

YKSILÖLLINEN ELINTAPOOHJAUS -prosessin kuvaus-

HEVI - Henkilöstöliikunnalla virtaa ja vireyttä



YKSILÖLLINEN ELINTAPA-OHJAUS



- Henkilöstöliikunnalla virtaa ja vireyttä - hankkeessa annettiin henkilökohtaista hyvinvointineuvontaa pilottiryhmässä oleville henkilöille.
- Pilottiryhmään kuului yhteensä 35 henkilöä, jokaisesta neljästä yrityksestä oli mukana 6-10 henkilöä
- Tapaamisten toteutus, käytännön toimenpiteet ja keskustelujen painopisteet räätälöitiin henkilökohtaisten tarpeiden ja toiveiden mukaisesti.

ELINTAPA-OHJAUSPROSESSI

- Toteutus syyskuun 2019 - elokuun 2020 välillä
- **Yhteensä 4 - 6 henkilökohtaista tapaamista tai kontaktia / hlö**
- Lisäksi koko ryhmälle tarjolla pienryhmätapaamisia ja ohjattuja liikunnan kokeilukertoja
 - Toteutus joulukuun 2019 ja helmikuun 2020 välillä
 - Liikuntakokeilut (6 kertaa): kehonhuolto lämmössä, kuntosali, toiminnallinen lihaskunto, rentouttava kehonhuolto, kuntokamppailu, sykeohjattu peruskestävyys (Polte Cardio)
 - Ravitsemusluento

HENKILÖKOHTAINEN OHJAUS



- **Aloitustapaaminen syksyllä 2019**
 - n. 1,5h
 - alkuhaastattelu, terveystmittaukset (InBody, Kehon Kuntoindeksi)
 - tavoitteiden määrittely ja yksilöllinen hyvinvointisuunnitelma
- **Elintapaohjausta 3-4 kertaa / hlö**
 - n. 0,5h - 1,5h / kerta, marraskuun 2019 ja kesäkuun 2020 välillä
 - keskustelujen painopisteenä liikunta, ravinto ja lepo
 - toteutuksen toimenpiteet yksilöllisten tavoitteiden ja tarpeiden mukaan
 - hyvinvointineuvonta, yhdessä liikkuminen, liikuntaohjaus ja -ohjelma, Firstbeat mittaukset, tukimateriaalit, seuranta
- **Lopputapaaminen elokuussa 2020**
 - n. 1,5h
 - loppukeskustelu, terveystmittaukset (InBody, Kehon Kuntoindeksi)
 - jatkotavoitteet ja kannustus eteenpäin