

Elintapaohjauksen polku ammattilaiselle

Tunnistaminen

Tunnistaminen

Elintapojen
puheeksiotto

- Liikkuminen
- Ravitseminen
- Uni
- Paino
- Päihteen

Neuvonta

Motivointi
muutokseen

Hoitotavan
viestinnän menetelmä

→ Autetaan asiakasta
tunnistamaan muutoksen
tarve ja pohtimaan
keinoja sen
toteuttamiseksi

Ei muutosaietta
seuraavien 6 kk:n
aikana

"Miksi
haluaisin
muutosta"

Elintapaneuvonta

Työkaluja
elintapaneuvontaan:

- Tutkittua tietoa
 - Elintottumusten arviointi
 - Muutossuunnitelman laatiminen
 - Työkaluja neuvonnan tueksi
 - Omahoito-ohjelmat
- Omaolo ja Terveyskylä

Muutoksessa tukeminen:
- Tavoitteet
- Suunnitelma
- Seuranta
- Palaute

"Miten
muutos
onnistuu?"

Jatko-ohjaus

Ohjaus

Siun soten prosessinomainen
elintapaneuvonta

Fysioterapeuttien
liikuntaneuvonta

Ravitsemusterapia

Ikäneuvolan palvelut

Terveysasemien
elintaparyhmät

3. Sektorin ja kuntien
(+ yksityisten) toimijoiden
palvelut / toiminta