

Perheliikuntaneuvonnan toimintamalli

Liikettä Nivalaan! -hankkeen myötä on Nivalaan saatu käynnistettyä perheliikuntaneuvonta. Perheliikuntaneuvonta on tarkoitettu nivalalaisille lapsille ja heidän perheilleen. Neuvonnan tarkoituksena on edistää paikallisten perheiden hyvinvointia lisäämällä liikuntaa, tarjoamalla yksilöityä ohjausta liikuntaan, ravitsemukseen, palautumiseen ja uneen liittyvissä asioissa. Toiminnan tarkoitus on ehkäistä pitkällä tähtäimellä liikkumattomuutta ja siitä seuraavia terveydellisiä haittoja. Ensisijainen kohderyhmä on terveytensä puolesta liian vähän liikkuvat perheet.

Liikuntaneuvontaan on mahdollista päästä Pohteen neuvolan, kouluterveydenhuollon tai perhetyöntekijöiden kautta lähetteellä tai itsenäisesti yhteyttä ottamalla liikuntaneuvojaan. Myös Nivalan seurakunta, päiväkodit ja paikalliset yhdistykset, kuten MLL osaavat tarvittaessa ohjata palvelun pariin perheitä, jos tunnistavat perheet kohderyhmäksi.

Neuvonta voi olla kertaluontoista ohjausta tai pitkäkestoista. Neuvonnan suositusmitta on 9-12 kuukautta ja neuvonta kestää enintään yhden vuoden ajan. Neuvonnassa tapaamisten aikaväli sovitaan yksilöllisesti perheen tarpeiden mukaan ja neuvontaa järjestetään 1-2 kertaa kuukaudessa, jolla mahdollistetaan useamman perheen yhtäaikainen mukaan pääsy.

Neuvonta aloitetaan alkukartoituksella, joka tapahtuu liikuntaneuvojan vastaanotolla. Alkukartoituksessa käydään läpi perheen tilanne, taustat sekä perhe toiveet neuvonnalta. Neuvonta etenee perheen toiveiden ja tarpeiden mukaan liikuntaa, ravitsemusta ja palautumisasioita kokonaisvaltaisesti huomioiden. Neuvontavastaanoton lisäksi neuvontakerroilla voidaan toteuttaa yhteisistä liikuntahetkiä, uusia lajikokeiluja tai esim. voidaan käydä asiakkaan kanssa yhdessä kaupassa. Neuvonnan lopuksi tehdään asiakkaalle liikuntaneuvonta suunnitelma, jota asiakas voi itsenäisesti toteuttaa.

