

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

Lähitorit 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