

# Keuhkohtaumatautia sairastavan Eskon (70v) liikkumispolku Tampereella

## LIIKUNTAAN KANNUSTAMINEN JA OHJAAMINEN

**Perusterveydenhuolto:** sairauden diagnosointi, seuranta, omahoidon ohjaus

**Kotihoidon palvelut:** Asiakasohjaus, kotipalvelu, kotisairaanhoido, kotihoidon tukipalvelut, liikuntaan kannustaminen

**Liikkujan apteekit:** lääkeneuvontaa, lääkkeenotto-tekniikan opastusta, terveysliikunta-materiaalia, elintapaneuvontaa

**Lähtörit ja hyvinvointikeskukset:** matalankynnyksen elintapaneuvontaa, tukea omahoitoon

**Asiakas itse:** varaa ajan liikuntaneuvontaan tk:n ajanvarauksen kautta tai ammattilainen varaa

**Omaiset ja läheiset:** kannustus, tieto

## MAKSUTON LIIKUNTA-NEUVONTA (3-6 KK), LIIKUNTAPALVELUT

- terveysasemilla (7 asemaa)
- Kalevan uintikeskuksessa
- puhelimitse
- annetaan harkinnanvaraisesti yli 70-vuotiaiden palveluseteli kuntosalille



## MAKSUTON LIIKUNTANEUVONTA ELÄKEIKÄISILLE

- Nääsville ry

## MISSÄ LIKKUA?

- **Liikuntapalveluiden matalankynnyksen- ja erityisliikunnan ryhmät** (hengitysryhmät)
- **Seurat ja yhdistykset:** Tampereen Hengitysyhdistys ry (Happiliikkuja-ryhmä), Nääsville ry (liikuntaryhmiä ja kuntouttavia kotikäyntejä), Arkeen voimaa – pitkäaikais-sairaiden liikuntaryhmät
- **Palvelukeskukset ja lähitorit:** matalankynnyksen liikuntaryhmiä
- **Yksityiset liikuntapalveluiden tuottajat:** mm. Ikifit oy
- **Omatoimiliikunta:** askelmittari lainaan liikuntapalveluista, Kulttuuri- ja liikuntaluotsit (myös kävelyseuraa), rollaattorireitit