



# LIKETTÄ!-HANKE

## Terveysviestinnän kehittäminen

Helsingin yliopiston Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia, Lahden alueyksikkö

**Terveysviestinnällä tuetaan terveyden edistämistä ja sairauksien ehkäisyä. Tuloksellinen terveyden edistäminen tarkoittaa pitkäjänteistä vaikuttamis- ja kehittämistoimintaa, jolla terveydelle myönteiset valinnat tuodaan luontevasti osaksi erilaisten ihmisryhmien arkea.**

Viestintä on erittäin tärkeä tukimuoto ja olennainen osa Päijät-Hämeen Liikunta-apteekkijärjestelmää. Tavoitteena terveysviestinnän kehittämishankkeessa on viestinnän avulla saada projektin osatoteuttajat toimimaan yhdessä sekä helpottaa organisaatioiden keskinäistä tiedonkulkua. Viestinnällä myös lisätään yleistä terveystietoisuutta ja terveyttä tukevia valintoja. Ammattilaisia autetaan löytämään ja käyttämään uusia keinoja, kuten verkkoviestintää ja sosiaalista mediaa terveysviestintään ja – neuvontaan.

Terveysviestinnän kehittämishankkeessa tavoitteena oli jalkauttaa uusia tapoja terveyttä edistävälle viestinnälle niin, että se tavoittaisi kansalaisia aiempaa paremmin. Tähän liittyen toteutettiin mm. kaksi projektia sosiaalisessa mediassa:

- [Tosielämän Sankarit](#) –videoklippisarja (Youtube)
- [Ole hyvä, älä istu!](#) -Facebook-profiili

Sankarivideolla tavalliset päijäthämäläiset kertovat omasta suhteestaan liikuntaan ja liikkumiseen ja tsemppaavat muitakin osallistumaan joko ryhmäliikuntaan tai omatoimiseen arkipuuhaan liikkumisen merkeissä. Videolla on Youtubessa ollut lähes 650 näyttökertaa. Lisäksi se on ollut esillä useiden maakuntalehtien yhteisellä Terve24-verkkosivustolla sekä esitelty esimerkiksi Lahden tiedepäivässä syksyllä 2013. Facebookissa Ole hyvä, älä istu -profiilista ”tykkääjiä” on noin 130 henkilöä. Kyseinen

profiili antaa lähes päivittäisillä postauksilla tietoa yhtäjaksoisen istumisen haittavaikutuksista ja vinkkejä istumisen vähentämiseksi niin työssä kuin kotonakin.

Osahankkeemme tavoitteena oli myös antaa valmiuksia ammattilais-asiakastilanteessa tapahtuvaan vuorovaikutukseen mahdollista ennaltaehkäisevää toimintaa. Näihin asiakkaan kohtaamis- ja motivointitilanteisiin rakennettiin työpajoja, joita järjestettiin OIVA- ja AAVA-kuntien terveydenhuoltohenkilöstölle sekä PHLU:n liikuntaneuvojille. Mukana työpajoissa oli myös Liikettä!-hankkeen muita osahanketoimijoita. Saadun palautteen perusteella nämä puheeksiottamistyöpajat koettiin hyvinä ja niille toivottiin myös jatkoa.

Myös terveysviestinnän koulutussuunnittelu saatiin Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmeniassa tämän hankkeen myötä alulle: syksyllä 2014 on alkamassa [Terveystietä verkossa –verkkokoulutuskokonaisuus](#).

Tänä päivänä internet ja sähköinen viestintä ovat tuoneet myös terveyteen liittyvät asiat jokaisen ulottuville. Enää ihmiset eivät koe välttämättömäksi hakeutua kuulemaan terveydenhuoltoalan asiantuntijan diagnoosia kipuihin, särkyihin ja vaivoihin, vaan sen voi tehdä itse. Ihmiset käyttävätkin terveysviestintää yhä aktiivisemmin yksilöllisten identiteettiensä rakentamiseen ja sen kysymiseen, keitä he ovat ja miten elämästään ja arjestaan selviytyvät. Terveystietä haetaan tietoa, tukea ja tunnetta myös yhteenkuuluvuudesta. Kaikki tämä uudistuminen viestinnän maailmassa vaatii myös medialukutaidon jatkuvaa päivittämistä.

Terveystietä osahankkeen tieteellisenä johtajana toimi professori Pekka Aula, Helsingin yliopiston Sosiaali- ja yhteiskuntatieteiden laitokselta, viestinnän oppiaineesta.