

YHTEENVETO VEHMAAN LIIKUNTANEUVONNASTA

Liikuntaneuvonnan asiakkaana on ollut aloitusvuoden 2012–2013 aikana noin 25 henkilöä Vehmaalla. Liikuntaneuvojana on toiminut liikunnanohjaaja, fysioterapeutti Eira Suomi. Asiakkaista suurin osa on tullut diabeteshoitajan antamalla liikkumislähetteellä maksuttomaan liikuntaneuvontaan.

Suurin osa vehmaalaisista asiakkaista on ollut tyytyväinen neuvontaan. Vain muutama henkilö on kokenut, ettei tarjonta ja omat ajatukset liikkumisesta oikein kohtaa toisiaan. Nämä henkilöt ovat käyneet neuvonnassa vain kerran tai kaksi.

Haluamme tuoda esille muutaman asiakkaan terveydellisiä saavutuksia, jotka on saavutettu säännöllisellä liikkumisella. Seurantaa on tehty asiakkaiden luvalla yhteistyössä Vehmaan diabeteshoitajan kanssa.

HLÖ 1. NOIN 66-VUOTIAS MIES, JOLLA TODETTU AIKUISIÄN DIABETES.

Hän aloitti liikkumisen nk. sohvaperunan roolista vähitellen. Liikkumisesta tuli ajan kuluessa päivittäistä sisältäen jopa 1-1,5 tunnin mittaisia rauhallisen tempoisia kävelyreissuja.

Painoa putosi **7 kuukauden aikana noin 10kg.**

Diabeteshoitajan vastaanotolla mitatut arvot:

Pitkäsokeritaso (HbA1c) oli 2012 **6.6 %**
ja keväällä 2013 **5.9 %**

(Normaali taso alle 6.0%, diabeetikolle tavoite alle 6.5%.)

Kolesteroli vuosi sitten **5.0**
ja keväällä **3.8**

(Diabeetikon tavoitetaso alle 4.5, normaalisti alle 5.0)

HLÖ 1.

Arvioi tuntemuksesi rastittamalla asteikolta sopiva kohta			
	Tyytymätön	30.8.2012	Tyytyväinen
9. Miten tyytyväinen olen liikkumistottumuksiini?	0 <input checked="" type="checkbox"/>		10
10. Miten tyytyväinen olen painooni?	0 <input checked="" type="checkbox"/>		10
11. Miten tyytyväinen olen omaan vireystilaani?	0		10 <input checked="" type="checkbox"/>
12. Haluanko muuttaa liikkumistottumuksiani?	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/>		En <input type="checkbox"/>

Tyytymätön	21.3.2013	Tyytyväinen
0	5	10
0	5	10
0	8	10

Kyllä En

Kyllä Ei

tää liikuntaneuvojalta lähetteen antajalle.

Asiakkaan oma arvio alkuvaiheessa ja liikuntaneuvonnan lopettamisen aikoihin 7 kk myöhemmin.

HLÖ 2. NOIN 60-VUOTIAS NAINEN, JOLLA KORKEAT KOLESTEROLIARVOT

Asiakas oli toipunut tekonivelleikkauksesta ja oli jo aloittanut jonkin verran liikkumistaan liikuntaneuvontaan tullessaan. Hän oli utelias kuulemaan ajatuksia, ehdotuksia ja mietteitä, mitä neuvonnalla olisi tarjottavana.

HLÖ 2.

	Tyytymätön	29.11.2012	Tyytyväinen		Tyytymätön	11.6.2013	Tyytyväinen
9. Miten tyytyväinen olen liikkumistottumuksiini?	0		10		0		10
10. Miten tyytyväinen olen painooni?	0		10		0		10
11. Miten tyytyväinen olen omaan vireystilaani?	0		10		0		10
12. Haluanko muuttaa liikkumistottumuksiani?			Kyllä	En <input checked="" type="checkbox"/>			Kyllä <input type="checkbox"/> En <input checked="" type="checkbox"/>

Yhteystietoni saa luovuttaa liikuntaneuvojalle, ja tietojani saa siirtää liikuntaneuvojalta lähetteen antajalle.

Asiakkaan oma arvio alkuvaiheessa ja liikuntaneuvonnan lopettamisen aikoihin kun liikunnan määrä oli kuitenkin lisääntynyt ja paino pudonnut 6 kk:n aikana.

Kolesteroli oli ennen **7.4**
 ja nyt **6.7** Tavoitearvo alle 5. Koholla ed. mutta laskenut kuitenkin.

Pitkäsokeri oli ennen **5.8 %**
 ja nyt **5.2 %** Tavoite alle 6.0% eli vaikka oli valmiiksi alle, nyt laskenut lisää!

Diabetesriski on vähentynyt.

HLÖ 3. NOIN 40-VUOTIAS NAINEN, JOLLA TODETTU AIKUISIÄN DIABETESRISKI

Asiakas innostui liikkumisen lisäksi seuraamaan syömiään määrällisesti sekä ravintoarvoiltaan. Hän aloitti liikkumisen vain noin 10 min päivittäisellä liikkumisella lisäten pikkuhiljaa kestoja ja monipuolisempia liikkumisen muotoja.

Lyhyessä ajassa (4 kk) hän onnistui pudottamaan painoaan noin 12 kg, ja innostus liikkumiseen on ainakin toistaiseksi jäljellä. Viimeisellä käyntikerralla suunniteltiin vielä omat motivoinnin keinot, jos nk. repsahdus alkaisi tulla.

Asiakas on naisten joukkoseulonnan yhteydessä saanut lähetteen liikuntaneuvontaan. Nyt ei ole tietoa arvoista (verensokerit, kolesteroli). Liikkumislähete on diabeteshoitajalle hyvä työkalu tässäkin yhteydessä. Asiakkaan painonhallinta on saatu alkuun, mikä olisi muuten ehkä jäänyt.

8. Hlö 3.

Ar

	Tyytymätön	23.5.2013	Tyytyväinen
9. Miten tyytyväinen olen liikkumistottumuksiini?	0 <input checked="" type="checkbox"/>		10
10. Miten tyytyväinen olen painooni?	0 <input checked="" type="checkbox"/>		10
11. Miten tyytyväinen olen omaan vireystilaani?	0 <input checked="" type="checkbox"/>		10
12. Haluanko muuttaa liikkumistottumuksiani?	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/>		En <input type="checkbox"/>
	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/>		Ei <input type="checkbox"/>

Yhteystietoni saa luovuttaa liikuntaneuvojalle, ja tietojani saa siirtää liikuntaneuvojalta lähetteen antajalle.

	Tyytymätön	18.9.2013	Tyytyväinen
0		8	10
0		6	10
0		8	10

Kyllä En

tää liikuntaneuvojalta lähetteen antajalle. Kyllä Ei

Asiakkaan oma arvio alkuvaiheessa ja liikuntaneuvonnan lopettamisen aikoihin 4 kk myöhemmin.