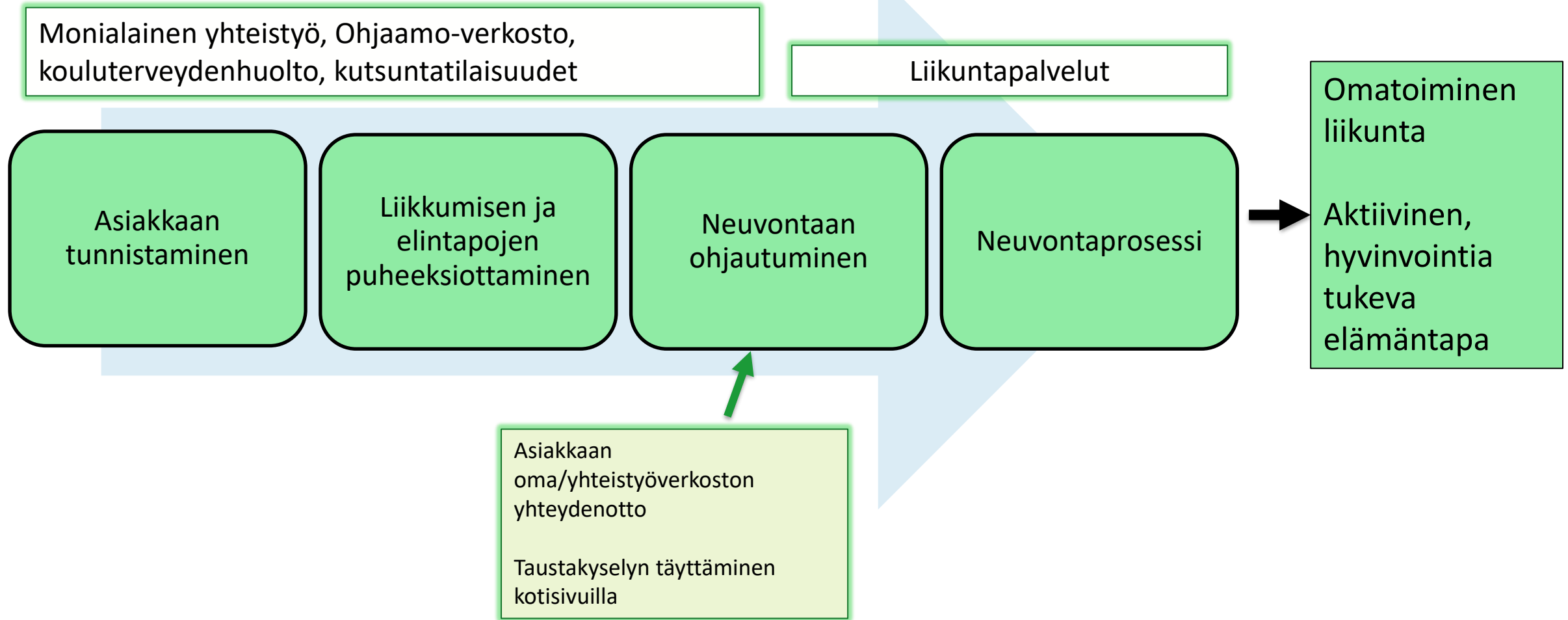


# 17-29-vuotiaiden liikkumis- ja elintapaneuvonnan palveluketju



# Neuvontaprosessi

## 1. Tapaamisen sopiminen

Asiakas täyttää taustatietolomakkeen kotisivuilla, josta tulee automaattinen ilmoitus liikuntaneuvojalle. Liikuntaneuvoja tavoittelee asiakasta 2 viikon sisällä ensisijaisesti puhelimitse. Asiakas voi lomakkeella ilmoittaa itselleen sopivimman ajankohdan yhteydenotolle.

## Neuvonta

- kesto 3kk
- 3-6 tapaamista

Neuvontaprosessi kestää 3 kuukautta ja sisältää 3-6 tapaamista. Osa tapaamisista voidaan toteuttaa myös puhelimitse. Prosessin kulku voi vaihdella asiakkaan tarpeiden mukaan, mutta sisältää aina seuraavat teemat:

- ❖ Liikuntaan ja elintapoihin liittyvien haasteiden tunnistaminen
- ❖ Tavoitteen asettelu, seuranta ja arviointi
- ❖ Omatoimisen liikunnan aloittamisen tueksi asiakas saa halutessaan käyttöönsä aktiivisuuskellon sekä kuntosalikortin.

## Arviointi ja seuranta

Neuvonnan vaikuttavuus:

- ❖ Asiakkaan kokemus omasta liikkumisen määrästä
- ❖ Asetettujen tavoitteiden toteutuminen (GAS-taulukko)
- ❖ Seurantakysely 2 kk prosessin jälkeen

Prosessin toteutuminen

- ❖ Asiakkaan kokemus neuvonnan hyödyllisyydestä
- ❖ Toteutuneet tapaamiset
- ❖ Kohderyhmän tavoittaminen

