

ITP-Ohjelma - Individual training program

Ohjelma on yksilöllinen, psykososiaalinen, liikunnallinen ja kuntouttava harjoitusohjelma erityisryhmin kuuluville henkilöille. Tavoitteena on parantaa yksilön fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Kuntouttavassa toiminnassa suurta painoarvoa annetaan ideaaliseen sekä oikealla tavalla rytmitettyyn liikuntaan.



Lähtötilanne:

Aluksi käydään kattava keskustelu henkilön tilanteesta, jonka perusteella laaditaan yksilöllinen suunnitelma toiminnan rytmityksestä ja toteutuksesta. Suunnitelmassa otetaan huomioon henkilön lähtötilanne, elämän tilanne, vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet, uhat sekä tavoitteet. Yksilöstä tehdään ns. SWOT-analyysi.

Jatkuva seuranta:

Toimintaa ja toimintakyvyn etenemistä seurataan jatkuvasti ja siihen tehdään tarvittavia muutoksia. Seurannassa otetaan huomioon henkilön elämäntilanne ja muutokset. Toiminta pidetään mielekkäänä ja kokonaisvaltaisena. Siihen tehdään tarvittavia muutoksia, aina sen mukaan, mikä on asiakkaan päivän kunto, mieliala ja terveys.

Testaus:

Asiakkaan toimintakyvyssä tapahtuvia muutoksia seurataan jatkuvasti. Testauksia/arviointia tehdään 3-4krt/vuosi. Arviointi riippuu asiakkaan suunnitelmassa tehdyistä tavoitteista ja voi sisältää esimerkiksi lihaskunnon, tasapainon, kestävyys ja liikkuvuuden testausta. Arvioinnin tarkoituksena on kehittää toimintaa entisestään sekä antaa asiakkaalle selkeä kuva muutoksista omassa kunnossa, terveydessä ja toimintakyvyssä.

Raportointi:

JELE Ry raportoi toiminnasta, sen sisällöstä sekä asiakkaan toimintakyvyn muutoksista, yhteistyökumppania laskutuksen yhteydessä. Laskutuksesta sekä käytännön järjestelyistä sovitaan yhteistyötahojen kanssa.

ITP