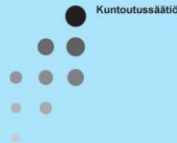




Polkuja työelämään 2015–2018

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 terveydenhuollon ammattihenkilön kautta. Työkykykoordinaattori rekisteröi sinut Tempo-hankkeeseen. Terveydenhuollon ammattihenkilön kanssa pääset yhteistyössä suunnittelemaan juuri Sinulle sopivat yksilölliset terveyttä edistävät liikkumistavoitteet. Tavoitteiden toteuttamisen tueksi Sinulla on mahdollisuus saada sähköisiä kannustusviestejä ja valmentajan tukea Movendos mCoach -palvelun kautta.

Lisätietoja

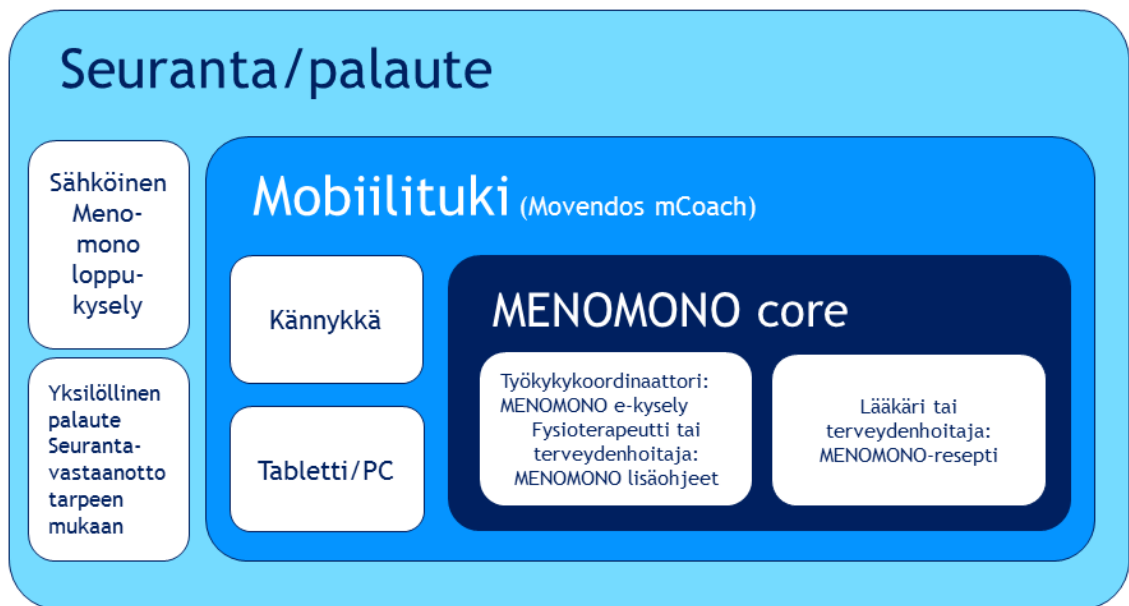
Riitta Luoto (riitta.luoto@fimnet.fi)

Pipsa Tuominen (pipsa.tuominen@uta.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).