ELINTAPAOHJAUKSEN PALVELUKUVAUS

LAPPAJÄRVI, VIMPELI, JÄRVI-POHJANMAAN PERUSTURVA

Elintapaohjauksen palvelut

1 Tunnistaminen ja puheeksiotto

Sähköinen palvelusivu

- *Lääkärin ja hoitajan vastaanotto*
- *Työttömien terveystarkastukset*
- *Diabeteshoitaja*
- *Suun terveydenhuolto*
- *Opiskeluterveydenhuolto*
- *Etsivä nuorisotyö*
- *Työllistämishankkeet*

Mahdollistaminen

2 Elintapaohjauksen asiakkuus

3 kpl hyvinvointiohjaajan lähitapaamista

- *Tiedonjakaminen; keskustelujen ja pohdintojen sekä erilaisten harjoitteiden kautta*
- *Arvo- ja hyväksyntäpohjainen ohjausmenetelmä ja asiakaslähtöiset hyvinvointivalinnat*
- *Hyvinvoinnin osatekijät - liikkuminen, ravinto ja uni*

Voimaannuttaminen

3 Hyvinvoinnin palvelutarjotin

Vaihtoehtoja hyvinvoinnin edistämiseen

- *Sähköiset palvelut: elintapaohjauksen käsikirja ja erilaiset puheeksiottomallit*
- *Ohjatut ja tuetut omaehtoiset hyvinvointivalinnat*
- *Läheltä löytyvät palvelut*
- *Elintaparyhmätoiminta*
- *Kaiku-kortti toimintamalli*

Muutosvalmius

4 Omaehtoinen hyvinvointi

Hyvinvoinnin arkivalinnat

- *Oivallukset ja hyvinvointivalinnat arjessa*
- *Tavoitteena pysyvää muutos elintavoissa*
- *Vaikuttavana mittarina yksilön oma kokemus elintapojen kehittymisestä; ei kilot tai sentit, vaan muutos jokapäiväisissä arjen valinnoissa*

Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen

Henkilökohtaisen muutosvalmiuden tunnistaminen

Motivaatio

Tahto vaikuttaa omaan terveyteen ja hyvinvointiin ohjatusti.

Oivallukset ja oppiminen

Kyky tunnistaa omat arjen voimavarat. Kyky asettaa päämääriä ja tavoitteita henkilökohtaisille arjen hyvinvointivalinnoille. Kyky johtaa sallivasti henkilökohtaista muutosta.

Taito

Oma arkiympäristö on tilaisuus kohti pysyvää muutosta; oivallukset ja erehdykset, uusien tottumusten vahvistaminen, esteiden voittaminen ja elinikäinen oppiminen.

Muutos yksilön hyvinvointikäyttäytymisessä