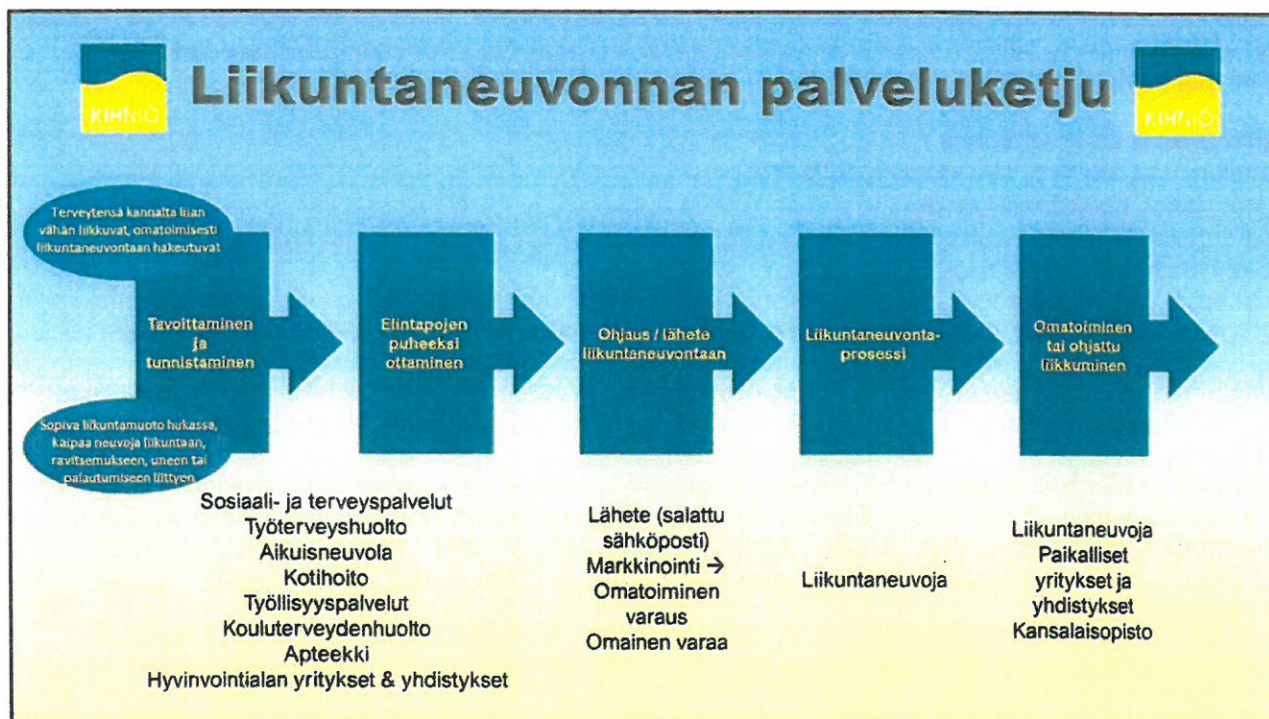
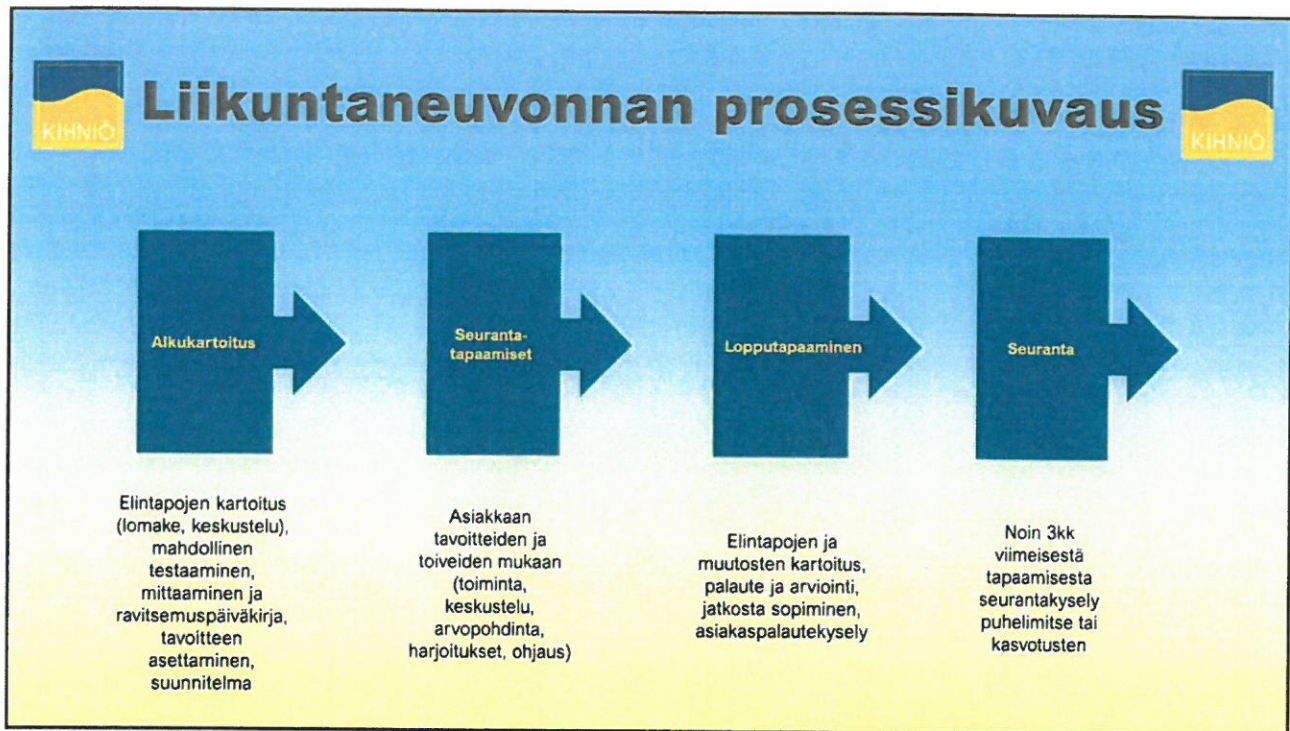


Mitä on liikuntaneuvonta?

- 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





Elintapaohjauksen sivusto

- Kihniön kunnan elintapaohjauksen sivustoon voit tutustua [täällä](#)

ASIOINTI JA
PÄÄTÖKSENTEKO
TERVEYS JA
HYVINVOINTI
YRITYS- JA
ELINKEINOPALVELUT
VARHAISKASVATUS
KOULUTUS JA KIRJASTO
MATKAILU JA
VAPAA AIKA
ASUMINEN JA
YMPÄRISTÖ

Elintapaohjaus

Sosiaali- ja terveyspalvelut

Sähköinen perhekeskus

Hyvinvoinnin edistäminen

Elintapaohjaus

Liikkuminen

Syöminen

Terveysneuvonta

Elintapaohjaus -sivustolle on kerätty hyvinvointia edistäviä ohjeita, jotka auttavat voimaan hyvin. Sivusto jakautuu seuraaviin teemoihin: liikkuminen, syöminen, terveysneuvonta ja -ohjaus sekä muut hyvinvointia tukevat palvelut.

Sivulta saat vinkkejä omatoimiseen ja ohjattuun elintapaohjaukseen. Elintapaohjaus on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat huolissaan omasta terveydestään ja jaksamisestaan.

Kihniöllä elintapaohjausta antaa muun muassa liikuntaneuvoja Emilia Piilola. Hänet tavoitat numerosta 0447541302 tai sähköpostilla emilia.piilola@kihniio.fi

Elintapaohjausta saa myös aikuisneuvolasta. Aikuisneuvolan palveluihin kuuluu aikuisväestön neuvolapalvelut, hyvinvoinnin

ELINTAPAOHJAUS

HYVINVOINTI

LIKUNTANEUVONTA

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

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Vuosi 2023 (tammi-elokuu) <ul style="list-style-type: none"> • 16 alkukartoitusta • 29 asiakasta tällä hetkellä • 25 kuntosaliohjausta • 12 kuntotestit • 17 muuta tapaamista • Ryhmät kevät -23 <ul style="list-style-type: none"> • Kahvakuula ka 9 osallistujaa • Ikäihmisten kuntosalit ka 19 osallistujaa • Parkour –kerho ka 10 osallistujaa • Muissa ka 4-6 osallistujaa | <ul style="list-style-type: none"> • Ryhmät kesä -23 <ul style="list-style-type: none"> • 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 osallistujaa |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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 kestäväällä tavalla
- Tavoitteena vähentää merkittävästi kansansairauksia vaikuttamalla riskitekijöihin → liikuntaneuvonta
- Toimenpiteenä vahvistaa elintapaohjausta ja liikuntaneuvontaa → kunnalla tulee olla resurssit, osaaminen ja verkostot
- liikuntaneuvonta.fi

