

Raumallakin tunnistetaan liikunnan yhteys terveyteen

Raumalla on mahdollisuus saada liikunta- ja hyvinvointineuvontaa ja ohjausta. Liikunta ehkäisee ja hoitaa yli 20 sairautta. Sinä tai terveydenhoitohenkilökunta voi ottaa asian puheeksi. Alla tietoa siitä.



Liikunnan palveluketju aikuiset



Rauman aikuisten liikuntaketju

Terveyspalvelut,
vanhuspalvelut:
asiakaskäynnit
(esim.
painonhallinointi
a)



Terveyspalvelut:
Hyte-neuvonta
liikunta, uni,
ravintoneuvo,
saattaen ohjaus
liikuntaryhmiin



Liikuntapalvelut:
(Tehostetut)
Kuntosali-,
tasapaino-,
Lipake- ja
Hyte-ryhmät.
Ohjaus näistä
eteenpäin



Esimerkkinä kuntosaliryhmä

Kuntoutukseen ohjautuneet
ikäihmiset

Fysioterapeutti tekee alku- ja
loppumittaukset (SPPB) sekä
perusohjelman

...
(osin ostopalveluna) aikuisten
kuntosalilla (HUR), jatkoryhmä
kaupungin kuntosalilla (uimahalli)



Esimerkkinä tasapainoryhmät



Terveyspalvelut: Pysy pystys- poliklinikka,
(vapaat paikat myös yleisellä haulla)

Liikuntapalveluiden tehostetut
tasapainoryhmät 10x, näissä alku- ja
lopputestaus tasapainolaitteella (HUR)

Ohjaus muihin liikuntapalveluiden,
kansalaisopiston ja kansanterveysjärjestöjen
ryhmiin