



Mitä liikuntaneuvontaan osallistuvalla 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 elintapoja.

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

Atte Minkkinen
Fysioterapeutti (AMK)
p. 044 4793 215
atte.minkkinen@oulainen.fi



www.oulainen.fi/liikuntaneuvonta

Facebook: Oulaisten liikuntapalvelut
Instagram: @oulaisten_hyvinvointipalvelut

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



TYÖIKÄISTEN LIIKUNTA- NEUVONTA

Työikäisille 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 työikäisille oulaistelaisille, jotka toivovat lisää liikettä arkeensa ja kaipaavat motivaatiota ja tukea uusien tapojen omaksumiseen.

Pitääkö jokin näistä kohdallasi paikkansa? Silloin voit hyötyä liikuntaneuvonnasta.

- Liikkumaan lähteminen on hankalaa
- Haluaisit löytää oman liikkumismuodon tai harrastuksen
- Kaipaavat tukea ja neuvoa liikkumisen, unen tai ravitsemuksen suunnitteluun osaksi arkeasi
- Sinulla on riski sairastua elintapasairauteen 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?

- 1 Täytä Omaolon terveystarkastus omaolo.fi → "tee terveystarkastus"
- 2 Täytettyäsi lomakkeen valitse alue ja toimipiste (Oulainen → Pohde terveystarkastus)
- 3 Lähetä tuloksesi ammattilaiselle "tunnistaudu ja jatka" painikkeen kautta. (Tunnistautuaksesi tarvitset suomalaiset verkkopankkitunnukset, varmennekortin tai mobiilivarmenteen.)
- 4 Ammattilainen vastaa sinulle Omaolossa kolmen arkipäivän sisällä



Miten pitkään liikuntaneuvonta kestää?

Liikuntaneuvontaprosessin kesto ja käyntien määrä sovitaan asiakkaan tarpeiden ja tavoitteiden mukaan. Näin ollen liikuntaneuvontaa voi saada yhdestä tapaamisesta aina 12 kuukauden mittaiseen prosessiin saakka. Liikuntaneuvonta perustuu vapaaehtoisuuteen, joten voit keskeyttää prosessin milloin tahansa.