

LIIKUNTANEUVONTA KARSTULASSA

- Liikunnasta hyvinvointia –webinaari 13.10.2021
- Hyvinvointivastaava
- Tiina Saarinen
- 13.10.2021



Liikuntaneuvonnan Karstunen toimintamalli

- Tuetaan tunnistamaan omat vahvuutensa ja mahdollisuutensa sekä liikkumisen mieltymykset ja merkitykset, asettamaan realistiset tavoitteet liikunnan lisäämiseksi sekä tekemään konkreettinen liikkumis- ja aktivoimissuunnitelma
- Asiakaslähtöistä ammattilaisen ja asiakkaan keskinäistä vuoropuhelua
- Vaiheittain etenevä ja tavoitteellinen prosessi, joka sisältää tarvittaessa useampia tapaamisia ja/tai yhteydenottoja ammattilaisen ja asiakkaan kesken
- Liikuntaneuvonta on osa kunnan sekä terveydenhuollon toimijoiden liikunnan palveluketjua



Liikuntaneuvonnan Karstunen toimintamalli

- ❑ **Liikuntaneuvontaa toteuttaa liikuntas sihteeri / hyvinvointivastaava**
- ❑ **Ajanvarauksellinen palvelu**
 - ❑ Omaishoitajille on tarjolla kotona tapahtuvaa liikunta neuvontaa
- ❑ **Pääasiassa asiakkaat ohjautuvat palveluihin terveydenhoitajan vastaanotolta**
- ❑ **Syksyllä 2019 asiakkaita ollut viisi**





Haastattelu liikumissuunnitelmaa varten

Pvm

Nimi
Ikä
Puhelinnumero
Sähköposti

Sairaudet, lääkitys, hyvä tietää

NYKYINEN SÄÄNNÖLLINEN LIIKKUMINEN

		pv/vko	h/vko	min/vko
Kestävyyssyypistä	Kevyesti, hieman hengästyen			
	Reippaasti, kohtalaisesti hengästyen			
liikkumista	Rasittavasti, voimakkaasti hengästyen			
Lihaskuntoharjoittelua				
Tasapainoharjoittelua ja/tai ketteryyssiikuntaa				

MITEN TYTYVÄINEN OLEN LIIKUNTATOTTUMUKSIINI 010

MITEN TYTYVÄINEN OLEN PAINOONI 010

MITEN TYTYVÄINEN OLEN OMAAN VIREYSTILAANI 010

LIIKUNKO TERVEYTENI KANNALTA RIITTÄVÄSTI Kyllä Ei

ISTUMISEN TAUOTTAMINEN VÄHINTÄÄN 2 TUNNIN VÄLEIN Kyllä Ei

MIKÄ ESTÄÄ MINUA OSALLISTUMASTA OLEMASSA OLEVIIN LIIKUNTARYHMIIN

- *
- *
- *
- *
- *

HALUANKO MUUTTAA LIIKKUMISTOTTUMUKSIANI? Kyllä Ei



Liikkumissuunnitelma

Pvm

Nimi

Ikä

Puhelinnumero

Sähköposti

LIKKUMISEN TAVOITTEET

- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *

Liikkumismuodot /lajit

Pv/vko

min

Teho

Liikkumismuodot /lajit	Pv/vko	min	Teho

Teho... + Kevyesti, ++ Reippaasti, +++ Rasittavasti

MUUTA SOVITTUA**TOTEUTUMISEN SEURANTA / JATKOSUUNNITELMA**



KUNTOKORTTI

- Liiku päivittäin tai vähintään 3 kertaa viikossa.
- Tärkeintä on liikunnan säännöllisyys.
- Liiku kerralla vähintään 30 minuuttia.
- Liiku niin, että hengästyit ja tulee hiki pintaan.
- Harrasta sellaista liikuntaa, josta pidät.
- Nauti liikkumisesta.
- Palauta kuntokortti tammikuussa Himmeliin.
Palauttaneiden kesken arvontaa.

Nimi _____

Osoite _____

Puhelin _____

Karstulan kunta/
liikuntapalvelut
Virastotie 4, Karstula
p. 044 – 459 6510

Kuntokortti on oiva seurantaväline, kun tahdot seurata liikkumistasi ja varmistaa, että liikut terveytesi kannalta riittävästi.

Vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su	yht.	Vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su	yht.
1								27									
2								28									
3								29									
4								30									
5								31									
6								32									
7								33									
8								34									
9								35									
10								36									
11								37									
12								38									
13								39									
14								40									
15								41									
16								42									
17								43									
18								44									
19								45									
20								46									
21								47									
22								48									
23								49									
24								50									
25								51									
26								52									
Yhteensä									Koko vuosi yhteensä								

Merkitse vähintään 30 minuuttia kestänyt liikuntasuoritus rastina ruutuun. Vain yksi rasti päivää kohden. Kaikki liikuntamuodot kelpaavat. Laske kunkin viikon rastien määrä yhteen ja lopussa kaikkien rastien määrä yhteen.



Liikuntaneuvonnan Karstunen toimintamalli

- ❑ **Kunnan liikuntamyönteinen ilmapiiri**
- ❑ **Monipuoliset liikkumisen mahdollisuudet ja lähiliikuntapaikat**
- ❑ **Kunnan omat liikuntapalvelut kuntalaisten hyvinvoinnin ja liikkumisen tukena**
 - ❑ Maksuttomat tilat lasten liikuntaryhmille
 - ❑ Maksuttomat jääliikuntavuorot hallissa kaiken ikäisille kuntalaisille
 - ❑ Uimahallikuljetukset
 - ❑ Liikuntakampanjat (kesä/talvi)
 - ❑ Liikuntateko –palkitseminen aktiivisesta, esimerkillisestä toiminnasta
 - ❑ Maksuttomat liikuntaryhmät ikäihmisille
 - ❑ **Tuolijumppa (etäyhteys mahdollisuus)**
 - ❑ **Leijonapuiston aamuvoimistelu (voima- ja tasapainoharjoittelu)**
 - ❑ **Pysäkki-lenkki**
 - ❑ **Voima- ja Tasapaino ryhmä**



Liikuntaneuvonnan kehittäminen

- Uudelleen käynnistäminen Koronan jälkeen!
 - Sote toimijoiden kanssa tehtävän yhteistyön lisääminen
 - Uusien kohderyhmien saavuttaminen
 - [Lapset ja nuoret](#)
 - Vähän liikkuvat aikuiset
 - Matalan kynnyksen liikuntaryhmät ja toimijat

