



Kainuun sote

LIIKUNTANEUVONTA

Onko verenpaineesi tai sokeriarvot koholla? Onko painosi noussut? Vaivaako nivelrikko polvessa? Onko lääkäri kehoittanut sinua aloittamaan liikunnan, mutta et tiedä miten aloittaa?



Liikunnan lisääminen on keskeinen elintapamuutos, joka auttaa useiden pitkäaikaissairauksien hoidossa, kuntoutuksessa ja ennaltaehkäisyssä.

Neuvoja liikkumisen aloittamiseen voit saada maksuttomasta liikuntaneuvonnasta. Elintapamuutokseen tähtäävää liikuntaneuvontaa toteutetaan yksilöllisenä tai ryhmämuotoisena. Liikuntaneuvonta onnistuu myös video/etäyhteydellä. Voit esim. saada ohjausta omatoimisen harjoittelun aloittamiseen vesiliikunnassa tai kuntosalilla.

Liikuntaneuvontaan et tarvitse lääkärin lähetettä ja se sopii myös lapsiperheille.

Liikuntaneuvonta vastaanotolle pääsee Hyrynsalmen, Kajaanin, Kuhmon, Paltamon, Ristijärven, Sotkamon ja Suomussalmen terveysasemilla. Liikuntaneuvonta onnistuu myös etäyhteyden kautta.



OTA YHTEYTTÄ: LIIKUNTANEUVONTA

Inkeri Uimonen 0447101422

Mira Heiskanen 0447101298

Voit ottaa yhteyttä myös omasoten kautta: <https://omasote.kainuu.fi>

Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä
Kuntoutuspalvelut, fysiatria ja fysioterapiapalvelut