



NURMIJÄRVI

Osapäiväkuntoutus Kiljavan Sairaalassa



Ryhmä on tarkoitettu nurmijärveläisille yli 75 -vuotiaille, joiden toimintakyky on heikentynyt siinä määrin, että kotona selviytyminen on uhattuna ja jotka eivät pääse ilman ulkopuolista apua liikuntapalveluiden pariin.

Toimintamalli

- Osapäiväkuntoutus toteutetaan Nurmijärven kunnan fysioterapian ja liikuntapalveluiden yhteistyönä
- Kuntoutusryhmä kokoontuu 10 viikon ajan kaksi kertaa viikossa Kiljavan sairaalan kuntoutustiloissa
- Kuntoutukseen on järjestetty yhteinen taksikuljetus (Taksi hakee kotoa klo 9–9.30)
- Harjoittelu aloitetaan yhteisellä alkulämmittelyllä, jonka jälkeen harjoittelua jatketaan lihasvoima- ja tasapainoharjoitteilla. Fyysinen harjoittelu kestää 1,5h.
- Päivä lopetetaan yhteiseen ruokailuun Kiljavan sairaalan ruokalassa, jonka jälkeen taksi kuljettaa ryhmäläiset kotiin. (Kuljetus lähtee kotiin klo 12.30)

Tavoite

- Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kohentaminen, kotona asumisen tukeminen
- Jalkojen lihasvoiman, tasapainon sekä nivelten liikkuvuuksien kohentaminen

Hinta: 17,60€/päivä (sisältää kuljetuksen, kuntoutuksen ja ruokailun)

Ryhmään hakeminen

Ryhmään haetaan Startti kuntoutukseen-lomakkeella. Lomakkeita saa fysioterapeutilta, liikuntasuunnittelijalta, kotihoidon henkilöstöltä ja ikäihmisten palveluohjauksesta.

Täytetty lomake palautetaan osoitteeseen:

Nurmijärven terveyskeskus, fysioterapia
Sairaalantie 2, 01900 Nurmijärvi

Valintatilaisuus

Ryhmänohjaajat yhdessä kotihoidon henkilöstön kanssa valitsevat ryhmään 11 henkilöä noin 1kk ennen ryhmän alkua.

Tieto ryhmään pääsystä

Valituille ilmoitetaan puhelimitse pääsystä ryhmään. Tarkemmat tiedot lähetetään kirjeitse kotiin ennen ryhmän alkua.

Yhteystiedot

Vanhustyön fysioterapeutti Pauliina Tyni p. 040 317 4762

Vanhustyön fysioterapeutti Hanna Kolsi 040 317 2081

Liikuntasuunnittelija Petra Kela p. 040 317 2046