



## Mitä liikuntaneuvontaan osallistuvilta odotetaan?

Liikuntaneuvontaan tullessa asiakkaalta toivotaan löytyvän halu tehdä muutoksia. Parhaaseen lopputulokseen päästäkseen prosessi vaatii myös kärsivällisyyttä. Muutokset voivat viedä aikaa, joten on tärkeää olla sitoutunut prosessiin ja olla valmis kohtaamaan haasteita. Kaikki lähtee sinun omasta halustasi muuttaa elintapojaasi.

Kaikkea ei tarvitse kuitenkaan tehdä yksin - liikuntaneuvoja kulkee mukana tukien, keskustellen ja yhdessä ratkaisuja etsien.

*Liikuntaneuvonta -  
yhdessä kohti  
parempaa hyvinvointia  
ja liikunnan iloa!*

## Ota yhteyttä

Hanna Ojalehto  
Liikunnanohjaaja (AMK)  
p. 044 4793 215  
hanna.ojalehto@oulainen.fi



[www.oulainen.fi/liikuntaneuvonta](http://www.oulainen.fi/liikuntaneuvonta)

Facebook: Oulaisten liikuntapalvelut  
Instagram: @oulaisten\_hyvinvointipalvelut

*Lupa- ja valvontavirasto on myöntänyt  
valtionavustusta liikuntaneuvonnan  
kehittämiseen.*



## LIIKUNTA- NEUVONTA

Yli 65-vuotiaille oulaistelaisille,  
jotka kaipaavat apua  
hyvinvointia edistäviin  
elintapoihin

## Mitä liikuntaneuvonta on?

Liikuntaneuvonta on kunnan tarjoama maksuton palvelu, jossa saat tukea ja neuvoja liikunnallisen elämäntavan löytämiseen ja terveellisten elintapojen edistämiseen. Liikuntaneuvonta on asiakaslähtöinen, tavoitteellinen ja vaiheittain etenevä prosessi, johon asiakkaan toivotaan sitoutuvan.

Liikuntaneuvonnan sisällössä huomioidaan kokonaisvaltaisesti asiakkaan omat tavoitteet, voimavarat ja elämäntilanne.

Liikuntaneuvonnassa voidaan esim.

- auttaa muuttamaan liikuntatottumuksia
- laatia henkilökohtainen liikuntasuunnitelma, jossa huomioidaan sairaudet ja vaivat
- tukea motivaatiota liikunnan ja terveyttä edistävien tekojen lisäämiseen
- käydä yhdessä kokeilemassa eri liikuntamuotoja ja -paikkoja

Keskeisiä teemoja ovat liikunta, ravitsemus ja uni. Käytännön kokeilujen, keskusteluiden ja tehtävien avulla etsitään sopivia ratkaisuja, joilla voit lisätä tekoja parantaaksesi hyvinvointiasi.

Liikuntaneuvonnassa hyödynnetään arvo- ja hyväksyntäpohjaista lähestymistapaa. Sinä asetat itsellesi tavoitteet, joissa liikuntaneuvoja auttaa sinut turvallisesti liikkeelle.



## Kenelle liikuntaneuvonta on tarkoitettu?

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu sinulle yli 65-vuotiaalle oulaistalaiselle, joka olet huomannut, että liikkumisesi on vähäistä tai kaipaat apua elintapojen muuttamiseen.

Pitääkö jokin näistä kohdallasi paikkansa? Silloin voisit hyötyä liikuntaneuvonnasta.

- Liikkumaan lähteminen on hankalaa
- Haluaisit löytää oman liikkumismuodon tai harrastuksen
- Kaipaat tukea ja neuvoa liikkumisen, unen tai ravitsemuksen suunnitteluun osaksi arkeasi
- Sinulla on riski sairastua elintapasairautteen tai sinulla on todettu sellainen (esim. tyyppin II diabetes)
- Elintapamuutokset liikkumis-, ruokailu- ja/tai unitottumuksissa edistäisivät terveyttäsi, toimintakykyäsi ja jaksamistasi

**Liikuntaneuvonta on maksutonta**

## Miten liikuntaneuvontaan pääsee?

Liikuntaneuvontaan pääsee sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisen tai apteekin henkilökunnan läheteellä. Ota liikuntaneuvonta puheeksi hoitajan, lääkärin, fysioterapeutin tai apteekin henkilökunnan kanssa. Myös he voivat suositella sinulle liikuntaneuvontaa. Lähetteen saapuessa liikuntaneuvoja on sinuun yhteydessä puhelimitse.



## Miten pitkään liikuntaneuvonta kestää?

Liikuntaneuvontaprosessin kesto ja käyntien määrä sovitaan asiakkaan tarpeiden ja tavoitteiden mukaan. Liikuntaneuvontaa voi saada yhdestä tapaamisesta aina 12 kuukauden mittaiseen prosessiin saakka.

Liikuntaneuvonta perustuu vapaaehtoisuuteen, joten voit keskeyttää prosessin milloin tahansa.