

# Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen

Arjen tuen fysioterapeutit

Puh: 0401732084

Puh: 0206322563



ÄÄNEKOSKI

# KOKONAISVALTAINEN TOIMINTAKYKY

- Ylläpidä kokonaisvaltaista toimintakykyä
  - 7pv/vk, kotiaskareet, ulkoilu, kerhot jne.
- Arkiaskareet
  - ADL-toiminnot
  - IADL-toiminnot



# Itsenäinen harjoittelu

- Alaraajojen lihasvoima heikkoa
  - Vahvista itsenäisesti jumpalla, KÄVELY KEVYEMMÄKSI jumppaohjelmalla
  - Käy kuntosalilla



# Ohjatut jumpat

Ylläpitää kokonaisvaltaista toimintakykyä

- Erijärjestöt
- Vapaa-aikatoimi
- Yksityiset palvelujen tarjoajat



# Terveyskeskus

- Ylläpitää kokonaisvaltaista toimintakykyä
  - Arvioi, ohjaa ja neuvoo itsenäiseen harjoitteluun
  - Kuntosaliohjaukset
  - SV3F lähetteet
  - Lääkinnällinen kuntoutus
    - Ensisijaisesti perusterveydenhuollon tuottamana ryhmätoimintana
    - Myönnetään vian tai vamman vuoksi, määräaikainen, ohjaa itsenäiseen harjoitteluun



# Muita löydöksi

- Hyvä laatuinen asentohuimaus
  - Kotiharjoitteluna makuulla vuoteessa asennon vaihto, kylkimakuulta vatsamakuulle, kyljelle ja takaisin selinmakuulle. Molempien kylkien kautta
- Syvätuntopuutoksissa
  - Yhteys fysioterapeuttiin tai lääkäriin

