



OULAISTEN APTEEKKI PALVELEE

STARTTI TERVEEMPÄÄN ELÄMÄÄN

Tahtoisitko lähteä taas liikkumaan tavoitteellisemmin, syödä paremmin tai päästä eroon tupakasta? Oulaisten apteekin asiantuntevilta ammattilaisilta saat apua onnistumiseen. **Lue lisää»**

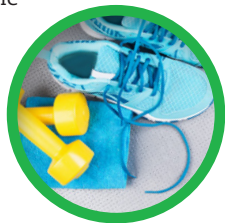
LIIKKUJAN APTEEKKI:

Liikkujan apteekki on valtakunnallinen terveysliikunnan toimintamalli. Sen taustalla ovat Kunnossa kaiken ikää (KKI-ohjelma), Suomen Apteekkariliitto ja Hengityслиitto sekä liikunnan aluejärjestöt (SLU).

Liikkujan apteekkina terveysliikunta on osa apteekkimme arkea ja asiakasneuvontaamme. Tarjoamme perustietoa liikunnan hyödyistä, liikkumattomuuden haitoista ja ohjaamme asiakkaitamme eteenpäin sopivan liikuntamuodon löytämiseksi. Meiltä saat neuvoja ja materiaalia myös omin päin liikkumisen tueksi. Annamme myös neuvoja siihen, miten liikkua lääkehoidon aikana. Liikunta on tehokas apu esimerkiksi sydän- ja verisuonitautien, tyypin 2 diabeteksen sekä hengityssairauksien hoidossa. Tarjoamme sinulle yksilöllistä ohjausta liikunnan lumottuun maailmaan, kartoitamme lähtötilanteesi ja suunnittelemme yhdessä startin terveempään elämään.

**Varaa aika apteekista tai puhelimitse 08 470 022.
20 €/kerta.**

Teemme yhteistyötä paikkakunnalla toimivien liikuntakeskusten kanssa. Kerromme Oulaisten liikuntatarjonnasta, paikallisista liikuntaryhmistä sekä järjestämme teemapäiviä yhdessä ja yksin.



RAVINTONEUVONTA:

Apteekissamme ravintoneuvojana toimii farmaseutti, joka on koulutettu antamaan tutkimusnäyttöön pohjautuvaa yksilöllistä ravinto-ohjausta. Ravintovalmennuksessa tutustutaan nykyisiin ruokailutottumuksiin täyttämällä ruokapäiväkirjaa, perehdytään vointiin ja tavoitteisiin sekä varmistetaan saatko ravinnosta riittävästi hivenaineita ja vitamiineja. Ravintovalmennuksessa huomioidaan aina erikoisruokavalio ja allergiat sekä mahdolliset sairaudet.

**Varaa aika apteekista tai puhelimitse 08 470 022.
60 €.**



TUPAKASTA VIEROITUS:

Yksilöllinen palvelu auttaa ja tukee päätöstä lopettaa tupakointi. Annamme vinkkejä vieroitusoireiden vähentämiseen ja tukea motivaatiolle. Asiaan erikoistunut farmaseutti kannustaa lopettamiseen ja antaa eväitä savuttomuuteen.

**Varaa aika apteekista tai puhelimitse 08 470 022.
Palvelu sisältää aloituskeskustelun ja
2-3 seurantakäyntiä. 10 €.**



Tartu luuriin ja soita
08 470 022
Uusi terveempi elämä
alkaa nyt!



**OULAISTEN
APTEEKKI**

Pohjolankatu 1, 86300 OULAINEN
puh. 08 470 477 | 08 470 022
henkilokunta@oulaistenapteekki.fi