

Kirje
2.7.2026
Pohde/PoPLi

Pohteen avoimen elintapaverkoston verkostokirje

Kesäinen tervehdys kaikki elintapaohjausverkoston jäsenet ja yhteistyökumppanit!

Syksy käynnistyy ajankohtaisilla koulutuksilla, verkostotapaamisilla ja uudistuneilla suosituksilla. Tästä kirjeestä löydät tärkeimmät ajankohtaiset asiat sekä muistutuksen elintapaohjaukseen ohjaamisesta Pohteen alueella.

1. Ilmoittaudu alueelliseen liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen verkostowebinaariin 9.9.2026

"Pysyvä liikkuminen lähtee levosta

Monimuotoinen liikuntaneuvonta, vaikuttavuus ja yhdyspintatyö muuttuvassa toimintaympäristössä"

Webinaarissa tarkastelemme, miten valtakunnallinen liikuntaneuvonnan strategia näkyy käytännön työssä kunnissa, hyvinvointialueilla ja järjestöissä. Päivän aikana kuullaan asiantuntijapuheenvuoroja, alueellisia ajankohtaisia näkökulmia sekä rakennetaan yhteistä ymmärrystä liikuntaneuvonnan vaikuttavuudesta, mittareista ja yhteistyörakenteista. Verkostowebinaarin keynote-puheenvuoron pitää Heikki Huovinen Urheilupsykologia, Liikuntafysiologia, Johtava valmentaja. Puheenvuorossa tarkastellaan, miksi **pysyvä liikkuminen alkaa levosta eikä suorittamisesta**. Saat tutkimustietoon perustuvia näkökulmia siihen, miten palautuminen, aivoterveys, stressijärjestelmä ja motivaatio vaikuttavat liikkumiseen sekä siihen, kuinka elintapaohjauksella voidaan tukea pitkäkestoista muutosta.

Tilaisuus järjestetään hybridinä:

- **Ouluhalli** (70 ensimmäistä mahtuu mukaan paikan päälle)
- **Teams-etäyhteys**

Koulutuksen luennot/yhteiset osiot tallennetaan. Jos et pääse osallistumaan reaaliaikaiseen koulutukseen, voit tilata tallenteen. Tallenne on tilattavissa koulutuskalenterista ilmoittautumalla samannimiseen koulutukseen, jonka nimessä sana TALLENNE (9.9.2026). Ilmoittaudu vain toiseen, joko reaaliaikaiseen tai tallennekoulutukseen. Tallennelinkki lähetetään sen tilanneille koulutuksen jälkeen tallennelinkin valmistuttua

Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2026. Lisätietoa tapahtumasta [Pohteen tapahtumakalenterissa](#)

- Pohdelaiset Ilmoittautuvat Hessun koulutuskalenterin kautta ja muut Pohteen julkisen koulutuskalenterin kautta
- Ilmoittautumisohjeet kirjeen alaosassa *

2. Maksuttomat Muutosvoima-hankkeen koulutukset jatkuvat syksyllä

Muutosvoima-hanke tarjoaa maksuttomia etäkoulutuksia, jotka vahvistavat elintapaohjauksen osaamista ja tarjoavat käytännön työkaluja asiakkaan muutoksen tukemiseen. Koulutukset soveltuvat kaikille ammattilaisille, jotka työssään osallistuvat yli 18-vuotiaiden tai ikääntyneiden elintapaohjaukseen.

Puheeksiottokoulutukset

Puheeksiottokoulutukset vahvistavat vuorovaikutus- ja kohtaamistaitoja sekä tukevat asiakkaan motivoimista elämäntapamuutokseen.

Syksyn teemoja ovat mm.

- Elintapamuutos ja muutosvaihemalli (15.9.)

- Aivoterveys ja FINGER-toimintamalli (27.10.)

Kohderyhmä: kaikki elintapaohjaukseen osallistuvat ammattilaiset.

Ohjausmenetelmäkoulutukset

Koulutuksissa käsitellään ajankohtaisia elintapaohjauksen teemoja:

- Vajaaravitsemus (1.9.)
- Uniterveys (6.10.)
- Lihavuuden lääkehoito ja elintapahoidon merkitys (3.11.)
- Ikääntyneen painonhallinta ja lihasvoima (8.12.)

Kohderyhmä: liikuntaneuvojat ja elintapaohjaajat.

HOT-menetelmäkoulutukset

Hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) koulutuksissa perehdytään näyttöön perustuviin käyttäytymisen muutosta tukeviin menetelmiin, joita voidaan hyödyntää suoraan asiakastyössä. Kouluttajana toimii **Arto Pietikäinen**.

Peruskoulutus

- 7.10. ja 28.10.2026

Syventävä koulutus

- 18.11. ja 16.12.2026
- 10.2. ja 3.3.2027

Syventävä koulutus on tarkoitettu peruskoulutuksen suorittaneille.

Ilmoittautuminen kaikkiin koulutuksiin tapahtuu Pohteen koulutuskalenterin kautta. Käyttö vaatii rekisteröitymisen ensimmäisellä käyttökerralla. Koulutukset ovat maksuttomia ja toteutetaan etäyhteydellä. Ilmoittautumisohjeet kirjeen alaosassa *

3. Liikuttava sote -työpajat jatkuvat syksyllä

ODL:n Liikuttava sote -hanke järjestää syksyllä samansisältöisiä verkkotyöpajoja sote-ammattilaisille.

Ajankohdat:

- 8.9. klo 8–9
- 10.9. klo 15–16
- 16.9. klo 8–9
- 22.9. klo 15–16

Lisätiedot ja ilmoittautuminen toimitetaan hankkeen kautta lähempänä koulutuksia.

4. Uusi Liikunnan Käypä hoito -suositus on julkaistu

Uudistettu Liikunnan Käypä hoito -suositus korostaa liikunnan keskeistä merkitystä sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa.

Keskeisiä nostoja:

- Suositukset koskevat koko väestöä, mukaan lukien raskaana olevia ja hiljattain synnyttäneitä.
- Myös pitkäaikaissairaita ja toimintakyvyn rajoitteita omaavia suositellaan liikkumaan oman toimintakykynsä mukaisesti.
- Liikunnan terveyshyödyt ovat merkittäviä lähes kaikissa pitkäaikaissairauksissa.
- Maltillisesti aloitettu ja asteittain lisättävä liikunta on turvallista, ja vakavien haittojen riski on erittäin pieni.

Mitä tämä tarkoittaa käytännössä?

Sote-ammattilaisille

- Ota liikunta puheeksi jokaisella sopivalla vastaanotolla.
- Selvitä asiakkaan liikuntatottumukset.
- Kirjaa tiedot potilastietojärjestelmään.
- Tarjoa tietoa, tukea ja ohjaa asiakas elintapaohjaukseen alueellisen toimintamallin mukaisesti.

Kirje
2.7.2026
Pohde/PoPLi

- Mikäli yksikössä on sovittu toimintamalli, ohjaa matalan riskin asiakkaat kunnan liikuntaneuvontaan.
- Arvioi tarvittaessa mahdolliset liikunnan vasta-aiheet ja yksilölliset rajoitteet.

Kuntien liikuntaneuvontaan

Uudistunut suositus vahvistaa kuntien liikuntaneuvonnan merkitystä osana ehkäiseviä palveluja. Liikuntaneuvonta tarjoaa turvallisen ja vaikuttavan tuen henkilöille, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän tai tarvitsevat tukea pysyvien elintapamuutosten tekemiseen. Yhteistyö hyvinvointialueen, perusterveydenhuollon ja järjestöjen kanssa on keskeinen osa vaikuttavaa palveluketjua.

Järjestöille

Järjestöillä on tärkeä rooli matalan kynnyksen liikunta- ja vertaistoiminnan tarjoajina. Monipuoliset harrastusmahdollisuudet, vertaistuki ja saavutettavat palvelut täydentävät kuntien ja hyvinvointialueen elintapaohjausta ja tukevat pitkäjänteistä elämäntapamuutosta.

Tutustu suositukseen: [Liikunta Käypähoito](#)

5. HOT-menetelmien sparraustapaaminen (Muutosvoima-hanke)

Tapaamisten tavoitteena on mahdollistaa liikuntaneuvontatyötä tekevien ammattilaisten välinen vertaistuki, harjoitella HOT-työmenetelmien käyttöä asiakascasejen avulla käydä keskustelua koetuista haasteista ja onnistumisista. Tapaamiseen ovat tervetulleita myös ammattilaiset, jotka eivät ole vielä käyneet HOT-koulutusta. Keskusteluiden pääpaino on HOT-työmenetelmien käytössä.

Osallistujille lähetetään kalenterikutsu erikseen. Ota yhteyttä sari.pekkala@pohde.fi

6. Muistutus: asiakkaan ohjautuminen Pohteen elintapaohjaukseen

Ensisijainen ohjautuminen

Täysi-ikäisten asiakkaiden (18 vuotta täyttäneet) ensisijainen ohjautumistapa on:

1. Asiakas täyttää Omaolon terveystarkastuksen.
2. Asiakas lähettää tiedot ammattilaiselle Omaolon kautta.
3. Elintapaohjaaja ottaa yhteyttä Omaolon viestillä.
4. Ohjaus toteutetaan pääsääntöisesti etänä, tarvittaessa myös lähivastaanotolla.

Vaihtoehtoinen ohjautuminen

Jos asiakas ei pysty käyttämään Omaoloa:

- käytetään Pohteen kivijalan elintapaohjauksen toimintamallia
- sote-ammattilainen voi tehdä ohjauksen Eskon kautta Pohteen elintapaohjauksen jonolle
- mikäli Esko ei ole käytössä, ohjaus voidaan tehdä turvapostilla elintapaohjauksen osoitteeseen elintapaohjaus@pohde.fi.

Etäelintapaohjaajat sekä sote-keskuksiin nimetyt ammattilaiset tarjoavat tarvittaessa myös läsnä toteutettavaa elintapaohjausta asiakkaille, jotka eivät voi käyttää etäpalveluja.

*Koulutus on julkaistu sekä Pohteen koulutuskalenteriin, että julkiseen koulutuskalenteriin. Pohdelaiset ilmoittautuvat Hessun koulutuskalenterin kautta Ilmoittautumisohje muille kuin Pohdelaisille: Muut ilmoittautuvat Pohteen verkkosivujen koulutuskalenterin kautta: <https://pohde.fi/tietoa-meista/yhteistyö-ja-kumppanit/ammattilaiset> Huomio etäosallistuja, säilytä järjestelmän lähettämä automaattinen ilmoittautumisen vahvistusviesti. Viesti sisältää Teams-osallistumislinkin koulutukseen. Tarkasta tarvittaessa roskaposti kansio, mikäli vahvistusviesti ei saapunut.