Terveydenhuollon ammattihenkilö tunnistaa henkilön liikuntaneuvonnan tarpeen ja ottaa yhteyttä liikuntaneuvojaan (LAINEMA) pegasospostilla

(Työikäinen, alle 65- vuotias, nollaliikkuja)

Liikuntaneuvoja ottaa yhteyttä asiakkaaseen ja varaa ajan

1. käynti 60 min

Alkumittaukset (vyötärönympärys, verenpaine, puristusvoima, ruokavalio, BMI)

Haastattelu sekä tavoitteiden asettaminen

Liikuntaneuvonta prosessin avaaminen

Kirjaaminen pegasos ERITYIS-lehdelle

Liikuntaneuvonta-ryhmään ohjaaminen (ma ja ke 16-17) tai mielekkään liikunnan löytäminen

Yhteydenotto puhelimiste tai käynti vastaanotolla 1-4 viikon kuluttua

Motivointi ja tarkistus miten prosessi lähtenyt käyntiin

Voi olla myös esimerkiksi liikunta yhdessä asiakkaan kanssa

Kirjaaminen ERITYIS-lehdelle

Asiakas liikkuu itsenäisesti/ryhmissä

2. käynti 2 kk 30-60 min

Motivaation ja liikunnan kartoitus

Tarvittaessa mittaukset

Kirjaaminen ERITYIS-lehdelle

Asiakas liikkuu itsenäisesti/ryhmissä

Etäyhteys puhelimitse tai käynti

Motivointi

Kirjataan ERITYIS-lehdelle

4. Käynti 12 kk 60 min

Loppumittaukset (vyötärönympärys, verenpaine, puristusvoima, ruokavalio, BMI)

Motivointi liikunnan jatkamiseen.

Palaute lähettävälle taholle

Kirjataan ERITYIS-lehdelle

Liikuntaneuvonnan liikuntaryhmä loppuu

Etäyhteys puhelimitse

Asiakas liikkuu itsenäisesti. Asiakas jatkaa matalan kynnyksen ryhmässä tai tavoitteiden mukaan ohjaaminen jo tässä vaiheessa esim. Kombin palveluihin tai yksityisille palveluntuottajille

3. Käynti 6 kk 60 min

Mittaukset ja motivaatio

Vyötärönympärys, ateriat, paino?

Tavoitteiden tarkastaminen

Asiakas liikkuu itsenäisesti/ryhmissä