

HENGITYSSAIRAAN IÄKKÄÄN LIIKKUMISPOLKU OULUSSA

OYS yhteispäivystys

OYS, vuodeosasto/poliklinikka

- Lähetä fysioterapeutin arvioon
- Osallistuminen omahoito/ensitietopäivään

Oulun kaupungin sairaala,
Alueellinen apuvälinekeskus



Terveyskeskukset

- Lääkinnällinen kuntoutus: ft yksilö/mm. VoiTas-ryhmä
- Astmahoitajan käynnit

Kotihoito ja/tai kotikuntoutus

- Kotihoidon palvelusuunnitelma tai kotikuntoutuksen kuntoutussuunnitelma

Liikkujan Apteekit

- Lääkkeet, tupakasta eroon-keskustelu
- Houkuttelu apteekin kävelyryhmään

Ohjattu liikunta:

Oulun Seudun Hengitysyhdistys

- liikuntaryhmät, mm. kuntosali, Ouluhallin kävelyryhmä, Happihyppelijät

<https://www.hengitysyhdistys.fi/oulunseutu/toiminta/liikunta-3>

Oulu- ja Vuolleopiston liikunta

<https://www.ouka.fi/oulu/oulu-opisto>

<https://vuolleoulu.fi/opisto/kansalaisopiston-kurssit/kurssitarjonta/>

Oulun kaupungin liikuntapalvelut

- Hengitä ja hengästy –kuntosaliryhmä, erityisliikunta
- www.ouka.fi/liikunta

Liikunta- ja urheiluseurat

<https://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/liikunta-ja-urheiluseurat>

Yksityiset palvelun tarjoajat

Omatoiminen liikunta:

- Ulkoiluun kannustaminen
- Materiaalia ja tietoa:

www.hengitysliitto.fi/liikunta

Yhteystietoja

Oulun Seudun Hengitysyhdistys

puh. 0405057495

oulunseutu@hengitysyhdistys.fi

Happirikastinta tai liikkumishappea käyttävien kuntosaliryhmä yhdessä Liikuntapalveluiden kanssa

Liikuntapalvelut

Erityisliikunta p. 044 703 8046

Keuhkopoliklinikka, OYS

<https://www.ppsHP.fi/Toimipaikat/Keuhkosairaudet/Keuhkopoliklinikka/Pages/default.aspx>

Keuhkokuntoutusohjaaja, puh. 040 8488217

Keuhko-osasto, OYS:

<https://www.ppsHP.fi/Toimipaikat/Keuhkosairaudet/Osasto-40A/Pages/default.aspx>

puh: 08 315 4231

Haukiputaan apteekki

www.haukiputaanapteekki.fi

haukiputaan.apteekki@apteekit.net

Oulun 12. Ylikiimingin apteekki

www.ylikiiminginapteekki.fi

ylikiimingin.apteekki@apteekit.net

Oulun kaupungin kotihoito

<https://www.ouka.fi/oulu/ikaantymisen/kotihoito>

Palveluohjaus: joen eteläpuolella asuvat: 08 558 54143
joen pohjoispuolella asuvat: 08 558 54144

Oulun kaupunki/kuntoutuspalvelut/fysioterapia

www.ouka.fi/oulu/terveyspalvelut/fysioterapia

Kuntoutussuunnittelija p. 044-7036612