

# 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 tarvitsevansa 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

Tiistaina ja keskiviikkona klo 8-12 Koivu ja Tähti -kulttuurikeskuksessa (Muhostie 2). 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

### SPPB 11-12 pistettä

- tasapaino ja venyttely -ryhmä
- kevennetty avoin vesijumppa
- Oulujoki-opiston ryhmät
- yhdistysten ja yksityisten tarjonta