Hyvinvointialueen fysioterapeuttien toteuttama LIIKUNTANEUVONTA

KAINUUN hyvinvointialue

Sote ammattilainen

Sote ammattilainen tai asiakkaan läheinen tunnistaa tarpeen liikuntaneuvonnan fysioterapeutin palveluille.
Asiakas tarvitsee ohjausta ja tukea
- omatoimisen kuntoutusharjoittelun aloittamiseen
- fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen terveyden tai toimintakyvyn kohentamisessa

Käyntisyinä mm. TULE-oireet/sairaudet, lihavuus merkittävä/vaikea, mielenterveyssairaudet, neurologiset sairaudet

Ammattilainen kysyy asiakkaan halukkuutta liikuntaneuvontaan sekä asiakkaan lupaa asiakkaan tietojen siirtämiseen liikuntaneuvonnan fysioterapeuteille. Ammattilainen kirjaa palvelutarpeen arvion / palveluun ohjaamisen potilastietojärjestelmään.

Ammattilainen lähettää liikuntaneuvonnan fysioterapeuteille Lifecare viestipiikin asiakkaasta tai ohjaa asiakasta ottamaan yhteyttä liikuntaneuvonnan fysioterapeuttiin antamalla yhteystiedot (puhelin, Omasote)

Asiakas

Asiakas itse tunnistaa tarpeen liikuntaneuvonnan palveluille

Asiakas ottaa yhteyttä liikuntaneuvonnan fysioterapeutteihin
- Puhelimitse tai Omasote viestillä

Asiakas toteuttaa omakuntoutusta tai muita harjoituksia omatoimisesti/itsenäisesti tai liikkuu itselleen sopivalla tavalla

Fysioterapeutti

Fysioterapeutti kontaktoi Lifecare viestipiikillä ohjatun asiakkaan ensin puhelimitse.

Puhelinkontaktilla aloitetaan esitietojen hankinta ja liikuntaneuvonnan suunnittelu.

Varataan vastaanottoaika joko liikuntaneuvonnan fysioterapeutin vastaanotolle (lähi- tai etäkäynti)

- Fysioterapeutti ottaa vastaan paikallisella terveysasemalla tai Kajaanissa Ketunpolku 3.
- Liikuntaneuvonnan sisältö ja prosessi on asiakaslähtöinen
- Asiakas itse määrittää omat tavoitteet
- Liikuntaneuvonnan sisältö on kokonaisvaltaista asiakkaan tarpeiden mukaan (fyysinen aktiivisuus, ravitsemus, uni)
- Liikuntaneuvonnassa hyödynnetään arvo-ja hyväksyntäpohjaista lähestymistapaa.

Harjoitteita mm:
Timantin kirkastus
Ajatuskartta
Arvoanalyysi
Liikunnan esteet
Salliva syöminen
Rentoutusharjoitteet

Liiikuntaneuvonnan pituus ja käyntimäärät määrittyy asiakkaan mukaan.

FT ohjaa tarvittaessa muihin palveluihin esim. kunnan liikuntapalvelut tai järjestöjen palvelut

tai suoraan ohjauskäynti esim. kuntosalille tai altaalle (vain terveydenhuollon ammattilaisen lähettämänä)

- Fysioterapeutti tapaa asiakkaan suoraan kuntosalilla tai altaalla.
- Fysioterapeutti voi konsultoida tarvittaessa lähettävää tahoa (esim. fysioterapeutti, fysiatri) asiakkaan harjoittelun sisällöstä.

Fysioterapeutti neuvoo ja ohjaa omatoimiseen harjoitteluun/ omakuntoutukseen, laatii harjoitusohjelman. Asiakkaan tilanteen mukaan tarvittavat ohjauskäynnit.

Asiakkaan tarpeen mukaan sovitaan kontrollikäynti/käynnit

Kirjaaminen, tilastointi, mittarit

Fysioterapeutti kirjaa käynnit potilastietojärjestelmään LIIKUN-lehdelle

Kirjaamisessa hyödynnetään fraaseja ja käynnit tilastoidaan (toimenpideluokitus, käyntisyy) -->

- Asiakkaan omat tavoitteet
- Lyhyt suorituskyvyn mittaristo
- Fyysisen aktiivisuuden määrä

- *Örebro kipukysely*
- *Start Back*
- *Whodas 2.0*
- *Koettu terveys, koettu fyysinen kunto*