

Työikäisten liikuntaneuvonnan palveluketju

Omaehtoisesti

Lähetä yhteystietosi
liikuntapalvelut@kuusamo.fi
tai liikuntaneuvontaluuriin
puh. 040-8608921
Liikuntaneuvoja ottaa
sinuun yhteyttä sopiaakseen
alkukartoitusajan.

Asioimalla seuraavissa palveluissa ohjautut sporttikorttipalveluun / liikuntaneuvontaan:

- Työllisyyspalvelut Kieppi tai Ohjaamo
- Pohde sosiaali-, mielenterveys- ja päihdepalvelut,
- Ksakki

Asioinnin jälkeen yhteystietosi lähetetään liikuntapalvelut@kuusamo.fi salattuna sähköpostina. Liikuntaneuvoja soittaa sinulle tapaamisajan.

Työkyvyttömyyseläkeläinen, osatyökyvyttömyyseläkeläinen, kuntoutustukilainen lähetä

yhteydenottopyyntö

liikuntapalvelut@kuusamo.fi

sporttikortti ja

liikuntaneuvontapalveluun

ohjautuaksesi

Liikuntaneuvojan **alkukartoituksessa** selvitetään terveydentila, liikuntatottumukset, tavoitteet, motivaatio ja valmius elämäntapamuutokseen. Asiakas ohjautuu, joko 8kk tai lyhyempään liikuntaneuvontaan (terveyteensä nähden liian vähän liikkuvat tai BMI 28-35) tai Pohteen etäelintapaohjaukseen (BMI yli 35 ja liitännäissairauksia).

Sporttikortti liikuntakeskukseen

39 € / vuosi sisältää kuntosalin ja uimahallin käytön, ohjatut ryhmät ja liikuntaneuvonnan

8kk liikuntaneuvonta

- alkukartoitus
- tavoitteen asettaminen
- motivoiva haastattelu
- keskustelua elintavoista, ravitsemussuositukset, liikunnan terveysvaikutukset
- liikuntasuunnitelma ja harjoitusohjelmat
- mittarit tavoitteen seurantaan, esim. liikunnan määrän lisääntyminen, kehonkoostumusmittaus

Lyhyempi liikuntaneuvonta 1-3 tapaamista

- alkukartoitus
- liikkumissuunnitelma
- kuntosaliohjaus tai muu liikkumiskokeilu
- Tarvittaessa: ravitsemussuositukset, liikunnan terveysvaikutukset

Muut sosiaali – ja terveydenhuollon ammattilaiset

fysioterapeutti,
diabeteshoitaja,
ravitsemusterapeutti,
lääkäri

Pohde etäelintapaohjaus (BMI yli 35)

[Tee terveystarkastus Omaolossa](#) ja lähetä se eteenpäin. Varaa tämän jälkeen aika elintapaohjaajalle Omaolon ohjeiden mukaan

Omatoiminen liikkuminen ja ohjaus olemassa oleviin ryhmiin.