Keuhkoahtaumatautia 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 tunnistamien, 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, Stumppi.fi-palveluun ja 28päivääilman-sivuille ohjaaminen, liikuntaan kannustaminen, ravitsemusneuvonta
- **Fysioterapeutti:** Yksilöllistä liikunnallista kuntoutusta, hengitys-fysioterapiaa, ohjaus eteenpäin

TAYS, omahoitopäivä
Mahdollisuus tavata Hengitys-yhdistyksen 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, lääkkeen-ottotekniikan opastusta, terveysliikuntamateriaalia: Hengenahdistus haltuun – liikkuen kuntoon -opas, Miten liikun, jos minulla on COPD -esite (A4), yhteystiedot liikunta-neuvontaan ja Luotsi-toimin-taan, 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, hengitysyhdis-tyksen ryhmät, seurat, yksityiset liikuntapalvelui-den tuottajat mm. Ikifit oy

LÄHITORIT, HYVIN-VOINTIKESKUKSET, ITSEHOIDON NEUVONTAPÄIVÄT
Terveydenhoitajan matalankynnyksen vastaanotto: tukea omahoitoon, liikuntaan kannustusta, ravitsemusneuvontaa