



Liikuntaneuvonnan palveluketju käynnistyy Virtain kaupungin, Ruoveden kunnan ja Keiturin Soten yhteistyönä

Liikuntaneuvonnan palveluketjun tausta pohjautuu Liikuntapoliittiseen selontekoon (2018), jonka mukaan liikunnan tulee olla osana terveydenhuoltoa ja jokaisen kunnan on huolehdittava, että kuntalaiselle on tarjolla liikuntaneuvontaa. Selonteko painottaa, että kaikissa maakunnissa liikunnan tulee olla myös terveydenhuollon hoitovalikoimassa ja sote-palveluissa riittämättömästi liikkuvat asiakkaat tulee ohjata maakunnan tai kunnan järjestämään liikuntaneuvontaan tai matalan kynnyksen liikuntapalveluihin.

Laadukkaan moniammatillisen liikuntaneuvonnan avulla parannetaan kuntalaisten elämänlaatua, elintapoja, kuten fyysistä aktiivisuutta ja terveellisiä ravitsemustottumuksia sekä vastuunottoa omasta terveydestään. Poikkihallinnollinen toimiva elintapa- ja liikuntaneuvonta ovat keinoja rakentaa hyvinvoiva kunta ja maakunta.

Liikuntaneuvontaan ohjaututaan lääkärin, sairaanhoitajan, fysioterapeutin, terveydenhoitajan tai asiakasohjaajan läheteellä. Tärkeimmät kriteerit liikuntaläheteelle ovat:

- **Liikkumattomuus**
- **Ylipaino/korkea BMI**
- **Diabetesriski tai tyypin 2 diabetes**
- Oma kiinnostus elintapoja kohtaan
- Tuki- ja liikuntaelinoireet
- Korkea verenpaine
- Mielenveysongelmat
- Työttömyys.

Ennen liikuntalähetteen tekemistä on huomioitava seuraavaa:

- Perussairaus oltava hoidossa/ei akuuttia vaihetta.
- Muistettava fysioterapian ja liikuntaneuvonnan ero.
- Huomioitava, ettei liikuntaneuvoja ole terveydenhuollon ammattilainen.
- Liikuntaneuvoja näkee Lifecaressa vain Liikku-välilehdelle tehdyt merkinnät.

Varsinaisen liikuntaneuvonnan toteuttaa kaupungin/kunnan liikuntatoimi, jossa määritellään asiakkaan tarve, toimintakyky ja toimintasuunnitelma. Liikuntaneuvonnan kesto määräytyy asiakkaan mukaan yhdestä neuvontakerrasta jopa puolen vuoden mittaiseen asiakassuhteeseen. Tavoitteena on löytää oma tapa liikkua ja pitää huolta terveydestä ja hyvinvoinnista joko ohjautumalla ryhmätoimintaan tai omaehtoiseen liikuntaan. Osana liikuntaneuvontaa kuuluu seuranta, jossa asiakkaaseen otetaan yhteyttä liikuntaneuvontajakson päätyttyä sekä toimenpiteiden ja seurannan kirjaukset Lifecare-järjestelmään.

Liikuntaneuvonta Virrat

Sanna Vilén sanna.vilen@virrat.fi puh. 044 715 1270

Liikuntaneuvonta Ruovesi

Jukka Majala jukka.majala@ruovesi.fi puh. 044 7871373