

KUNTALAINEN +65-VUOTIAS



Tavoittaminen

Terveyskeskus

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

Kohderyhmä yli 65-vuotias muhoslainen, joka:

- asuu kotona
- liikkuu terveytensä kannalta liian vähän
- kokee tarvitsevänsä apua liikkumisen aloittamiseen

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.

Asiakas voi tutustua omiin tietoihin Omakannassa.

Asiakkaalle tehdään tarvittaessa liikkumiskyvyn testit (kaatumisseula, SPPB, puristusvoima).

Prosessi kestää asiakaslähtöisesti 1krt - 12kk.



Ohjautuminen

SPPB alle 7 pistettä

Asiakkaalle suositellaan terveyskeskuskäyntiä.

SPPB 7-10 pistettä

Liikuntapalveluiden ohjatut ryhmät:

- kuntosaliharjoittelu
- tuolijumppa
- vesijumppa
- etäohjatut liikunta-, keskustelu- ja kulttuurituokiot

SPPB 11-12 pistettä

- tasapaino ja venyttely -ryhmä
- Oulujoki-opiston ryhmät
- yhdistysten ja yksityisten tarjonta