

# Liikunta osana elintapaohjausta

Innokylän yhteiskehittämisen aamupäivä 9.6.2023

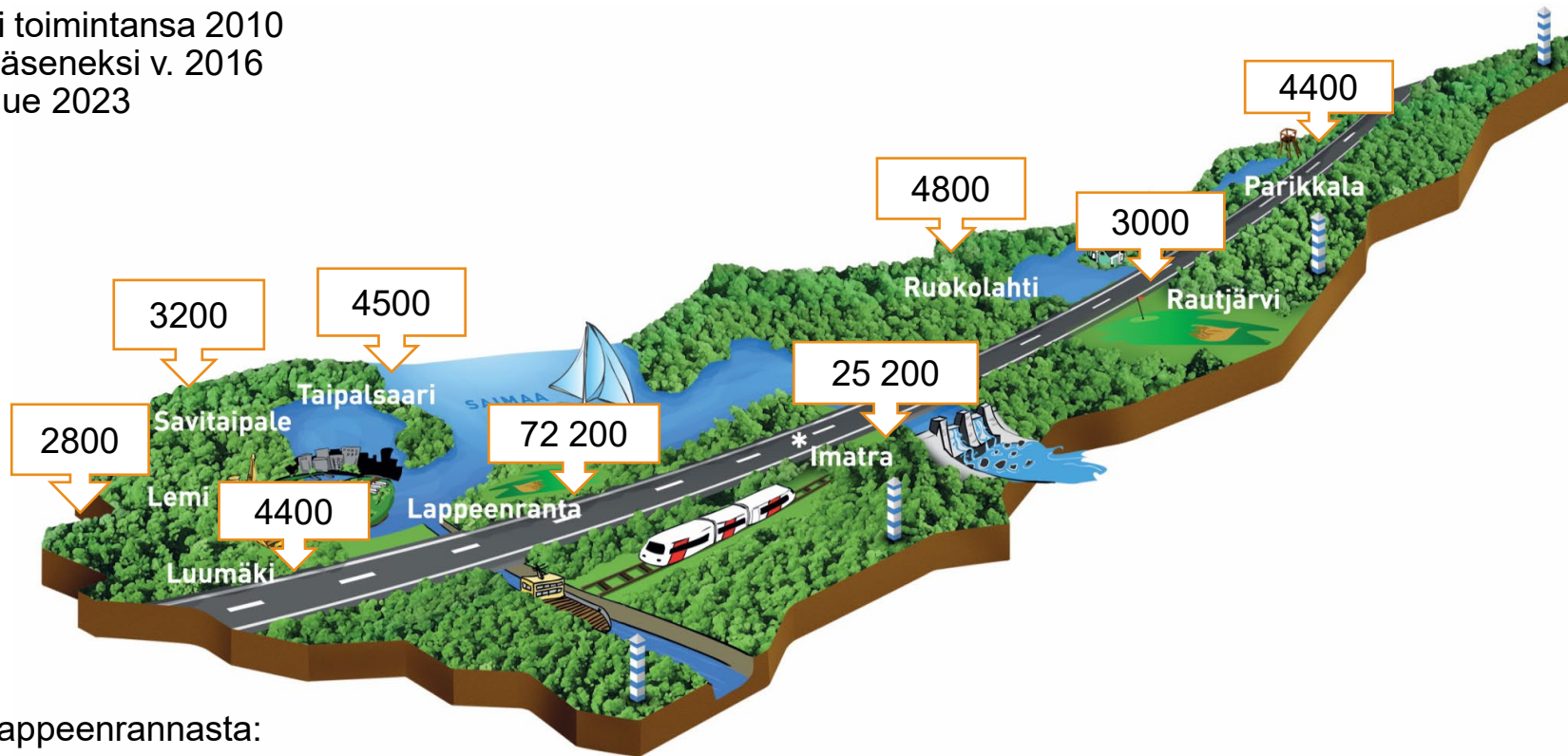
9.6.2023



**ETELÄ-KARJALAN**  
hyvinvointialue

# Etelä-Karjalan hyvinvointialue /Ekhva

Eksote aloitti toimintansa 2010  
Imatra liittyi jäseneksi v. 2016  
Hyvinvointialue 2023



Etäisyyksiä Lappeenrannasta:  
Parikkalaan 100 km  
Luumäki: 40 km  
Helsinkiin 230 km  
Pietariin 230 km  
Venäjän rajalle 35 km

Väestö 125 00  
Keskussairaala ja  
11 terveys- ja hyvinvointiasemaa



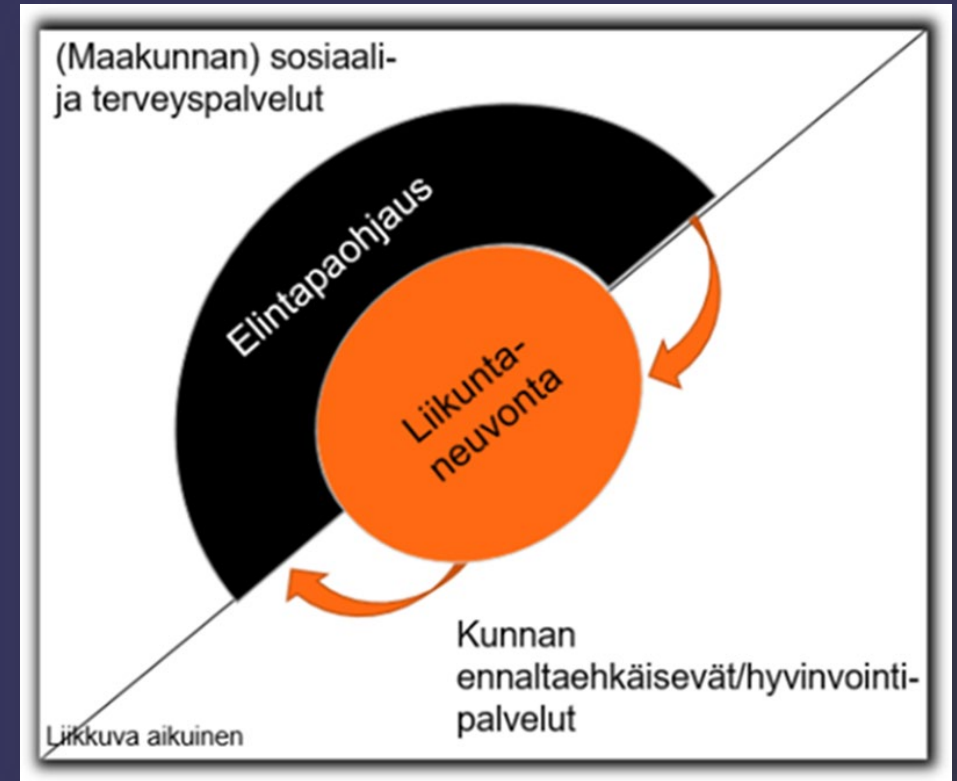
# Maakunnallinen elintapaohjaus ja kuntien liikuntaneuvonta

## Elintapaohjaus: hyvinvointivalmentaja /Ekhva

Tarjoavat elintapaohjausta ravitsemukseen, liikkumiseen, unettomuuden lääkkeettömään hoitoon sekä nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen. Tarkoitettu sairauksien ennaltaehkäisyyn ei sairauden hoitoon.

## Liikuntaneuvonta: liikuntaneuvoja / kunnat

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi liikkuville. Tavoitteena on, että asiakas motivoituu liikkumaan itselleen mieluisalla tavalla, omaa terveyttään ja hyvinvointiaan edistäen.



# Asiakkaan ohjaaminen kuntien liikuntaneuvontaan

Haaste mihin  
lähdettiin  
hakemaan  
ratkaisua

Tavoitteena on vahvistaa liikuntaneuvonnan  
tunnettavuutta ja palvelujen saavutettavuutta sote  
palveluissa.



# Mitä lähdettiin tekemään...

Tehdään palvelut näkyviksi yhteistyössä:

- ❖ Palvelupolut
- ❖ Verkkosivut, esitteet
- ❖ Liikuntalähete THL OAB77
- ❖ Kirjaaminen
- ❖ Seuranta, raportointi, kehittäminen

Ratkaisun tiivis  
kuvaus





## Maakunnallinen elintapaohjaus- ja liikuntaneuvonnan verkosto

- Hyvinvointialue, kuntien liikuntatoimet ja EKLURy

Mitä hyvää ratkaisussa ?

Keitä mukana kehittämässä?

## Maakunnallinen elintapaohjaus- ja liikuntaneuvonnan verkosto

- Yhteiskehittäminen, tiedon ja hyvien käytänteiden jakaminen ja juurruttaminen
- Itsearviointi
- Markkinointi ja viestintä
- Toisten työn tunteminen

**IMATRA** *KUN HUOLI HERÄÄ ELINTAVOISTA*  
OVAT AMMATTILAISET APUNASI ELÄMÄSI KAIKISSA VAIHEISSA

**LIIKUNTANEUVOJA, SAMPO**  
Juho Mättö p. 040 621 0394  
juho.matto@edusampo.fi

**LIIKUNTANEUVONTA lapsiperheet**  
Suvi Seppänen p. 020 617 5356  
suvi.seppanen@imatra.fi

**LIIKUNTANEUVONTA maahanmuuttajat**  
Satu Jaatinen p. 040 631 7428  
satu.jaatinen@lappeenranta.fi

**KOULU- JA OPISKELU-TERVEYDENHOITAJAT**  
Kosken koulukeskus  
Vuoksenniskan koulukeskus  
Mansikkalan koulukeskus  
Imatran yhteislukio  
Saimaan ammattiopisto SAMPO

**LIIKUNTANEUVONTA yli 18-vuotiaat**  
Riitta Pellinen p. 020 617 7202  
riitta.pellinen@imatra.fi  
Marjo Hiltunen p. 020 617 7286  
marjo.hiltunen@imatra.fi

**NEUVOLA**  
Merja Lehtikangas  
merja.lehtikangas@eksote.fi

**HYVINVOINTIVALMENTAJA**  
Nuoret, aikuiset, ikääntyneet  
Anne Sarviaho p. 040 660 9008  
anne.sarviaho@eksote.fi

*Jalsan paremmin houlussa ja hoitona*

*Kivut lähtivät ja oleni kevenä*

*Kolesteroliini ja verenpaineeni lasi*

*Perheemme arki sujuu nyt helpommin*

*Toimintakytyyni on nyt parempi*

ELINTAONJAUS IMATRALLA

LAPSIPERHEET NUORET AIKUISET IKÄÄNTYNEET

SAMPO eksote

Minna Piirainen, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen asiantuntija, EKHVA

[minna.piiirainen@ekhva.fi](mailto:minna.piiirainen@ekhva.fi)

Twitter: @Piirainenminna