

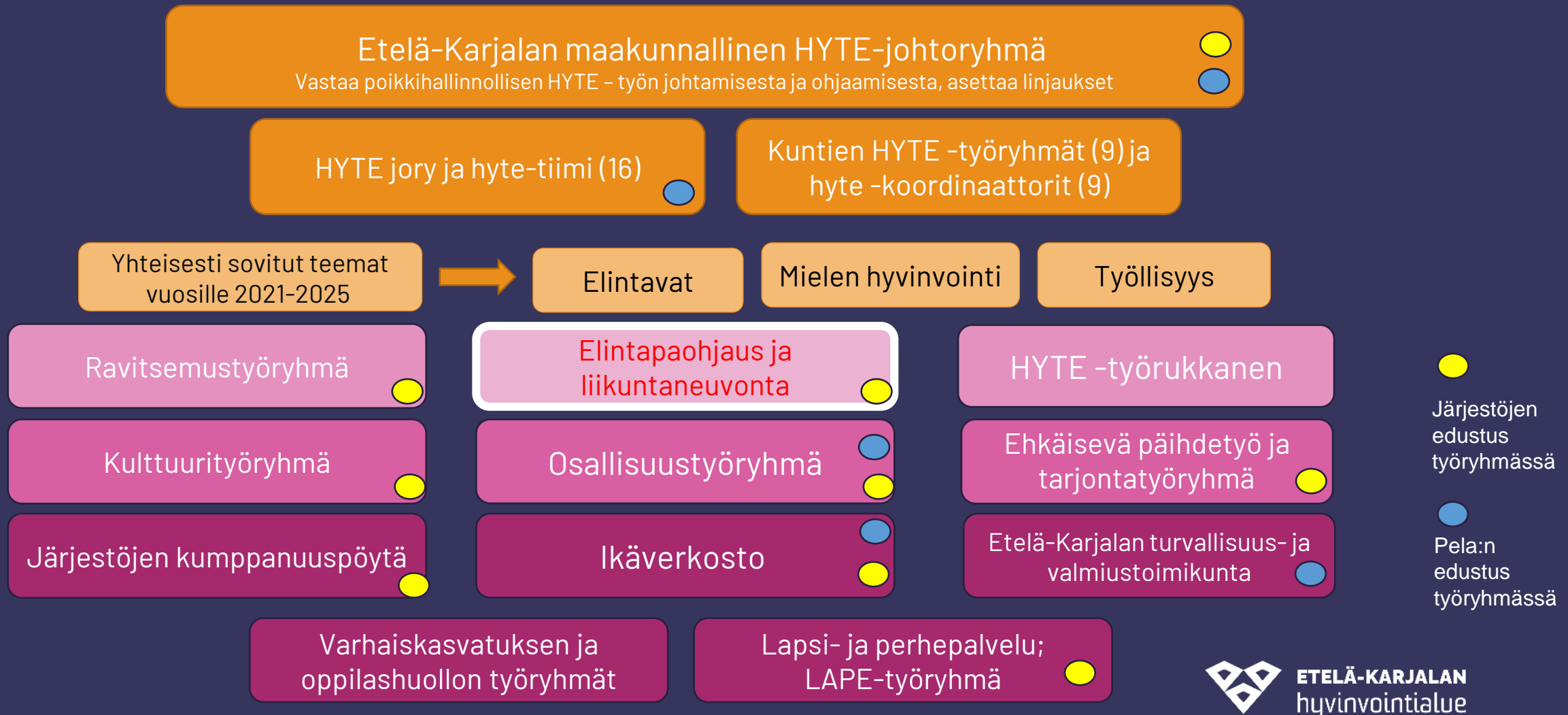
# Elintapaohjausta yhdyspinnoilla Etelä-Karjalassa

Minna Piirainen, EKHVA  
Karoliina Ahtiainen, EKLU ry  
Suvi Seppänen, Imatran kaupungin liikuntapalvelut

1.12.2023



# Maakunnallinen HYTE ja yhdyspintatyö



# Elintapaohjaus ja liikuntaneuvonta

## Elintapaohjaus

- Tukee terveyttä ja hyvinvointia sekä vahvistaa asiakkaan toimintakykyä ja jaksamista arjessa. Tavoittaa terveytensä kannalta riskiryhmässä olevia kuntalaisia ja tarjoaa heille matalan kynnyksen elintapaohjausta ravitsemukseen, liikkumiseen, uneen, mielenhyvinvointiin ja päihteisiin.

## Liikuntaneuvonta

- Yksilöön kohdistuvaa, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ammattilaisen antamaa ohjausta liikunnalliseen elintapaan. Tavoitteena on että terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta liian vähän liikkuva asiakas motivoituu liikkumaan itselleen mieluisalla tavalla, omaa terveyttään ja hyvinvointiaan edistäen.

Hyvinvointialueen sosiaali- ja terveyspalvelut

Elintapaohjaus

Liikunta-  
neuvonta

Kunnan terveyttä edistävä hyvinvointipalvelu

Lähde: Liikkuva aikuinen -ohjelma

# Verkostoyhteistyö ja työn kehittäminen



## Valtakunnallinen yhteistyö

- Liikkuvat ohjelmat, valtakunnalliset liikuntasuositukset.
- Elintapaohjauksen kehittämisverkosto / UKK instituutti



## Maakunnallinen yhteistyö

- **Maakunnallinen elintapaohjaus ja liikuntaneuvonta verkosto** (Ekhva & Kunnat & EKLU ry)
- Ekhvan ja kuntien yhteistyön tiivistäminen ja työn kehittäminen.
- Elintapaohjaus ja liikuntaneuvonnan palvelupolun kehittäminen maakunnallisesti.
- Sote yhteistyö; liikuntalähete



## Kunnan yhteistyö (koordinaatiotyöryhmä)

- Kuntakohtainen, kunnan liikuntatoimi pj
- Yhteistyön ja tiedonkulun varmistaminen kunnan toimijoiden kesken
- Ammattilaisten osaamisen lisääminen, palveluiden käytön ja vaikuttavuuden seuranta

# *Elintapaohjauksen kuntakoordinaatioryhmä*

*Suvi Seppänen, Imatran liikuntapalvelut*

## *Miten kaikki alkoi?*

- Aiemmin Eklu:n (Etelä-Karjalan liikunta ja urheilu) elintapaohjauksen palvelupolkuhanke, jonka jatkona elintapaohjauksen kuntaryhmän käynnistäminen
- Elokuu 2021 Imatran liikuntapalvelut aloittivat elintapaohjauksen koordinaatioryhmän koordinaattorina
- Liikuntapalvelut kartoittivat alueellista verkostoa ja kutsuivat verkoston koolle ensimmäiseen yhteistyötapaamiseen
- Verkosto sopi yhteistyön aloittamisesta



## *Kuntakoordinaatioryhmän tarkoitus ja tavoitteet*

- Yhteistyö yli toimialojen, yhteistyön tekeminen
- Palveluohjaus
- Tehdään palveluita tutuiksi, madalletaan kynnyksiä hakea tukea ja apua
- Kuntalaisille viestitään palveluista entistä tehokkaammin
  
- Tavoitteena hyvinvoivat kuntalaiset
- Tiedon lisääminen omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen
- Matalan kynnyksen palvelut ja yhteydenotto



## *Elintapaohjauksen verkosto*

- Imatran kaupunki, liikuntapalvelut
- Imatran ja Lappeenrannan liikuntapalvelujen Työkykyä liikunnasta- hanke (vieraskielisten liikunta)
- Imatran kaupunki, nuorisopalvelut
- Imatran kaupunki, opetuspalvelut
- Imatran kaupunki, varhaiskasvatuspalvelut
- EKLU
- Ekhva, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen asiantuntija
- Ekhva, hyvinvointivalmentaja
- Ekhva, koulu- ja opiskeluterveydenhoitajat
- Ekhva, neuvolapalvelut
- Ekhva, toiminnallinen kuntoutus Portti (Imatra)
- Saimaan ammattiopisto (Sampo), liikuntaneuvoja
- Imatran seurakunta
  
- Verkosto kokoontuu kaksi kertaa vuodessa



## *Verkoston toimintaa*



- Verkoston moniammatillinen asiantuntijuus, suunnittelu ja kehittäminen
- Verkoston jäsenten tutustumiset eri toimijoiden toimitiloissa syksy 2022 - kevät 2023
- ”Kun huoli herää elintavoista” juliste ja toimijoiden esite
- Elintapaohjauksen kampanjat tammikuussa 2022 (asiakastarinat) ja loka-joulukuu 2023 (toimijaesittelyt)
- Elintapaohjauksen tavoitteiden seuraaminen vuosittain (mittarit vaikuttavuuden arviointiin)

Tiesitkö, että Imatran kaupungin kautta on saatavilla maksutonta elintapaohjausta? Ohjausta tarjoavat yhteistyössä useat toimijat, joista yksi on Etelä-Karjalan hyvinvointialueen neuvolapalvelut.

Neuvolan terveydenhoitaja tukee perhettä arjessa, jaksamisessa ja elintavoissa. Jos huota yhteyttä. Tukea saa aina omasta neuvolasta. Neuvolatyö kuuluu perhepalveluihin.

Lisätietoja elintapaohjauksesta löytyy täältä: <https://www.imatra.fi/elintapaohjaus-maksutonta-apua...>



Tiesitkö, että Imatran kaupungin kautta on saatavilla maksutonta elintapaohjausta? Ohjausta tarjoavat yhteistyössä useat toimijat, joista yksi on [Imatran kaupungin nuorten palvelut](#).

Nuorten palvelut tarjoavat monialaisia matalan kynnyksen palveluita alle 30-vuotiaille. Tukea saa elämäntilanteestaan, kasvuun, sosiaalisuuteen tai elämäntilanteeseen liittyvissä kysymyksissä, sekä ohjata nuoria koulutukseen ja työhön.

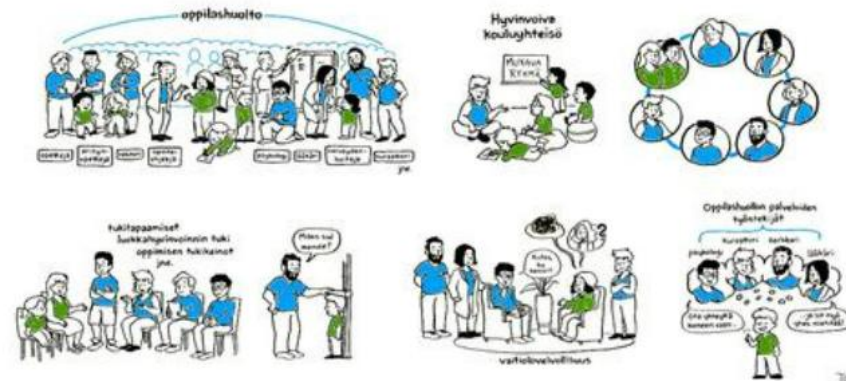
Lisätietoja elintapaohjauksesta löytyy täältä: <https://www.imatra.fi/elintapaohjaus-maksutonta-apua...>



Tiesitkö, että Imatran kaupungin kautta on saatavilla maksutonta elintapaohjausta? Ohjausta tarjoavat yhteistyössä useat toimijat, joista yksi on Etelä-Karjalan hyvinvointialueen koulu- ja opiskeluterveydenhuolto.

Opiskeluhuollon palveluiden tarkoitus on edistää, pitää yllä ja luoda edellytyksiä oppilaan hyvälle oppimiselle, psyykkiselle ja fyysiselle terveydelle sekä sosiaaliselle hyvinvoinnille. Opiskeluhuollon palveluissa työskentelee kouluterveydenhoitaja ja -lääkäri, ko... [Näytä lisää](#)

### Oppilashuollon palvelut - sinua varten



DREAMBROKER.COM

### Oppilashuollon palvelut - esi- ja perusopetus (tekst. FI)

Oppilashuollon palvelut sinua varten (tekstitys suomeksi). Pituus 00:01:35

### Aiheeseen liittyvää



#### Liikuntaneuvonnan asiakastarina

Liikuntaneuvoja Sivi Seppänen haastatteli Heidi Mangströmiä, joka osallistui kaupungin maksuttomaan liikuntaneuvontaan ja elintapaohjaukseen. Minkä...



#### Liikuntaneuvonnan asiakastarina BMI-kortin käytöstä

Liikunnanohjaaja Riitta Pellinen haastatteli asiakastaan, joka halusi julkistaa tarinansa nimettömänä. Asiakas kertoi BMI-kortin ja liikuntaneuvonnan...



16.10.2023 10:11

#### Elintapaohjaus on maksutonta apua muutosta kaipaavalle

Vinkkejä on tarjolla esimerkiksi liikkumiseen, ravitsemukseen ja uneen liittyvissä asioissa.

Tiesitkö, että Imatran kaupungin kautta on saatavilla maksutonta elintapaohjausta? Ohjausta tarjoavat yhteistyössä useat toimijat.

Liikuntaneuvontaa on tarkoitettu perheelle, joka tarvitsee tukea arjen aktiivisuuden lisäämiseen. Liikuntaneuvonta lähtee liikkeelle perheen omasta halusta tehdä oksia elintapoihin. Tavoitteena on tukea perhettä kohti terveellisimpiä elintapoja ja auttaa löytämään mieluisia puuha, harrastus tai liikkumismuoto. Liikuntaneuvontaan pääsee malla ajan liikuntaneuvonnoille.

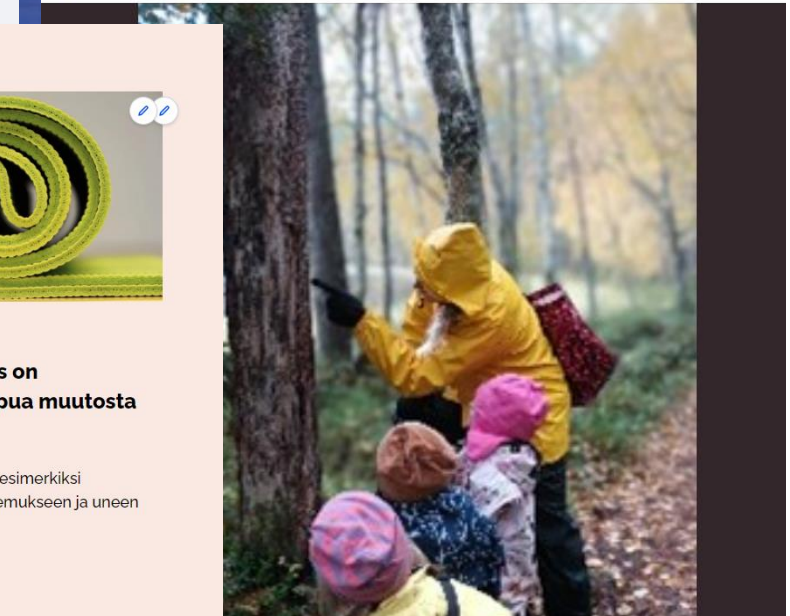
Lisätietoja elintapaohjauksesta löytyy täältä: <https://www.imatra.fi/elintapaohjaus-maksutonta-apua...>



Tiesitkö, että Imatran kaupungin kautta on saatavilla maksutonta elintapaohjausta? Ohjausta tarjoavat yhteistyössä useat toimijat, joista yksi on Imatran evankelis-luterilainen seurakunta.

Seurakunta järjestää runsaasti toimintaa kaiken ikäisille. Kerhot ja kahvilat, liikuntaryhmät, muskarit ja monipuolinen leiritoiminta ovat mahdollisuus tavata uusia ihmisiä, vaihtaa kuulumisia ja nähdä muita samassa elämäntilanteessa olevia.

Lisätietoja elintapaohjauksesta löytyy täältä: <https://www.imatra.fi/elintapaohjaus-maksutonta-apua...>



## LIIKUNTANEUVONTA, SAMPO

Vilho Suviranta p. 040 621 0394  
vilho.suviranta@edusampo.fi

## SEURAKUNTA lapsiperheet ja nuoret

Pirjo Tiippana p. 040 766 2955  
pirjo.tiippana@evl.fi

## LIIKUNTANEUVONTA lapsiperheet

Suvi Seppänen p. 020 617 5356

*Perheemme  
arki sujuu nyt  
helpommin*

## NEUVOLA

Merja Lehtikangas  
merja.lehtikangas@ekhva.fi

## KOULU- JA OPISKELU- TERVEYDENHOITAJAT

Kosken koulukeskus  
Vuoksenniskan koulukeskus  
Mansikkalan koulukeskus  
Imatran yhteislukio  
Saimaan ammattiopisto SAMPO

## NUORTEN PALVELUT nuoret

Johanna Mäkinen p. 020 617 7201  
johanna.makinen@imatra.fi

## TOIMINNALLINEN KUNTOUTUS PORTTI

**yli 18-vuotiaat mielenterveys-  
ja päihdepalvelun asiakkaat**  
p. 040 680 3046

## HYVINVOINTIVALMENTAJA nuoret, aikuiset, ikääntyneet

Anne Sarviaho p. 040 660 9008  
anne.sarviaho@ekhva.fi

## LIIKUNTANEUVONTA yli 18-vuotiaat

Riitta Pellinen p. 020 617 7202  
Marjo Hiltunen p. 020 617 7286  
**selkosuomeksi ja vieraskielisille**  
Stina Tevajarvi p. 040 631 7428  
stina.tevajarvi@lappeenranta.fi

*Toimintakyky on  
nyt parempi*

*Kivut lähtivät ja  
oloni keveni*

*Jaksan paremmin  
koulussa ja kotona*

*Kolesterolini  
ja verenpaineeni  
laski*

LAPSIPERHEET

NUORET

AIKUISET

IKÄÄNTYNEET