapaohjaukseen (Köhler, Rautava, Vuorinen 2017).

**Menetelmässä käytetyt vaiheet ovat seuraavat:**

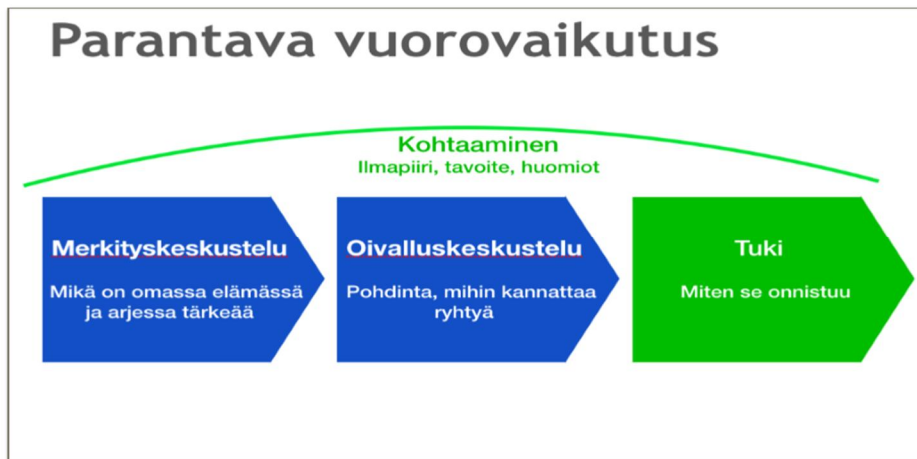
**1) potilaalle tärkeiden merkitysten tunnistaminen**

**2) oivallusten edesauttaminen**

**3) muutoksen tuki**

Menetelmässä käytettävät vaiheiden tarkempi sisältö on kuvattu liitteissä (liite 1).

Asiakkaan/potilaan päätös elintapamuutokseen ryhtymisestä voidaan nähdä oppimisprosessina, jota ammattilainen voi tukea. Puheeksioton hetkellä, ei aina ole mahdollisuutta pitkään pohdiskeluprosessiin. Kuitenkin jo potilaan kokemat ohikiitävät reflektiiviset hetket voivat käynnistää sellaista uudelleenarviointia, joka voi tuottaa oivalluksia ja voimaantumista sekä edesauttaa elintapamuutokseen ryhtymistä. (Köhler 2017).



Kuva: Parantava vuorovaikutus

PV-menetelmään voi tutustua paremmin itseopiskeltavan verkkokoulutuksen avulla. Löytyy TerveyskyläProsta.

## 2. RAKENTEINEN KIRJAUS JA TILASTOINTI

### Spat-koodit/tulevaisuuden OAB toimenpideluokitus

Kirjaamisen yhtenäinen käytänte antaa luotettavaa tietoa (esimerkiksi diabeetikolle) annetuista palveluista ja mahdollistaa palveluiden vaikuttavuuden seurannan.

Yhdenmukainen kirjaaminen ja tilastointi on edellytys ajantasaisen tiedon keräämiselle ja vaikuttavuuden mittaamiselle. Ajantasainen tieto on välttämätön edellytys potilaan laadukkaaseen hoitoon, tutkimukseen ja tiedolla johtamiseen (THL 2018).

Perusedellytys on, että potilaskertomukseen tulee kirjata potilaalle annettu hoito ja neuvonta (ohjeistus). Kirjaus tulisi tehdä kansallisen otsikoinnin alle THL:n suosituksen mukaisesti.

Kun toiminnot kirjataan rakenteiseen muotoon, seuraa niistä merkityksiä ja hyötyjä, joista osa on esitetty seuraavassa luvussa.

SPAT-koodit ohjaavat oikein kirjattuna katsauksen asiakkaan saamiin palveluihin kuten ohjaus- ja neuvonta.

### 2.1 Rakenteisen kirjaamisen merkitykset ja hyödyt

#### Yleinen merkitys:

- tiedon saanti helpottuu
- toiminta pystytään kuvaamaan

- potilaan hoidon toteutumisen seuranta
- Laatua voidaan arvioida
- tietoisuus kustannusvaikuttavuudesta
- toimintaa voidaan kehittää

### Ammattihenkilölle muodostuva hyöty:

- tieto on hyödynnettävissä tulevissa kontakteissa
- tavoitteiden asettaminen helpottuu
- haluttu tieto löytyy helpommin
- tietokannat yhtenäiset, jolla merkitystä ja hyötyä muun muassa tilanteissa, jossa hoitovastuussa oleva terveydenhuollon ammattihenkilö vaihtuu: helpompi ottaa asiakakkaan tiedot haltuun nopeammin

## 2.2 Yhtenäinen tilastointi ja käytettävät SPAT-koodit diabeetikon hoidossa

Seuraavassa on esitetty yhtenäinen tilastointi eli käytettävät SPAT-koodit (diabeetikon) elintapaohjauksen yhteydessä, hoitajavastaanotolla perusterveydenhuollossa. Koodit kirjataan käynnin yhteydessä tapaamisen päätyttyä.

### Elintapaohjauksessa käytettävät ja seurattavat koodit ovat:

- 1250** Kroonisen sairauden perusteellinen seuranta
- 1305** Liikuntaan liittyvä neuvonta ja ohjaus
- 1306** Ravitsemuksen ja painonhallinnan ohjaus
- 1309** Päihteisiin/riskikäyttäytymiseen liittyvä ohjaus
- 1051** Unihäiriöihin liittyvä ohjaus

### Lisäksi käytettävät SPAT-koodit kun kyseessä diabeetikon ohjaus

Muut:

- 1157** suun ja limakalvojen hoitoon liittyvä ohjaus
- 1156** ihottuman ja ihon hoitoon liittyvä ohjaus (= jalkojenhoidon ohjaus)  
+ **SPAT**-merkinnät jatkohoidon järjestämisestä
- 1253** lääkkeen aloitus, muutos, lopetus tai uusinta
- 1256** lihas- ja ihonalainen inj.
- 1263** näytteenotto
- 1054** perifeerisen hermoston tutkiminen (monofilamenttisesti)
- 1299** muu jalkaterapianimikkeistön mukainen toiminta
- 1310** tunnettuun terveysongelmaan liittyvä neuvonta
- 1262** hoitotarvikkeiden luovutus

## 2.3 THL-toimenpideluokitus OAB ohjaukseen ja neuvontaan

**!!!Huom. Varsinais-Suomessa vielä SPAT-Koodit käytössä!!!**

**V-S:n alueella ei OAB-toimenpideluokitus ei vielä ole käytössä liittyen potilastietojärjestelmien päivityksiin.**

Tilastoinnissa käytettävät etuliitteet ovat numerot ja kirjaimet 0 ja OAB sekä numerosarja, joka on tunniste annetusta elintapaohjauksesta.

**0** Ehkäisevä toiminta ja terveyden edistäminen alakohdasta

**OAB** Ohjaus ja neuvonta

### Ravitsemus

**OAB72** Painonhallinta- ja laihdutusohjaus

**OAB73** Vajaaravitsemuksen ehkäisy ja hoito

**OAB74** Sairauden hoitoon ja kuntoutukseen liittyvä ravitsemusohjaus

**OAB75** Terveyden ylläpitoon liittyvä ravitsemusohjaus

**OAB76** Yleinen ravitsemus- ja elintarvikeneuvonta

### Liikunta

**OAB77** Prosessinomainen liikuntaelintapaneuvonta (tavoite ohjata kunnan liikuntapalveluihin)

**OAB78** keskustelu liikuntatottumuksista ja ohjaus liikuntapalveluihin

### Uni

**OAB42** Tunnettuun terveysongelmaan liittyvä neuvonta

### Päihteet

**OAB40** Päihteisiin/riskikäyttäytymiseen liittyvä ohjaus

### Muita

**OAB31** Kasvuun ja kehitykseen liittyvä neuvonta ja ohjaus

**OAB42** Tunnettuun terveysongelmaan liittyvä neuvonta

**OAB43** Työterveyteen liittyvä neuvonta ja ohjaus

**OAB44** Yleinen terveysneuvonta

**OAB70** Nesteytykseen liittyvä ohjaus

## THL-Toimenpideluokitus\_SPAT\_Perusterveydenhuolto\_15.2.2019

## Toimenpideluokitus

OAB35	Elinolosuhteisiin liittyvä neuvonta ja ohjaus	SPAT1394
OAB36	Liikuntaan liittyvä neuvonta ja ohjaus	SPAT1305
OAB77	Keskustelu liikuntatott. ja ohj. liikuntap.	
OAB78	Prosessinomainen liikuntaelintapaneuvonta	
OAB40	Päihteisiin/riskikäyttäytymiseen liittyvä ohjaus	SPAT1309
OAB42	Tunnettuun terveysongelmaan liittyvä neuvonta	SPAT1310,SPAT1051
OAB70	Nesteytykseen liittyvä ohjaus	SPAT1172
OAB71	Oirepäiväkirjan käyttö	SPAT1359
OAB72	Painonhallinta- ja laihdutusohjaus	SPAT1306
OAB73	Vajaaravitsemuksen ehkäisy ja hoito	SPAT1306
OAB74	Sair. hoitoon ja kuntoutuk. liit. ravitsemusohj.	SPAT1306
OAB75	Terveyden ylläpitoon liittyvä ravitsemusohjaus	SPAT1306
OAB76	Yleinen ravitsemus- ja elintarvikeneuvonta	SPAT1306
IHA01	Huume-/humalatila	SPAT1270
IHA02	Alkometriseulonta	SPAT1265
IHA03	Huumeseulonta	SPAT1272
IHA04	Päihdekartoitus	SPAT1273 //Poistumassa
IHA05	RippuuvuusMini-int	SPAT1274// Poistumassa
IHA06	Avokatkaisuhoito	SPAT1247
IHA07	Päihdekuntoutus	SPAT1227
IHA08	Opioidiriip.perushoi	SPAT1275
IHA09	IV-neuvonta	SPAT1271



## 2.4 Päihteiden käytön ja mini-intervention kirjaaminen

Mini-interventio on t tehokas menetelmä päihteiden ja riippuvuuksien varhaisessa tunnistamisessa ja tuessa. Menetelmän käytöstä palveluissa on saatavilla heikosti tietoa, koska puutteelliset tilastot eivät riitä seurantaan.

Tehostamalla kirjaamista saadaan tilastoitua kattavammin ja näin mini-intervention ja tukitoimien tehostaminen mahdollistuu. Samalla helpottuu ehkäisevien palveluiden tutkimus- ja kehittämistoiminta.

Päihteiden käytön ja mini-intervention kirjaamisessa käytettävät toimenpidekoodit

	<b>Kartoittaminen</b>	<b>Mini-interventio</b>
<b>Alkoholi</b>	<b>IHA10</b> Alkoholin ongelmakäytön strukturoitu kartoitus (SPAT 1273)	<b>IHA21</b> Alkoholin riski- ja haitallisen käytön mini-interventio (SPAT 1274)
<b>Tupakka- ja muut nikotiinituotteet</b>	<b>IHA11</b> Tupakka- ja muiden nikotiinituotteiden käytön strukturoitu kartoitus (SPAT 1273)	<b>IHA22</b> Tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön mini-interventio (SPAT 1274)
<b>Huumeet</b>	<b>IHA12</b> Kannabiksen käytön strukturoitu kartoitus <b>IHA13</b> Muiden huumeiden käytön strukturoitu kartoitus (SPAT 1273)	<b>IHA29</b> Muuhun toiminnalliseen tai aineriippuvuuteen liittyvä mini-interventio (SPAT 1274)
<b>Ongelmallinen rahapelaaminen</b>	<b>IHA14</b> Rahapeliongelman strukturoitu kartoitus (SPAT 1273)	<b>IHA29</b> Muuhun toiminnalliseen tai aineriippuvuuteen liittyvä mini-interventio (SPAT 1274)
<b>Muut riippuvuusriskit</b>	<b>IHA96</b> Muiden riippuvuuksien ja niiden riskien kartoitus	<b>IHA29</b> Muuhun toiminnalliseen tai aineriippuvuuteen liittyvä mini-interventio

THL: Päihteiden käytön ja mini-intervention kirjaaminen

### 3. MÄÄRÄLLISET MITTARIT VAIKUTTAVUUDEN MITTAAMISEKSI

Määrälliset tulokset eli kaikki numeroin mitattavat tutkimukset kirjataan käytössä oleviin lab-lomakkeisiin, (mahdollisesti myös DIA-lehdelle).

Määrälliset mittarit antavat tietoa yksilön nykytilasta ja antavat mahdollisuuden tarkastella vaikuttavuutta seurannassa sekä suunnitella tavoitteita tulevaisuuteen. Määrälliset mittaustiedot kyetään tilastoimaan ja tarvittaessa ovat käytettävissä seurannassa ja tutkimustyössä.

Määrällisiä mittauksissa on tärkeä huomioida, että toimintatavat ovat tasalaatuisia, esim. vyötärön mitta tulisi mitata aina yhteisesti sovitulla tavalla.

(Huom: VY, pituus ja paino merkitään myös HILMO-tietoihin).

#### Määrälliset mittarit:

- pituus (cm)
- paino (kg)
- VY (cm)
- B-HbA1c (mmol/l)
- Kol, LDL, HDL
- RR (diastolinen/systolinen)

-alkoholinkäyttökyselyä käytetään AUDIT-kyselyä.

- Seurannassa käytetään käypähoitosuosituksista tulevia kohtalaisen riskin tasoja:
- **miehet 14** viikkoannosta ja **naiset 7** viikkoannosta.

#### THL:n työryhmän suositus alkoholinkäytön riskitasoiksi:

**Kohtalaisen riskin taso** on miehillä 14 ja naisilla 7 annosta viikossa.

Peruste: kyseiset annosmäärät suurentavat GT-arvoja

**Korkean riskin taso** on miehillä 23–24 annosta ja naisilla 12–16 annosta viikossa.

**Tämä voidaan katsoa hälytysrajaksi, jolloin alkoholinkäyttöön viimeistään tulisi puuttua.**

Peruste: kyseisillä annosmäärillä sairastavuus lisääntyy ja kuolleisuusriski suurentuu merkittävästi. (Käypä hoito, Suomalainen lääkärisseura Duodecim, THL-työryhmä 2018 )

Arvot kirjataan lab-lehdelle ja/tai Dia-lehdelle. Haluttaessa voidaan kirjata myös laadullisen rakenteisen kirjausten yhteyteen.

## 4. LAADULLISEN MITTARIN RAKENTEINEN KIRJAUS

Käyttöön on luotu laadullisen rakenteisen kirjauspohjan -malli elintapaohjauksen tueksi, nykytilan kartoittamiseksi ja vaikuttavuuden seuraamiseksi.

Mallin sisältö on yleistä tasoa, jota voivat käyttää kaikki elintapaohjausta työssään antavat. Tämän toivotaan helpottavan yleisesti elintapaohjausta ravitsemuksen, alkoholin, liikunnan ja unen osalta.

Muut osa-alueet kuten aineenvaihdunta tai jalkojentutkinta jäävät siis tämän rakenteisen kirjaamisen ulkopuolelle.

Elintapaohjauksen tukena voidaan muun muassa käyttää seuraavia esitettyjä työkaluja puheeksiottamisen helpottamiseksi.

Elintapaohjauksessa voi ravitsemusneuvonnan tukena keskustelun aloituksessa käyttää muun muassa ruoankäytön ja ruokavalion laadun arviointi ravitsemusohjauksessa D2D (Liite 2), joka on vaativan elintapaohjauksen työkalu ravitsemusohjaukseen. Tätä työkalua hallinnoi Pirkanmaan sairaanhoitopiiri (TAYS). D2D-kysely on validoitu menetelmä.

VSSHP Vesote-hankkeessa tuotettiin laadukkaana ravitsemusohjauksen opas, jota voi käyttää ravitsemusohjauksen tukena. (Fraasit Liite 7)

Elintapaohjauksessa voi liikunnanohjauksen tukena käyttää UKK-instituutin liikkumisreseptiä. Resepti saattaa löytyä potilastietojärjestelmästä. (Liite 3).

Elintapaohjauksessa voi uniohjauksen tukena käyttää muun muassa unettomuuden haitta-aste arviointia (Liite 4). Unenlaatua on mahdollisuus tarkastella kyselyn avulla, joka voi tuoda lisäymmärrystä elintapoihin.

Elintapaohjauksessa voi alkoholiohjauksen tukena käyttää muun muassa AUDIT-kyselyä (Liite 5). Kyselyssä tarkastellaan juomistottumuksia.

Yleisessä elämänhallinnan kartoituksessa voi käyttää muun muassa EuroHIS-8-elämänlaatumittaria (Liite 6). Asiakkaasta/potilaasta selvitellään elämässä olevia asioita, jotka lisäävät hyvää mieltä ja tyytyväisyyttä sekä toisaalta niitä aihealueita, joista syntyy huolta ja tyytymättömyyttä.

## 5. RAKENTEISEN KIRJAAMISEN ESIMERKKIPOHJA

### **Kirjataan:**

- Mitä
- kuinka usein
- määrä
- laatu (jos mahdollista)

**Kirjattava kansallisten otsikoiden alle jotta siirtyvät Kantaan. Paikka sovittava yhteisesti omassa organisaatiossa. Esimerkiksi Terveysteen vaikuttavat tekijät – otsikon alle.**

Elintapaohjausta antava voi haastatella rakennetun pohjan avulla oman aikataulun mukaisesti, seuraavilla kerroilla mahdollisesti vielä syventäen käytyä keskustelua ohjaustilanteessa.

Rakenteinen kirjaus ravitsemuksen osalta mukaillee tässä oppaassa aiemmin esiteltyä D2D ruoankäytön ja ruokavalion laadun arviointi ravitsemusohjauksessa.

Elintapaohjauksen tilanteessa voi tueksi käyttää myös luotuja ravitsemuksen fraasikysymyksiä (liite 7).

### Ravitsemus

#### **Ateriarytmi:**

**Kasvien/hedelmien/marjojen käyttö**

**Täysjyväviljatuotteiden käyttö**

**Kovan rasvan saanti**

**Pehmeän rasvan saanti**

**Sokerin ja sokeripitoisten tuotteiden käyttö**

**Suolan ja suolapitoisten tuotteiden käyttö**

**Alkoholin käyttö (audit-kysely):**

### Nykytila ja tavoitteet tulevaisuuteen

**Mihin on tyytyväinen ruokatottumuksissa?**

**Mihin kaipaa muutosta?**

**Itselle asetetut tavoitteet (1-2):**

**Yhdessä laadittu suunnitelma (1-2 tavoitetta):**

### Liikunta

**Liikuntamuodot:**

- aktiivinen liikunta
- hyötyliikunta:

**Liikuntakerrat viikossa:**

**Esteet liikunnalle:**

**Mikä motivoi liikunnan pariin:**

**Arvio omasta kunnosta juuri nyt:**

### Nykytila ja tavoitteet tulevaisuuteen

**Mihin on tyytyväinen liikuntatottumuksissa?**

**Mitä esteitä liikunnalle?**

**Mihin kaipaa muutosta?**

**Itselle asetetut tavoitteet (1-2):**

**Yhdessä laadittu suunnitelma (1-2 tavoitetta):**

### Uni

**Unirytm:**

**Unen pituus:**

**Yöunen laatu:**

**Yöunen häiriötekijät:**

**Aamuvirkeys:**

**Unilääkitys:**

**Uniapnea:**

**CPAP-laite:**

**Uniapneakiskot:**

### Nykytila ja tavoitteet tulevaisuuteen

**Mihin kaipaa muutosta unenlaadussa?**

**Itselle asetetut tavoitteet (1-2):**

**Yhdessä laadittu suunnitelma (1-2 tavoitetta)**

## LÄHTEET

Avohilmo.2017.[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135316/OHJ2017\\_20\\_Avohilmo%202018\\_täyd.5.12.17\\_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135316/OHJ2017_20_Avohilmo%202018_täyd.5.12.17_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Köhler, H. 2017.Vesote-hanke 2017-2018. Koulutusmateriaali.

Köhler, H. Parantava vuorovaikutus. Vesote-hanke 2018. Köhler H, Rautava P, Vuorinen V. Hoitava viestintä - lääkärin ja potilaan keskinäisviestinnän vaikuttavuus. Duodecim 2017; 133:735–41.

Mäkelä, K. 2018. LAADUKAS RAVITSEMUSOHJAUS – OPAS. Vaikuttavaa elintapaohjausta sosiaali- ja terveydenhuoltoon poikkihallinnollisesti (VESOTE)-hanke Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri (VSSHP)

THL 2018. Audit-kysely. <https://thl.fi/documents/732587/741891/Audit.pdf>

THL 2018. Potilastiedon Rakenteisen kirjaamisen opas, osa 1. . [https://thl.fi/documents/920442/2902744/Kirjaamisopas+osa+1++final+2018\\_.pdf/5395585e-324f-4ac5-86d6-106e27979e77](https://thl.fi/documents/920442/2902744/Kirjaamisopas+osa+1++final+2018_.pdf/5395585e-324f-4ac5-86d6-106e27979e77)

THL 2019.Päihteiden käytön ja mini-intervention kirjaaminen. <https://thl.fi/en/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/paihdehoito/paihteiden-kayton-kirjaaminen/puheeksioton-ja-mini-intervention-kirjaaminen>

THL.2018Toimia-tietokanta

[http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2016/11/02/Tyokyvyn heikkenemisen varhainen tunnistaminen.pdf](http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2016/11/02/Tyokyvyn_heikkenemisen_varhainen_tunnistaminen.pdf)

Pölönen, A. 2017. D2D-ruokavaliokysely. Validoitu menetelmä. Vesote & Tays 2017. Koordinointipäällikkö, MMM, laill. ravitsemusterapeutti Auli Pölönen Pirkanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä.<https://www.innokyla.fi/documents/6355188/0/D2D-ruokavaliokyselyn+kayton+opastus.pdf/03987dbb-6b44-4d20-9303-a8a22dec8671>

UKK-instituutti. 2018. Liikkumisresepti. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisresepti>

WHO. 2018.Toimia 2018. EuroHIS-8-elämänlaatumittari.

[file:///C:/Users/Omistaja/Pictures/EuroHIS-8\\_lomake,%20elämänlaatumittari.pdf](file:///C:/Users/Omistaja/Pictures/EuroHIS-8_lomake,%20elämänlaatumittari.pdf)

## LIITTEET

### Liite 1

## PARANTAVA VUOROVAIKUTUSMENETELMÄ ELINTAPOHJAUKSESSA

Parantava vuorovaikutus on terveydenhuollon ammattilaiselle kehitetty ja tarkoitettu vaikuttavan viestinnän menetelmä, jonka kehittäjänä on toiminut H.Köhler väitöskirjan tuotoksena. Tavoitteena on helpottaa puheeksiottamista ohjaus- ja neuvontatilanteissa, jolloin vahvistetaan asiakkaan kykyä ryhtyä toimimaan oman hyvinvointinsa ja kuntoutumisensa hyväksi.

Menetelmä perustuu lääkärivastaanottojen havainnoinnissa tunnistettuihin vaikuttavuuden tekijöihin joita ovat:

- 1) potilaalle tärkeiden merkitysten tunnistaminen
- 2) oivallusten edesauttaminen
- 3) muutoksen tuki

Asiakkaan/potilaan päätös elintapamuutokseen ryhtymisestä voidaan nähdä oppimisprosessina, jota ammattilainen voi tukea. Puheeksioton hetkellä ei aina ole mahdollisuutta pitkään pohdiskeluprosessiin. Kuitenkin jo potilaan kokemat ohikiitävät reflektiiviset hetket voivat käynnistää sellaista uudelleenarviointia, joka voi tuottaa oivalluksia ja voimaantumista sekä edesauttaa elintapamuutokseen ryhtymistä. (Köhler 2017).



Kuva: viestinnällä vaikuttaminen (Åberg 2000, Bloom ym. 1956/1972, muokattu)

Kuva 1. Viestinnän vaikuttamisen tasot. (Köhler 2017)

Elintavoista keskustelu kuuluu asiantuntijarooliin. Ihminen-ihminen-roolissa puolestaan kuuluu sekä kaikkia koskettava elämän ääni, jolloin keskustellaan asiakkaan elämässä ja arjessa olevista tärkeistä asioista sekä mahdollisen tai puhjetun sairauden merkityksestä elämässä. Silloin, kun puhutaan terveystarpeista ja elintapamuutosten tarpeesta, muutokseen ryhtymisen syy saattaa helpommin löytyä yksilön omasta elämästä kuin lääketieteellisistä perusteluista. Hyvän keskusteluyhteyden rakentamisessa tärkeää on hoitaa ensin ihminen, sitten vasta asia kuten tässä tapauksessa elintapaohjaus. Viestinnän vaikuttamisen tasot on kuvattu kuvassa 1. (Köhler 2017).

## 1.1 Asiakaskohtaamisen laatu

Asiakkaan ja ammattilaisen kohtaaminen vaikuttaa monin tavoin ja tasoin. Ihmisiä tulee aina kohdella kunnioittavasti ja hyvin, jolloin asiakkaan tyytyväisyys ja hyvä kokemus hoidosta ja tapaamisesta on toki toivottavaa. Joskus kuitenkin hyvä hoito menee miellyttämisen edelle. Terveystuhoon perustehtävä on terveyden edistäminen ja sairauden hoito, sen ollessa myös vuorovaikutuksen päätavoite. Mikäli potilaan kokemus omasta tilasta muuttuu siten, että hänen kykynsä toimia omaa kuntoutumistaan edistävällä tavalla vahvistuu, vuorovaikutus on hoidon kannalta laadukasta. (Köhler 2017). Kuva 2.



Kuva: Viestinnän vaikutukset (Köhler ym. 2017, Ha 2010)

## 1.2 Parantava vuorovaikutus

Parantava vuorovaikutus menetelmään sisältyy kolme vaihetta **merkitysten** löytäminen, **oivalluksen** saaminen sekä **tuki** ammattilaiselta. Seuraavassa kuvataan näiden sisältöä. Kuva 3.

### Merkitykset

Merkitykset potilas/asiakas suhteuttaa fyysisen vaivan tai sairauden elämänsä elämään (1,2).

Ihminen on monikerroksellinen henkinen ja fyysinen kokonaisuus, jota voidaan sen eri rakenteissa ja tasoilla tutkia niin fyysikaalisin, kemiallisin kuin psykologisin havainnoin. Ihmisyksilö kuuluu osajärjestelmänä isompiin kokonaisuuksiin kuten perhe, työyhteisö, harrastuspiiri, kansallisuus jne. Kaikki nämä tasot ja rakenteet ovat omalta osaltaan vaikuttamassa siihen, miten ihminen voi, mitä hän haluaa ja osaa, ja miten hän toimii (3).

Ihmisen oma sen hetkinen tilanne ja henkilökohtaiset arvostukset vaikuttavat siihen, mitkä asiat kulloinkin tuntuvat tärkeiltä. Jotkin asiat ovat pysyviä, jotkin juuri tietyllä hetkellä ajankohtaisia. Terveys ja siihen kohdentuvat riskit saatetaan kokea tärkeiksi, mutta ei niin ajankohtaisiksi, että ne saisivat muuttamaan tottumuksia. Tuolloin ohjaus voi tuntua epämiellyttävältä. Merkityksiin kiinni pääseminen voi onnistua yleisistä avoimista kysymyksistä, kuten "Mitä sinulle kuuluu tänään?", "Miten voit?" tai "Miten vaiva haittaa elämääsi ja arkeasi?". Kysymisessä tärkeintä ovat monissa tapauksissa esitetyt jatkokysymykset, joilla asiakkaan kertomia ajatuksia syvennetään ja tulkitaan, asiakkaan saadessa itse tilaisuuden punnita ja jäsentää ajatuksiaan. Jatkokysymys voi olla



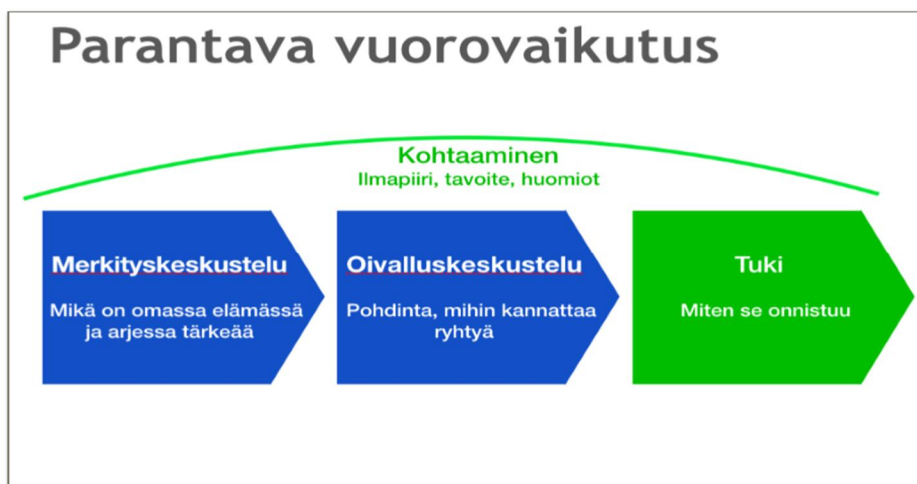
esimerkiksi: ”Minkälaista se on?”, ”Mikä on sinulle tärkeintä?”, ”Mitä tarkoitat, kerro lisää?”. (Köhler 2017)

## Oivallukset

Oivallukset reflektiivisellä hetkellä (Malinen) tarkoitetaan tilannetta, jossa jokin viesti tai kokemus saa ihmisen hetkeksi pohtimaan ja uudelleenarvioimaan jotakin aiempaa perusoletustaan tai ajatusmalliaan. Esimerkkinä vakiintuneesta ajatusmallista voidaan mainita esimerkiksi ajatus omasta hyvästä jaksamisesta ja kunnosta. Kuitenkin iän myötä jokaisen kunto muuttuu, jolloin yksittäinen tapahtuma, kysymys tai kommentti voi herättää huomaamaan tapahtuneen muutoksen. Esimerkiksi hoitajan tai lääkärin kysymys, mistä potilas joutuisi luopumaan, mikäli diabetes heikentäisi toimintakykyä, saattaisi olla sopivassa tilanteessa sellainen herättelijä. (Köhler 2017).

## Tuki

Tuki Merkitys-oivallus-keskustelun tarkoitus on vahvistaa halua löytää ratkaisu oman terveyden ja hyvinvoinnin hyväksi. Käytyyn keskusteluun on hyvä viitata myös silloin, kun ammattilainen ehdottaa ratkaisua, esimerkiksi: ”Kerroit urheiluharrastuksestasi ja toivoit, että kunto pysyy hyvänä jatkossakin. Sen vuoksi kannattaa painon pudottamiseen ryhtyä nyt heti. Tämä tuli hyvään aikaan puheeksi”. (Köhler 2017).



Kuva: Parantava vuorovaikutus

Kuva 3. Parantava vuorovaikutus

## Liite 2

## D2D-RUOKAVALIOKYSELY (18 FFO) (16 + StopDia 2 kysymystä)

Vastaaja	Päivämäärä
Yksikkö/Lomakkeen vastaanottaja	Vastaanotto päivämäärä

1	Kuinka monena arki- tai työpäivänä viikossa syöt seuraavat pääateriat?				
		en syö	1-2 päivänä	3-4 päivänä	joka arkipäivä
1.1	aamupalan				
1.2	lounaan				
1.3	päivällisen/illallisen				
2	Kuinka monena arki- tai työpäivänä viikossa syöt seuraavia välipaloja?				
		en syö	1-2 päivänä	3-4 päivänä	joka arkipäivä
2.1	aamupäivän välipalan				
2.2	iltapäivän välipalan				
2.3	iltapalan				
2.4	muita välipaloja				
3	Kuinka monta kertaa <u>viikossa</u> syöt seuraavia ruokalajeja?				
3.1	kalaruokia (esim. uunikalaa, paistettuja silakoita, kalakeittoa, silliä, graavilohta)				
3.2	makkararuokia (esim. uunimakkaraa, makkarakeittoa, makkarakastiketta)				
3.3	kana- tai broileriruokia (esim. grillibroileria, kanakastiketta, kanasalaattia)				
3.4	liharuokia (esim. lihakeittoa, paistia, lihapullia, kyljyksiä, maksalaatikkoa)				
3.5	kasvisruokia pääruokana (esim. kasviskeittoa, pinaattihukaisia, kasvissalaattia)				
4	Kuinka paljon syöt pikaruoka-tyyppistä ruokaa? Annos on esim. lihapiirakka, pasteija, hampurilainen, pieni pizzapala, 1 dl perunalastuja, popcornia tai suolapähkinöitä?				
4.1	annos tai enemmän päivässä				
4.2	4-6 annosta viikossa				
4.3	1-3 annosta viikossa				
4.4	1-3 annosta kuukaudessa				
4.5	vähemmän kuin 1 annos kuukaudessa tai ei lainkaan				
5	Mitä rasvaa kotonasi käytetään tavallisesti ruoanvalmistuksessa?				
5.1	kasviöljyä tai juoksevaa kasviöljyvalmistetta (esim. rypsiöljy, oliiviöljy, pullomargariinit)				
5.2	margariinia, jossa 55-80 % rasvaa (esim. Becel, Flora, Keiju, Kultarypsi, Rainbow)				
5.3	kasvistanoli- tai kasvisterolimargariinia, jossa 35 -40 % rasvaa (Becel ProActive, Benecol, Keiju Alentaja)				
5.4	kasvistanoli- tai kasvisterolimargariinia, jossa 50-60 % rasvaa (Becel ProActive, Benecol, Keiju Alentaja)				

5.5		talousmargariinia (kääremargariini), jossa 80 % rasvaa (esim. Pirkka, Rainbow, Sunnuntai )
5.6		voi-kasviöljyseosta (esim. Flora Kultra, Ingmariini, Keijuriini, Oivariini tai voin ja öljyn seos)
5.7		voita
5.8		ei mitään/kotona ei valmisteta ruokaa

6	Mitä kermaa tai kermankaltaista valmistetta kotonasi käytetään tavallisesti ruoanvalmistuksessa?	
6.1		kasvirasvakermaa, soijakermaa tai kaurakermaa
6.2		ruoanvalmistusjogurtta, kevyt kermaviiliä, ruoanvalmistuskermaa (rasvaa alle 10 %)
6.3		ruoanvalmistuskermaa, kevytkermaa, kermaviiliä, kevytranskankermaa tai kevytsmetanaa
6.4		vispikermaa, kuohukermaa, ranskankermaa tai smetanaa
6.5		ei mitään/kotona ei valmisteta ruokaa
7	Kuinka paljon syöt vihanneksia ja juureksia? Annos on esim. 1 dl raastetta, salaattia tai keitetyjä vihanneksia tai 1 keskikokoinen porkkana tai 2 tomaattia.	
7.1		3 annosta tai enemmän päivässä
7.2		2 annosta päivässä
7.3		annoksen päivässä
7.4		4-6 annosta viikossa
7.5		1-3 annosta viikossa
7.6		vähemmän kuin annoksen viikossa tai ei lainkaan
8	Käytätkö tavallisesti salaattinkastiketta?	
8.1		en tavallisesti käytä salaattinkastiketta
8.2		käytän kasviöljyä (esim. oliivi-, rypsi- tai pellavansiemenöljy) tai kasviöljypohjaista kastiketta (esim. ranskalainen, sinappi-, majoneesikastike)
8.3		käytän mehupohjaista kastiketta
8.4		käytän kermaviili- tai jogurttipohjaista kastiketta
9	Kuinka paljon syöt hedelmiä tai marjoja? Annos on 1 keskikokoinen hedelmä, esim. omena tai appelsiini, 2 luumua tai 1 dl tuoreita tai pakastettuja marjoja.	
9.1		2 annosta tai enemmän päivässä
9.2		1 annoksen päivässä
9.3		4-6 annosta viikossa
9.4		1-3 annosta viikossa
9.5		vähemmän kuin 1 annoksen viikossa tai ei lainkaan
10	Kuinka paljon nestemäisiä maitovalmisteita (maitoa, piimää, jogurtta, viiliä, rahkaa) käytät tavallisesti <u>päivässä</u> ? Merkitse määrät desilitroina (lasillinen = noin 2 dl, purkillinen = 1,25 dl – 2 dl).	

10.1		dl rasvatonta maitoa, piimää, jogurttia, viiliä tai rahkaa (tuotteissa rasvaa alle 1%)
10.2		dl ykkösmaitoa, ykkösviiliä, vähärasvaista piimää tai rahkajogurtia (tuotteissa rasvaa 1%)
10.3		dl keskirasvaisia valmisteita, esim. kevytmaitoa, A-piimää, kevytviiliä, jogurttia, rahkaa (tuotteissa rasvaa yli 1%, mutta alle 3%)
10.4		dl rasvaista maitoa, piimää tai jogurtia, esim. tilamaitoa, täysmaitoa, tavallista viiliä, luomu- tai luonnonjogurtia, Bulgarianjogurtia, kreikkalaista tai turkkilaista jogurtia, jälkiruoka- tai kermarahkaa (tuotteissa rasvaa 3% tai enemmän)
10.5		en yleensä käytä nestemäisiä maitovalmisteita

11	Kuinka paljon leipää tai muita viljavalmisteita syöt päivässä? Viipale = kaupan valmisviipale, puolikas sämpylää, pieni pulla tai pari voileipäkeksiä.	
11.1		viipaletta ruisleipää, -sämpylää, näkkileipää tai hapankorppua
11.2		viipaletta hiiva-, graham-, kaura- tai sekaleipää tai -sämpylää
11.3		viipaletta ranskanleipää, vaaleaa patonkia, vaaleaa sämpylää tai voileipäkeksiä
11.4		dl täysviljapuuroa (esim. kaura-, ruis-, vehnähiutale- tai talkkunapuuroa)
11.5		dl aamiaismuroja (esim. maissihiutaleita tai riisimuroja)
11.6		dl manna-, riisi-, perunaryyni- tai vispipuuroa
11.7		dl myslisiä tai granolaa
11.8		viipaletta tai kappaletta tavallista pullaa
12	Mitä rasvaa käytät tavallisesti leivällä?	
12.1		margariinia, jossa 30-40% rasvaa (esim. Flora Vähärasvaisempi, Kevyt Becel, Kevyt Keiju, KevytLevi)
12.2		margariinia, jossa 55-80% rasvaa (esim. Becel 60, Becel Gold, Flora, Keiju 60, Keiju 70, Keiju Rypsi)
12.3		kasvistanoli- tai kasvisterolimargariinia, jossa 35-40% rasvaa (Becel ProActive, Benecol, Keiju Alentaja)
		kasvistanoli- tai kasvisterolimargariinia, jossa 50-60% rasvaa (Becel ProActive, Benecol, Keiju Alentaja)
12.4		voi-kasviöljyseosta (esim. Flora Kultra, Ingmariini, Keijuriini tai Oivariini)
12.5		voita
12.6		en mitään
13	Kuinka paljon juustoa syöt tavallisesti päivässä? Viipaleella tarkoitetaan juustohöylällä vedettyä, noin 10 gramman viipaletta.	
13.1		viipaletta juustoa, jossa rasvaa on korkeintaan 17% (esim. Edam 10%, Fetajuusto 10%, Kevyt Aamupala, Magre 17, Oltermanni 17, Polar 5-15%)

13.2		viipaleita juustoa, jossa rasvaa on yli 17 % (esim. Aura, Brie, Edam, Emmental, Fetajuusto, Gouda, Leipäjuusto, Mozzarella, Oltermanni, valkohomejuusto)
13.3		viipaleita kasvirasvapohjaista juustoa (esim. Julia, Julius, Porlammin Vege, Tofutti ym. soijajuustot)
13.4		käytän vähemmän kuin yhden viipaleen päivässä tai en käytä lainkaan
14		Kuinka paljon lihaleikkelettä, leikkelemakkaraa tai kananmunaa käytät tavallisesti <u>päivässä</u> ? Viipale = valmissiivu (10–15 g) tai 2 ohuen ohutta siivua tai 1 nakki
14.1		viipaleita lihaleikkelettä (esim. keittokinkku, palvikinkku, broilerin- tai kalkkunaleikkele, lihahyytelö, kevytmaksamakkara)
14.2		viipaleita makkaraa (esim. lauantai-, gottermakkara, maksamakkara tai -pasteija, kevyt meetwursti, lenkki- tai ryynimakkara)
14.3		viipaleita grilli- tai kestromakkaraa (esim. bratwursti, balkaninmakkara, meetwursti)
14.4		kappaletta kananmunaa
14.5		käytän näitä yhteensä vähemmän kuin viipaleen/kappaleen päivässä tai en lainkaan
15		Kuinka paljon syöt makeita leivonnaisia, jäätelöä, vanukkaita, välipalatuotteita tai suklaata? Annos on esim. pala piirakkaa (50 g) tai kakkua, pieni viineri tai munkki (40 g), 3 keksiä, täytekeksiä, jäätelötuutti, välipalavanukas, pieni suklaapatukka tai välipalapatukka (30 g).
15.1		2 annosta tai enemmän päivässä
15.2		1 annoksen päivässä
15.3		4-6 annosta viikossa
15.4		1-3 annosta viikossa
15.5		vähemmän kuin annoksen viikossa tai ei lainkaan
16		Kuinka paljon syöt pähkinöitä, siemeniä ja manteleita? Annos on 30 g = 2 rkl.
16.1		2 annosta tai enemmän päivässä
16.2		1 annoksen päivässä
16.3		4-6 annosta viikossa
16.4		1-3 annosta viikossa
16.5		vähemmän kuin 1 annoksen viikossa tai en lainkaan
17		Kuinka paljon syöt sokeria, hunajaa tai sokerimakeisia? Annos on esim. 2 tl sokeria tai hunajaa, 3 sokeripalaa, 5 irtokarkkia, puolet pienestä pastilliaskista.
17.1		2 annosta tai enemmän päivässä
17.2		1 annoksen päivässä
17.3		4-6 annosta viikossa
17.4		1-3 annosta viikossa
17.5		vähemmän kuin annoksen viikossa tai ei lainkaan
18 A		Kuinka paljon juot keskimäärin <u>päivässä</u> alla mainittuja juomia? Jos et juo lainkaan jotain alla mainituista juomista, merkitse kyseiseen kohtaan 0.

18.1		kupillista teetä (kupillinen = 2 dl)
18.2		kupillista kahvia (kupillinen = 1 dl)
18 B		Kuinka paljon juot keskimäärin <u>viikossa</u> alla mainittuja juomia? Jos et juo lainkaan jotain alla mainituista juomista, merkitse kyseiseen kohtaan 0. Lasillinen on noin 2 dl. Pieni pullollinen/tökillinen olutta tai siideriä on 3,3 dl, puolen litran pullo/tölkki on 5 dl. Virvoitusjuomapakkaukset ovat useimmiten pieni pullo (3,3 dl), litra (10 dl) ja 1,5 l (15 dl). Perinteinen viinipullollinen on 7,5 dl.
18.3		dl täysmehua tai tuoremehua
18.4		dl sokeroitua mehua, tiivistemehua, kotimehua, mehujuomaa, alkoholitonta olutta/viiniä
18.5		dl sokerillista virvoitusjuomaa, energiajuomaa
18.6		dl sokeritonta virvoitusjuomaa (Light-virvoitusjuomaa)
18.7		dl ykkösolutta, kotikaljaa
18.8		dl III olutta, siideriä, Long Drink-juomaa, ruokakaupan viiniä (alkoholia enintään 4,7 %)
18.9		dl A-olutta, vahvaa siideriä tai Long Drink-juomia (alkoholia yli 4,7 %)
18.10		dl viiniä (ravintola-annos 12 cl = 1,2 dl, 16 cl = 1,6 dl)
18.11		dl väkevää alkoholijuomaa, esim. vodkaa, viskiä, konjakkia (ravintola-annos 4 cl = 0.4 dl)

Lähde: D2D-ruokavaliokysely. Validoitu menetelmä. Vesote & Tays 2017.  
Koordinointipäällikkö, MMM, laill. ravitsemusterapeutti Auli Pölönen Pirkanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä.

<https://www.innokyla.fi/documents/6355188/0/D2D-ruokavaliokyselyn+käytön+opastus.pdf/03987dbb-6b44-4d20-9303-a8a22dec8671>

# Liikkumisresepti aikuisille

Liite 3



Liikkumisresepti aikuisille

Nimi \_\_\_\_\_ pvm \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Sotu \_\_\_\_\_

Nykyinen säännöllinen liikkuminen

	Päivänä viikossa	Tuntia viikossa	Minuuttia viikossa
Kestävyystyypistä liikkumista	kevyesti, hieman hengästyen		
	reippaasti, kohtalaisesti hengästyen		
	rasittavasti, voimakkaasti hengästyen		

Lihaskuntoharjoittelua

Tasapainoharjoittelua ja/tai ketteryysharjoittelua (erityisesti yli 65-vuotiaille)

Liikkumisen riittävyys terveyden kannalta riittävää  riittämätöntä

Istumisen tauottaminen vähintään 2 tunnin välein mahdollista  toteutuu  ei toteudu  ei

Liikkumisen tavoite

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Liikkumisohje Päivänä Rasittavuus

viikossa Kesto päivässä, kevyt/reipas/ Koettu kuormit-  
Liikkumismuodot tai -lajit minuuttia rasittava tuneisuus (6–20)


Lisäohjeet

Esite

\_\_\_\_\_

Ammattihenkilö \_\_\_\_\_ puh.

\_\_\_\_\_

Muu

\_\_\_\_\_

Toteutumisen seuranta

Ammattihenkilö \_\_\_\_\_ puh.

\_\_\_\_\_

Käynti \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ klo \_\_\_\_ : \_\_\_\_

Puhelin \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ klo \_\_\_\_ : \_\_\_\_

S-posti \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Asiakkaan s-posti:  
 \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

Liikkumisreseptin laatijan nimi ja allekirjoitus

\_\_\_\_\_

[www.ukkinstituutti.fi/liikkumisresepti](http://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisresepti)

Lähde: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisresepti>



## Audit-10

Liite 4

### AUDIT-10

*Ympyröi se vaihtoehto, joka lähinnä vastaa omaa tilannettasi.*

- 1. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia? Koeta ottaa mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskiolutta tai tilkan viiniä.**

- 0) en koskaan
- 1) noin kerran kuukaudessa tai harvemmin
- 2) 2-4 kertaa kuukaudessa
- 3) 2-3 kertaa viikossa
- 4) 4 kertaa viikossa tai useammin

- 2. Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia (katso laatikko ohessa)?**

- 0) 1-2 annosta
- 1) 3-4 annosta
- 2) 5-6 annosta
- 3) 7-9 annosta
- 4) 10 tai enemmän

**YKSI ALKOHOLIANNOS ON:**  
 pullo (33cl) keskiolutta tai siideriä tai  
 lasi (12cl) mietoa viiniä tai  
 pieni lasi (8cl) väkevää viiniä tai  
 ravintola-annos (4cl) väkeviä

**ESIMERKKEJÄ:**

0,5 l tuoppi keskiolutta tai siideriä = 1,5 annosta  
 0,5 l tuoppi A-olutta tai vahvaa siideriä = 2 annosta  
 0,75 l pullo mietoa (12%) viiniä = 6 annosta  
 0,5 l pullo väkeviä = 13 annosta

- 3. Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?**

- 0) en koskaan
- 1) harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 2) kerran kuukaudessa
- 3) kerran viikossa
- 4) päivittäin tai lähes päivittäin

- 4. Kuinka usein viimeksi kuluneen vuoden aikana sinulle kävi niin, että et pystynyt lopettamaan alkoholinkäyttöä, kun aloit ottaa?**

- 0) ei koskaan
- 1) harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 2) kerran kuukaudessa
- 3) kerran viikossa
- 4) päivittäin tai lähes päivittäin

- 5. Kuinka usein viimeksi kuluneen vuoden aikana et juomisen vuoksi saanut tehdyksi jotain, mikä tavallisesti kuuluu tehtäviisi?**

- 0) ei koskaan
- 1) harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 2) kerran kuukaudessa
- 3) kerran viikossa
- 4) päivittäin tai lähes päivittäin

- 6. Kuinka usein viimeksi kuluneen vuoden aikana olet tarvinnut krapularyyppyjä?**
- 0) en koskaan
  - 1) harvemmin kuin kerran kuukaudessa
  - 2) kerran kuukaudessa
  - 3) kerran viikossa
  - 4) päivittäin tai lähes päivittäin
- 7. Kuinka usein viimeksi kuluneen vuoden aikana tunsit syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?**
- 0) en koskaan
  - 1) harvemmin kuin kerran kuukaudessa
  - 2) kerran kuukaudessa
  - 3) kerran viikossa
  - 4) päivittäin tai lähes päivittäin
- 8. Kuinka usein viimeksi kuluneen vuoden aikana sinulle kävi niin, että et juomisen vuoksi pystynyt muistamaan edellisen illan tapahtumia?**
- 0) ei koskaan
  - 1) harvemmin kuin kerran kuukaudessa
  - 2) kerran kuukaudessa
  - 3) kerran viikossa
  - 4) päivittäin tai lähes päivittäin
- 9. Oletko itse tai onko joku muu satuttanut tai loukannut itseään sinun alkoholinkäyttösi seurauksena?**
- 0) ei
  - 2) on, mutta ei viimeksi kuluneen vuoden aikana
  - 4) kyllä, viimeksi kuluneen vuoden aikana
- 10. Onko sukulainen, ystävä, lääkäri tai joku muu henkilö ollut huolissaan juomisestasi tai ehdottanut, että vähentäisit juomistasi tai lopettaisit sen?**
- 0) ei
  - 2) on, mutta ei viimeksi kuluneen vuoden aikana
  - 4) kyllä, viimeksi kuluneen vuoden aikana

Lähde: Audit-kysely. THL 2018. <https://thl.fi/documents/732587/741891/Audit.pdf>

## Unettomuuden haitta-asteen arvio

Vastaa alla oleviin kysymyksiin ympyröimällä se vaihtoehto, joka mielestäsi parhaiten vastaa tilannettasi viimeksi kuluneen kuukauden aikana \*.

### 1. Arvioi univaikeuksiesi VAKAVUUTTA

		Ei lainkaan			Erittäin
Lievä	Kohtalainen	Vakava			
1) Nukahtamisvaikeus	0	1	2	3	4
2) Unessapysymisvaikeus	0	1	2	3	4
3) Liian aikainen herääminen aamulla	0	1	2	3	4

### 2. Kuinka TYYTYVÄINEN / tyytymätön olet tämänhetkiseen nukkumiseesi?

Erittäin tyytyväinen	0
Tyytyväinen	1
En osaa sanoa	2
Tyytymätön	3
Erittäin tyytymätön	4

### 3. Missä määrin arvioit nukkumisongelmasi HÄIRITSEVÄN päivittäistä toimintaasi (esim. aiheuttaa väsymystä päivällä, häiritsee suorituskykyäsi, aiheuttaa keskittymis- ja muistamisvaikeuksia, vaikuttaa mielialaan)?

Ei häiritse yhtään	0
Vähän	1
Jonkin verran	2
Paljon	3
Häiritsee erittäin paljon	4

### 4. Kuinka helposti luulet muiden HUOMAAVAN nukkumisongelmasi heikentäneen elämänlaatuasi ?

Eivät huomaa lainkaan	0
Juuri ja juuri	1
Melko helposti	2
Helposti	3
Huomaavat erittäin helposti	4

**5. Kuinka HUOLESTUNUT / ahdistunut olet tämänhetkisen nukkumisongelmasi vuoksi?**

En ollenkaan	0
Vähän	1
Jonkin verran	2
Paljon	3
Erittäin paljon	4

**Viite:**

Morin CM, Belleville G, Bélanger L, Ivers H. The Insomnia Severity Index: psychometric indicators to detect insomnia cases and evaluate treatment response. *Sleep* 2011;34:601-8

1

\* Kuukauden aikaraja perustuu Charles M. Morinilta 4.3.2014 saatuun suositukseen.

**Pisteytysohje:**

0–7 ei kliinisesti merkittävää unettomuutta  
 8–14 lievä unettomuus  
 15–21 keskivaikea unettomuus 22–  
 28 vaikea unettomuus

Kokonaispistemäärä 0–28

Liite 5

Lähde: THL. Toimia-tietokanta 2018.

[http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2016/11/02/Tyokyvyn\\_heikkenemisen\\_varhainen\\_tunnistaminen.pdf](http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2016/11/02/Tyokyvyn_heikkenemisen_varhainen_tunnistaminen.pdf)

## EuroHIS-8-elämänlaatumittari

### Ohjeet

Tällä lomakkeella pyydämme Teitä arvioimaan elämänlaatuanne, terveyttänne ja muita arkielämänne asioita. **Vastatkaa kaikkiin kysymyksiin.** Jos olette epävarma siitä, minkä vastausvaihtoehdon valitsisitte, **valitkaa se, joka vaikuttaa sopivimmalta.** Usein sopivin vastaus on se, joka ensimmäiseksi tulee mieleen.

Kun vastaatte, ajatelkaa tärkeinä pitämiänne asioita, toiveitanne sekä mielihyvän ja huolenaiheitanne. Muistelkaa elämäännne kahden viimeisen viikon aikana. Kahta viimeistä viikkoa koskeva kysymys voi kuulua esimerkiksi seuraavasti:

	En lainkaan	Vähän	Kohtuullisesti	Paljon	Täysin riittävästi
Oletteko saanut muilta tarvitsemaanne tukea?	1	2	3	4	5

Ympyröikää numero, joka parhaiten vastaa sitä, kuinka paljon olette saanut tukea muilta viimeisten kahden viikon aikana. Jos olette saanut paljon tukea, ympyröikää numero 4. Jos ette ole lainkaan saanut tarvitsemaanne tukea muilta viimeisen kahden viikon aikana, ympyröikää numero 1.

	Erittäin huonoksi	Huonoksi	Ei hyväksi eikä huonoksi	Hyväksi	Erittäin hyväksi
1 Millaiseksi arvioitte elämänlaatunne?	1	2	3	4	5

	Erittäin tyytymätön	Melko tyytymätön	Ei tyytyväinen eikä tyytymätön	Melko tyytyväinen	Erittäin tyytyväinen
2 Kuinka tyytyväinen olette terveyteenne?	1	2	3	4	5

Seuraavat kysymykset koskevat sitä, missä määrin olette viimeisten kahden viikon aikana kokenut seuraavia asioita.

		Ei lainkaan	Vähän	Kohtuullisesti	Lähes riittävästi	Täysin riittävästi
3	Onko Teillä riittävästi tarmoa arkipäivän elämäänne varten?	1	2	3	4	5
4	Onko Teillä tarpeeksi rahaa tarpeisiinne nähden?	1	2	3	4	5

Seuraavissa kysymyksissä Teitä pyydetään kertomaan, kuinka tyytyväinen olette ollut viimeisten kahden viikon aikana erilaisiin asioihin elämässänne.

		Erittäin tyytymätön	Melko tyytymätön	Ei tyytyväinen eikä tyytymätön	Melko tyytyväinen	Erittäin tyytyväinen
5	Kuinka tyytyväinen olette kykyynne selviytyä päivittäisistä toiminnoistanne?	1	2	3	4	5
6	Kuinka tyytyväinen olette itseenne?	1	2	3	4	5
7	Kuinka tyytyväinen olette ihmissuhteisiinne?	1	2	3	4	5
8	Kuinka tyytyväinen olette asuinalueenne olosuhteisiin?	1	2	3	4	5

**Haluatteko sanoa jotain tästä kyselystä?**

---

---

---

---

## ***KIITOS AVUSTANNE!***

EuroHIS-8-elämänlaatumittarin alkuperäisen englanninkielisen version kaikki oikeudet kuuluvat Maailman Terveysjärjestölle (WHO). Mittarin suomennos perustuu Maailman terveysjärjestön luvalla tehtyyn WHOQOL-BREF -lomakkeen suomennokseen (Vaarama M, 2004). Suomennettua versiota saa käyttää vapaasti.

**Lähde:** Power M. Development of a common instrument for quality of life. Teoksessa Nosikov A, Gudex C. (toim.). EUROHIS: Developing Common Instruments for Health Surveys. IOS Press, Amsterdam, Hollanti. 2003. Ss. 145–159.  
Saatavilla

Lähde: <https://www.terveysportti.fi/dtk/tmi/koti>

## ELINTAPOOHJAUKSEN TUEKSI RAVITSEMUKSEN FRAASIKYSYMYKSIÄ

D2D-ruokavaliokyselyn avulla saa tietoa ruokavalion laadusta, eri ruoka-aineiden ja -ryhmien käyttömääristä. Alla koottuna kysymykset, joiden avulla voidaan selvittää ateriarytmiä, kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä, täysjyväviljatuotteiden ja kuidun saantia, rasvan laatua (kovan ja pehmeän rasvan saanti), sokerin saantia, suolan käyttöä ja alkoholin käyttöä. Lisäksi alla esitetty rakenteista kirjaamista noudattaen esimerkkejä fraaseista, joita voi käyttää kirjaamisen tukena ravitsemuksen osalta.

Ateriarytmi:

1 Kuinka monena arki- tai työpäivänä viikossa syöt seuraavat pääateriat?					
		en syö	1-2 päivänä	3-4 päivänä	joka arkipäivä
1.1	aamupalan				
1.2	lounaan				
1.3	päivällisen/illallisen				
2 Kuinka monena arki- tai työpäivänä viikossa syöt seuraavia välipaloja?					
		en syö	1-2 päivänä	3-4 päivänä	joka arkipäivä
2.1	aamupäivän välipalan				
2.2	iltapäivän välipalan				
2.3	iltapalan				
2.4	muita välipaloja				

Kirjaa huomiot seuraavin fraasein:

Syö aamupalan, lounaan ja päivällisen joka arkipäivä/3–4 päivänä viikossa/1–2 päivänä viikossa.

Ei syö aamupalaa/syö aamupalan joka arkipäivä/3–4 päivänä viikossa/1–2 päivänä viikossa.

Ei syö lounasta/syö lounaan joka arkipäivä/3–4 päivänä viikossa/1–2 päivänä viikossa.

Ei syö päivällistä/ syö päivällisen joka arkipäivä/3–4 päivänä viikossa/1–2 päivänä viikossa.

Kasvisten/hedelmien/marjojen käyttö:

7 Kuinka paljon syöt vihanneksia ja juureksia? Annos on esim. 1 dl raastetta, salaattia tai keitetyjä vihanneksia tai 1 keskikokoinen porkkana tai 2 tomaattia.		
7.1		3 annosta tai enemmän päivässä
7.2		2 annosta päivässä
7.3		annoksen päivässä
7.4		4-6 annosta viikossa
7.5		1-3 annosta viikossa



7.6		vähemmän kuin annoksen viikossa tai ei lainkaan
9		Kuinka paljon syöt hedelmiä tai marjoja? Annos on 1 keskikokoinen hedelmä, esim. omena tai appelsiini, 2 luumua tai 1 dl tuoreita tai pakastettuja marjoja.
9.1		2 annosta tai enemmän päivässä
9.2		1 annoksen päivässä
9.3		4-6 annosta viikossa
9.4		1-3 annosta viikossa
9.5		vähemmän kuin 1 annoksen viikossa tai ei lainkaan
3		Kuinka monta kertaa <u>viikossa</u> syöt seuraavia ruokalajeja?
3.5		kasvisruokia pääruokana (esim. kasviskeittoa, pinaattihukaisia, kasvissalaattia)

Kirjaa huomiot seuraavin fraasein:

Syö vihanneksia/juureksia x annosta päivittäin/viikossa.

Ei syö kasviksia/juureksia lainkaan.

Syö hedelmiä/marjoja x annosta päivittäin/viikossa.

Ei syö hedelmiä/marjoja lainkaan.

Täysjyväviljatuotteet (kuidun saanti):

11		Kuinka paljon leipää tai muita viljavalmisteita syöt <u>päivässä</u> ? Viipale = kaupan valmisviipale, puolikas sämpylää, pieni pulla tai pari voileipäkeksiä.
11.1		viipaletta ruisleipää, -sämpylää, näkkileipää tai hapankorppua
11.2		viipaletta hiiva-, graham-, kaura- tai sekaleipää tai -sämpylää
11.3		viipaletta ranskanleipää, vaaleaa patonkia, vaaleaa sämpylää tai voileipäkeksiä
11.4		dl täysviljapuuroa (esim. kaura-, ruis-, vehnähiutale- tai talkkunapuuroa)
11.5		dl aamiaismuroja (esim. maissihiutaleita tai riisimuroja)
11.6		dl manna-, riisi-, perunaryyni- tai vispipuuroa
11.7		dl mysläiä tai granolaa
11.8		viipaletta tai kappaletta tavallista pullaa

Kirjaa huomiot seuraavin fraasein:

Syö x annosta/viipaletta runsaskuituista leipää/hiutalepuuroa/mysliä päivässä.

Rasvan laatu:

Kovan rasvan saanti:

5	Mitä rasvaa kotonasi käytetään tavallisesti ruoanvalmistuksessa?
6	Mitä kermaa tai kermankaltaista valmistetta kotonasi käytetään tavallisesti ruoanvalmistuksessa?
8	Käytätkö tavallisesti salaatikastiketta?
10	Kuinka paljon nestemäisiä maitovalmisteita (maitoa, piimää, jogurttia, viiliä, rahkaa) käytät tavallisesti <u>päivässä</u> ? Merkitse määrät desilitroina (lasillinen = noin 2 dl, purkillinen = 1,25 dl – 2 dl).
12	Mitä rasvaa käytät tavallisesti leivällä?
13	Kuinka paljon juustoa syöt tavallisesti <u>päivässä</u> ? Viipaleella tarkoitetaan juustohöylällä vedettyä, noin 10 gramman viipaletta.
14	Kuinka paljon lihaleikkelettä, leikkelemakkaraa tai kananmunaa käytät tavallisesti <u>päivässä</u> ? Viipale = valmissiivu (10–15 g) tai 2 ohuen ohutta siivua tai 1 nakki
15	Kuinka paljon syöt makeita leivonnaisia, jäätelöä, vanukkaita, välipalatuotteita tai suklaata? Annos on esim. pala piirakkaa (50 g) tai kakkua, pieni viineri tai munkki (40 g), 3 keksiä, 2 täytekeksiä, jäätelötuutti, välipalavanukas, pieni suklaapatukka tai välipalapatukka (30 g).

Kirjaa huomiot seuraavista tuotteista seuraavin fraasein:

Ruoanvalmistusrasva, leipärasva, maitovalmisteet, liha/lihaleikkeleet, juusto

Esim. ruoanvalmistuksessa käytössä voi/voi-kasviöljyseos/talousmargariini, leipärasvana voi/voi-kasviöljyseos, juo kevytmaitoa, leivän päällä gotlermakkara ja yli 17 % kermajuusto

HUOM! Ruoanvalmistusrasva ja leipärasva merkitään vain kovaan tai pehmeään rasvaan laadun mukaan.

Pehmeän rasvan saanti:

5	Mitä rasvaa kotonasi käytetään tavallisesti ruoanvalmistuksessa?
6	Mitä kermaa tai kermankaltaista valmistetta kotonasi käytetään tavallisesti ruoanvalmistuksessa?
8	Käytätkö tavallisesti salaatikastiketta?
12	Mitä rasvaa käytät tavallisesti leivällä?

16	Kuinka paljon syöt pähkinöitä, siemeniä ja manteleita? Annos on 30 g = 2 rkl.	
3	Kuinka monta kertaa <u>viikossa</u> syöt seuraavia ruokalajeja?	
3.1		kalaruokia (esim. uunikalaa, paistettuja silakoita, kalakeittoa, silliä, graavilohta)

Kirjaa huomiot seuraavista tuotteista seuraavin fraasein:

Ruuanvalmistusrasva, leipärasva, salaatinkastike, kala, pähkinät/siemenet

Esim. ruuanvalmistuksessa käytössä kasviöljy/juokseva margariini/55–80% margariini, leipärasvana 60% margariini/kasvistanoli- tai kasvisterolimargariini, juo rasvatonta maitoa, salaatinkastikkeena kasviöljy/kasviöljypohjainen kastike, kalaa syö 2 kertaa viikossa, pähkinöitä kourallinen päivässä.

HUOM! Ruuanvalmistusrasva ja leipärasva merkitään vain kovaan tai pehmeään rasvaan laadun mukaan.

Sokeri ja sokeripitoiset tuotteiden käyttö:

17	Kuinka paljon syöt sokeria, hunajaa tai sokerimakeisia? Annos on esim. 2 tl sokeria tai hunajaa, 3 sokeripalaa, 5 irtokarkkia, puolet pienestä pastilliaskista.	
15	Kuinka paljon syöt makeita leivonnaisia, jäätelöä, vanukkaita, välipalatuotteita tai suklaata? Annos on esim. pala piirakkaa (50 g) tai kakkua, pieni viineri tai munkki (40 g), 3 keksiä, 2 täytekeksiä, jäätelötuutti, välipalavanukas, pieni suklaapatukka tai välipalapatukka (30 g).	
11	Kuinka paljon leipää tai muita viljavalmisteita syöt <u>päivässä</u> ? Viipale = kaupan valmisviipale, puolikas sämpylää, pieni pulla tai pari voileipäkeksiä.	
11.5		dl aamiaismuroja (esim. maissihiutaleita tai riisimuroja)
11.6		dl manna-, riisi-, perunaryyni- tai vispipuuroa
11.7		dl myslä tai granolaa
11.8		viipalletta tai kappaletta tavallista pullaa
10	Kuinka paljon nestemäisiä maitovalmisteita (maitoa, piimää, jogurttia, viiliä, rahkaa) käytät tavallisesti <u>päivässä</u> ?	
18 B	Kuinka paljon juot keskimäärin <u>viikossa</u> alla mainittuja juomia?	
18.3		dl täysmehua tai tuoremehua
18.4		dl sokeroitua mehua, tiivistemehua, kotimehua, mehujuomaa, alkoholitonta olutta/viiniä
18.5		dl sokerillista virvoitusjuomaa, energiajuomaa
18.6		dl sokeritonta virvoitusjuomaa (Light-virvoitusjuomaa)

Kirjaa huomiot seuraavin fraasein:

Syö sokeria, hunajaa tai sokerimakeisia x annosta päivässä/viikossa.

Syö makeita leivonnaisia, jäätelöä, vanukkaita, välipalatuotteita tai suklaata x annosta päivässä/viikossa.

Syö aamiaismuroja/manna-, riisi-, perunaryyni- tai vispipuuroa/mysliä tai granolaa/pullaa x annosta päivässä.

Juo x dl täysmehua tai tuoremehua/sokeroitua mehua tai tiivistemehua/sokerillista/sokeritonta virvoitusjuomaa tai energiajuomaa viikossa.

Suola ja suolapitoiset tuotteiden käyttö:

3	Kuinka monta kertaa <u>viikossa</u> syöt seuraavia ruokalajeja?
3.1	kalaruokia (esim. uunikalaa, paistettuja silakoita, kalakeittoa, silliä, graavilohta)
3.2	makkararuokia (esim. uunimakkaraa, makkarakeittoa, makkarakastiketta)
3.3	kana- tai broileriruokia (esim. grillibroileria, kanakastiketta, kanasalaattia)
3.4	liharuokia (esim. lihakeittoa, paistia, lihapullia, kyljyksiä, maksalaatikkoa)
3.5	kasvisruokia pääruokana (esim. kasviskeittoa, pinaattihukaisia, kasvissalaattia)
4	Kuinka paljon syöt pikaruoka-tyyppistä ruokaa? Annos on esim. lihapiirakka, pasteija, hampurilainen, pieni pizzapala, 1 dl perunalastuja, popcornia tai suolapähkinöitä?
11	Kuinka paljon leipää tai muita viljavalmisteita syöt <u>päivässä</u> ? Viipale = kaupan valmisviipale, puolikas sämpylää, pieni pulla tai pari voileipäkeksiä.
13	Kuinka paljon juustoa syöt tavallisesti <u>päivässä</u> ? Viipaleella tarkoitetaan juustohöylällä vedettyä, noin 10 gramman viipaletta.
14	Kuinka paljon lihaleikkelettä, leikkelemakkaraa tai kananmunaa käytät tavallisesti <u>päivässä</u> ? Viipale = valmissiivu (10–15 g) tai 2 ohuen ohutta siivua tai 1 nakki

HUOM! Suolan käytön selvittäminen vaatii kuitenkin lisäkysymyksiä esim. vähäsuolaisten tuotteiden käytöstä, ruuanvalmistuksessa käytetystä suolasta, soija-/fondikastikkeista, lihaliemivalmisteista, mausteseoksista, ketsupista ja sinapista sekä onko käytössä jodioitu vai jodioimaton suola.

Kirjaa huomiot seuraavin fraasein:

Syö x kertaa viikossa kala-/makkara-/kana- tai broileri-/liha-/kasvisruokia.

Syö pikaruokatyypistä ruokaa x annosta päivässä/viikossa.

Syö x viipaletta juustoa päivässä.

Syö x viipaletta lihaleikkelettä/leikkelemakkaraa päivässä.

Syö x viipaletta leipää päivässä.

HUOM! Suositeltavaa kirjata myös onko käytössä vähäsuolainen tuote, suolan käyttö ruuanlaitossa ja mausteseosten sekä -kastikkeiden käyttö.

## Alkoholin käyttö:

18 B	Kuinka paljon juot keskimäärin <u>viikossa</u> alla mainittuja juomia? Jos et juo lainkaan jotain alla mainituista juomista, merkitse kyseiseen kohtaan 0. Lasillinen on noin 2 dl. Pieni pullollinen/tökillinen olutta tai siideriä on 3,3 dl, puolen litran pullo/tölkki on 5 dl. Virvoitusjuomapakkauskset ovat useimmiten pieni pullo (3,3 dl), litra (10 dl) ja 1,5 l (15 dl). Perinteinen viinipullollinen on 7,5 dl.
18.7	dl ykkösolutta, kotikaljaa
18.8	dl III olutta, siideriä, Long Drink-juomaa, ruokakaupan viiniä (alkoholia enintään 4,7 %)
18.9	dl A-olutta, vahvaa siideriä tai Long Drink-juomia (alkoholia yli 4,7 %)
18.10	dl viiniä (ravintola-annos 12 cl = 1,2 dl, 16 cl = 1,6 dl)
18.11	dl väkevää alkoholijuomaa, esim. vodkaa, viskiä, konjakkia (ravintola-annos 4 cl = 0.4 dl)

Kirjaa huomiot seuraavin fraasein:

Juo x annosta alkoholia viikossa ja audit-testin tulos.