KUNNAN LIIKUNTANEUVONTA

* Liikuntaneuvonta on yksilöön kohdistuvaa, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen ammattilaisen (liikuntapalvelun, sote- ammattilaisen tai järjestöjen) antamaa ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan osana kokonaisvaltaista elintapaohjausta
* Liikuntaneuvonta on prosessi (selkeä alku ja loppu), jonka tavoitteena on terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta liian vähän liikkuvien ihmisten tunnistaminen ja saaminen aktiivisen arjen ja liikunnan pariin, liikuntaneuvonnan kesto on 3 – 6 – 12 kk.
* Soiten alueella liikuntaneuvontaa tarjotaan seuraavissa kunnissa kunnan liikunnanohjaajan toimesta: Kokkola, Kannus (tauolla 1.1.24 alkaen!)
* maksutonta

KRITEERIT

* Asiakkaalla oma halu tehdä muutoksia omassa terveyskäyttäytymisessään
* Kokkola: Kaikenikäiset kokkolalaiset, jotka **liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän**, eivät ole löytäneet sopivaa liikuntamuotoa tai kaipaavat neuvoja liikkumiseen tai ravitsemukseen
* Kannus: yli 18-vuotiaat, lisäksi erikseen ohjaus äitiysneuvolan kautta suoraan ajanvarauskirjalle raskaana olevat tai synnyttäneet äidit TAUOLLA 1.1.24 alkaen

ASIAKKAAN LÄHETTÄMINEN KUNNAN LIIKUNTANEUVONTAAN:

**Huomioitavaa:** Kunnan liikunnanohjaaja näkee potilastietojärjestelmästä vain asiakkaan perustiedot ja LIIKUN-lehden!

Terveydenhuollon ammattihenkilön kirjaaminen LIIKUN-lehdelle:

Käytä seuraavia otsikoita:

Asiakirjamerkintä:

Lähete liikuntaneuvontaan.

Esitiedot

Perussairaudet:

Liikkumista rajoittavat terveydelliset seikat:

Muuta liikuntaneuvonnassa huomioitavaa (mm. lääkitys)

Nykyinen säännöllinen liikkuminen/motivaatio liikkumiseen:

Mittarit (mikäli käytetty/tiedossa)

esim. BMI

Toimenpiteet

OAB77 Keskustelu liikuntatottumuksista ja ohjaus liikuntapalveluihin

Lopuksi lähetetään liikuntaneuvojalle LC-viesti uudesta lähetteestä:

1. Valitse vastaanottajaksi:



Kokkolassa Aho Marke (ahoma) ja Laatikainen Heikki (laahe)

Kannuksessa Tokola Anna(tokoan)

1. Valitse potilas
2. Otsikko: Lähete liikuntaneuvontaan
3. Saateteksti: esim. Hei! Asiakkaasta lähete liikuntaneuvontaan LIIKUN-lehdellä.

Pyydä asiakasta ensisijaisesti itse olemaan yhteydessä asuinkuntansa liikunnanohjaajaan.

Yhteystiedot Kokkola:

**Heikki Laatikainen,** Liikunnanohjaaja, puh. [0447809253](tel:0447809253), sähköposti: [heikki.laatikainen@kokkola.fi](mailto:heikki.laatikainen@kokkola.fi)

**Marke Aho,** Liikunnanohjaaja, puh. [0408065383](tel:0408065383), sähköposti: [marke.aho@kokkola.fi](mailto:marke.aho@kokkola.fi)