

# ELINTAPOHJAUSPILOTTI YLI 65-VUOTIAILLE – TULE MUKAAN!

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue käynnistää 65-vuotiaiden ja sitä vanhempien elintapaohjauksen pilotoinnin 2026. Maksuton ohjaus toteutetaan yhteistyössä kuntien ja järjestöjen kanssa. Elintapaohjauksen tavoitteena on, että osallistuja saavuttaa pysyviä elintapamuutoksia, jotka edistävät terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua.

## Näin pääset mukaan

Täytä ja lähetä Omaolon terveystarkastus osoitteessa:

[www.omaolo.fi/palvelut/terveystarkastus](http://www.omaolo.fi/palvelut/terveystarkastus)



Elintapaohjaaja on sinuun yhteydessä Omaolossa.  
Mukaan mahtuu rajallinen määrä osallistujia.

Pilotointi toteutetaan keväällä 2026 seuraavissa kunnissa:  
Kempele, Käsämäki, Muhos, Raahe, Siikajoki, Taivalkoski ja Utajärvi

## Kenelle elintapaohjauspilotti sopii?

- tunnistat elintavoissasi muutostarpeen ja tarvitset ammattilaisen tukea muutoksen tueksi
- pystyt sitoutumaan ryhmämuotoiseen ohjaukseen
- olet halukas käyttämään digitaalisia palveluja

## Syitä hakeutua elintapaohjaukseen:

- ylipaino / lihavuus
- korkea kolesteroli ja/tai verenpaine
- kohonneet verensokeriarvot
- vähäinen liikkuminen
- ravitsemuksen haasteet
- mielen hyvinvoinnin haasteet
- unettomuus

## Ryhmämuotoinen elintapaohjaus

### Elintaparyhmät (etäyhteydellä)

- tukea käyttäytymisen muutokseen eri elintapojen osa-alueilla.

### Liikuntaryhmät (lähitoteutus)

- voima- ja tasapaino-harjoittelua yksilölliset tarpeet huomioiden

### Aivotreeni-ryhmät

- aivojen hyvinvointia tukevia tehtäviä