

## Tiedote elintapaohjauksen parissa toimiville

### Työkalu elintapaohjaukseen

Verkkopuntari on työkalu terveydenhuollon ammattilaisille ja liikunnanohjaajille elintapa- ja painonhallintaohjauksen tueksi. Se vastaa tarpeeseen tukea kansalaisten terveyttä, painonhallintaa ja pysyviä elintapamuutoksia erityisesti ravitsemuksen, liikkumisen, voimavarojen ja levon osalta. Verkkopuntari soveltuu käytettäväksi elintapamuutosten ohjauksessa ([Puska, A., 2023](#)). Verkkopohjainen elintapahoito on yhtä toimiva menetelmä painonhallinnassa kuin perinteinen, ryhmäohjauksena toteutettu elintapahoito ([Yleislääkäri-lehti 1/2021](#)). Verkkopuntaria voi hyödyntää yksilö- tai ryhmäohjauksessa, suomeksi tai ruotsiksi. Lisäksi Verkkopuntarista on saatavilla itsehoidon tueksi [OmaVerkkopuntari](#), jota kansalainen voi käyttää ilman ohjaajaa.

### Verkkopuntari on maksuton

Satakunnan Sydänpiiri on saanut sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus STEA:lta kohdennetun toiminta-avustuksen ja Verkkopuntarin käyttö on ammattilaisille maksutonta.

### Ohjaajien perehdytys ja tuki

Satakunnan Sydänpiiri auttaa, tukee ja perehdyttää ammattilaisia ohjelman käyttöön. Perehdytys sisältää tutustumisen Verkkopuntari-toimintamalliin, voimavaralähtöiseen verkko-ohjaukseen, verkkoalustan käyttöön sekä toiminnan käynnistämiseen omassa organisaatiossa. Satakunnan sydänpiiri tarjoaa ohjaajille tukea toiminnan käynnistämiseen ja ohjaajien keskinäiseen verkostoitumiseen. Siirry ilmoittautumaan linkeistä:

[Perehdytykset \(webropol-lomake\)](#)

[Ohjaajatapaamiset \(webropol-lomake\)](#)

*Satakunnan Sydänpiiri tukee julkisen sektorin tehtävää tukea väestön terveyttä ja hyvinvointia tarjoamalla Verkkopuntari-työkalun, sen ylläpidon ja tukea ohjelman käyttöön.*

Lisätietoa: [www.verkkopuntari.fi](http://www.verkkopuntari.fi)

### Tiedustelut:

Satakunnan Sydänpiiri

Johanna Toivola

fysioterapeutti yamk

p. 050 342 8945

[verkkopuntari@sydan.fi](mailto:verkkopuntari@sydan.fi)