

APTEEKIT RATKAISEVASSA ROOLISSA TERVEYTTÄ EDISTÄVÄN LIIKUNNAN EDISTÄMISESSÄ

Aikuisista 80% prosenttia ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. Liikkuminen on tärkeä osa terveyden edistämistä, sillä ovathan liikunnan hyödyt sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa kiistattomat. Ihmisen keho on tarkoitettu liikkumaan. Keuhkomme, sydämemme ja lihaksistomme vaativat kuormitusta pysyäkseen kunnossa. Säännöllisen liikunnan tulee kuulua pitkäaikais-sairauksien, kuten

- ahtauttavien keuhkosairauksien,
- valtimotautien,
- lihavuuden,
- diabeteksen,
- rappeuttavien tuki- ja liikuntaelinsairauksien,
- muistisairauksien,
- depression ja
- useiden syöpäsairauksien

ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen.

Liikunnallisella elämäntavalla ei ole terveyshaittoja.



”

Yksi lääkepilleri vaikuttaa yhteen vaivaan. Liikunnalla voit hoitaa monta terveyden riskitekijää kerralla.

”

Parasta on, kun asiakkaat tajuavat meidän olevan kiinnostuneita heidän hyvinvoinnistaan muutoinkin kuin lääkinnallisestä näkökulmasta.

Miten teidän apteekissanne edistetään liikuntaa?

Vinkkejä liikunnan edistämiseksi

Aptekeissa on vuosittain lähes 60 miljoonaa asiakaskäyntiä ja apteekkien henkilökuntaan luotetaan.

1.

Kehukaa ja kannustakaa

- Jos asiakas tulee asioimaan kävellen tai pyörällä, anna positiivista palautetta.
- Kannusta asiakasta liikkumaan ja kerro liikunnan hyödyistä. Lyhytkin liikuntahetki edistää terveyttä ja päivän liikunta-annoksen voi kerätä useassa osassa.

2.

Antakaa asiakkaalle liikuntamateriaalia

- Esite, jossa on tietoa liikunnan vaikutuksista
- Liikuntavinkkejä tai harjoitusohjelmia, mm. kotiharjoitteluun
- Liikuntaa tarjoavien toimijoiden yhteystietoja, mm. kunnan liikuntaneuvonta
- www.liikkujanapteekit.fi -verkkosivuston esite

3.

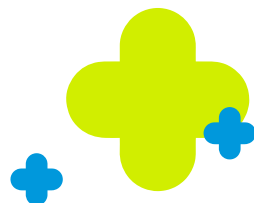
Ottakaa liikunta puheeksi esim. kysymällä asiakkaalta:

- Onko hänellä tietoa liikunnan vaikutuksesta hänen sairauteensa?
- Onko hän huomannut liikunnan vaikuttavan sairauden hoitotasapainoon?
- Onko hän tietoinen paikallisista liikuntamahdollisuuksista?
- Onko hän kuullut liikuntaneuvonnasta?

4.

Ohjatkaa asiakas eteenpäin

- Matalankynnyksen liikuntaryhmiin
- Kunnan liikuntaneuvontaan



Lisää voimaa yhteistyöstä

Apteekit voivat auttaa kaventamaan suomalaisten hyvinvointi- ja terveys-eroja verkostoitumalla kunnan muiden toimijoiden kanssa. Verkostoituminen mahdollistaa apteekkeille näkyvyyden paikkana, jossa huolehditaan kokonaisvaltaisesti asiakkaista.

MAHDOLLISIA YHTEISTYÖTAHOJA:

📍 Kunnan liikuntapalvelut:

Voit ottaa yhteyttä: liikuntaneuvoja, liikunnanohjaaja

Millaista yhteistyötä? Asiakkaan ohjaaminen apteekista liikuntaneuvontaan, liikuntavälineiden lainaaminen

📍 Liikunnan aluejärjestöt:

Voit ottaa yhteyttä: esim. Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry

Millaista yhteistyötä? Yhteiset tempaukset ja tapahtumat, liikunta-aiheiset koulutukset, työhyvinvointipalvelut apteekin henkilöstölle

📍 Urheilu-/liikuntaseurat:

Voit ottaa yhteyttä: esim. paikallinen voimisteluseura, Suomen Ladun paikallisyhdistys

Millaista yhteistyötä? Seuran edustajat liikuttamaan ihmisiä apteekin tapahtumaan, tietoa seurojen liikuntatarjonnasta

📍 Potilas- ja kansanterveysjärjestöt:

Voit ottaa yhteyttä: esim. paikallinen Hengitysyhdistys

Millaista yhteistyötä? Yhdistyksen toiminnan esittely apteekissa, tietoa liikuntatarjonnasta ja vertaistuesta, yhteiset tapahtumat

📍 Kunnan sosiaali- ja terveystieteiden palvelut:

Voit ottaa yhteyttä: esim. diabeteshoitaja, fysioterapeutti, elintapaohjaaja, liikuntaneuvoja, mielenterveyshoitaja

Millaista yhteistyötä? Neuvonta, yksilötapaamiset/-ohjaus, mielialan-/"yksinäisyyden" hoito

📍 Yksityiset liikunnan palveluntarjoajat:

Voit ottaa yhteyttä: esim. kuntosalit, liikuntakeskukset, personal trainerit

Millaista yhteistyötä? Tarjoukset, tutustumiskäynnit

Apteekit osana liikuntaneuvonnan palveluketjua



Asiakas tulee lääkäriin vastaanotolle

Lääkäri määrää reseptilääkkeen

Asiakas tulee APTEEKKIIN

Asiakkaan kanssa otetaan liikkuminen puheeksi

Asiakas ohjataan liikunta-neuvontaan

Liikuntaneuvoja kannustaa ja ohjaa asiakasta liikunnan lisäämisessä

Asiakkaalle kerrotaan perustietoaa liikunnasta ja kerrotaan lisätietoaa löytyvän osoitteesta www.liikkujanapteekit.fi

Asiakas innostuu liikkumaan



Tutustu lisää ja liity Liikkujan Apteekki -verkostoon osoitteessa:
www.liikkujanapteekit.fi

