

SASTAMALAN LIIKUNTANEUVOLA

- **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.
- Alkukartoituksessa selvitetään asiakkaan liikuntatottumuksia. Alkukartoituslomake muodostaa mittarin, jonka mukaan voidaan arvioida, onko asiakas oikeutettu liikuntapassin saajaksi
- Liikuntaneuvola toimii Äetsässä, Vammalassa, Mouhijärvellä ja Kiikoisissa terveysasemilla sekä Vinkin vapaa-aikakeskuksessa.
- Ensimmäinen kerta on keskustelua liikunnan merkityksestä elämänlaatuun sekä esitellään liikuntamahdollisuudet Sastamalassa ym. Jatkossa palveluun kuuluu myös ohjattu tutustuminen perusliikuntamuotoihin asiakkaan toivomalla tavalla (esim. kuntosali, sauvakävely).
- **Lisätietoja ja ajanvaraukset: Paula Lahdenniemi puh. 040 488 0208 tai paula.lahdenniemi@sastamala.fi**

Liikuntapassi:

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

Liikuntaneuvolan toimintakaavio:

