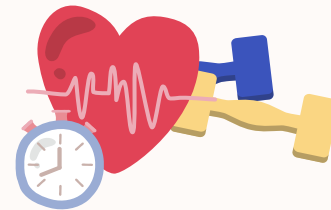


# Hyvinvointia elintavoilla

Maksutonta etäelintapaohjausta Pohteella 18-65 -vuotiaille  
Toiminta alkaa vuonna 2024 kolmentoista kunnan alueella

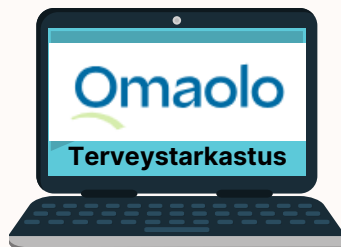


Euroopan unionin  
rahoittama  
NextGenerationEU

Haluan  
voida  
paremmin



Yksilöllisen  
palvelumuodon  
valinta yhdessä  
ammattilaisen  
kanssa



## Palvelumuodot:

Yksilöohjaus

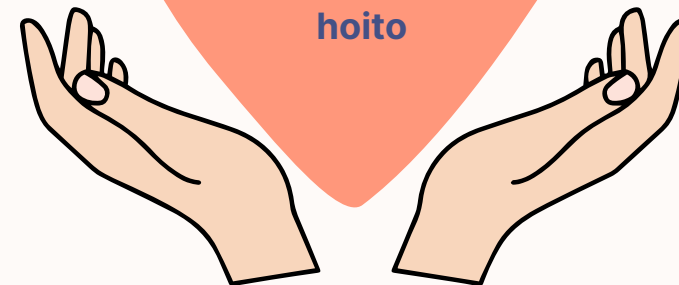
Elintaparyhmät

Liikuntaneuvonta

Itsehoitovalmennukset  
ammattilaisen tuella  
ja ilman

Hyvinvoinnin ja terveyden  
edistämisen  
palvelutarjotin

Elintapamuutokset  
Hyvinvoinnin  
lisääntyminen  
Kansansairauksien  
ennaltaehkäisy ja  
hoito



Alavieska, Haapajärvi, Haapavesi,  
Nivala, Oulu, Pyhäjoki, Pyhäjärvi,  
Pyhäntä, Raahel, Reisjärvi, Sievi,  
Siikajoki ja Ylivieska



Yhteistyössä kuntien, järjestöjen ja  
Pohteen sote-palveluiden kanssa

# Etänä annettava elintapaohjaus

Elintapaohjauksen avulla voit parantaa hyvinvointiasi ja muuttaa esimerkiksi nukkumiseen, ruokaan tai liikkumiseen liittyviä tapoja. Saat tukea ja rohkaisua elintapojen muutokseen. Samalla ehkäiset elintapasairauksien syntymistä tai saat apua jo olemassa olevan sairauden hoitoon. Ohjaus on yksilöllistä ja se lähtee sinun tarpeistasi.

1. Aloita elintapaohjaus tekemällä terveystarkastus Omaolo.fi-sivulla ja lähetä se eteenpäin Omaolon ohjeiden mukaan.
2. Elintapaohjausta annetaan etänä digitaalisen sote-keskuksen videovastaanotolla. Voit osallistua ohjaukseen esimerkiksi kotoa. Valitsette yhdessä ammattilaisen kanssa sinulle sopivan tavan saada elintapaohjausta. Niitä ovat esimerkiksi yksilöohjaus, elintaparyhmät, liikuntaneuvonta tai itsehoitovalmennukset. Digitaalisen sote-keskuksen löydät Pohteen verkkosivun oikeasta alalaidasta.

Elintapaohjaus on maksutonta. Elintapaohjausta tehdään yhteistyössä Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen kanssa.

Lisätietoa hankkeesta:

