

# LIIKUNTA- APTEEKIT VANTAALLA

LIIKUNNANOHJAAJIEN ANTAMAA  
LIIKUNTANEUVONTAAN  
TERVEYSASEMILLA



Vantaa  
Vanda

## MIKÄ LIIKUNTA-APTEEKKI ON?

Liikunta-Apteekki on terveysasemalla toimiva terveysliikunnan neuvontapiste, johon hoitohenkilökunnalla on mahdollisuus ohjata potilaitaan.

Liikunta-apteekkitoiminta tukee hoitohenkilökunnan antamaa liikuntaneuvontaa. Toiminnan tarkoituksena on muodostaa palveluketju, jossa terveysaseman henkilökunnan on antamansa liikuntaneuvonnan lisäksi mahdollista ohjata potilas liikunnanohjaajan luokse saamaan lisäneuvoja ja -opastusta omaehtoiseen liikuntaan. Toiminta järjestetään liikuntapalveluiden ja sosiaali- ja terveystoimen yhteistyönä.

## KENELLE PALVELU ON SUUNNATTU?

**Toiminnan avulla pyritään aktivoimaan liikuntaan tottumattomia ja terveysliikunnan aloittamista harkitsevia henkilöitä kohti liikunnallisempaa elämäntapaa.** Liikunta-apteekkitoiminta on suunnattu erityisesti yli 40-vuotiaille, tyypin 2 diabetesta sairastavien henkilöiden liikuntaan aktivoimiseen. Liikunta-apteekkitoiminta on myös osana Vantaan sosiaali- ja terveystoimessa toimivaa sepelvaltimotautia sairastavien liikuntapolkua.

## LIIKUNTANEUVONTA PERUSTUU TERVEYSLIIKUNTASUOSITUKSIIN

**Liikuntaneuvonta vastaanotolla perustuu terveysliikuntasuosituksiin.** Liikuntaohjeiden ja -neuvojen antaminen **perustuu asiakkaan haastatteluun.** Kerro liikunnanohjaajalle mm. sellaiset vammat/sairaudet, joilla on merkitystä liikuntamuotojen tai -määrän annostelussa. Hoitohenkilökunta saattaa antaa Sinulle ”Henkilökohtainen liikuntaneuvonta” -lomakkeen, jonka toivomme Sinun täyttävän ja ottavan mukaasi vastaanotolle. (Mikäli et saa lomaketta, se ei haittaa.)

**Huomioithan, että emme anna kuntoutusta.** Kuntoutustoiminnasta vastaa kaupungin fysioterapia.

## MISSÄ LIIKUNTA-APTEEKIT SIJAITSEVAT?

Liikunta-Apteekit toimivat kuudella (6) terveysasemalla:

- Korso, Hakunila, Tikkurila, Koivukylä, Myyrmäki ja Martinlaakso.

## MITEN VASTAANOTOLLE PÄÄSEE?

Vastaanotolle pääsee henkilökunnan lähettämänä eli **henkilökunta voi varata Sinulle ajan vastaanotolle terveysaseman ajanvarausjärjestelmän kautta.**

Ajanvarausjärjestelmään on määritelty liikunnanohjaajien vastaanottoajat (45 min/hlö).

## KÄYNTITIEDOT KIRJATAAN POTILASTIETOJÄRJESTELMÄÄN

Liikunnanohjaaja kirjaa käyntisi pääpiirteet mahdollisine liikuntasuosituksineen potilastietojärjestelmään. Tällöin Sinua hoitava henkilökunta voi nähdä käyntitietosi potilastietojärjestelmästä.

**HUOMIOITHAN, ETTÄ LIIKUNNANOHAJAJAT EIVÄT SAA LUKEA  
POTILASTIETOJA POTILASTIETOJÄRJESTELMÄSTÄ TAI  
PÄÄSE VARAAMAAN ASIAKKAILLE AIKOJA VASTAANOTOLLE!**

Kaikki elimistön osat,  
joita kuormitamme kohtuullisesti toiminnalla,  
johon ne ovat tottuneet kehittyvät ja vanhenevat hitaasti:  
mutta käyttämättä jätettyinä ne tulevat alttiiksi sairauksille,  
kasvavat ja kehittyvät puutteellisesti  
ja vanhenevat nopeasti.

-Hippokrates 300 eKr.-

Lisätietoja ajanvaraukseen liittyen saat  
terveysasemasi osastonhoitajalta.

Lisätietoja yhteistyöhön liittyen  
erityisliikunnan suunnittelijalta  
p. 050 314 6402,  
suositeltava soittoaika ma–ti ja to–pe klo 9–11  
[anne.pakarinen@vantaa.fi](mailto:anne.pakarinen@vantaa.fi)



Vantaa  
Vanda