

# ELINTAPANEUVONTA- PALVELUTARJOTIN



**UTAJÄRVI 26.5.2021**

**HYVINVOINTIKOORDINAATTORI MINNA HUUHTANEN  
LIKUNNANOHJAAJA KAINO RAJALA**



## TAUSTAA AIHEESEEN ELINTAPA- JA LIIKUNTANEUVONTA

- kunnassa elintapa- ja liikuntaneuvontaa antaa Kaino (liikunta- ja elintapaohjaaja)
- terveysterveystuotot tuottaa Oulunkaaren ky ja siellä elintapa- ja liikuntaneuvontaa antavat 2 terveydenhoitajaa. Antavatko fysioterapeutit; onko ao. koulutukset? Asiakkaat?
- yhteistä toimintaa jota on toteutettu: Tulpparyhmä, painonhallintaryhmät, rempparyhmät, ikääntyvien tehokuntosaliharjoittelu jne
- keskusteltu jo reilu vuosi sitten saada elintapa- ja liikuntaneuvonta enemmän esille, näkyvämmäksi toiminnaksi kunnassa; näkyviin myös nettisivuille paremmin; Oulunkaaren sivuilta ei aiheesta löydy mitään
- Minna suorittanut elintapaohjaaja-koulutuksen, kehittämistehtävänä oli elintapa- ja liikuntaneuvonnan näkyväksi saaminen, nettisivujen päivitys ja palvelupolun selkeytys yhdessä Oulunkaaren kanssa; palvelupolku olisi selvä ja tiedossa niin kuntalaisilla kuin Oulunkaarellakin
- Olemme mukana Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen oppimisverkostossa; Utajärven kokeilu: Ikäihmisten hyvinvoinnin/liikkumisen palvelupolku - >kaavio tehty

PPSHP Terveyden edistämisen koordinaattori Leea Järvi ja Poplin aikuisliikunnan kehittäjä Ilkka Kurttila: yhteiskehittäminen Pohjois-Pohjanmaalla, kehitetään elintapaohjauksen palvelutarjotin ja pilotoidaan 3 kunnassa: Kuusamo, Oulainen ja Utajärvi.

Kootaan kuntaan kehittämistyöryhmä ja mietitään tätä tarjotin sisältää (oltava liikunta, ravitsemus, uni). Tavoite saada kuntien palvelutarjottimiin yhtenäinen malli

- > aloituskokous oli 20.4
- > ohjeet jatkotyöskentelyyn:
  - kootaan kuntaan oma työryhmä
  - täytetään Liikkuva Aikuisen liikuntaneuvonnan itsearviointilomake
  - arvio kunnan elintapa- ja liikuntaneuvonnan palvelutarjottimen nykytilanteesta
  - kunnan oman palvelutarjottimen suunnittelu: suunnitelma kunnan palvelutarjottimen sisällöstä, tavoitteena on tukea elintapa- ja liikuntaneuvontatyötä, toimii myös kuntalaiselle omatoimisen aktivoinnin tukena. Sivut näkyville sekä kunnan että Oulunkaaren nettisivuille

#### 4.5.21 palaveri Utajärven kunnan ja Oulunkaaren ky:n kanssa elintapa- ja liikuntaneuvonnasta

Mukana Oulunkaaren terveystalouden palvelupäällikkö Ritva Väisänen ja terveystalouden esimies Anneli Mikkonen

- nimetty työryhmä: Minna ja Kaino, th:t Piia ja Mira, ft Mari Moisala, Anu (psyk sh), Suvi (tth) - >jälkeenpäin tth pois, koska laskuttaa kaikesta työajan käytöstään
- Liikkuva Aikuisen liikuntaneuvonnan itsearviointilomake – Oulunkaaren puolelta tämän täyttävät th:t
- sekä: mitä elintapaneuvonnan palveluita (esim. ryhmät, esitteet, neuvonta) kunnassa on tarjolla seuraaviin elintapoihin liittyen? Onko palvelu tarjolla kaikille vai onko se kohdistettu jollekin tietylle ryhmälle esim. jonkin sairauden ehkäisy /hoito? Yhteinen neuvonnan sisältö, materiaalit ja kirjaaminen.
- elintapaneuvonnan yhdeksi osa-alueeksi lisättiin mielenterveys-masennus-asiat-> meillä eri tahoilta ja työryhmistä vahvana esiin noussut asia korona-ajan seurauksena; työryhmään kutsuttiin mukaan myös psyk sh
- miten palvelut on esitetty kunnan nettisivuilla: avattu taustoissa
- kunnan oman palvelutarjottimen suunnittelu. Tavoite: tukee elintapa- ja liikuntaneuvontatyötä sekä toimii myös kuntalaiselle omatoimisen aktivoinnin tukena.

## Jatkosuunnitelmat:

- Yhteenveto Liikkuva Aikuinen itsearviointi-lomakkeista (kunta + Oulunkaari)-> nostot pilotointiin
- Elintapa- ja liikuntaneuvonnan palveluketjut valmiiksi; kuka/ketkä antavat neuvontaa ja ohjausta; vetää mitä ryhmiä, työnjako jne
- Palveluketjujen esittely terveystilaisuuksissa; "näkyväksi tekeminen"
- Koulutukset, kartoitus tarpeesta (työntekijät ja järjestöt): Tulppa-ohjaaja, elintapaohjaaja, liikuntaneuvonta, Verkkopuntari, Neuvokas Perhe, Vertaistervarit ym
- Yhdistys/järjestö/urheiluseuratoiminnan virkistäminen; suunnitteilla yhteinen ilta aiheesta, mukana Yhdistyksistä hyvinvointia-hanke
- Lajikokeilut PopLin kanssa
- Kirjastosta lainattavat liikuntavälineet, välineet päivitetty ja hankittu uusia; kunnon sivusto mitä välineitä on lainattavissa (valmis 5/21)

- Nettisivujen päivitys, sekä kunnan että Oulunkaaren sivut. Sivut päivitetään, kun palvelupolkumallit on tehty valmiiksi
- Syksyllä/loppuvuodesta toiminnan aloitus: Tulppa, painonhallinta/elintaparyhmät, Neuvokas perhe, vertaisohjaaja-koulutukset (VertaisVeturi, UlkoiluYstävä) , vertaisten kerho-toiminnan aloitus ym.
- Asiantuntijapalvelut (esim. uni, ravinto): Oulunkaaren kaikkien kuntien yhteinen sivusto, mukana Ppshp-Liikkuva Aikuinen-PopLi -> listauksesta löydämme tiedon mistä voimme kouluttajan "ostaa"; asiantuntijalistaus.
- Oulunkaarelle oma ravitsemusterapeutti-> terveystalouden palvelupäällikkö selvittää.
- "Oma olo"-sivuston käyttöönotto
- Muuta:
  - Utajärven jalankulun ja pyöräliikenteen kehittämisohjelma, saatu hankerahoitus
  - Liikennepuiston/Uuden liikunta-alueen kehittämis-suunnitelma

