

Fysiogeriatria tarjoaa tehostettua kuntoutusta kotiin:

Iloa, eloa ja liikettä ikääntyneiden elämään

Kuntoutuksen merkitys ja vaikuttavuus ymmärretään yhä enemmän ikäihmisten hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja kohentamisessa. Liikunnan ja kuntoutuksen terveysvaikutteista on paljon näyttöä. Sen olemme myös havainneet työssämme jo monen vuoden ajan. Jokainen liikkeelle saatu ikääntyvä ihminen sekä omaisen onnistunut ohjaus ja tukeminen tuovat energiaa asiakkaillemme ja iloa meille, sanoo toiminnanjohtaja, fysioterapeutti Pirkko Valvanne Suomen Fysiogeriatria Oy:stä.

Suomen Fysiogeriatria Oy:n omistaja, toimitusjohtaja Maija Käyhty perusti yrityksen 10 vuotta sitten tavoitteenaan kotihoidon tukeminen kuntoutuksen keinoin painottuen ennaltaehkäisevään kuntoutukseen. Yritys tuottaa fysioterapiapalveluita ikääntyneille asiakkaille sekä heidän omaisilleen. Fysioterapia perustuu kokonaisvaltaiseen arvioon ihmisen toimintakyvystä. Fysioterapeutit tekevät toimintakyky- ja apuvälinearvion sekä terapiasuunnitelman yhdessä asiakkaan ja hänen läheistensä sekä kotipalvelun kanssa. Pitkäjänteinen ja suunnitelmallinen tehostettu yksilöllinen kuntoutus toteutetaan asiakkaan kotona, palvelutalossa, hoivakodissa tai laitoksessa.



Kuvassa vasemmalta Heli Lehikoinen, Noora Neramo, Sonja Huuhtanen ja Kaarina Malm. Edessä oikealla Katja Vertainen, Tarja Kindstedt ja Pirkko Valvanne Suomen Fysiogeriatria Oy:stä valmiina palvelemaan.

Palveluja tarjotaan Espoossa, Helsingissä ja Vantaalla

Suomen Fysiogeriatria Oy toimii Espoossa, Helsingissä ja Vantaalla.

Yritys tarjoaa asiantuntevaa kuntoutusta ikäihmisille, ryhmätoimintoja hoivakodeille sekä kou-

lutusta sosiaali- ja terveydenhuoltoalan henkilökunnalle. Erikoisosaamisemme koulutuksissa on ikääntyneiden ja dementoituneiden ihmisten kuntoutus, kuntouttava hoiva ja ergonomia.

– Asiakkainamme ovat ikäihmiset, jotka tarvitsevat kuntoutusta erilaisten ortopedisten leikkauksen tai halvausten jälkeen sekä tu-

ki- ja liikuntaelin vaivoista kärsivät. Kotona ja laitoksessa asuvat dementoituneet ihmiset, sekä sotainvalidit ja sotaveteraanit. Kuntoutamme ikääntyviä ihmisiä, joiden selviytymistä kotioloissa voidaan tukea monipuolisesti kuntoutuksen keinoin.

Ryhmätoimintoinamme on tapaino-, kunto- ja aivojumppa-

ryhmiä.

Hoivakodit voivat tilata ryhmäohjauksen kauttamme.

– Yrityksen työntekijät muodostavat asiantuntija tiimin.

Osaaminen pohjautuu työntekijöiden vankkaan ja arvostettuun kokemukseen alalla. Osa työntekijöistämme on toiminut ikääntyneiden parissa jo kaksikymmentä vuotta. Heillä on valmiudet toimia sekä käytännön työssä että kouluttajina. Heillä on vankka motivaatio kehittää ja tutkia alansa sekä tuoda alan johtavina asiantuntijoina uusinta tietoa laajemmalti käyttöön.

– Vetovoimaisen tiimin laadun tekee työntekijöiden innovatiivisuus ja vankka kokemus työelämässä sekä nuoruuden voima.

Laajat verkostot, hyvät ihmishuuhdetaidot sekä halu jatkuvaan kehittymiseen omassa ammatissaan ovat vahvuksiimme.

Omalta osaltamme me luomme uusia työpaikkoja geriatrisen fysioterapian kentälle, jossa tarvitaan yhä enemmän korkeatasoisia geriatrisia palveluja, sanoo Pirkko Valvanne Suomen Fysiogeriatria Oy:stä.

Eva Kivilaakso-Wellmann

Yhteydenotot: Suomen Fysiogeriatria Oy
vaihde (09) 3922302, 0400-552 492
sähköposti: info@suomenfysiogeriatria.fi
www.suomenfysiogeriatria.fi

Tapiolassa voi harrastaa uintia katetussa ulkoaltaassa talvellakin



Tapiolan uimahalli avataan avataan 18.10. Halli on ollut suljettuna korjaus- ja laajennustöiden vuoksi lähes kaksi vuotta.

Lähes kaikki Tapiolan uimahallin tilat säilytettiin alkuperäisessä käyttötarkoituksessaan. Aarne Ervin suunnittelema värimaailma on kunnostuksen jälkeen entisellään ja yllättävän moderni vielä tänäkin päivänä. Hallin pohjoispuolelle sijoittuu paviljonkimainen laajennusosa, josta näkymät avautuvat suoraan viereiseen puistoon. Uusia tiloja ovat mm. pikkulasten allas, monitoimiallas (terapia-allas), höyrysauna, kuntosalin ja pooreita. Kuntosalin on toteutettu poikkeuksellisella rakenteella: Alakerran allas tilaan ei rakennettu lainkaan tukirakenteita. Terapiatila on lämpötilaltaan 32 astetta ja sopiva myös vauvauintiin, joka

kasvattaa koko ajan suosiotaan. Entinen tekninen tila on muutettu höyrysaunaksi, joita miehille ja naisille on omansa.

Allashalli on säilytetty lähes entisenlaisena, näkyvä muutos on ulosjohtava tuulikaappi, joka on suunniteltu erityisesti talviuintia varten. "Sama tuttu ja turvallinen uimahalli", liikuntatoimen johtaja Mauri Johansson toteaa. Sisäntuloaulassa on uusi kahvio, joka on alkuperäiseen tapaan avoin allashalliin. Remontointityö on tehty yksityiskohtia kunnioittaen, esimerkiksi laatat on tehty tilaustyönä Tapiolan uimahallia varten. Tapiolan uimahallissa vesi puhdistetaan otsonilla, josta monet käyttäjät pitävät enemmän kuin klooripuhdistuksesta. Uimahallin peruskorjauksen suunnittelutyöstä on vastannut arkkitehtitoimisto

Nurmela-Raimoranta-Tasa Oy. Uimahallin on alun perin suunnitellut arkkitehti Aarne Ervi ja se on valmistunut vuonna 1964.

Ulkoallas ympäri- vuotisessa käytössä

Uusinta uutta Tapiolan uimahallissa tulee olemaan ympärivuoden käytössä oleva ulkoallas. Allas pysyy talvella + 4 asteisena avantoalanaan ja kesällä se lämmitetään + 27 asteen lämpötilaan. Mauri Johansson uskoo, että ulkoaltaasta tulee vetonaula ja se tulee keräämään paljon käyttäjiä.

Tapiolan uimahalli on asukkaiden suosikki

Mauri Johanssonin mukaan Tapiolan uimahalli on ollut asukkai-

den suosikki. Uimahalli suljettiin vuoden 2004 alusta. Suunnittelu käynnistyi 5 vuotta aikaisemmin ja sisälsi monta vaihetta mm. kaavan uusimisen, jonka yhteydessä uimahalli muutettiin suojelukohdeksi. Uimahalli on arkkitehtimaailmassa kansainvälisesti tunnettu kohde.

Uiminen on yksi suosituimmista liikuntamuodoista Espoossa

Espoon kaikissa uimahalleissa käy vuosittain 800 000 kävijää, Tapiolan uimahalli kerää noin 180 000 vuodessa. Uiminen on espoolaisten mieluisimpia urheilumuotoja,

Älä tee kaikkea itse!
Tarjoamme avuksesi

Monella

räätälöityä KOTISIIVOUSTA ja IKKUNOIDEN PESUA

Siivous toteutetaan aina toivomuksesi mukaan.

Työn suorittaa tehtäviin perehdytetyt työntekijät, joiden taustatukena on luotettava ja turvallinen yritys.

Tilaa kotisiivous puh: 867 8570/vaihde

www.monella.fi

KOTIPALVELUT

Seniorineuvonta ja tasapaino- klinikka aloittavat toimintansa

Seniorineuvonta aloittaa toimintansa Laurea-ammattikorkeakoulun tiloissa Pohjois-Tapiolassa ja tasapainopoliklinikka ja lonkkasuojainten käyttö -projekti käynnistyy Muuralan sairaalassa. Seniorineuvonta on tarkoitettu kaikille 65 vuotta täyttäneille espoolaisten. Seniorineuvonta tarjoaa ohjausta ja neuvontaa erilaisista palveluista Laurea-ammattikorkeakoulun tiloissa (Metsänpöytä 3, 1. krs) maanantaisin, tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 13-15. Puhelinneuvontaa saa maanantaisin, tiistaisin ja kes-

kiviikkoisin klo 9-12 numeros-
ta (09) 8163 0265. Tasapainopoliklinikka ja lonkkasuojainten käyttö-projektin kohderyhmä on rajattu ja siihen pääsee mukaan ainoastaan lääkärin lähetteellä. Ennaltaehkäisevät vanhushuuhdet -hankkeen tavoitteena on edistää iäkkäiden terveyttä ja kotona selviytymistä, vähentää pysyvän laitoshoidon tarvetta ja kehittää pysyviä, asiakasystävällisiä, toimivia ja taloudellisia palvelumuotoja sekä toimintatapoja. Lisätietoja: Internetistä: www.espoo.fi/avoinespoo

ja uimahalleja käytetään kaupungin tarjoamista liikuntapalveluista ahkerimmin. Asiakashintoihin ei ole tulossa muutoksia remontointityön takia. Liikuntatoimen vesivoimisteluryhmät käynnistyvät samalla viikolla, kun halli avataan yleisölle.

Halli on auki vanhojen aukioloaikojen mukaisesti ma 7-20, ti

6-20, ke 10-20, to 6-20, pe 7-20, la 9-17 ja su 12-17. Aukioloaikojen ulkopuolella hallissa järjestetään uimaseuran ja sukellusseurojen toimista harjoitus- ja kurssitoimintaa kaikkina viikonpäivinä, joten hallin käyttöaste tulee olemaan erittäin korkea, noin 230 000 käyntiä vuodessa, sanoo Mauri Johansson.