



# Tekonivelleikkausta odottava

**Hae mukaan maksuttomaan Elintavoilla  
Elämänlaatua Pohjois-Savoon-hankkeeseen**

## KENELLE?

**Tämä on suunnattu sinulle, jos:**

- Asut Pohjois-Savossa
- Olet alaraajan tekonivelleikkausjonossa
- Kaipaat apua/tukea elintapamuutokseen (esim. liikunta, ruokailutottumukset, uni)

*(Asiakastyö alkaa maaliskuussa 2026 ja kestää tammikuun loppuun 2027.  
Mukaan voidaan ottaa max. 150 asiakasta)*

# MITEN HYÖDYT TOIMINNASTA:

Toiminnalla halutaan tukea myönteisten elintapamuutosten keinoin leikkausoperaatioon valmistautumista ja nopeuttaa operaatiosta toipumista.

**Tavoitteena on saada aikaan myönteisiä ja pysyviä elintapamuutoksia**

**Toiminnan kesto on 3-6 kk/asiakas**

- Yksilöllinen toimintakyvyn kartoitus ja yksilöllinen suunnitelma liikunnan lisäämisen sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen
- Hyvinvointipäivät, joissa saat tietoa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä sekä vertaistukea
- Joustava ohjaus tarpeittesi mukaan, jossa hyödynnetään yksilö-, ryhmä- ja etäohjausmenetelmiä
- Ammattitaitoisen liikunnanohjaajan ja fysioterapeutin tuki hankkeessa mukana olon ajan

**Mikäli kiinnostuit ole yhteydessä:**

**Fysioterapeutti, Outi Luostarinen**  
puh. 050 564 9159  
outi.luostarinen@huoltoliitto.fi

**Hyvinvointivalmentaja, Jenna Tauriainen**  
puh. 044 901 4064  
jenna.tauriainen@pohjois-savonliikunta.fi

*Hanke saa rahoitusta kansallisista Terveystieteiden ja Suomi Liikkeelle -ohjelmista.*