

## Elintapaohjauksen toimintasuunnitelma

3466/00.02.02/2024

Hyvinvointialueen nuorisovaltuusto 30.05.2024 § 56

Lisätiedot	<p>Palveluasiantuntija Reeta Raimoaho sähköposti: reeta.raimoaho@siunsote.fi p. 013 330 8597</p>
Käsittely	<p>Elintapaohjauksen asiantuntija Reeta Raimoaho esitteli elintapaohjauksen toimintasuunnitelman luonnosta.</p> <p>Nuorisovaltuusto ehdotti, että toimintasuunnitelmaan lisätään tunnetaidot. Niitä voisi ottaa esimerkiksi neuvoloissa puheeksi.</p> <p>Kokouksessa keskusteltiin siitä, miten vääränlaisessa asenneilmapiirissä on vaikea ylläpitää terveellisiä elämäntapoja. Liperin edustaja Emmi Reijonen kertoi, että heidän nuorisovaltuustonsa on keskustellut terveydenhoitajien kanssa painoon liittyvästä keskustelukulttuurista. Mietittiin, voisivatko muutkin nuoret ottaa asiaa puheeksi kunnissaan, koska nuorten keskuudessa syömishäiriöt ovat yleisiä. Emmi kertoi, että keskusteluista tullaan tekemään yhteenveto, ja hän lupasi lähettää sen Reetalle. Nuorten kokemukset voisivat auttaa kouluttamaan ja ohjaamaan ammattilaisia oikeanlaisiin keskustelutapoihin.</p>
Selostus	<p>Elintapaohjauksen asiantuntija Reeta Raimoaho esittelee elintapaohjauksen toimintasuunnitelman luonnosta, joka on menossa hyte-lautakunnan käsiteltäväksi.</p> <p>Terveillä elintavoilla voidaan lisätä yksilön fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia, tukea työ- ja toimintakykyä sekä vähentää yleisimpien pitkäaikaissairauksien todennäköisyyttä. Elintapaohjauksen ja -neuvonnan tavoitteena on tukea yksilöä tai ryhmää tekemään terveyttä ja hyvinvointia edistäviä pysyviä muutoksia elintavoissa.</p> <p>Elintapaohjauksen toimintasuunnitelma sisältää tavoitteet elintapaohjauksen kokonaisuuden kehittämiseksi Pohjois-Karjalan hyvinvointialueella sekä toimenpiteet tavoiteisiin pääseksi. Keskustelu kehittämistoimenpiteistä on vielä kesken eri palvelualueiden kanssa ja ne tarkentuvat vielä alkukesästä.</p>