

KYMENLAAKSON ELINTAPOHJAUKSEN YHDYSPINTAKARTTA

Pohjautuen kymenlaakson
alueellisiin strategia-asiakirjoihin

Sanna Koste
Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen päällikkö,
Kymenlaakson hyvinvointialue

Sanna Saarinen
terveysliikunnan kehittäjä, Kymenlaakson Liikunta

Heidi Salokivi
liikuntaneuvoja, Kouvolan kaupunki

 Kymenlaakson
hyvinvointialue

 **KYM**
KYMENLAAKSON LIIKUNTA RY

KOUVOLA



KYMENLAAKSON ASUKKAILLA ON MAHDOLLISUUS:

1) elää päihteetöntä elämää ja saada tukea siihen

2) terveellisiin elintapoihin ja hyvään mielenterveyteen

3) elää turvallista arkea terveellisessä ympäristössä

4) merkitykselliseen elämään

Enemmän hyteä = vähemmän sotea

Työ-ikäiset

Lapset
Nuoret
Perheet

Ikäntyneet

LIIKUNTA JA HYVINVOINTI
PAINONHALLINTA JA RAVINTO
UNI

OSALLISUUS JA SYRJÄYTYMISEN EHKÄISY
PÄIHTEETTÖMYYS
MIELEN HYVINVOINTI



ASIAKAS ON AKTIIVINEN TOIMIJA



KUMPPANIT JA AMMATTILAISET TOIMIVAT MOTIVAATION HERÄTTÄJINÄ

Miehikkälä
Virolahti
Kouvola

Kotka
Pyhtää
Hamina

Digitaaliset palvelut ja Asiakaspalvelukeskus

Terveys- ja sosiaalipalvelut

Pelastuslaitos

TAPAHTUMAKALENTERI

Hyte kuuluu kaikille

1

Tarpeen tunnistaminen

2

Sopivan palvelun löytäminen

3

Ohjaaminen ja motivointi

4

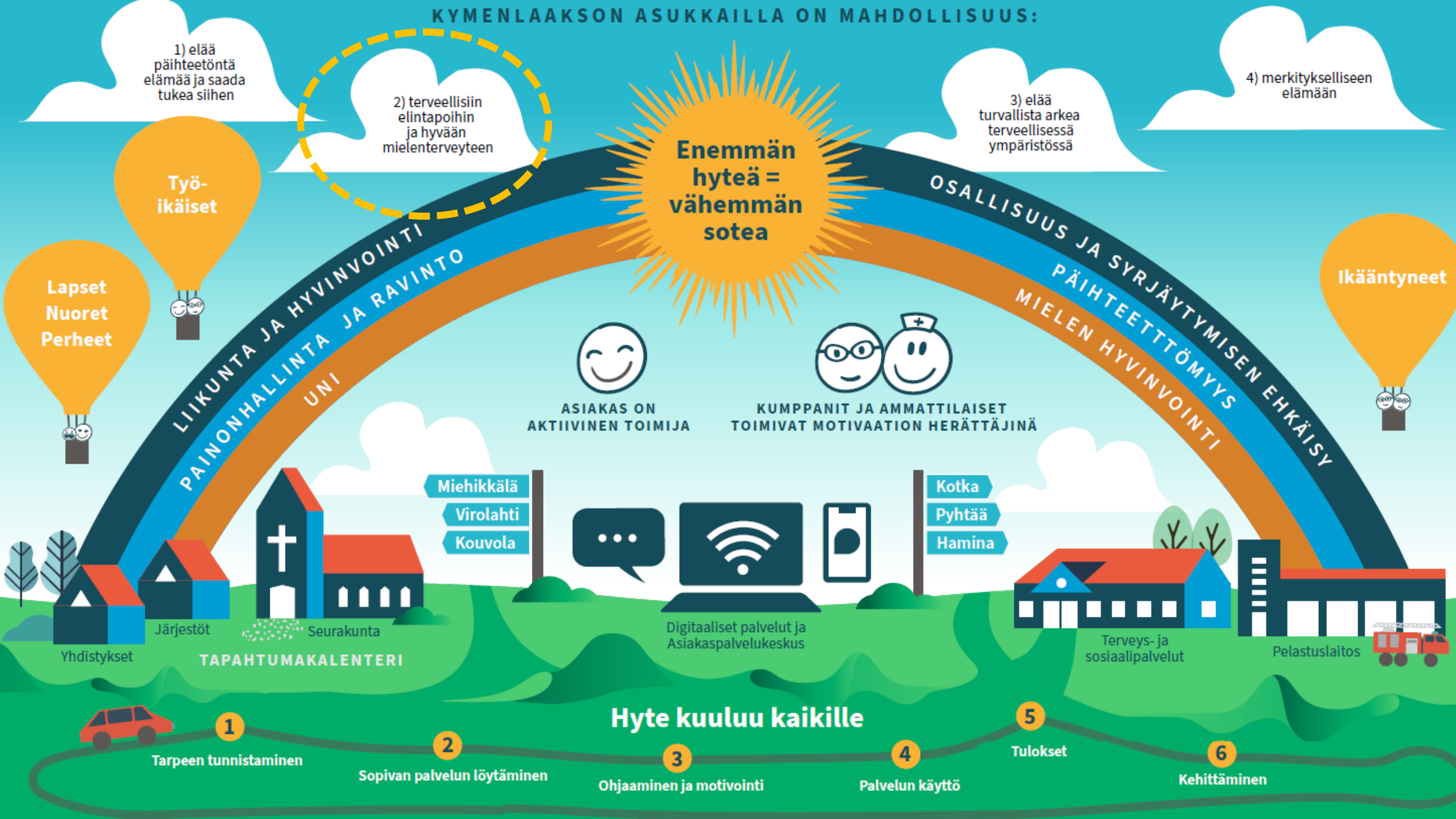
Palvelun käyttö

5

Tulokset

6

Kehittäminen





Elintapaohjausta kymenlaaksolaisille

YHTEISTYÖSSÄ:



Järjestöt



Kuntien liikuntatoimi

Yhteinen askel kohti parempaa hyvinvointia

Liikuntaneuvonta

OHJAUTUMINEN:

Itsenäinen ohjautuminen
(OmaOlo, Elma)

Asiakasohjaus
(Kaiku24)

Lääkärin tai hoitajan
vastaanotto

PALVELUMUODOT:



Hyvinvointi-
valmentaja



Vastaanotot



Valmennukset



Digipolku



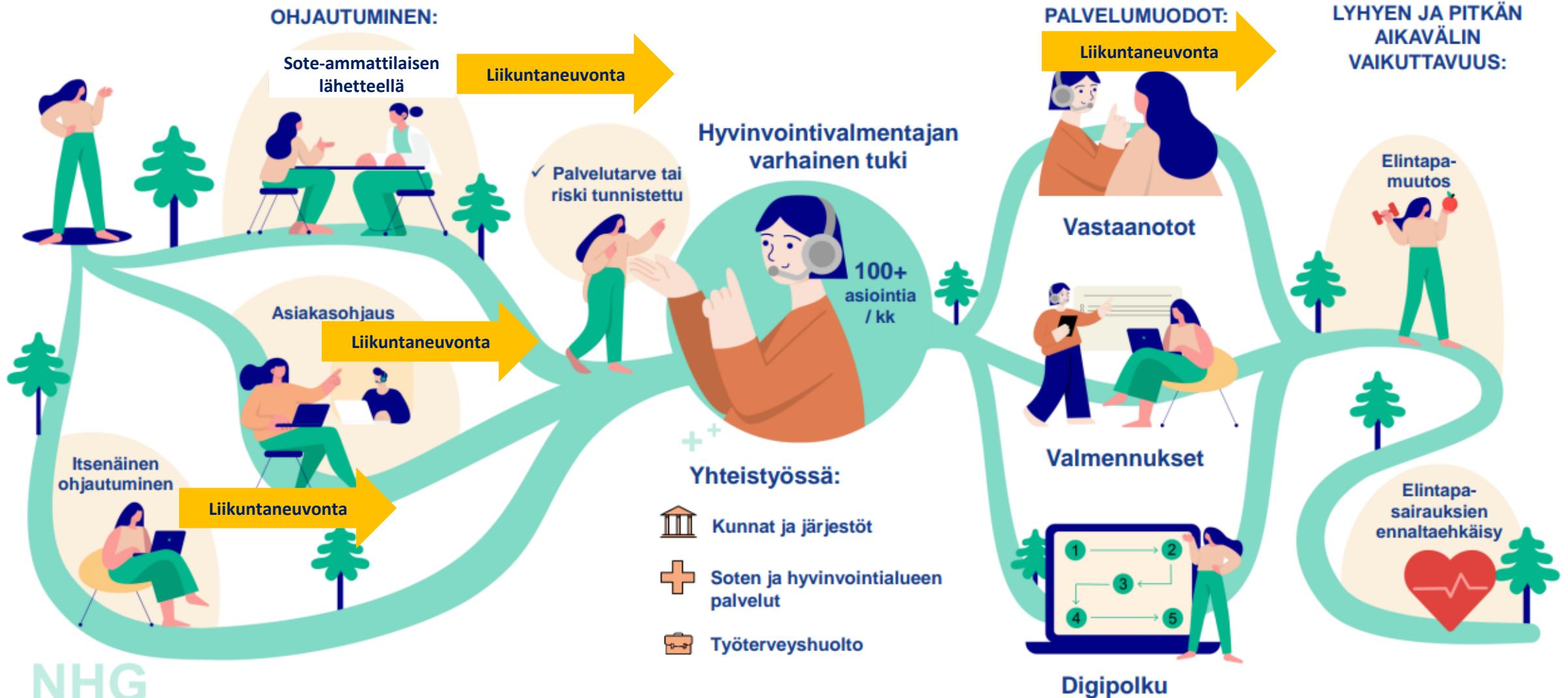
Elintapa-
muutos

Mistä
aloitan?



Maksutonta elintapaohjausta kymenlaaksolaisille

Yhteinen askel kohti parempaa hyvinvointia

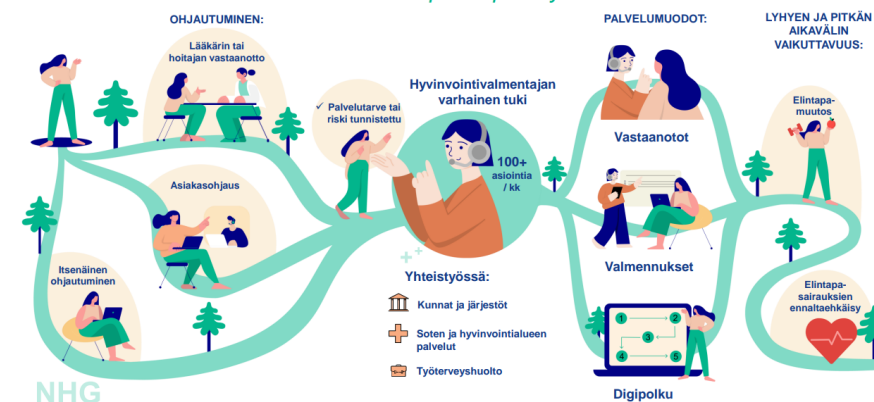


KYMENLAAKSON ELINTAPOHJAUKSEN YHDYSPINTATYÖN HEDELMIÄ

- **Vuoropuhelu, tahtotila ja yhdessä tekeminen monialaisesti**
 - Kymenlaakson alueellinen elintapaohjauksen kehittämistyöryhmä käynnistyi (2020 ->)
 - Kymenlaakson alueellinen elintapaohjauksen tiimi (2022 ->)
 - Hyvinvointivalmentajat (Kymenlaakson HVA) ja kuntien ja järjestöjen vastinparit (2022 ->)
- **Yhdyspintatyön konkreettisia tuloksia**
 - Elintapaohjauksen palvelupolkujen kehittäminen / vahvistaminen (2021 ->)
 - [Elma](#) elintapaohjauksen palvelutarjotin jukaistu (2022)
 - Liikkumislähetteen käyttöönotto (Walmu –alusta) ja yhdessä toteutetut soteinfot (2023)
 - Lähes 100 Liikkumislähetettä / syys-lokakuu 2023
- **Tulevia tavoitteita**
 - Liikkumislähetteen juurruttaminen, palvelupolkujen vahvistaminen (HYTE –painopiste 2: Kymenlaakson asukkailla on mahdollisuus terveellisiin elintapoihin ja hyvään mielenterveyteen), (2024)
 - keskenään vuoropuhelevat alueelliset hyvinvointistrategiat / -suunnitelmat (asiakirjat) kaudelle 2026-2030 (2023 - 2025)
 - Kymenlaakson hyvinvointialue
 - [Kymenlaakson alueellinen hyvinvointikertomus ja -suunnitelma](#)
 - [Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma](#) sekä
 - [Ikääntyneen väestön hyvinvointisuunnitelma](#)
 - Kymenlaakson Liikunta / kunnat
 - [Kymenlaakson terveysliikuntastrategia](#) tai <https://www.kymli.fi/terveysliikuntastrategia/>

Maksutonta elintapaohjausta kymenlaaksolaisille

Yhteinen askel kohti parempaa hyvinvointia



Liikuntaneuvonta



KYMENLAAKSO KIITTÄÄ

