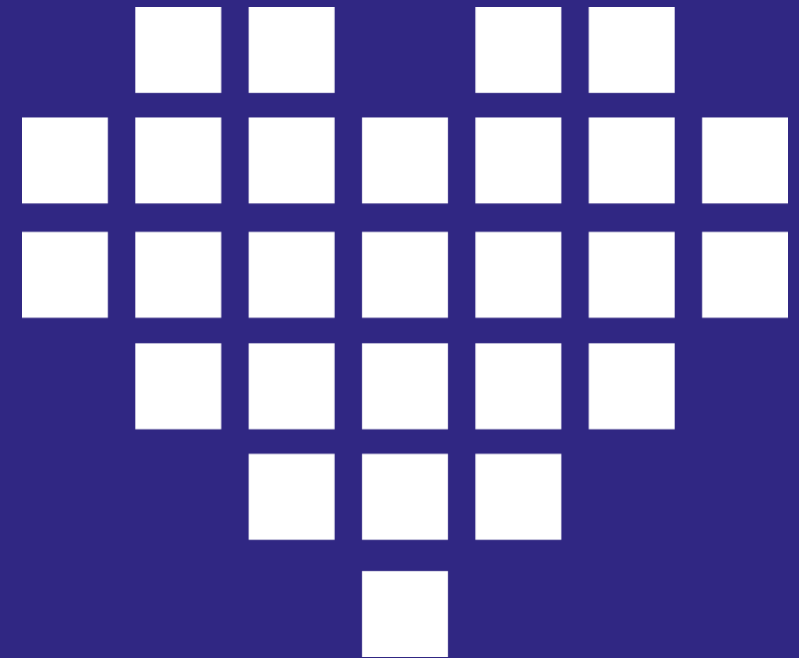


Tue turvallisesti toimintakykyä

Toimintaterapeutti Reeta Huurinainen & Fysioterapeutti Sari Ihanainen





Toimintakyvyn tukeminen

1. Toimintakyky pysyy yllä tekemällä

- Arjen toiminnot, arjen askareet, arkiliikkuminen, ulkoilu
- Lihasvoima, tasapaino, liikkuvuus
- Mahdollisuuksien mukaan kotiharjoitteet

2. Liikkuminen oleellista toimintakyvyn rajoituksista huolimatta

- Itsenäisen ja turvallisen liikkumisen tukeminen
- Tarpeen mukaan apuväline käyttöön
- Ammattilaisen apua ohjaamiseen





Ohjaaminen & avustaminen

- > Pysähdy miettimään mitkä ovat omaishoidettavan voimavarat ja tuen tarpeet. Miten avustetaan tukemaan voimavaroja.
- > Ohjaamista ja avustamista on monenlaista
 - sanallista ja fyysistä avustamista: ”peilinä olemista” ja mallittamista
 - ympäristö mahdollistaa tai estää:
 - * kuuleminen, näkeminen, taustameteli
 - * ohjaustapa: ennakointi, yksi ohje kerralla, katsekontakti, tempo, mielentila
 - * apuväline voi mahdollistaa itsenäisen toimimisen





Ohjaaminen & avustaminen

- Ei tehdä puolesta vaan toimitaan “toiminnan ohjaajana”
- Toimintakykyä tukeva avustaminen aktivoi avustettavaa.
- Esimerkiksi pukeutumistilanteessa:

Jos toiminnan käynnistämisessä on vaikeutta, voi antaa puseron ja katsoa lähtekö läheinen sitä pukemaan. Jos tämä ei onnistu niin voi avustaa alkuun pääsemisessä ja sen jälkeen läheinen voi itse jatkaa loppuun.





Omat voimavarat

- Omasta jaksamisesta huolehtiminen: oma aika ja mielekäs tekeminen
- Matalalla kynnyksellä yhteys kuntoutusyksikön palveluihin apuväline, fysio- , puhe- ja toimintaterapiassa hoidon tarpeen arvio tehdään terapiaryhmän puhelinpalvelussa.
- Henkilöt, jotka toimivat omaishoitajina, pääsevät kaupungin omille kuntosaleille ja uimahalleihin maksutta.
- Yli 70-vuotiaat vantaalaiset pääsevät Sportti-kortilla maksutta kaupungin uimahalleihin ja kuntosaleille
- <https://www.vantaa.fi/fi/vapaa-aika-ja-hyvinvointi/liikunta-ja-ulkoilu/virtuaalijumpat>



Ikiliikkujat-kuntosaliharjoittelun starttikurssi

Paikka: Koivukylän vanhustenkeskus (Karsikkokuja 13, 01360 Vantaa)

Aika: perjantaisin kello 13–14

Ensimmäinen tapaaminen Koivukylässä:

Tervetuloa Ikiliikkujat-kuntosaliharjoittelun starttikurssille!

Järjestämme kuntosalikurssin tukemaan omatoimista kuntoharjoittelua kuntoutusjakson päätyttyä. Kuntosaliharjoittelun starttikurssi kestää maksimissaan 5 kertaa ja maksaa 11 €. Hinta sisältää kulkutunnisteen Koivukylän vanhustenkeskuksen kuntosalille, jota voi hyödyntää kurssin aikana vapaaharjoitteluajoilla omatoimiharjoitteluun.

Harjoittelusi tukena ovat liikunnan palvelualueen ammattitaitoiset liikunnanohjaajat. Tavoitteena on, että saat kurssilta tukea omatoimisen kuntosaliharjoittelun aloittamiseen kuntoutuksen jälkeen. Pystyt jatkamaan omatoimista harjoittelua Koivukylän kuntosalilla kurssin jälkeen saamillasi ohjeilla vapaaharjoitteluvuoroilla.

Koivukylän vanhustenkeskuksen pihalla on maksuton pysäköinti.

Kysy lisää: Ikiliikkujat-hanke

Kiia Haapasalo,
projektikoordinaattori
p. 040 352 1506

kiia.haapasalo@vantaa.fi

Jenni Johansson,
projektikoordinaattori
p. 040 195 5872

jenni.johansson@vantaa.fi



**Vantaa
Vanda**





SPORTTIKAVERI

Kaipaatko tukea ja ohjausta liikunnan aloittamiseen ja harrastuksen löytymiseen?

Sporttikaveri tarjoaa vähän liikkuville ikääntyneille henkilökohtaista tukea ja ohjausta 3 kuukauden ajan.

Mietitään sinulle sopivia liikkumismuotoja yhdessä!

Yhteystieto:
Kiia Haapasalo
kiia.haapasalo@vantaa.fi
p. 040 352 1506





Kodin turvallisuus ja esteettömyys

Esteettömyys (sisätilat, piha)

Vaaran paikat

- liukastuminen (suihkutila)
- kompastuminen (matot, johdot)
- kiipeäminen
- heikko valaistus (yövalo)

www.kotitapaturma.fi

www.muistiliitto.fi





APUVÄLINELAINAAMOTOIMINTA

- Hyvinvointialueella on kolme apuvälinelainaamoja Myyrmäen terveysasemalla, Koivukylän ja Keravan terveysasemalla
- Asiointi tapahtuu vain ajanvarauksella
- Lähetettä ei tarvita.

Ajanvaraus

- puh. 09 41911110
 - ma-pe klo 8.00-11.00
 - Asiointi tapahtuu vain ajanvarauksella.
-
- Nettihaku esim. Google: Vantaan ja Keravan hyvinvointialue- apuvälinepalvelut





Apuvälineet

- Apuvälineet tukevat asiakkaan toimintakykyä ja avustamista
- Lainaamoissa on lainattavissa perustason apuvälineitä, kuten esim. pyörätuoleja, rollaattoreja, kävelykeppejä, kyynärsauvoja, wc-korotuksia, suihkutuoleja, sängynjalankorottajia, nousutukia, tarttumapihtejä, sukanvetolaitteita, korotus- ja lonkkatyynyjä
- Yksilölliset/vaativammat apuvälinearviot (mm. erityispyörätuolit, henkilönostimet, sähkösängyt, painehaavapatjat)
- Liikkumisen apuvälineet
- Siirtymistä tukevat apuvälineet
 - *Talutusvyöt, Liukulakanat yms
- Hygienia- apuvälineet
- Pienapuvälineet ja kommunikaatioapuvälineet









Fysioterapia-, Toimintaterapia- ja Puheterapiatoiminta

- Fysioterapiaan, toiminta- ja puheterapiaan voi tulla suosituksella tai olemalla suoraan yhteydessä eri yksiköiden puhelinpalveluun
 - * Palvelu alkaa olemalla yhteydessä ajanvaraukseen
- Tavoitteena arvioida ja tukea omaishoitajaperheen tilannetta ja omaishoidettavan toimintakykyä ohjaamalla toimintakykyä tukevia keinoja
- Tarpeen mukaan vastaanotolla, kotikäyntinä
- Fysioterapia: liikkuminen, omaishoitajan ergonomia, omaharjoittelu
- Toimintaterapia: asunnonmuutostyöt, pienapuvälineet
- Puheterapia: kommunikaatio, nieleminen



Linkkejä



- Liikkumalla parempaa vointia (Omaishoitajaliitto)

<https://read.epaper.fi/3875/sNKx1CDe>

- Kuntoutusyksikön yhteystiedot

Fysioterapia 09 41911120, avoinna ma-pe 8-14

Puheterapia 09 41911130, avoinna ma-to 10-13

Toimintaterapia 09 41911140, avoinna ma-pe klo 12-13



Kiitos!

