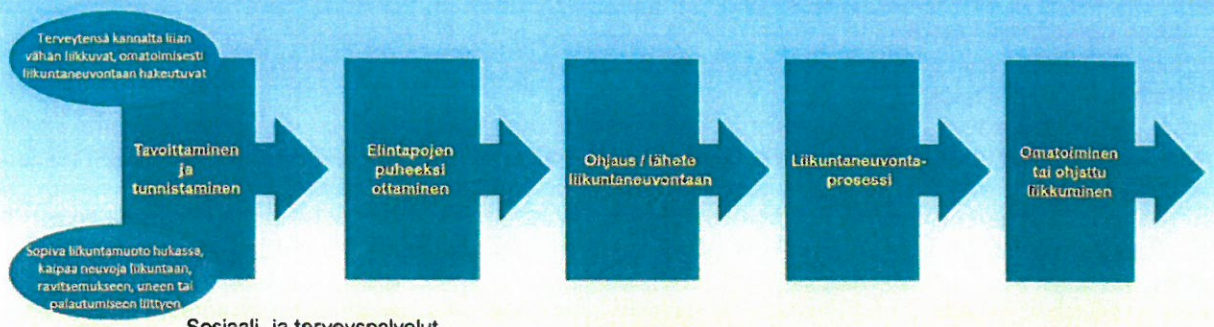
Mitä on liikuntaneuvonta?

- Kuntalaisten terveyttä edistävä hyvinvointipalvelu ja osa hyvinvointialueen toteuttamaa ennaltaehkäisevää, hoitavaa ja kuntouttavaa elintapaohjausta
- Keino ehkäistä kansansairauksia
- Sisältää ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan ja liikkumisen lisäämiseen sekä muiden terveellisten elintapojen pariin
- Tavoitteena on liikunnallinen elämäntapa
- Pitkäaikaisena tavoitteena on parempi terveys ja elämänlaatu

Liikuntaneuvonnan palveluketju



Sosiaali- ja terveyspalvelut
Työterveyshuolto
Aikuisneuvola
Kotihoito
Työllisyyspalvelut
Kouluterveydenhuolto
Apteekki
Hyvinvointialan yritykset & yhdistykset

Lähete (salattu sähköposti)
Markkinointi →
Omatoiminen varaus
Omainen varaa

Liikuntaneuvoja

Liikuntaneuvoja
Paikalliset yritykset ja yhdistykset
Kansalaisopisto

Liikuntaneuvonnan prosessikuvaus

Alkukartoitus

Elintapojen kartoitus (lomake, keskustelu), mahdollinen testaaminen, mittaaminen ja ravitsemuspäiväkirja, tavoitteen asettaminen, suunnitelma

Seuranta-tapaamiset

Asiakkaan tavoitteiden ja toiveiden mukaan (toiminta, keskustelu, arvopohdinta, harjoitukset, ohjaus)

Lopputapaaminen

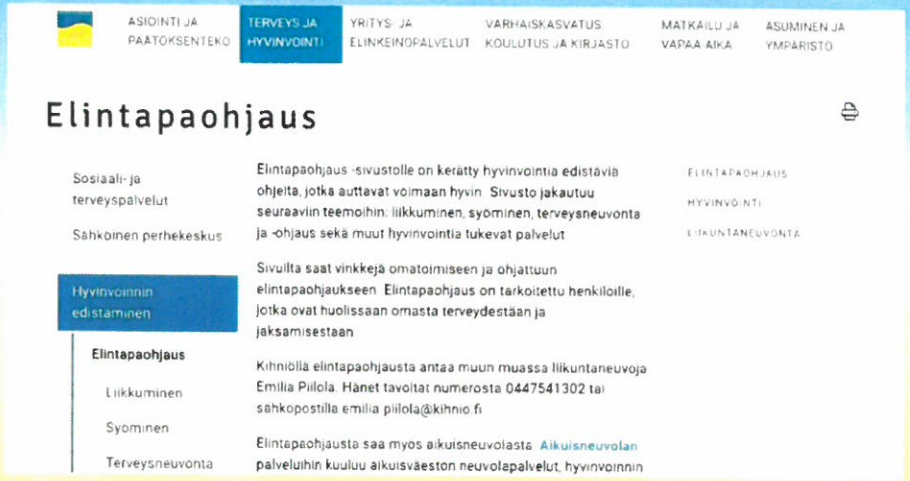
Elintapojen ja muutosten kartoitus, palaute ja arviointi, jatkosta sopiminen, asiakaspalautekysely

Seuranta

Noin 3kk viimeisestä tapaamisesta seurantakysely puhelimitse tai kasvotusten

Elintapaohjauksen sivusto

- Kihniön kunnan elintapaohjauksen sivustoon voit tutustua täällä



Tilastotietoja 2022 vuodelta

- Vuosi 2022 (touko-joulukuu)
  - 30 liikuntaneuvonta-asiakasta
  - 41 kuntosaliohjausta
  - 19 muuta asiakastapaamista (esim. ravitsemus)
- Ryhmät kesällä -22
  - Ikäihmisten kuntosalivuorolla ka 10 osallistujaa
  - Muissa ryhmissä ka 4-5 osallistujaa
- Ryhmät syksyllä -22
  - Ikäihmisten kuntosalivuorolla ka 17 osallistujaa
  - Muissa ryhmissä ka 5-6 osallistujaa

Tilastotietoja 2023 vuodelta

- Vuosi 2023 (tammi-elokuu)
  - 16 alkukartoitusta
  - 29 asiakasta tällä hetkellä
  - 25 kuntosaliohjausta
  - 12 kuntotestit
  - 17 muuta tapaamista
- Ryhmät kevät -23
  - Kahvakuula ka 9 osallistujaa
  - Ikäihmisten kuntosalit ka 19 osallistujaa
  - Parkour –kerho ka 10 osallistujaa
  - Muissa ka 4-6 osallistujaa
- Ryhmät kesä -23
  - Juoksukoulu 10 osallistujaa
  - Kotipihlaja ka 5 osallistujaa
  - Ikäihmisten ulkokuntosali ka 2,5 osallistujaa
  - Boccia –kerho ka 2 osallistujaa
  - Kahvakuula, kehonhuolto, puistojumppa ja työikäisten ulkokuntosali ka 1 osallistuja

Vaikuttavuus

- 11 asiakasta, joiden prosessi on päättynyt vuoden -23 aikana
  - Ei yhtäkään vuoden 23 aikana aloittanutta ja lopettanutta → vaikuttavuuden arviointi ei vielä täydellistä
- Neuvonnan hyödyllisyys 1-3
  - 11/11 vastannut 3
- Muutos kokemuksesta terveyden tilasta
  - 4/9 parantunut, 4/9 sama, 1/9 huonontunut
- Neuvonnan vaikutus elämäntapamuutoksen omaksumisessa (1-3)
  - 8/11 vastannut 3, 3/11 vastannut 2
- Yksi tehnyt kuntotestit
  - ¾ testeistä tulos parantunut
- Oma kokemus tavoitteeseen pääsystä
  - 9/11 hyvin tai melko hyvin
  - 2/11 ei oikein hyvin

Liikuntaneuvonta uudessa hallitusohjelmassa

- Ennaltaehkäisy
- Tavoitteena ylläpitää terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä taloudellisesti kestävällä tavalla
- Tavoitteena vähentää merkittävästi kansansairauksia vaikuttamalla riskitekijöihin → liikuntaneuvonta
- Toimenpiteenä vahvistaa elintapaohjausta ja liikuntaneuvontaa → kunnalla tulee olla resurssit, osaaminen ja verkostot
- liikuntaneuvonta.fi