



## “METALLIMIEHET” • VIRTUAALIESIMERKKI

### Terveyspajun 10 askelta

- 1. Yhteydenotto**  
Liikuntakeskus Pajulahti Nina Tohkanen 044 775 5360
- 2. Tarpeiden kartoitus** (mm.yritystietolomake)  
Tavoitteiden asettelu yhdessä ”Metallimiehet” – Pajulahti – Työterveyshuolto
- 3. Tavoite / kohderyhmä**  
Selkäongelmien vähentäminen liikunnan ja itsehoidon avulla
- 4. TULE segmentti / Tanja Väisänen**  
Ohjelman laatiminen yhteistyössä Lääkäri – liikuntafysiologi –  
fysioterapeutti – liikunnanohjaaja
- 5. Osallistujien valinta**  
”Metallimiehet” - työterveyshuolto  
Selkäongelmista kärsivät / oireilevat työntekijät
- 6. Ohjelman toteutus Pajulahdessa**  
Selkä kuntoon lyhytkurssi / 10 hlö
- 7. Kurssin arviointi ja palaute työterveyshuoltoon**  
Asiakaspalaute, nivelarkuuskaaviot, liikkuvuustestit, VAS kipumittarit
- 8. Segmenttivastaavan yhteydenpito**  
& motivointi lyhytkurssin ja seurantajakson välillä
- 9. Selkä kuntoon seurantajakso Pajulahdessa**  
6 kk päästä lyhytkurssista
- 10. Raportointi ” Metallimiehet & työterveyshuolto**  
Vaikuttavuuden arviointi ja jatkotoimenpiteet työterveyshuollolle