

MENOMONO®- työterveyshuollon toimintamalli

Liike on lääke

TEMPO- hanke

Dosentti, työterveyslääkäri

Riitta Luoto

riitta.luoto@uta.fi

Liikkumisen lisäämisellä voidaan hoitaa ja ehkäistä lääkkeenomaisesti

- Lievää masennusta ja ahdistusta
- Korkeaa verenpainetta
- Sokeriaineenvaihdunnan häiriöitä (diabetes)
- Tuki- ja liikuntaelinten vaivoja
- 'Lihasreumaa' eli fibromyalgiaa
- 'Niskajumia' eli niska-hartia-alueen jännitystilaa
- Alaselkävaivoja
- Unihäiriöitä

MENOMONO®- työterveyshuollon toimintamalli

TEMPO- hankkeen työkyvyn arvioinnissa

Mikä MENOMONO on? työterveyshuollon toimintamalli työterveystiimeille työkyvyn parantamiseksi

Mikä on MENOMONO- toimintamallin tavoite: hoitaa ja ehkäistä sairauksia, vähentää oireita ja lisätä asiakkaan elämänlaatua ja työkykyä liikuntaa lisäämällä ja liikkumattomuutta vähentämällä.

Kenelle: henkilöille, joilla työkykyä heikentäviä tuki- ja liikuntaelinten sairauksia, lihavuutta, mielenterveysongelmia, valtimotauteja, sokeriaineenvaihdunnan häiriöitä ja/tai edellisiin liittyviä oireita (kipu/nivelvaivat/masennus/unihäiriöt)

Miten toteutetaan: 60 min lääkärin/muun terveydenhuollon asiantuntijan vastaanottokäynti (MENOMONO- kyselyyn ja aiempiin sairauksiin perustuva MENOMONO- resepti), viikoittaiset sähköiset tukiviestit (Movendos mCoach)

Kuka toteuttaa: työterveyslääkäri + työfysioterapeutti/työkykyvalmentaja

Mihin perustuu? UKK- instituutin työkyvyn edistämisen tutkimuksiin

MENOMONO® – työterveyshuollon toimintamalli

Seuranta/palaute

Seuranta-
vastaanotto
Lääkärille/
Fysioterapeutille
tarpeen mukaan

Mobiilituki

Kännykkä

Tabletti/PC

MENOMONO core

MENOMONO kysely

MENOMONO- resepti

MenoMono-kysely

- MENOMONO- kysely täytetään (sähköisesti) kaksi kertaa; valmennuksen alussa ja lopussa
- Vaikuttavuuden arviointi perustuu itsearvioituun muutokseen (kyselyyn)
- Kyselyssä arvioidaan työkykyä, vireystilaa, mielialaa ja liikunnan määrää (VAS- jana 0-100), masennusoireita (Deps- mittari), niska-hartiaseudun oireita (Facultas- mittari) ja muutosmotivaatiota.
- Kyselystä valmennettava saa oman henkilökohtaisen palautteen, myös ryhmätason palaute (vaikuttavuuden arvio) onnistuu

Työkyky

Seuraava portaikko kuvaa työkyvyn astetta; Alin vaihtoehto 0 kuvaa huonoa työkykyä, vaihtoehto 100 erittäin hyvää.

Millainen Sinun työkykysi on? Aloita huonoimmasta vaihtoehdosta ja vedä lyhyt poikkiviiva siihen kohtaan, joka parhaiten sopii Sinun tilanteeseesi. Viiva voi olla kuvausten välissä.

Erittäin hyvä työkyky	100	Työkyvyssäni ei ole ongelmia, jaksan hyvin ja nautin työnteosta.
	90	Selviän normaalia työpäivästä ilman suurempia ongelmia. Ajoittain voin väsyä työssä, mutta siihen on yleensä syy, kuten flunssa.
Hyvä työkyky	80	Ajoittain koen työssä vaikeuksia joko työn raskauden tai työhön liittyvien kuormittavien ihmissuhteiden takia. Selviydyn kuitenkin työstäni ja olen töissä normaalin työajan ympäri vuoden.
	70	Jatkuva työssäolo tuottaa minulle vaikeuksia, mutta selviydyn päivä kerrallaan. Vaikeuksia aiheuttaa esimerkiksi raskas työ tai oma huono kuntoni.
Melko hyvä työkyky	60	Selviydyn jotenkuten normaalia työpäivästä ponnistellen. Olen jatkuvasti väsynyt ja oloni on rasittunut.
	50	Normaali työpäivä vaatii kovia ponnistuksia, voimani eivät tahdo riittää. Olen aivan lopussa päivän päättyessä, enkä jaksa illalla enää mitään.
Melko huono työkyky	40	En selviydy kunnolla normaalia työpäivästä, on tehtävä lyhyempiä työpäiviä tai oltava ajoittain pois töistä. Joudun ottamaan sairauslomia jaksakseni työssä.
	30	Nykyisessä kunnossani selviydyn jotenkin puolipäivätyöstä, joka on voimieni ylärajoilla.
Huono työkyky	20	Pystyn tekemään puoli päivää kevyttä (suoja)työtä, jos minuun suhtaudutaan kannustavasti ja ymmärtävästi.
	10	Pystyn tekemään kevyttä työtä (suojatyötä) tunnin, pari päivässä, mutta sekin tuntuu ajoittain raskaalta.
Erittäin huono työkyky	0	En kykene tekemään juuri minkäänlaista työtä nykyisessä kunnossani. Jaksan vain 5-10 minuuttia kerrallaan.

Mieliala

Millainen mielialasi on? Oletko iloinen ja hyväntuulinen vai onko sinulla taipumusta synkkyyteen? Arvioi oheisen janan avulla mielialaasi yleisesti viime aikoina, ei välttämättä juuri tällä hetkellä. Vedä poikkiviiva siihen kohtaan, joka kuvaa mielialaasi parhaiten. Voit valita minkä tahansa kohdan janalla.

Erittäin hyvä mieliala	100	Olen lähes aina iloinen ja hyvällä tuulella, en koskaan huonolla tuulella.
	90	Olen useimmiten hyvällä tuulella. On hyvin harvinaista, että olen mieli maassa, huonotuulisuus menee pian ohi.
Hyvä mieliala	80	Mielialani on yleensä valoisa ja myönteinen. Synkkyys tai huonotuulisuus on melko harvinaista, eikä niillä juuri ole merkitystä elämässäni.
	70	Enimmäkseen mielialani on myönteinen. Vaikka minulla on taipumusta synkkyteen, se ei ole kovin häiritsevää ja tulen sen kanssa aika hyvin toimeen.
Melko hyvä mieliala	60	Vaikka huonotuulisuutta joskus esiintyy, on parempia hetkiä sittenkin enemmän. Synkkyys ei ole niin voimakasta, että se häittäisi elämääni merkittävästi. Mielialani on pikemminkin hyvä kuin huono.
	50	Tunnen itseni välillä huonotuuliseksi mutta on aikoja, jolloin olen hyvällä tuulella. Mielialani ei ole hyvä, jos ei huonokaan.
Kohtalainen mieliala	40	Vaikka olen taipuvainen synkkyteen, tulen jotenkin sen kanssa toimeen. Työhöni huonotuulisuudella ja synkkyydellä ei ole suurta vaikutusta.
	30	Työni ja asiani hoidan kohtuullisesti, mutta synkistä ajatuksistani en tahdo päästä eroon. Hyviäkin hetkiä on aika ajoin, mutta viime aikoina minulla on ollut taipumusta synkkyteen ja huonotuulisuuteen.
Melko huono mieliala	20	Synkkä mieliala ei tahdo hellittää. Hetkittäin mieliala tuntuu paremmalta, mutta sitten se taas huononee. Työstä ja arkisista asioista selviän, kun pakotan itseni. Mielialani on jatkuvasti huono.
	10	Olen vahvasti synkkyteen taipuva. En ole aivan maassa, mutta paljoa ei puutu. Kaikki näyttää synkältä ja toivottomalta. Arkisten asioiden hoitaminen käy vaivojin.
Erittäin huono mieliala	0	Mielialani on erittäin synkkä ja raskas. Oloni on niin kurja ja epätoivoinen, että tuntuu kuin olisin putoamassa pohjattomaan kuiluun. Mikään ei liikuta tai kiinnosta. En pysty tekemään työtä tai hoitamaan asioitani.

MENOMONO- resepti työikäisille

Nimi _____ pvm ____/____/____

Syntymäaika _____

Reseptin tarkoitus

☐ Sairauden hoito ☐ Sairauden ehkäisy ☐ Oireen vähentäminen

Mikä sairaus tai oire?	Tarkenna (diagnoosi/kuvaus)
Valtimotaudit ja diabetes	
Tuki- ja liikuntaelinsairaus	
Mielenterveyden ongelmat	
Keuhkosairaudet	
Muut sairaudet	
Oireet	
Kipu (esim nivelessä/nivelissä)	

Liikkumisen tavoite sairauden/oireen kannalta?

☐ Kivun vähentäminen ☐ Lääkityksen vähentäminen, paljonko? _____

☐ Muu tavoite, mikä? _____

Liikkumisohje

Liikkumismuoto/laji	Päivänä/viikko	minuuttia/päivä	Rasittavuusaste kevyt/reipas/rasittava	Kuinka pitkään?

Lisäohjeet

☐ esite/ohje _____ ☐ työfysioterapeutin konsultaatio _____

☐ Muu _____

Toteutumisen tuki ja seuranta

Käynti, kenen luo? _____ pvm _____

Mobiilituki: sähköpostiosoite _____

Allekirjoitukset ja pvm

Reseptin laatija, lääkäri

Reseptin vastaanottaja

Liikunnan
Käypä Hoito-
suositus



Mobiilituki

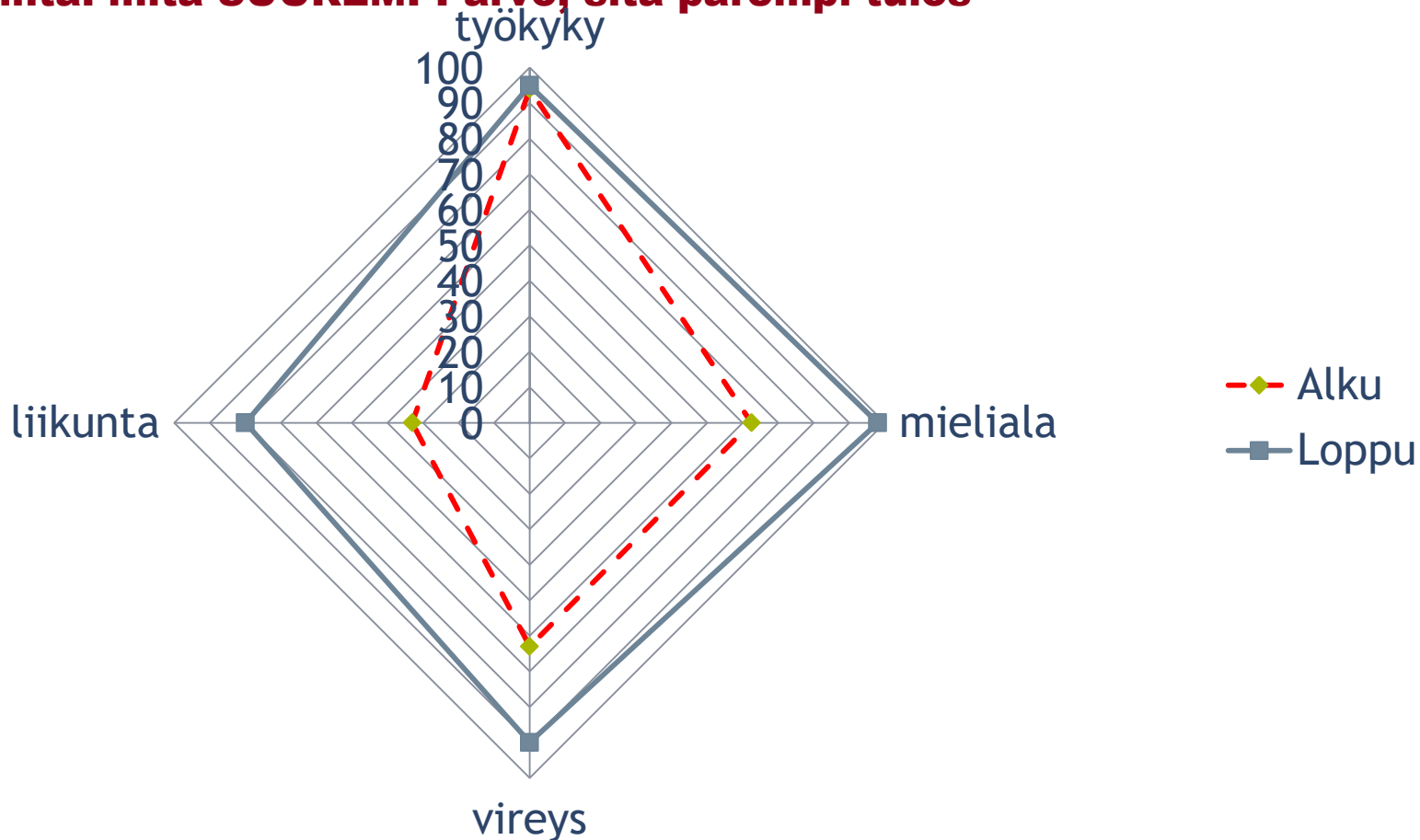
- Mobiilituki toteutetaan Movendos-ratkaisun avulla
- Movendos-ratkaisun avulla omavalmentaja ja valmennettava ovat toisiinsa yhteydessä kännykän kautta koko prosessin ajan
- Valmennettavalle luodaan Menomono- reseptin tavoitteista henkilökohtaiset tehtävät.
- Valmennettava kirjaa sovitut tehtävät ja omavalmentaja voi seurata edistymistä, antaa palautetta ja kannustusta viikoittain.
- Valmennettava voi lähettää omavalmentajalle viestejä ja keskustella tavoitteistaan ja etenemisestä niissä.
- Movendos-ratkaisua voi käyttää kännykän lisäksi myös tabletissa ja tietokoneessa.

Vaikuttavuuden arviointi

MENOMONO- tulokset, valmennettava X

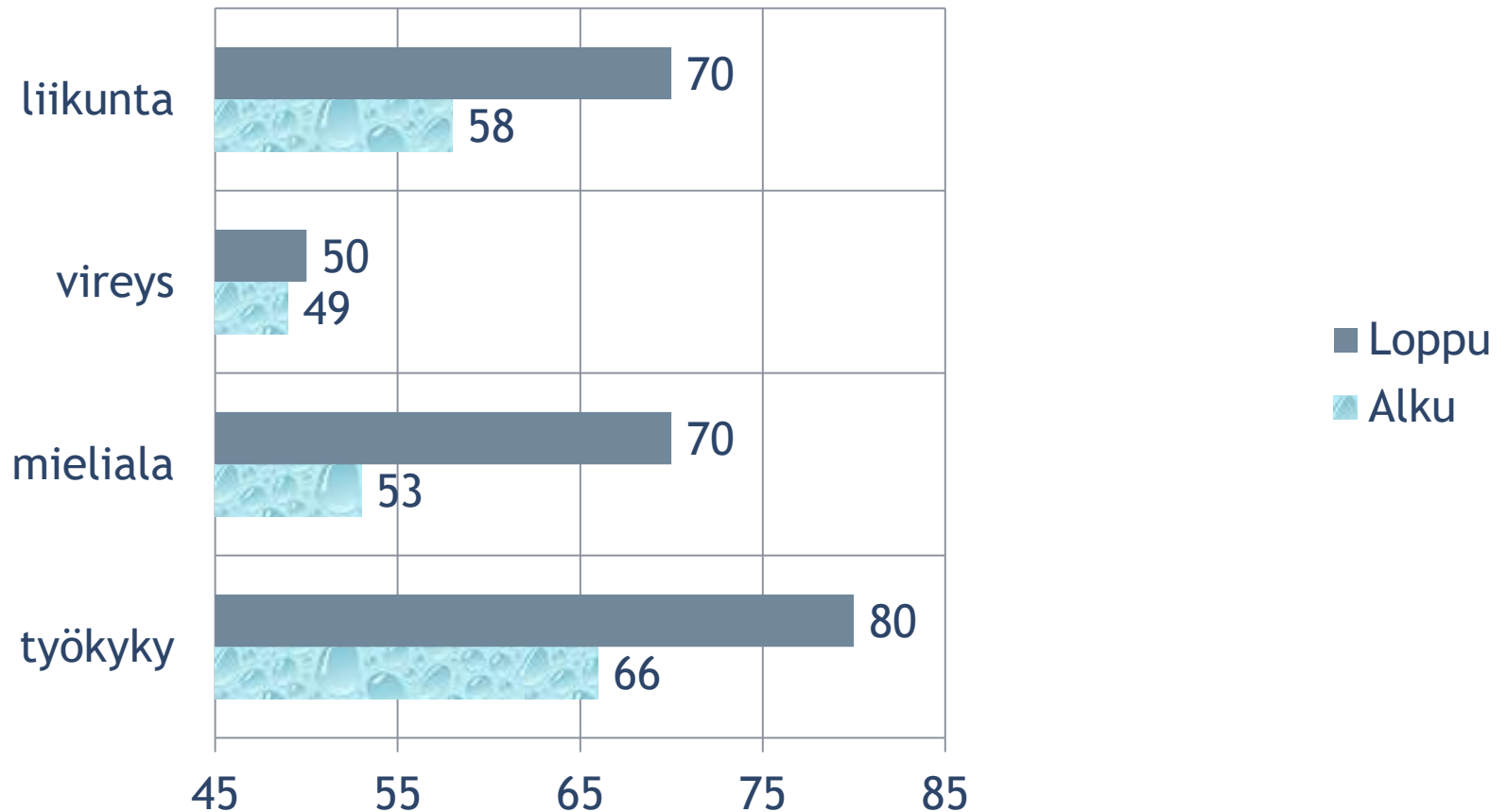
työkyky, mieliala, liikunta ja vireys

tulkinta: mitä **SUUREMPI** arvo, sitä parempi tulos



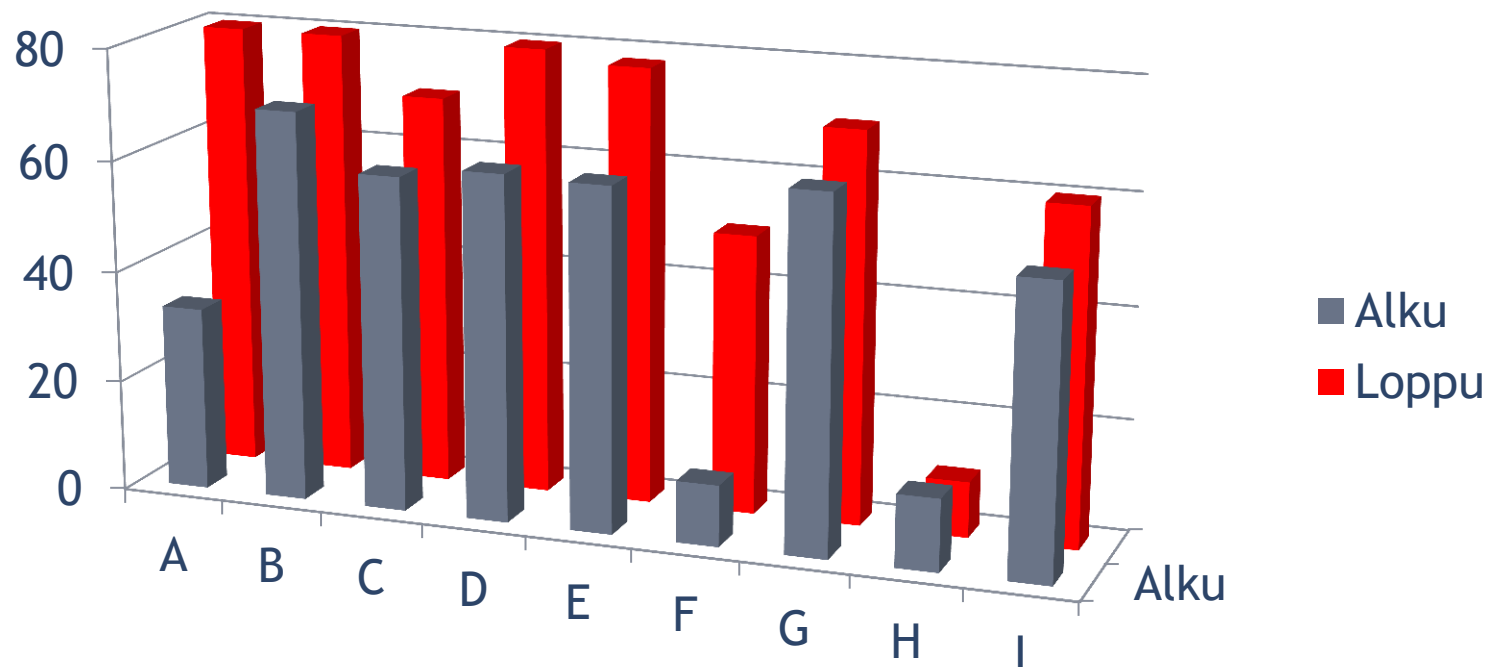
MENOMONO- tulokset/ työntekijä xx

työkyky, mieliala, liikunta ja vireys
tulkinta: mitä SUUREMPI arvo, sitä parempi tulos



MENOMONO/ Yritys x: Liikunnan määrä (itsearvioitu)

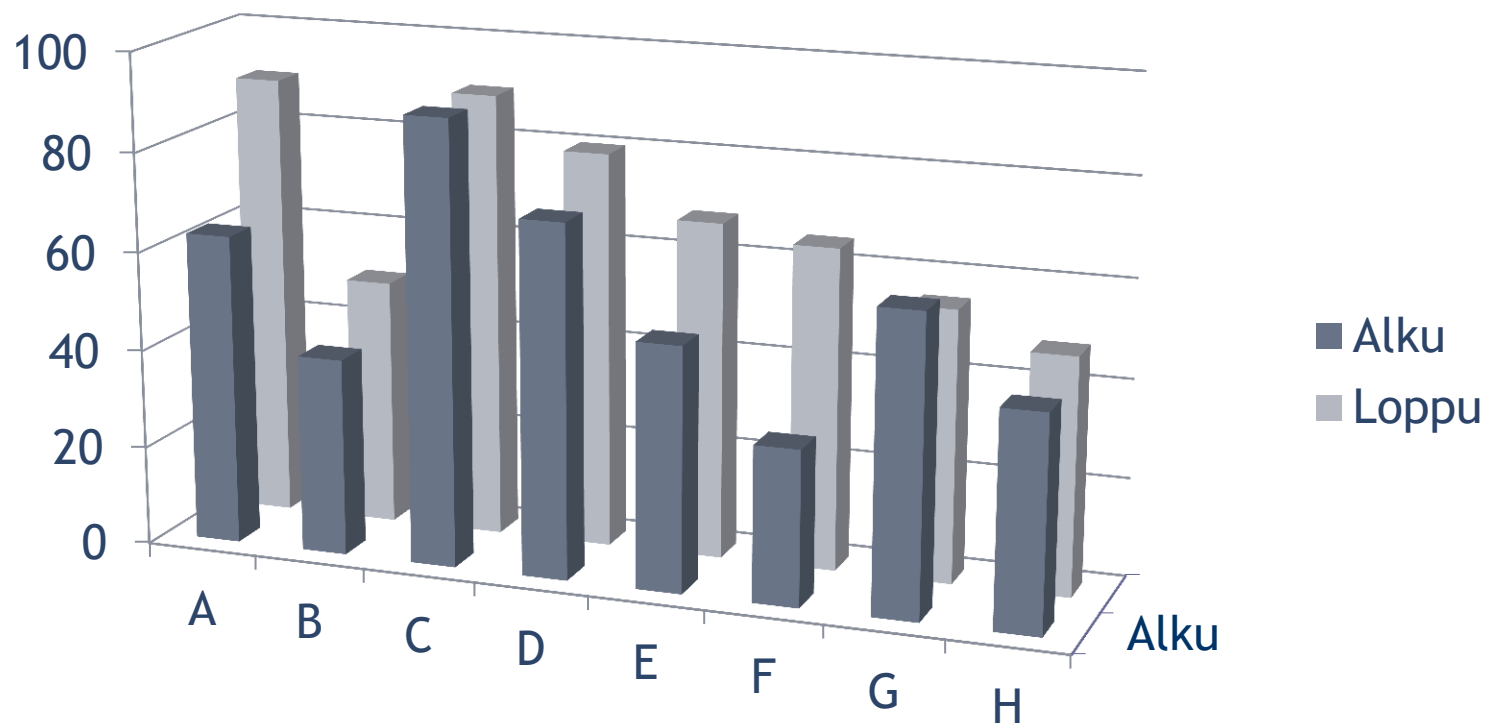
- lisääntynyt kaikilla paitsi 1



mitä korkeampi pylväs, sitä enemmän liikuntaa

MENOMONO/ yritys x/tulokset: Vireys/energisyys

Lisääntynyt 7 hlöllä, 1 sama



mitä korkeampi pylväs, sitä parempi mieliala