

# ELINTAPOHJAUKSEN KÄSIKIRJAN YLLÄPITOSUUNNITELMA

Käsikirjan sisältö 25.4.2024

## Yleistä elintapaohjauksesta

- Elintapaohjauksen periaatteet
- Tavoitteena kestävä hyvinvointi
- Elintapaohjaus ja HYTE-kerroin

## Työkaluja eri vaiheisiin

- Puheeksiotto
- Ohjauksesta hyötyvän tunnistaminen (riskitestit)
- Motivointi ja kannustaminen
- Tiedon tarjoaminen
- Ohjaus palveluihin
- Tavoitteen asettelu ja suunnitelman teko
- Seuranta ja arviointi

## Syvällävää tietoa teemoittain

- Kulttuurihyvinvointi
- Liikunta
- Mielen hyvinvointi
- Päihteet ja riippuvuudet
- Ravitsemus
- Seksuaaliterveys
- Tupakka- ja muut nikotiiniuotteet
- Uni ja palautuminen
- Väkivallan ehkäisy

## Ryhmämuotoinen ohjaus

- Ryhmätoiminnot sote-aseilla
- Ryhmänohjaajan materiaalit

## Elintapaohjauksen kirjaaminen

- Yleistä elintapaohjauksen kirjaamisesta
- Toimenpidekoodit

## Toimintamalleja

## Vaikuttavuuden mittaaminen

## Lähteet

- Jatkuva päivitys 6/2025 saakka elintapaohjauksen suunnittelijan toimesta
- Käsikirjan ylläpito ja päivitysvastuiden määrittely kevään 2025 aikana – päivityssykli 4 krt vuodessa (kvartaalit)