

LIIKUNTANEUVOLA JA LIIKUNTALÄHETE

Liikuntalähete on Sastamalan oma versio alkuperäisestä liikuntareseptistä. Toiminnan ideana on ohjata terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia saamaan liikuntaneuvontaa maksutta. Liikuntalähetteen alkukartoituksen voi tehdä lääkärit, fysioterapeutit, terveydenhoitajat, sairaanhoitajat, työterveys - periaatteessa kuka vain, joka tuntee liikuntalähete- ja liikuntaneuvola toiminnan. Liikuntalähetteen alkukartoituksen voi tehdä myös liikuntaneuvolassa. Tärkeintä on, että laajalla verkostolla on tiedossa toiminta ja osaa ohjata asiakkaan toiminnan piiriin.

Alkukartoituksessa selvitetään asiakkaan liikuntatottumuksia. Alkukartoituslomake muodostaa mittarin, jonka mukaan voidaan arvioida, onko asiakas oikeutettu liikuntapassin saajaksi. Tämän lisäksi jokaisella asiakkaalla on mahdollisuus tutustua kuntosalitoimintaan ohjatusti.

Liikuntaneuvola toimii Äetsässä, Vammalassa, Mouhijärvellä ja Kiikoisissa terveysasemilla sekä Vinkin vapaa-aikakeskuksessa.

Lisätietoja ja ajanvaraukset: Paula Lahdenniemi puh. 040 488 0208 tai paula.lahdenniemi@sastamala.fi

Lyhyesti passin käytöstä:

Alkukartoituslomake muodostaa mittarin, jolla voidaan päätellä, liikkuko asiakas terveytensä kannalta liian vähän. Liian vähäisen liikunnan kriteerin täyttävä asiakas saa liikuntaan tutustumispassin, jolla pääsee ilmaiseksi viiteen liikuntapalveluun (jumpat, kuntosaliryhmät yms.) Passi ei oikeuta yksilöohjauksiin, hierontoihin tai muihin fysikaalisiin hoitoihin. Palveluntarjoajista on koottu lista, joka annetaan passin yhteydessä. Passin saa liikuntaneuvolasta.

Liikuntaneuvolan toimintakaavio:

