

Vinkkejä uniapneaa sairastavan liikuntaneuvonnan palveluketjun toimivuuteen

Sujuva palveluketju tunnistaa ihmisen tarpeen neuvonnalle, tavoittaa hänet sopivalla tavalla ja ohjaa eteenpäin. Parhaimmillaan liikkumisen puheeksi ottaminen johtaa liikuntaneuvonnan tai liikuntatarjonnan tehokkaaseen hyödyntämiseen ja ohjaa omatoimisen liikkumisen pariin.

Terveystieteiden ja kunnan liikunta- ja palvelujen välillä tarvitaan hyvää yhteistyötä ja osaamisen jakamista. Molempien toimijoiden on hyvä olla tietoisia toistensa palveluista ja siitä,

miten niihin ohjataan. Järjestökenttä tarjoaa monipuolista toimintaa, vertaistukea ja liikuntaryhmiä, niitä kannattaa muistaa hyödyntää.

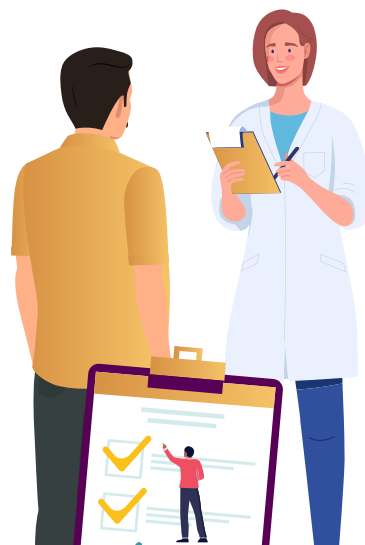
Mitä useammin liikunta ja elintavat otetaan puheeksi, sitä vaikuttavampaa se yleensä on uniapneaa sairastavien kohdalla. Tässä onnistuminen on sekä ihmisen itsensä, kunnan sekä hyvinvointialueen yhteinen etu.



Huolehdi että vastualueellasi...

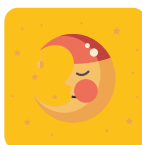
terveydenhuollon ammattilaiset

- ▶ ovat tietoisia vastinpareistaan liikuntaneuvonnassa.
- ▶ ottavat liikunnan ja muut elintavat puheeksi ja tarjoavat mahdollisuutta laajempaan elintapaneuvontaan.
- ▶ hoitavat uniapneaa sairastavan päiväväsyyksen, unettomuuden ja muun terveydentilan tasapainoon ennen ohjausta liikunta- ja elintapaneuvontaan.
- ▶ ovat tietoisia, miten lähetekäytännöt esimerkiksi potilastietojärjestelmässä toimivat.
- ▶ antavat lähetteen liikunta- ja elintapaneuvontaan, kun uniapneaa sairastava haluaa lisätä liikkumistaan ja terveydentila ei ole esteenä.
- ▶ kirjaavat liikuntaneuvonnan lähetteeseen asiat, joiden vuoksi sairastava lähetetään neuvontaan.
- ▶ Osaavat vinkata paikallisten hengitysyhdistysten toiminnasta: <https://www.hengitysyhdistys.fi/>



Työn onnistumisen tukena:

- ✓ Hengitysliiton valtakunnallinen toiminta www.hengitysliitto.fi
- ✓ Tapahtumakalenterista löytyvät suositut uniapneaan liittyvät vertaisillat, asiantuntijaluennot ja laiteopastukset.
- ✓ Verkosta ladattavissa käytännönläheinen Uniapneaopas (5. päivitetty painos, 2024) suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.
- ✓ Uniapneaa sairastavan vertaispuhelin tiistaisin kello 10–12 ja joka kuukauden ensimmäisenä maanantaina kello 18–20 puhelinnumerossa 044 407 7011. Puhelut ovat luottamuksellisia ja maksuttomia, soittaminen maksaa puhelinverkkomaksun verran.





Huolehdi että vastualueellasi...

liikuntaneuvonnan ammattilaiset

- ▶ ovat tietoisia vastinpareistaan terveydenhuollossa.
- ▶ ottavat uniapnean puheeksi ja osaavat antaa sairautta sairastaville soveltuvaa neuvontaa.
- ▶ ohjaavat ihmisen takaisin terveydenhuoltoon, jos hänellä on haasteita uniapnean hoidossa, CPAP-laitteen käytössä tai muussa terveydentilassa.
- ▶ kannustavat sekä omatoimiseen liikuntaan että ohjattujen palvelujen käyttöön.
- ▶ neuvovat, mistä saa tietoa alueen liikuntatarjonnasta.
- ▶ ovat ajan tasalla kunnan alueella toimivien järjestöjen, esimerkiksi paikallisen hengitysyhdistyksen tarjoamista liikuntaryhmistä tekemällä yhteistyötä, ja ohjaavat mukaan toimintaan välittämällä yhdistyksen yhteystiedot.
- ▶ huolehtivat, että lähettävä taho on tietoinen liikuntaneuvonnan toteutuksesta ja vaikutuksista. Tilastointia hyödynnetään yhdessä terveydenhuollon kanssa palvelun kehittämiseksi.
- ▶ hyödyntävät Hengityслиiton materiaaleja ja asiantuntijuutta uniapneaa sairastavan liikuntaneuvonnassa.



Työn onnistumisen tukena:



UKK-instituutin uniapneaa sairastavan muistilista



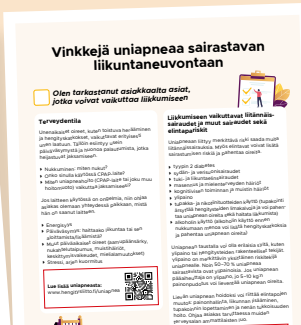
Hengityслиiton vinkkejä uniapneaa sairastavan liikuntaneuvontaan



Hengitä ja hengästy -opas



Virkeyttä ja voimaa -vinkkivihko liikuntaan.



Tietoa Hengityслиiton valtakunnallisesta toiminnasta www.hengityслиitto.fi

Tapahtumakalenterista löydät kaikille avoimet ja maksuttomat luennot sekä vertaisillat: www.hengityслиitto.fi/tapahtumat



Verkosta lataat suositut oppaat tarpeen mukaan suomen, ruotsin ja englanninkielisinä. <https://store.contio.fi/hengityслиitto/>



Hengityслиiton Youtube-kanavalta löytyy erilaisia liikuntaharjoituksia, jotka soveltuvat myös uniapneaa sairastavalle. @Hengityслиitto



UNILUKKARIT
VIRKISTYNEENÄ RATTIIN



 Hengityслиitto