

LÄHETEKÄYNTÖ

1. Asiakas täyttää *LIKKUMISLÄHETE* -lomakkeen yläosan ennen lääkärin / hoitajan vastaanottoa (tai vastaanottotilanteessa).
2. Asiakkaan liikkumistottumukset käydään yhdessä läpi vastaanottotilanteessa.



LIIKKEELLEKÖ? OLEN KYLLÄ AJATELLUT, MUTTA

- en osaa
- aina on muuta tekemistä, aika ei riitä
- lihakset tulevat kipeiksi
- en tiedä mitä liikuntaa voisin harrastaa
- kelpaankohan – olenko liian lihava
- hengästyttää pienikin pyrähdys
- liikuin viimeksi armeijassa

3. Lääkäri ja hoitaja voivat suositella asiakkaalle tapaamista liikuntaneuvojan kanssa. Mikäli asiakas näkee myös itse tarvetta neuvonnalle ja ohjaukselle, hän voi ottaa yhteyttä suoraan oman kunnan liikuntaneuvojaan ja varata ajan henkilökohtaiseen tapaamiseen.
4. Henkilökohtaisessa maksuttomassa tapaamisessa liikuntaneuvojan kanssa keskustellaan nykyisistä liikuntatottumuksista, ohjataan terveyden kannalta oikeanlaisen liikunnan pariin, laaditaan liikuntaohjelma, kerrotaan alueen liikuntatarjonnasta ym. asiakkaan toiveesta ja tilanteesta riippuen.

LIKUNTANEUVOJIEN YHTEYSTIEDOT

Asikkala

Liikunnanohjaaja
Maria Pennanen
puh. 044-778 0773
maria.pennanen@asikkala.fi

Hollola

Liikunnanohjaaja
Auli Kasakkamäki-Heikkinen
puh. 044-780 1485
auli.kasakkamaki-heikkinen@hollola.fi

Padasjoki

Liikunnanohjaaja
Aku Laaksonen
puh. 044-778 0015
aku.laaksonen@asikkala.fi

LIKUNNAN YHDYSHENKILO

Kärkölä ja Hämeenkoski

Koordinaattori
Jarno Olin
puh. 046 810 7481
olin.jarno@gmail.com

Ole yhteydessä!