

*Kärsitkö ylipainosta tai liikutko liian vähän?
Haluaisitko muuttaa elintapoja ja kaipaat tukea muutokseen?*

Elintapaohjaus Säkylän terveyskeskuksessa

Sis. Liikuntaneuvonta, ravitsemusohjaus, uniterveys

- **Kohderyhmänä liian vähän liikkuva tai ylipainoinen**
 - tyypin 2 diabetesta tai muuta valtimotautia sairastava
 - keuhkohtauma tai astma
 - mielenterveysasiakas
 - sairauksien riskitekijöitä kuten kohonnut verenpaine ja verensokeri, korkeat rasva-arvot ja kolesteroli

- **Elintapaohjauksessa**
 - Keskustellaan elintavoista (liikunta, ravitsemus ja uni)
 - Tuetaan tavoitteen asettamisessa ja motivoidaan muutokseen
 - Tehdään tarvittavat mittaukset
 - Autetaan asiakasta löytämään keinot elintapamuutosten toteuttamiseen
 - Seurataan ja tuetaan muutoksessa 6 kk-1 vuoden ajan

- **Elintapaohjaus on maksutonta!**

Ota yhteyttä elintapaohjaajiin p. 044 4575241 tai p. 050 3058476 /fysioterapia

Edistetään terveyttä
ja hyvinvointia
sekä vähennetään
eriarvoisuutta

HALLITUKSEN
KÄRKIHANKE

