

# KUNTALAINEN 18-64-VUOTIAS



## Tavoittaminen

### Terveyskeskus

Terveyskeskuksen henkilökunta tunnistaa kohderyhmään kuuluvan asiakkaan. Vaihtoehtoisesti asiakas ottaa asian puheeksi neuvontakäynnillä.

#### Kohderyhmä:

- 18-64-vuotias muhoslainen
- BMI yli 30
- kokee tarvitsevansa apua liikunnan aloittamiseen
- halu tehdä muutoksia omassa terveyskäyttäytymisessään

### Itse / ammattilainen

Kuntalainen itse / ammattilainen toteaa tarpeen tuen saantiin liikkumisen lisäämiseen liittyvissä asioissa.



## Ajanvaraus

### Ajanvaraus / yhteydenottopyyntö

Henkilökunta varaa ajan liikuntaneuvontaan. Vaihtoehtoisesti henkilökunta tekee yhteydenottopyynnön, jolloin liikunnanohjaaja on yhteydessä asiakkaaseen.

### Puhelinsoitto

Kuntalainen varaa ajan soittamalla liikunnanohjaajalle.



## Liikuntaneuvonta

### Neuvonta 45-90min

- maanantaina klo 17-20 nuorisotilalla (yläkoulu, Muhostie 5). Asiakas haetaan koulun aulasta.
- tiistaina ja keskiviikkona klo 8-12 päiväkeskuksessa (Töllintie 3). Asiakas haetaan aulasta.

Neuvonta suoritetaan tarvittaessa etänä.

Asiakas voi tutustua omiin tietoihin Omakannassa.



## Seuranta

### Käyttäytymismuutoksen tukeminen ja seuranta

Prosessin kesto asiakaslähtöisesti 1krt - 12kk.

Liikuntaneuvonnan tarkoituksena on tukea asiakasta matkalla kohti liikunnallisempaa elämäntapaa.

Palvelusta tehdään

- neuvonnan vaikutusten arviointia
- prosessin toteutumisen arviointia

Tuloksia tarkastellaan säännöllisesti.