



OULU



# NUORTEN LIIKUNTANEUVONTA OULUSSA

1.11.2013

Tiina Pekkala, liikuntakoordinaattori & Anne Järvinen, sairaanhoitaja  
Oulun kaupunki

# LIIKUNTANEUVONTA

- käynnistyi 1996
- asiakkaat kouluikäisistä ikäihmisiin, vuosittain noin 700 kävijää
- liikuntaneuvojina toimivat liikuntapalveluiden fysioterapeutit ja liikunnanohjaajat, tällä hetkellä 8 henkilöä
- yleisimmät syyt neuvontaan; liikkumattomuus, diabetes, TULES-ongelmat, ylipaino
- asiakkaat ohjautuvat terveystasemien, kouluterveydenhuollon, opiskelijaterveydenhuollon, kuntoutuspalveluiden ja OYS:n kautta
- asiakkaat tulevat joko lääkärin, terveydenhoitajan, sairaanhoitajan läheteellä tai varaavat itse ajan omahoidon kautta.  
<https://www.oulunomahoito.fi/>
- kuntoutuspalvelut siirtävät osan fysioterapialähetteisistä liikuntaneuvontaan.
  - halutessaan asiakkaat ohjataan takaisin kuntoutuspalveluihin

# KUTSUNTAIKÄISTEN LIIKUNTANEUVONTA

- käynnistyi 2009 yhteistyössä Puolustusvoimien ja ODL Liikuntaklinikan ja Virpiniemen Liikuntaopiston kanssa
- 2013 yhdessä Mopo-hankkeen ja opiskelijaterveydenhuollon kanssa panostettu liikuntaneuvonnan laadun kehittämiseen
- vuodessa noin 150 nuorta ohjataan neuvontaan, heistä 80 - 100 tulee paikalle ( 1300 /ikäluokka)
- keväällä ennakkoterveystarkastuksista terveydenhoitajat ohjaavat nuoret liikuntaneuvontaan
  - terveydenhoitaja kirjaa pojan effica ajanvarauskirjalle (yhteystiedot ja syyn miksi ohjattu neuvontaan)
  - neuvonnasta nuoreen otetaan yhteys 3 arkipäivän sisällä

# KUTSUNTAIKÄISTEN LIIKUNTANEUVONTA

- kutsunnoissa
  - nuoret miehet voivat osallistua vapaaehtoisesti fyysisen kunnan mittauksiin ( Inbody, Polarin Ownindex ja puristusvoima)
  - testien palautteen yhteydessä kysellään halukkuus liikuntaneuvontaan ja varataan aika saman tien neuvontaan
  - yleisimmät syyt tulla liikuntaneuvontaan; ylipaino, liikkumattomuus, eri TULES -vaivat, erilaiset harrastusmahdollisuudet

# LIIKUNTANEUVONTA

- nuori täyttää tullessaan esitietolomakkeen
- nuoren kanssa keskustellaan esitietolomakkeesta esiin nousevista asioista ja miten nuori koki kutsuntapäivän
- keskustellaan nuoren tiedosta liikunnasta ja ravintotottumuksista
- nuori saa halutessaan liikuntasuunnitelman ja ravinto-ohjauksen, tarvittaessa kuntosaliopastus
- käytössä MopoTuning-materiaali
- kerrotaan eri mahdollisuuksista harrastaa liikuntaa
- Action <http://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/nuoret>
- nuoren kanssa sovitaan mahdollisesta kontrollikäynnistä
- kehitteillä palautelinkki liikuntaneuvonnasta laadun kehittämiseksi

# Kokemuksia liikuntaneuvontamallista

- ennakkoterveystarkastuksessa koettu toimivaksi malliksi
- liikuntaneuvontaa tarjotaan kaikille kutsuntaikäisille
- haasteellista, kun on vähän aikaa käytettävissä ohjaukseen
- ajanvarauskirjan käyttö on helppo ja nopea niin työntekijälle kuin kutsuntaikäiselle
- hyvä palvelu nuorille ja ne kutsuntaikäiset jotka käyvät liikuntaneuvonnassa, innostuvat liikunnasta ja toetuttavat sitä hyvin

# HAASTEET

- tiedotus toiminnasta, koska henkilöstön vaihtuvuus suuri perusterveydenhuollossa
- yhteistyö terveydenhuollon kanssa, koska erilaiset toimintakulttuurit
- potilas tietoturva, on esteenä joustavalle tiedonkululle terveydenhuollon ja liikuntapalveluiden välillä
- yhtenäiset sähköiset palvelut liikuntaneuvontaan
- osaamisen vaatimukset, asiakkaat vaativampia

KYSYTTÄVÄÄ ?

KIITOS 😊