



LikiDigi

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Diak ODL 

Yksilöllinen elintapaohjaus

Hyvinvoinnin asiantuntijan Yksilöohjaus auttaa sinua pohtimaan arkeasi ja saavuttamaan hyvinvointia. Keskustelun perusteella valitaan sinulle sopivat ohjauskäynnit yhdessä valittujen tavoitteiden mukaan.

1. Analyysi hyvinvoinnista (uni, ravitsemus, liikunta ja kokonaisvaltainen arjenhallinta)

- Katsotaan yhdessä nykytila ja mietitään hyvinvointiin suunnitelma ja tavoite.
 - Arjen hallinta ja kokonaisvaltainen hyvinvointi
 - ESR aloituskaavake
 - Hyvinvointikysely
- Duodecim [Mikä on terveys](#)

2. Unen huoltokeinot ohjaus

- Hyvän unen testi
 - Käydään läpi unen huoltokeinot
 - Unipäiväkirja
- Uniohjausta THL [Ohjeita-hyvaan-uneen](#)

3. Ravitsemus ohjaus

- Ravitsemustesti
 - Ateriarytmi ja päiväkirjan täyttäminen kotiin
 - Ruokakuva kolme päivää, lähetetään WhatsAppin kautta ohjaajalle.
- Ravitsemussuositukset THL [Ravitsemussuositukset](#)

4. Liikunta ohjaus

- Liikuntatesti
- Aikuisten [liikuntasuositus aikuiset](#)
- Liikuntakortit tai muu ohjeistus liikuntalajin valintaan
- Liikuntana matalan kynnyksen tavoite, luontoliikunta tai muu liikunnallinen tavoite ja liikuntalajin valinta.

5. Stressin hallinta ohjaus

- Ajanhallinta
- Syömistavat
- Liikkuminen Luontoliikunta



LikiDigi

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Diak ODL 

- Rentoutumisharjoite
- Kävely luonnossa, matalan kynnyksen luonto tehtävä

Terveyskylän [Tietopaketti aivojen toimintakyvystä](#)

6. Päihteet ja alkoholi

- Päihteet ja aivot
- Alkoholin käytön riskit
- Vertaistukea ryhmästä
- Luontokävely, luonnossa keskustellen

Työkalut

[Audit sähköinen testi](#)

[Audittesti](#) tulostettava

[Tietopaketti](#) Päihteet ja aivot

Tekijä Taina Linna

Hyvinvoinnin asiantuntija LikiDigi-hanke 2022