

# Keuhkohtaumatautia sairastavan Raijan (50v) liikkumispolku Tampereella

**TYÖN-  
ANTAJA,  
KOLMI-  
VUOROTYÖ**  
• liikuntasetelit



## TYÖTERVEYS

Terveystarkastukset ja seurannat, työkykypalvelut, digitaaliset palvelut, TYHY- tai teemapäivien järjestäminen, liikunta ja tupakasta vieroitus -ryhmät

- **Työterveyshoitaja:** Yksilöohjauksia, elintapaneuvontaa
- **Työterveyslääkäri:** Sairauden tunnistamisen, esh:n konsultointi, diagnosointi ja hoitosuunnitelma
- **Työfysioterapeutti:** Liikkumisen ohjaus, kotiharjoitusohjelmat, hengitysharjoitukset

## TERVEYSKESKUS

Sairauden seuranta

- **Lääkäri:** diagnosointi, pahenemisvaiheiden hoito, lääkkeet, reseptin uusiminen
- **Terveyden-/sairaanhoitaja:** Omahoidon ohjaus, lääkkeenottotekniikka, tupakointiin puuttuminen, Stumpi.fi-palveluun ja 28päiväailman-sivuilla ohjaaminen, liikuntaan kannustaminen, ravitsemusneuvonta
- **Fysioterapeutti:** Yksilöllistä liikunnallista kuntoutusta, hengitys-fysioterapiaa, ohjaus eteenpäin

## TAYS, omahoitopäivä

Mahdollisuus tavata Hengitysyhdistyksen tai -liiton työntekijä, materiaalia: Tampereen Seudun hengitysyhdistyksen esite, mm. tiedot vertaistukiryhmästä

## MAKSUTON LIIKUNTANEUVONTA

- tk:n ajanvarauksen kautta
- kirjataan käynti Pegasokseen
- käydään läpi Ohjattua liikuntaa -opasta
- otetaan käyttöön mCoach-etävalmennus ja annetaan askelmittari
- sovitaan liikuntatreffit kuntosalille

## LIIKKUJAN APTEEKKI

lääkeneuvontaa, lääkkeenottotekniikan opastusta, terveystieteellisiä materiaaleja: Hengenahdistus haltuun -liikkuen kuntoon -opas, Miten liikun, jos minulla on COPD -esite (A4), yhteystiedot liikuntaneuvontaan ja Luotsi-toimintaan, Ohjattua liikuntaa -opas (Tampereen kaupunki)

**TAMPE-  
REEN  
HENGITYS-  
YHDISTYS**  
COPD-vertais-  
tukiryhmä

## OMATOIMI- LIIKUNTA

- sauvakävelysauvojen lainaus kirjastosta (luontoliikunta)
- Luotsin tilaaminen vesijuoksun tueksi
- Facebookin kampanjat, mm. kyykkyhaaste

## OHJATTU LIIKUNTA

liikuntapalvelut, kansalaisopistot, hengitysyhdistyksen ryhmät, seurakuntat, yksityiset liikuntapalveluiden tuottajat mm. Ikifit oy

## LÄHITORIT, HYVIN- VOINTIKESKUKSET, ITSEHOIDON NEUVONTAPÄIVÄT

Terveydenhoitajan matalankynnyksen vastaanotto: tukea omahoitoon, liikuntaan kannustusta, ravitsemusneuvontaa