

MOTIONSRÅD GIVNINGSPROCESSEN

1 Kunden kommer till motionsrådgivningen via läkare, sjukskötare eller fysioterapeut

2 Kunden tar själv kontakt

Motionsrådgivningsprocessen tar oftast **6–12 månader**.

1 BESÖKET

Vi kartlägger nuläget.
Du får information om motion, sömn och kost.

Vi sätter tillsammans upp ett mål och gör en plan för hur du kan nå ditt mål.

Vi bokar in nästa träff och vid behov en gemensam träning.

2 BESÖKET

Vi tränar tillsammans, gör tester eller både och.

För tillfället finns det möjlighet att göra gångtest, muskelkonditionstest och InBody mätning.

Vi bokar in nästa träff.

MELLANBESÖK

Mellanbesöken är 1-5 st beroende på behov. Uppföljningar kan också göras via telefon.

Vi funderar på hur det har gått och uppdaterar vid behov planen.

Eventuellt tester (minst 6 månader mellan testerna).

Vi bokar in nästa träff.

SLUTBESÖK

Vi går igenom hur väl planen har följts och om målet har uppnåtts.: vad har varit lyckat, utmanande och hur ser fortsättningen ut?

Uppföljning av tester.

LIIKUNTANEUVONNAN PROSESSI

1 Asiakas ohjautuu liikuntaneuvontaan lääkärin, hoitajan tai fysioterapeutin kautta.

2 Asiakas ottaa itse yhteyttä.

Useimmiten liikuntaneuvontaprosessi kestää **6–12 kuukautta**.

ENSIMMÄINEN KÄYNTI

Kartoitamme nykytilanteen.
Saat tietoa liikunnasta, unesta ja ruokavaliosta.

Asetamme tavoitteen ja teemme suunnitelman siitä miten voit saavuttaa tavoitteesi.

Sovitetaan seuraava tapaaminen ja tarpeen mukaan yhteisen treenin.

TOINEN KÄYNTI

Treenaamme yhdessä, teemme testejä tai molempia.

Tällä hetkellä on mahdollista tulla kävelytestiin, lihaskuntotestiin ja InBody-mittaukseen.

Sovitetaan seuraava tapaaminen.

VÄLIKÄYNNIT

Välikäyntejä on 1-5 tarpeen mukaan.

Keskustelemme siitä miten on sujunut, ja päivitämme tarvittaessa suunnitelmaa.

Testejä (testien välillä vähintään 6 kuukautta).

Varataan seuraava tapaaminen.

LOPPUKÄYNTI

Käymme läpi kuinka hyvin suunnitelmaa on noudatettu ja onko tavoite saavutettu: mikä on ollut onnistunutta, mikä haastavaa ja miten tästä eteenpäin?

Testien seuranta.