



Liikuntaneuvonnan asiakastarina BMI-kortin käytöstä

Liikunnanohjaaja **Riitta Pellinen** haastatteli asiakastaan, joka halusi julkistaa tarinansa nimettömänä. Asiakas kertoi BMI-kortin ja liikuntaneuvonnan Inbody-mittauksineen hyväksi tueksi elämänmuutoksessaan.

- Oli hienoa olla asiakkaan tukena ja nähdä asiakkaan innostuminen liikkumisesta, joka aiemmin oli hänellä ollut vähäistä. Oli mukava kuulla asiakkaalta, että liikuntaneuvontaan oli helppo tulla ja myös nähdä liikuntaneuvonnan edetessä asiakkaan lisääntynyt energisyys liikunnan lisäämisen myötä, Riitta kertoo.

- Takapakkejakin tulee ja ne kuuluvat elämään. Niistä ei kannata lannistua, vaan jatkaa eteenpäin, niin kuin asiakkaani. Tsemppiä tulevaan, Riitta kannustaa.

Miksi olet tullut liikuntaneuvontaan?

- Vaikean ylipainon vuoksi. Ylipainoa on ollut lapsesta asti ja liikkumiseen oli tullut pitkä tauko. Halusin apua ja tukea tilanteeseen. Olin kuullut myös BMI- kortista ja koin kortin todella hyväksi, että tällainen mahdollisuus oli, joka tuki liikkumista.

Mitä liikuntaneuvonnassa on tehty, monta kertaa tapaamisia on ollut?

- Keskusteltiin liikkumistottumuksista ja ruokavalioasioista, sekä käytiin läpi aikaisempaa historiaa. Tehtiin liikkumisen viikko- ohjelma. Tosi kiva, että tehtiin Inbody- mittauksia ja kun tuloksia tuli, niin se tsemppasi jatkamaan eteenpäin.

Tärkeää oli myös se, kun on kamppailut koko ikänsä painon kanssa ja aina kuullut kuinka "huono" oot, niin oli kiva tulla, koska ei tarvinnut "pelätä" mittausta. Monesti tällaisessa tilanteessa voi tulla lamaanus, kun on pohdittu kuinka paljon pitäisi pudottaa painoa ja jos ei paino sitten putoakaan.

- Nyt juttelimme ja pohdimme asioita ja tilanne otettiin sellaisena, kun se oli ja kokemus oli kiva. Se oli tärkeää, että asetin tavoitteen ja tavoitteenani oli, että mahdun lentokoneen istuimeen turvavöihin ilman jatkopalaa. Matkalle lähdettäessä jännitin kuinka käy ja oli kyllä voittajafillis, kun ei tarvinnut jatkopalaa pyytää. Tapaamiskertoja oli kuusi.

Mitä muutoksia on tullut elintapoihin?

- Liikunta tuli isommaksi osaksi arkea ja mm. vedessä liikkuminen oli tosi tosi hyvä. Myös ajatuksen muutosta ruokavalioon. Paino putosi liikuntaneuvontajakson aikana n. 28 kg.

Onko liikuntaneuvonnasta ollut apua arkeen, terveyteen ja hyvinvointiin?

- Liikuntaneuvonnasta on ollut apua. Kun liikkuminen on lisääntynyt, sillä on ollut vaikutusta uneen, hyvinvointiin ja yleiseen jaksamiseen.

Onko liikunnan määrään tullut muutoksia?

- Ennen liikuntaneuvontaa liikuntani oli koiran kanssa kävely. Ohjelmaan tuli vesiliikunta, tanssillinen jumppa ja kuntosali. Viikoittaiset liikuntamäärät lisääntyivät. Liikuntaneuvontaan on helppo tulla ja voin suositella liikuntaneuvontaa muillekin.

BMI- kortti

Ylipainoisille aikuisille tai lapsille. BMI-kortti voidaan myöntää mikäli aikuisen painoindeksi BMI on 40 tai yli. Lapsille kortti myönnetään, jos ISO-BMI on yli 30. Kortin saamiseksi voi varata ajan maksuttomaan liikuntaneuvontaan. Liikuntaneuvonnan ja BMI-kortin avulla pyritään tukemaan ylipainoisten kuntalaisten terveellistä ja liikunnallista elämäntapaa.

[Eryiskorttien myöntämisperusteet ja hinnat](#)