




ÄÄNEKOSKI

Liikuntaneuvonta

Äänekosken kaupungin liikuntapalvelut



Äänekosken kaupungin liikuntaneuvonnan matka 1990- luvulta tähän päivään



Erityisliikunta

- 2 erityisryhmien liikunnanohjaajaa
- Alue Äänekosken kaupunki, taajamat Äänekoski, Suolahti, Sumiainen ja Konginkangas
- Ryhmiin tuleville erityisliikunnan kriteerit
- Ryhmiin pääsee
 - omatoimisesti ilmoittautumalla ohjaajille
 - liikuntalähetteellä terveyskeskuksesta (aloitettu 2012)
 - ohjaajat ottavat yhteyttä asiakkaaseen, kartoitetaan toimintakyky ja sopiva sali
 - sovitaan tapaaminen
 - neuvonnan jälkeen (1 - 5 kertaa) asiakkaat joko
 - jatkavat harjoittelua ryhmässä
 - jatkavat omatoimisesti kaupungin tai yksityisen saleilla
 - suurimmalla osalla tk:sta tulevilla on takana tehoharjoittelujakso ja testaus,
- joten helpottaa siirtymistä toiselle salille
- Haasteena koemme lisääntyvän asiakasmäärän, asiakkaat ovat myös heikompikuntoisia lähtötasoltaan
- Toiveena HUR-älykuntosalilaitteiden saaminen myös liikuntapalveluille

SporttiPT -liikuntaneuvonta

- Maksutonta ohjausta liikuntaan 12-29-vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille
- Ohjautuminen asiakkaaksi läheteellä fysioterapeutin, koulu- ja opiskeluterveydenhuollon tai sairaanhoitajan läheteellä (Mediatri)
- Asiakkaita tulee myös etsivän nuorisotyön ja työllisyyspalveluiden starttipaja toiminnan kautta
- Asiakas/huoltaja voi ottaa myös itse yhteyttä liikunnanohjaajan

- Alku- ja loppukysely (kartoitetaan liikunta, uni, ravinto ym. elämäntapa tottumuksia) ja keskustellaan niistä nuoren kanssa
- Kuntosaliryhmä tai omatoiminen harjoittelu kuntosalilla (6 kk maksutonta harjoitteluaikaa)
- Muu liikunta asiakkaan toiveiden mukaan
- Alussa tapaamisia viikoittain asiakkaan kanssa (noin 3 kertaa). Sen jälkeen harvemmin, jos asiakas aloittaa omatoimisen harjoittelun, kuntosaliryhmä kokoontuu viikoittain. Yhteydenpito asiakkaaseen lähinnä Whats App -sovelluksen kautta.

Liikuntaneuvonta

- Vuoden 2022 alusta
- Maksutonta
- Työikäisille diabetes ja mielenterveysasiakkaille
- Ohjautuminen asiakkaaksi läheteellä TK:n kautta tai Mehiläisen työterveyshuollosta (lähetekäytäntö vielä sopimatta)
- Kesto puolesta vuodesta vuoteen
- Aloituskysely (UKK instituutin Liikkumisen suosituksen verkkosovellus),
3 kuukauden jälkeen täytetään uudestaan - vertailu alkutilanteeseen
- Fyysiset mittaukset alussa ja 6 kk jälkeen. Mitä ne ovat --- pohdinnan alla vielä
- Yksilötapaamiset ja matalan kynnyksen liikuntaryhmät (vertaisryhmä)

Suunnitelmissa...

”Kauppakävely”, jossa samalla tulisi ravintoneuvontaa

- Käydään yhdessä asiakkaan kanssa kaupassa ja tutkitaan millaisia valintoja siellä voi tehdä tuotteiden välillä (rasva, suola, täysjyvä...)

Luennot pienryhmille (etänä tai livenä) yksilötapaamisten lisäksi.

- Neljä luentoa, jotka pyörivät kerran syys- ja kerran kevätlukukauden aikana, voi osallistua missä järjestyksessä vain:
 - Liike on lääke - liikunta diabeteksen ja verenpaineen hoidossa
 - Liikunnan annostelu ja lihasvoimaharjoittelu
 - Ravinnosta hyvinvointia
 - Äänekosken alueen liikuntamahdollisuudet eri vuoden aikoina (lajikokeiluja lisäksi)

