

Polis-kyselyt 28.8.-15.9.2023 analyysi Ravitsemus

18.10.2023



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue



Mikä tukee terveellistä syömistä?

- Kysely avoinna 28.8.-15.9.2023
- Vastaajia 250.
- Ryhmiin sijoitettu 225 vastaajaa

Konsensusjana



Consensus statements

1. Ymmärrän ateriarhythmin merkityksen terveellisessä syömisessä.
2. Enemmän näkyvyyttä terveellisestä ravitsemuksesta.
3. Jos voisin valita yksilö- ja ryhmämuotoisen elintapaohjauksen välillä, valitsisin ryhmässä tapahtuvan ohjauksen. (eri mieltä)
4. Myös Martoilla on asiantuntevaa ja käytännönläheistä ohjausta.
5. Paino tulee ottaa lääkärin vastaanotolla puheeksi ainoastaan silloin, kun se on käynnin syyn näkökulmasta välttämätöntä.

Divisive statements

1. Olen saanut ravitsemustottumuksiin liittyvää ohjausta terveyspalveluissa (esim. neuvola, sairaanhoitajan tai lääkärin vastaanotto) asioidessani
2. Terveystieteiden ammattilainen on ottanut ravitsemusasiat puheeksi kanssani.
3. Minulle on tarjottu mahdollisuutta päästä ravitsemusterapeutin vastaanotolle terveydenhuollon ammattilaisen (hoitaja, lääkäri jne.) toimesta
4. Olen saanut ravitsemusterapeutin ohjausta
5. Tiedän riittävästi tarjolla olevista terveellisistä elintapoista tukevista palveluista asuinalueellani.

Mielipideryhmät:

Ryhmä A: "Tuen ja tiedon tarvitsijat" (84 vastaajaa)

- Haluaisi tukea ravitsemustottumusten muuttamiseksi terveellisempään suuntaan.
- Ei ole saanut ravitsemustottumuksiin liittyvää ohjausta terveyspalveluissa asioidessa
- Syömisen valintoja ohjaavat muut kuin terveyteen liittyvät seikat
- Ei tiedä riittävästi tarjolla olevista terveellisistä elintapoja tukevista palveluista asuinalueella
- Ei tiedä, mistä saa halutessa tukea ravitsemustottumusten muuttamiseen

Group A: 84 participants

Statements which make this group unique, by their votes:

STATEMENT	OVERALL 225	A 84	B 74	C 67
10 Haluaisin tukea ravitsemustottumusteni muuttamiseksi terveellisempään suuntaan.	60% 29% 9% (209)	84% 5% 10% (79)	76% 12% 11% (63)	17% 74% 7% (67)
13 Olen saanut ravitsemustottumuksiin liittyvää ohjausta terveyspalveluissa (esim. neuvola, sairaanhoitajan tai lääkärin vastaanotto) asioidessani.	29% 60% 9% (202)	7% 80% 11% (76)	68% 21% 10% (60)	19% 72% 7% (66)
16 Syömisen valintoja ohjaavat pääasiassa terveyteen liittyvät seikat.	53% 34% 12% (205)	19% 62% 18% (77)	70% 18% 11% (61)	76% 17% 5% (67)
21 Tiedän riittävästi tarjolla olevista terveellisistä elintapoja tukevista palveluista asuinalueellani.	30% 53% 16% (200)	6% 74% 19% (77)	54% 33% 12% (57)	37% 46% 15% (66)
11 Tiedän, mistä saan halutessani tukea ravitsemustottumusteni muuttamiseen.	52% 32% 15% (210)	22% 59% 18% (77)	75% 12% 12% (66)	34% 20% 14% (67)

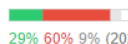




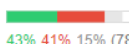


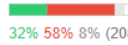

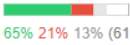
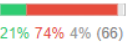
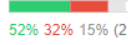

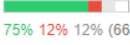
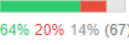
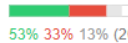
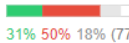
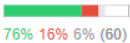
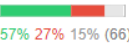
Mielipideryhmät

Ryhmä B: "Tuen tarvitsijat ja ohjauksen piirissä olevat" 74 vastaajaa

- On saanut ravitsemustottumuksiin liittyvää ohjausta terveysterveyspalveluissa asioidessa.
- Tietää, mistä saa halutessa tietoa terveellisestä ravitsemuksesta
- Terveysterveystoiminnan ammattilainen on ottanut ravitsemusasiat puheeksi.
- Tietää, mistä saa halutessa tukea ravitsemustottumusten muuttamiseen.
- Tietää, että Etelä-Karjalassa on mahdollisuus saada hyvinvointivalmentajan tarjoamaa elintapaohjausta. (76 %)
- Haluaisi tukea ravitsemustottumusteni muuttamiseksi terveellisempään suuntaan. (76 %)
- Syömisen valintoja ohjaavat pääasiassa terveyteen liittyvät seikat (70 %)

Group B: 74 participants

Statements which make this group unique, by their votes:

STATEMENT	OVERALL 225	A 84	B 74	C 67
13 Olen saanut ravitsemustottumuksiin liittyvää ohjausta terveysterveyspalveluissa (esim. neuvola, sairaanhoitajan tai lääkärin vastaanotto) asioidessani.	 29% 60% 9% (202)	 7% 80% 11% (76)	 68% 21% 10% (60)	 19% 72% 7% (66)
9 Tiedän, mistä saan halutessani lisää tietoa terveellisestä ravitsemuksesta.	 75% 17% 6% (204)	 43% 41% 15% (78)	 94% 3% 1% (59)	 95% 2% 1% (67)
12 Terveysterveystoiminnan ammattilainen on ottanut ravitsemusasiat puheeksi kanssani.	 32% 58% 8% (208)	 17% 74% 8% (81)	 65% 21% 13% (61)	 21% 74% 4% (66)
11 Tiedän, mistä saan halutessani tukea ravitsemustottumusteni muuttamiseen.	 52% 32% 15% (210)	 22% 59% 18% (77)	 75% 12% 12% (66)	 64% 20% 14% (67)
22 Tiedän, että Etelä-Karjalassa on mahdollisuus saada hyvinvointivalmentajan tarjoamaa elintapaohjausta.	 53% 33% 13% (203)	 31% 50% 18% (77)	 76% 16% 6% (60)	 57% 27% 15% (66)

Mielipideryhmät

Ryhmä C: "Terveellisesti syövät" 67 vastaajaa (Terveystietoiset)

- Syö mielestään terveellisesti
- Kokee, että omat ravitsemustottumukset edistävät terveyttä ja hyvinvointia
- Ei halua tukea ravitsemustottumusten muuttamiseen terveellisempään suuntaan
- On itsekuria noudattamaan terveellistä ruokavaliota
- Syömisen valintoja ei ohjaa mieliala

Group C: 67 participants

Statements which make this group unique, by their votes:

STATEMENT	OVERALL 225	A 84	B 74	C 67
5 Syön mielestäni terveellisesti.	64% 23% 12% (208)	37% 41% 21% (78)	66% 23% 9% (63)	94% 2% 2% (67)
6 Koen, että ravitsemustottumukseni edistävät terveyttäni ja hyvinvointiani.	63% 23% 13% (204)	35% 37% 26% (79)	69% 23% 6% (59)	90% 4% 4% (66)
10 Haluaisin tukea ravitsemustottumusteni muuttamiseksi terveellisempään suuntaan.	60% 29% 9% (209)	84% 5% 10% (79)	76% 12% 11% (63)	17% 74% 7% (67)
28 Periaatteessa tiedän, millainen terveellinen ruokavalio on, mutta en pysty noudattamaan sitä heikon itsekurini takia	47% 39% 13% (204)	69% 14% 16% (75)	58% 25% 15% (63)	10% 81% 7% (66)
19 Syömisen valintoja ohjaa pääasiassa mieliala.	38% 50% 11% (205)	57% 28% 13% (76)	49% 34% 15% (63)	6% 89% 4% (66)

Mitä vastaajat meille kertovat

- Vastaajista 54 % työssäkäyviä , 30 % eläkeläisiä, työttömiä 10 % ja opiskelijoita 4 %
- Vastaajista 33 % asuu pienissä kunnissa ja 54 % Lappeenrannassa tai Imatralla, n=224
- Ryhmät A ja B kokevat, että voisivat hyötyä omatoimisesti suoritettavasta ravitsemukseen liittyvästä verkkovalmennuksesta
- Ryhmät A ja B eivät syö kasviksia, marjoja ja hedelmiä puolta kiloa päivässä
- Jos voisi valita yksilö- ja ryhmämuotoisen elintapaohjauksen välillä, valitsee mieluummin yksilöohjauksen (72%) , n=196
- Martoilla on asiantuntevaa ja käytännönläheistä ohjausta (83%), n=193
- Ateriarytmin merkitys tiedossa (92%), n=188
- Kaikille sopivia ohjeita ei ole, jokaisen tulee ymmärtää mikä itsellä toimii (78%), n=166
- Tarvitaan köyhien terveellinen ruokalista halvoista ruuista (yksittäinen mielipide, kysymystä ei julkaistu)
- Terveystieteiden ammattilaiset tarvitsisivat lisää koulutusta lihavuuden stigmasta (yksittäinen mielipide, kysymystä ei julkaistu)

Tarpeita ja toiveita

Tietoa

- Terveellisestä ravitsemuksesta (50%)
- Terveellisiä elintapoja tukevista palveluista (38%)
- Hyvinvointivalmentajan elintapaohjauksesta (33%)
- Punaisen lihan korvaamisesta kasvispohjaisella ravinnolla (yksittäinen mielipide, kysymystä ei julkaistu)

Tukea

- Ravitsemustottumusten muuttaminen (60%)

Ohjausta

- Ravitsemusohjausta terveystieteissä asioidessa (48%)
- Ravitsemusterapeutin palveluja on tarjottu (22%)
- Paino tulee ottaa lääkärin vastaanotolla puheeksi ainoastaan silloin, kun se on käynnin syyn näkökulmasta välttämätöntä (64%)
- Mikäli lihavuus otetaan puheeksi lääkärin vastaanotolla, sen hoitamiseen on tarjottava myös riittävästi tukea ja ohjausta muihin palveluihin (yksittäinen mielipide)

Miten:

- Ohjausta etäyhteydellä 30%
- Ohjausta paikan päällä 46%
- Omatoiminen verkkovalmennus 51%
- Yksilöohjaus 72%
- Ryhmäohjaus 17%

-"Ravitsemusneuvontaa ja elintapaohjausta pitäisi jalkauttaa alueen asukkaiden helposti saatavaksi ja löydettäväksi, esim. Kauppakeskuksiin."

Yksittäinen mielipide

Kiitos!