



ELINTAPOOHJAUKSEN KOULUTUSKOKONAISUUS

Tässä koulutuskokonaisuudessa

- Lisää osaamistasi keskeisistä elintavoista.
- Vahvistat elintapojen ohjausosaamista.
- Saat konkreettisia työkaluja elintapojen ja painon puheeksiottoon.
- Saat tietoa motivoinnista, jatko-ohjauspalveluista ja elintapaohjauksen prosesseista ja kirjaamisesta.

Koulutuksen kesto

- Koulutus alkaa toukokuussa 4 h pituisella puheeksioton ja motivoivan haastattelun koulutuksella, joita järjestetään neljä samansisältöistä.
- Koulutus jatkuu syys-lokakuussa 1,5 h pituisilla Teams-luennoilla eri teemoista (6 luentoa).

Kohderyhmä

- Koulutukseen ovat tervetulleita kaikki Oma Hämeen organisaation työntekijät ja sidosryhmiin kuuluvat työntekijät, jotka antavat elintapaohjausta työssään tai kokevat tarvetta vahvistaa elintapoihin liittyvää osaamistaan.

Koulutuksen sisältö, ajat ja paikat

- Katso tarkemmat tiedot seuraavalta sivulta.

Koulutukseen ilmoittautuminen

- **Oma Hämeen henkilöstö:** ilmoittautuminen Hertta työpöydällä olevan koulutuskalenterin kautta
- **Oma Hämeen ulkopuoliset:** [TÄSTÄ LINKISTÄ \(Oma Hämeen avoimet koulutukset\)](#)
- Jokaiseen koulutusosuuteen ilmoittaudutaan erikseen.

Koulutus on kaikille maksuton.



Koulutuksen järjestäjä ja lisätiedot

- Oma Hämeen hyvinvointialue, HYTE- ja osallisuusyksikkö yhteistyössä Oma Hämeen osaamisen kehittämisen palveluiden kanssa.
- Lisätiedot, koulutuksen sisältö: marianna.suonpaa@omahame.fi ja anna.kenni@omahame.fi
- Lisätiedot, ilmoittautuminen: koulutus@omahame.fi

Koulutuskokonaisuuden sisältö, ajat ja paikat

1) Elintapojen puheeksiotto & Motivoiva haastattelu

Jan Holmberg kouluttaja, tietokirjailija, sh (YAMK) Jan Holmberg, janholmberg.weebly.com

To 2.5. Klo 12.00 – 16.00 Forssan sairaala, koulutustila Vintti, Urheilukentänkatu 9

Ke 8.5. Klo 12.15 – 16.00 Kanta-Hämeen keskussairaala Hämeenlinna,
Ahveniston luentosali, Parantolankatu 6

Ma 13.5. Klo 12.00 – 16.00 Riihimäen lukio, auditorio, Koulukatu 5

Ti 21.5. Klo 12.00 – 16.00 Etäkoulutus, TEAMS

2) Turvallisuus ja tunnetaidot lähisuhteissa

Oma Hämeen lähisuhdeväkivaltatyön yksikkö

Ke 18.9. Klo 14.00 – 15.30 Etäkoulutus, TEAMS

3) Ravitseminen ja syömiskäyttäytyminen

Niina Taimisto ravitsemusterapeutti, Pirha Pirkanmaan hyvinvointialue

Ke 25.9. Klo 14.00 – 15.30 Etäkoulutus, TEAMS

4) Liikkuminen

Minna Aittasalo vanhempi tutkija, fysioterapeutti, UKK-Instituutti

Ti 1.10. Klo 14.00 – 15.30 Etäkoulutus, TEAMS

5) Uni ja palautuminen

Anne Huutoniemi sairaanhoitaja, unihoitaja

Ti 8.10. Klo 9.00 – 10.30 Etäkoulutus, TEAMS

6) Alkoholit ja tupakka

Niina Jalo ehkäisevä päihdetyö, Varha Varsinais-Suomen hyvinvointialue

Ti 22.10. Klo 9.00 – 10.30 Etäkoulutus, TEAMS

7) Lihavuuden hoito ja painon puheeksiotto

HUS painonhallintatalo

Ke 30.10. Klo 14.00 – 16.00 Etäkoulutus, TEAMS

TEAMS-linkit saat ilmoittautumisen yhteydessä sähköpostiisi.

Lähikoulutuksissa on kahvitarjoilu.



TERVETULOA MUKAAN!



Kanta-Hämeen
hyvinvointialue



Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU