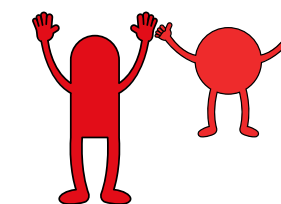


MAKSUTTOMAN LIIKUNTANEUVONNAN PROSESSIKUVAUS

Kohderyhmä

- 16–65 vuotiaat rovaniemeläiset (kutsuntaikäiset, toisen asteen opiskelijat ja työttömät)
- BMI yli 30 (merkittävä ylipaino)
- On (tai riskinä saada) 2 – tyypin diabetes



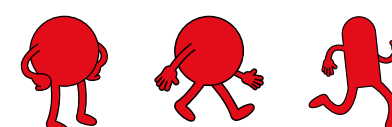
Seuranta ja tukeminen

Vaikutus elintapattuumusten pysyvyyteen prosessin aikana

- Terveystilan ja fyysisen kunnan kohentuminen
- Terveyttä edistävät ruokavalinnat
- Unen laadun ja määrän muutokset
- Askelmäärän ja paikallaoloajan muutokset

Prosessi on päättynyt

- Oliko liikuntaneuvonta hyödyllinen?
- Laskiko paino; pienentyikö vyötärön ympärysmitta sekä BMI – luku?
- Löytyikö terveelliset elintavat?
- Kysytään kuulumisia 6kk jälkeen, jos asiakas antaa luvan.



Liikuntaneuvonta

Neuvonta 45-90 min

- Prosessin kesto 3kk - 12kk
- Lähtökartoitus sis. elintapakyselyn eli miten asiakas liikkuu, nukkuu ja syö tällä hetkellä
- Vapaaehtoiset lihaskuntotestit 3 kertaa prosessin aikana
- Asetetaan tavoitteet liikuntaan, ruokailuun ja uneen
- Tapaaminen kerran kuussa: keskustelua sekä punnitus ja vyötärön ympärysmittaus
- Kokeillaan yhdessä jotain liikuntamuotoa, jos asiakas haluaa



Ajanvaraus

Puhelinsoitto

Liikuntaneuvoja soittaa asiakkaalle saatuaan yhteystiedot terveydenhoitajalta ja sovitaan tapaamisaika ja -paikka

Puhelinsoitto

Asiakas soittaa suoraan liikuntaneuvojalle ja sovitaan tapaamisaika ja -paikka



Tavoittaminen

Tarpeen tunnistaminen

- työttömien ja opiskelijoiden terveydenhoitaja
- kutsuntojen ennako-terveystarkastuksen terveydenhoitaja tai lääkäri

Itse

Asiakas kokee tarvitsevan apua liikunnan aloittamiseen ja/tai ruokailutottumuksiin