

**“Elintapaohjauksessa
edetään asiakkaan
kiinnostuksen ja
tarpeiden mukaisesti.”**

Tärkeää on oma kiinnostus ja
motivaatio muuttaa elintapoja terveystä
ja hyvinvointia tukeviksi.
Tehdään se yhdessä pienin askelin!

Ota yhteyttä

Jenni Peltomäki
Hyvinvointiohjaaja
p. 044 737 6903
jenni.peltomaki@kurikka.fi

www.kurikka.fi/elintapaohjaus

**Ota yhteyttä! Jos et tavoita heti,
olen yhteydessä takaisinpäin.**
Soittoaika: tiistaina klo 12-13.



peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä

Elintapaohjausta järjestetään Kurikan asukkaille
liikuntatoimen toimesta, yhteistyössä kunnallisen
terveydenhuollon (JIK ky) kanssa.



Lähettävän tahon yhteystiedot:



Viikoittainen liikumisen suositus 18–64-vuotiaille UKK-instituutti



ELINTAPAOHJAUS

*Tarvitsetko tukea arjen hyvinvointiin;
liikkumiseen, syömiseen tai
jaksamiseen?*

Mitä elintapaohjaus on?

Elintapaohjauksen tavoitteena on tukea terveyttäsi ja hyvinvointiasi sekä vahvistaa sinun toimintakykyä ja jaksamista omassa arjessasi. Elintapaohjauksessa käydään yksilöllisen tarpeen mukaan läpi liikumista, ravitsemustottumuksia sekä unta ja jaksamista. Ohjauksen aikana määritellään pieniä ja realistisia, omaan arkeen istuvia tavoitteita ja muutospkohtia.

Ohjaus on maksutonta.

Yksilöohjaus

Yksilöohjauksessa voi olla mukana max. 12kk. Tapaamisia sovitaan tarpeen ja toiveen mukaan noin 1-2kk välein. Kaipaako sinä siis pitkäaikaista seurantaa ja tukea yksilöllisesti?

Ryhmämuotoinen ohjaus

Koetko kaipaavasi vertaistukea muutoksen käynnistämiseen? Järjestämme elintapaohjausta myös ryhmämuotoisena, jolloin muiden mukana olijoiden tuki ja tsemppi auttavat omassa projektissasi. Ryhmätapaamisia on 5 kertaa puoleen vuoteen, jonka lisäksi voidaan käydä liikkumassa yhdessä. Jos ryhmä on enemmän sinun juttusi, ota yhteyttä hyvinvointiohjaajaan tai terveydenhoitajaan ja kysy lisää!

Kenelle elintapaohjaus on tarkoitettu?

Elintapaohjaus on tarkoitettu kurikkalaisille, jolla on haasteita oman terveyden kanssa tai on huolissaan omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta.

Elintapaohjauksen asiakkaalla voi olla esimerkiksi:

- Korkea verenpaine tai kolesteroli
- Riski sairastua elintapasairauteen tai jo todettu sellainen (esim. tyypin II diabetes)
- Painoindeksi yli 30kg/m²
- Vähäistä tai ei lainkaan liikuntaa
- Useita sairauspoissaoloja
- Halu muuttaa liikunta-, ruokailu- tai unitottumuksia, mutta tarvitsee tukea muutokseen



Mukaan elintapaohjaukseen

Jos koet kaipaavasi tukea ja ohjausta elintapamuutokseen, voivat lääkäri tai hoitaja ohjata sinut läheteellä elintapaohjaukseen. Elintapaohjaukseen voi osallistua myös suoralla yhteydenotolla, jolloin hyvinvointiohjaaja arvioi kanssasi tarpeellisuuden jatkotapaamisiin ja -toimenpiteisiin.