



Löydä HELPOMPI TAPA elintapamuutoksiin

Korona-aikana liikkumisemme on rajoitetumpaa, moni on jättänyt liikuntaharrastuksia tauolle, eikä marraskuu ja pimenevä syysy varsinaisesti houkuttele ulkoilemaan. Jo ennen koronaa monella on varmasti ollut myös kokemuksia siitä, että *pitäisi* liikkua enemmän, muuttaa ruokailutottumukset terveellisemmiksi, lopettaa tupakointi tai vähentää alkoholin käyttöä. Kun muutos tuntuu liian isolta ja vaikealta, jää se tekemättä.

Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry:n tänään julkaisemat HELPOMPI TAPA -kortit auttavat tekemään muutoksia, jotka on helppo sovittaa omaan arkeen. HELMPOMPI TAPA ei etsi virheitä tai syyttele, vaan auttaa löytämään juuri itselle sopivat tavat muutokseen. Kortit tekevät elintapojen puheeksi ottamisen asiakkaiden ja potilaiden kanssa helpommaksi myös ammattilaisille. HELPOMPI TAPA on toteutettu yhteistyössä **psykologian tohtori, dosentti Pilvikki Absetzin** kanssa.

HELPOMPI TAPA -sarjaan kuuluu neljä elämäntapamuutosta tukevaa korttia:

- HELPOMPI TAPA – Liikunnan lisäämiseen
- HELPOMPI TAPA – Terveelliseen syömiseen
- HELPOMPI TAPA – Kohtuuteen
- HELPOMPI TAPA – Savuttomuuteen

Asiakastyön tueksi löytyy verkkosivuiltamme myös lisämateriaalia ja ohjeistusta HELPOMPI TAPA -korttien käyttöönottoon, mm. ohjeistusvideot ammattilaisille ja käyttäjille, vahvuuslähtöisen ohjauksen työvälineitä ammattilaiselle sekä käyttäjälle lisämateriaalia muutosta tukemaan. HELPOMPI TAPA -kortteja voi tilata postimaksun hinnalla terveydenhuollon käyttöön ja ne löytyvät myös tulostettavassa muodossa sivustoltamme <https://suomentule.fi/helpompitapa/> Sivut aukeavat 29.10.

Lisätietoa:

toiminnanjohtaja Marja Kinnunen Tule ry, puh. 050 354 5635, marja.kinnunen@suomentule.fi
psykologian tohtori, dosentti Pilvikki Absetz, puh. 040 136 6069, pilvikki.absetz@gmail.com