

Pyhäjoen kunnan asukas, jolla 2 tyyppin diabetes, polvi särkyä.
Elämäntavat kohtuullisen hyvällä mallilla, liikkuu kuitenkin vapaa-ajalla liian vähän.

Lääkärikäynti

Hakeutuu terveyskeskuksen palveluihin

Diabeteshoitajan käynti

Omahoito-ohjeet: esim. painonpudotus liikkumalla ja syömällä oikein

Lähete fysioterapiaan 1-3 krt

Lähete liikuntaneuvojalle max 6kk

Liikunnanohjaus 1-2 krt. esimerkiksi kuntosalille tai jonkin muun lajin parissa

TAVOITE:

Ohjauksen aikana asiakas saa aikaan muutoksia omissa elintavoissaan. Tämä taas auttaa jatkamaan omatoimisesti esimerkiksi liikuntaryhmissä. Ruoka- ja unikäyttäytymisestä tulee hallittua.

Rinnalla kulkemista:
Kannustaminen ja motivointi
Väliaikatavoitteiden tarkastelu
Vuorovaikutteinen läsnäolo

Tapaamisia:
Ryhmätoiminta
Yksilöohjaus

Ohjeita:
Liikunta
Uni
Ruoka

Lisätietoja liikuntalähettestä saat Pyhäjoen terveyskeskuksesta puh: 08 849 4560 tai 040 135 8464

Liikunnanohjausta ja liikuntalajiperehdytystä saat kunnan vapaa-aikatoimesta marja.pisila@pyhajoki.fi 040 359 6107