

Kenelle liikuntaneuvonta on tarkoitettu?

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu henkilöille, jotka kaipaavat yksilöllistä tukea liikkumisen lisäämiseen, elintapojen muutokseen tai harrastusten etsimiseen.

Liikuntaneuvonta on suunnattu erityisesti henkilöille, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän.

Petäjävedellä liikuntaneuvonta on tarkoitettu yli 18-vuotiaille kuntalaisille.



Mitä liikuntaneuvonta on?

Liikuntaneuvonta on maksutonta henkilökohtaista palvelua, jonka avulla asiakasta tuetaan ja ohjataan edistämään omaa hyvinvointiaan. Liikuntaneuvonta on kokonaisvaltaista palvelua, jossa otetaan huomioon liikunnan lisäksi myös ravitsemus, uni ja palautuminen.

Palvelu koostuu asiakkaan toiveiden mukaisesti 1-5 tapaamisesta ja ne voivat jakautua puolen vuoden ajalle. Liikuntaneuvonnassa kartoitetaan asiakkaan lähtötilanne, tavoitteet ja toiveet, joiden pohjalta luodaan suunnitelma hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Yksittäisen tapaamisen kesto on noin 45-60 min. Tapaamisissa keskustellaan asiakkaan elämäntilanteesta, terveydestä ja pohditaan eri vaihtoehtoja hyvinvoinnin lisäämiseen. Liikuntaneuvonnan aloitustapaaminen järjestetään pääsääntöisesti Petäjäveden perhekeskuksella (Miilutie 4, 2.krs).

Tapaamiset voivat sisältää myös yhdessä liikkumista, kuten luontoliikuntaa, kuntosaliharjoittelua, kotitreenin opastusta jne.

Liikuntaneuvontaan kuuluvat vapaaehtoiset alku- ja lopputestit:

- Puristusvoimatesti
- Tuolilta ylösnousu tai toistokyykistys
- Tasapainotesti

Liikuntaneuvonnan tavoite

Liikuntaneuvonnan tavoitteena on löytää omaan elämäntilanteeseen sopivat liikkumisen muodot.

Jos neuvonta painottuu ravitsemukseen, niin tavoitteena on löytää keinoja, miten ravitsemukseen voi tehdä muutoksia niin, että tavat rutinoituvat.

Liikuntaneuvonnan tavoitteena on lisätä kokonaisvaltaista hyvinvointia!



Miten aikuisen kannattaa liikkua?

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille UKK-instituutti

Lähde: Viikoittainen liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille, UKK-Instituutti 2022

Parempaa jaksamista tukevat säännöllinen uni- ja ruokailurytmi. Niiden myötä voi kertyä voimavaroja lisätä liikkumista.

Arkiaktiivisuutta saa lisättyä pitämällä taukoja paikallaanoloon aina kun voi sekä lisäämällä kevyttä liikuskelua päivään mahdollisimman usein.

Liikuntasuosittelusten mukaan työikäisen olisi hyvä liikkua viikossa 2h 30 min reippaasti tai 1h 15 min rasittavasti.

Liikuntaneuvontaan ohjautuminen

Liikuntaneuvontaan voi varata ajan suoraan liikuntaneuvojalta puhelimitse tai sähköpostitse. Neuvontaan voi ohjautua myös terveydenhuollon tai muun ammattilaisen läheteellä.



Lisätietoja liikuntaneuvonnasta:
www.petajavesi.fi



PETÄJÄVESI

LIIKUNTANEUVONTA

Varaa aika liikuntaneuvontaan:



katriina.hankilanoja@petajavesi.fi



040 653 8076