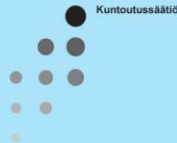




Polkuja työelämään 2015–2018

[www.kuntoutussaatio.fi/tempo](http://www.kuntoutussaatio.fi/tempo)



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



## MENOMONO®

***Liikkuminen kohentaa terveyttä ja lievittää oireita useissa sairauksissa. Menomono®-konseptin avulla terveydenhuollon henkilöstö voi laatia yhdessä kanssasi yksilölliset tavoitteet, suunnitelmat ja ohjeet siitä, millainen liikunta olisi sopivaa ja terveellistä juuri Sinulle!***

### **Mikä Menomono® on?**

Menomono® on UKK-instituutin kehittämä, työ- ja toimintakyvyn edistämisen tutkimuksiin perustuva toimintamalli. Menomonon® tavoitteena on hoitaa ja ehkäistä sairauksia, vähentää oireita ja parantaa elämänlaatua ja työkykyä liikuntaa lisäämällä ja liikkumattomuutta vähentämällä.

### **Menomono® on tarkoitettu**

henkilöille, joilla on työkykyä heikentäviä tuki- ja liikuntaelinten sairauksia, lihavuutta, masentuneisuutta, sydän- ja verisuonisairauksia, sokeriaineenvaihdunnan häiriöitä ja/tai edellisiin liittyviä oireita.

### **Menomonon® toteuttaminen**

Pääset Menomono®-asiakkaaksi työkykykoordinaattorin ja terveydenhoitajan kautta. Työkykykoordinaattori kartoittaa alkutilanteesi kyselylomakkeen avulla. Terveydenhoitajan tai lääkärin vastaanotolla pääset suunnittelemaan yhteistyössä terveydenhuollon ammattihenkilön kanssa juuri Sinulle sopivat yksilölliset terveyttä edistävät liikuntavoitteet. Tavoitteiden toteuttamisen tueksi Sinulla on mahdollisuus saada sähköisiä kannustusviestejä ja valmentajan tukea Movendos mCoach -palvelun kautta.

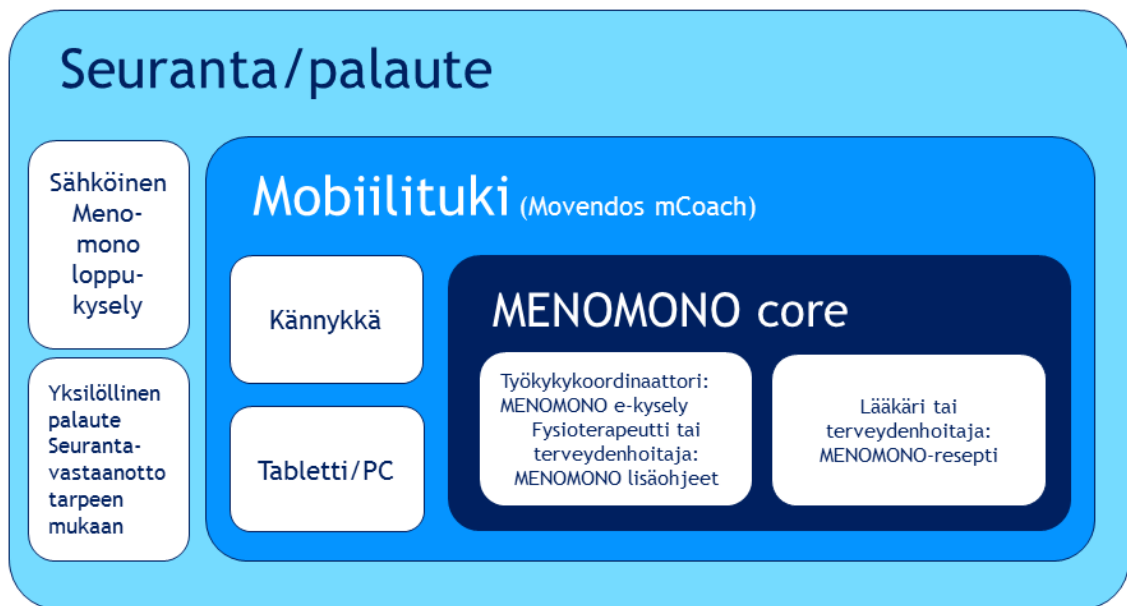
### **Lisätietoja**

Riitta Luoto (riitta.luoto@fimnet.fi)

 UKK-instituutti



## MENOMONO® - työkyvyn edistämisen toimintamalli



### Toteutustapa

1. MENOMONO®-kysely sähköisesti työkykykoordinaattorin luona kaikille asiakkaille.
2. Työkykykoordinaattori ohjaa asiakkaan MENOMONO®-reseptin saamista varten lääkärin tai terveydenhoitajan vastaanotolle.
3. Tavoitteiden asettamisen jälkeen kannustus ja seuranta Movendoksen mCoach- sovelluksen avulla.
4. Lopuksi uusi MENOMONO®-kysely sähköisesti työkykykoordinaattorin luona tai kotona (kysely voidaan lähettää asiakkaan toimittamaan sähköpostiosoitteeseen).