



FYSIOS  
MEHILÄINEN

ELINTAPOOHJAUS



# ELINTAPAHOHJAAJAT / FYSIOTERAPEUTIT

ARTTU SISSALA



RIIKA SAVELA



JERE PUOLIJOKI



# FYSIOS MEHILÄINEN

## SEINÄJOKI

-PULSSI (Välkkilänkatu)

-SORSANPESÄ (Törnäväntie)

## ILMAJOKI

-Asematie

"Toimintamme tärkein tavoite on aktivoida asiakasta sekä antaa asiakkaalle miellyttävä asiakaskokemus. Haluamme, että työntekijöidemme positiivinen asenne tarttuu myös asiakkaisiimme ja varmistaa näin ollen kuntoutukseen parempi lopputulos."





# FYSIOS MEHILÄINEN MUKANA PROJEKTISSA

- Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyvien asioiden jakaminen ja niiden kehittäminen.
- Haluamme tarjota mahdollisuuden liikunnasta innostumiseen meidän kautta.
- Madaltaa kynnystä tutustua eri liikuntalajeihin.
- Tuoda myös fysioterapeuttista näkökulmaa elintapaohjaukseen.



# OMAT KOKEMUKSET

- On ollut palkitsevaa nähdä, että suurimmalla osalla asiakkaista on ollut kiinnostusta oman terveellisen elämäntavan edistämiseen.
- Yksilöllinen ohjaus jokaisen asiakkaan oman taustan ja arjen vuoksi on korostunut.
- Asioiden pohtiminen ja tavoitteiden asettelu yhdessä asiakkaan kanssa on ollut tärkeässä roolissa.



## CASE MATTI

- Liikkuminen: Kävelylenkein, jalka kipeytyy.
  - Lenkit jäänet vähemmälle.
- Ruokailu noin 2krt/pv.
- Liikuntakokeilu kuntosalille. Liikkeitä koko vartalolle, alaraajoihin painottuen.
- Yhden ruoka-annoksen lisääminen päivään.
- Aktivoitu kuntosalikokeilu.

## CASE MATTI JATKUU

- Asiakas käynyt itsenäisesti kuntosalilla ja innostunut siellä käymisestä ->motivaatio liikkumiseen.
- Välipalaa lisännyt päivän aterioihin.
- Liikunnan lisääminen vaikuttanut mm. Nälän tunteeseen.
- Miten asiakas koki elintapaohjauksen ja työvalmennuksen:  
*“Molemmista oli kyllä apua.  
Työvalmennuksesta sain apua työnhakuun,  
työhaastatteluihin ja työhakemusten tekemiseen.  
Elintapaohjauksesta sain mm. vinkkejä salitreeneihin ja ruokailurytmin parantamiseen.”*

# TUTKITTUA TIETOA LIIKUNTAHARJOITTELUSTA



- Liikuntaharjoittelu vähentää masennus- ja ahdistusoireita.
- Kaksi tuoretta katsausartikkelia.
- Pienikin viikoittainen harjoittelu on vaikuttavaa. (helpommin toteutettavissa)
- Reipas ja rasittava liikkuminen on vaikuttavampaa kuin kevyt harjoittelu.
  - lisää tutkimustietoa tarvitaan.
- Liikuntaharjoittelu vähensi masennusoireita harjoittelumuodosta riippumatta.

<https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/liikuntaharjoittelu-vahentaa-masennusoireita-kaksi-tuoretta-katsausartikkelia/>



KIITOS!