

Yhteystiedot/Lisätiedot



Kotihoidon kuntoutusohjelma



**"Kyky on se, mitä pystyt tekemään.
Motivaatio määrää sen, mitä teet.
Asenne ratkaisee kuinka hyvin teet sen."
— Valmentaja Lou Holtz.**

Kuntoutusohjelman tarkoitus

- ♥ Asiakkaan aktiivisuuden ja osallisuuden lisääminen
- ♥ Asiakas hyödyntää omia voimavaroja
- ♥ Toimintakyvyn lisääminen arkiliikunnan avulla
- ♥ Asiakas sitoutuu oman hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämiseen
- ♥ Omaisella mahdollisuus osallistua liikuntasopimuksen toteuttamiseen



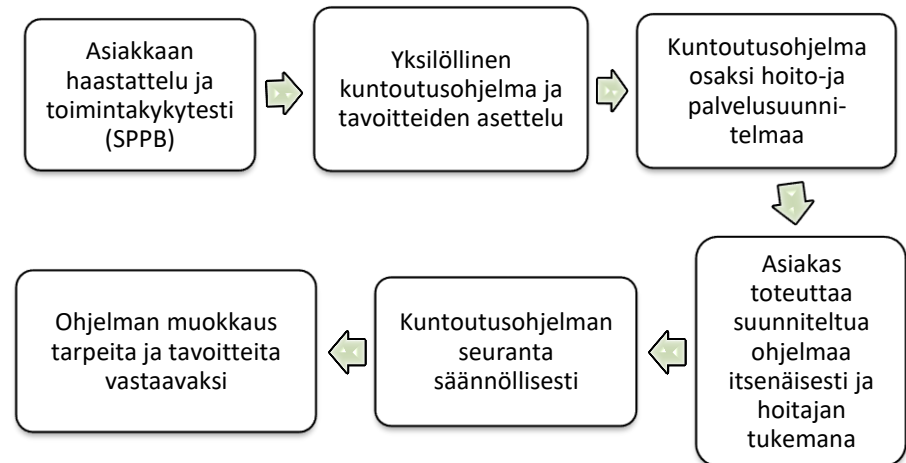
Mitä kuntoutusohjelma sisältää mm.

- ♥ Arkiliikunnan päivittäistoimissa
 - Tiskaaminen, pukeutuminen, vuoteen sijaus
- ♥ Ulkoilua

- Postin haku, roskien vienti
- ♥ Kotivoimistelun ohjelman
 - Tasapainoharjoitus
 - Lihasvoimaharjoitus
- ♥ Osallistuminen liikuntaryhmiin
- ♥ Omaisen rooli



Kuntoutusohjelmamalli



- ♥ Toimintakykytesti sisältää tasapainon, kävelynopeuden ja tuolilta ylösnousun testauksen

Faktoja:

- ♥ Päivittäistoimintoihin osallistuminen lisää asiakkaan elämänhallintaa

- ♥ Liikkumiskyvyn kulmakiviä on lihasvoima ja tasapaino
- ♥ Ulkoilu tukee niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista toimintakykyä
- ♥ Ikä ei ole este harjoittelun aloittamiselle

Toimintakyvyn ja kotona selviytymisen tukeminen on yhteistyötä!