

SUOLAHOIDOSTA APUA ALLERGIA- JA FLUNSSAOIREISIIN

Paikkakunnan ainoa suolahoitohuone on meillä Saarenvireessä

Tule kokeilemaan itse suolahuoneen vaikutus. Hoidon aikana suolageneraattorit sumuttavat ilmatilaan hienojakoista suolapölyä. Yksi hoitokerta kestää 40 minuuttia. Hoitoja saatavana myös 5 - 25 hoitokerran sarjana tarpeesi mukaan.

Suolahoitoa suositellaan mm. nuha, yskä, astma, krooninen nielu- tai nielurisatulehdus, akuutti tai krooninen poskiontelotulehdus, useat korvatulehdukset, allergiaoireet, ihottumat, atooppinen ihottuma, psoriasis, hermoston tasapainottomuus, stressi, jännittyneisyys ja niveltulehdus.

TÄMÄN ESITTEEN PÄÄLÄUTTAMALLA SAAT SUOLAHOIDON – 30% NORMAALIHINNASTA 31.12.2011 SAAKKA

Suolahoitoa ei suositella jos sinulla on akuutti tartuntatauti, johon liittyy kuume, eikä asiakkaille, joilla on ollut pahanlaatuisia

kasvaimia tai tuberkuloosi, vaikea sydämen vajaatoiminta, sepelvaltimotauti tai verenpainetauti.



SAARENVIRE 2011

TOIMINTATERAPIASTA APUA ARKEEN

Yhdessä sinun kanssasi etsimme toimintatavat, joiden avulla pystyt hyödyntämään voimavarasi, ikääntymisestä tai vammasta huolimatta.

Tavoitteena on selviytyminen jokapäiväisissä toiminnoissa esim. itsestä huolehtimisesta, kotieläimässä, asioinnissa, omassa ympäristössä toimimisesta ja työelämässä.

Saarenvireen toimintaterapiapalvelut perustuvat hyvään kuntoutuskäytäntöön.

Arjesta selviytymisen perusta on sujuva käsien käyttö.

Käden kuntoutus on osa toimintaterapiaa. Käytössämme on nykyaikaiset harjoituslaitteet Reha-slide ja E-link yläraajojen ja hahmottamisen häiriöihin.

Reha-slide harjoituslaitteella voidaan tehdä kaksikäsisesti erilaisia tietokonenäytölle tulevia tehtäviä ja pelejä. Harjoituslaite on tarkoitettu toimintahäiriöiden kuntoutukseen kuten aivoverenkiertohäiriön aiheuttaman toispuoleisen käden ja yläraajan käytön häiriöihin. Ohjelman vaikeusastetta ja aikaa voidaan säätää yksilöllisesti.

SINULLA ON OIKEUS TÄYSPAINOISEEN ELÄMÄÄN!



Reha-slide



Lisätietoja: Saarenvire (016) 226 4400, www.saarenvire.fi



Tornion Sairaskotisäätiö
Pitkäkatu 7, 95400 Tornio
puh. (016) 226 4400,
fax (016) 482 449
email: saarenvire@saarenvire.fi

TULE KUNTOUTUKSEEN SAARENVIREESEEN !

Saarenvire tarjoaa fysio- ja toimintaterapia palveluita aikuisille. Olemme erikoistuneet geriatriseen, tuki- ja liikuntaelinten, sekä neurologisten asiakkaiden kuntoutukseen.

Fysio- ja toimintaterapia mm. Kelaan, vakuutusyhtiöiden sekä lääkinnällisen kuntoutuksen maksusitoumuksella.

Käytössämme ovat nykyaikaiset kuntoutuslaitteet ja -välineet.

Tarjoamme

Fysikaaliset hoidot

Hieronta

Parafiinihoidot

Lymfaterapia

Vyöhyketerapia

Yksilöllinen allasterapia

Kuntosaliryhmät

Tasapainoryhmät

Allasryhmät

Suolahuone

Ryhmämme ovat suunnattuja ikäihmisille. Mukaan pääset ilman lääkärin lähetettä.

NYT KUNNON KOHOTUKSEEN



Hyvä tasapaino ehkäisee kaatumista

TASAPAINOLAITE

Tasapainolevy soveltuu tasapainon arviointiin ja tasapainoharjoitteluun. Tietokoneen kautta välittyy selkeä ja helposti ymmärrettävä palaute testaustuloksista. Erilaiset ja eritasoiset tasapainopelit motivoivat harjoittamaan tasapainoa ja koordinaatiota.



Ikä ei ole esteenä kuntosaliharjoittelulle

KUNTOSALI

Helppokäyttöiset laitteet mahdollistavat turvallisen lihasvoimaharjoittelun myös alentuneen toimintakyvyn omaaville henkilöille. Harjoittelu voi tapahtua joko yksilöllisesti tai ryhmässä.



Liikkuminen vedessä on helppoa ja tehokasta

ALLASVOIMISTELU

Allasvoimistelu on miellyttävä liikuntamuoto lämpimässä +30°C vedessä kaiken kuntoisille joko yksilöllisesti tai ryhmässä.

Kuntosi rapistuu älä anna periksi, vaikuta itse valintoihisi!

Varmoin askelin paremmin ja pidemmälle! Talossamme on Lapin läänin ainoa **Balance Trainer-tasapainolaite**. Hyvä lihasvoima ja tasapaino tuovat lisää varmuutta kotiaskareista suoriutumiseen ja kauppareissuihin. Varaa aikasi ja tule kehittämään tasapainoa mielenkiintoisten pelien avulla.

Kuntosaliryhmässä lihasvoima lisääntyy, tasapaino paranee ja nivelet notkistuvat. Ryhmäläiset saavat myös kotiohjeita kuntonsa ylläpitämiseksi. Meillä on uudet monipuoliset Hur-kuntosalilaitteet. Testaa ne ohjatussa kuntosaliryhmässämme.

Allasryhmän tarkoituksena on ylläpitää ja parantaa toimintakykyä. +30°C vedessä on miellyttävä jumpata. Jumpaan jälkeen on mahdollisuus rentoutua saunomalla.

AKTIIVINEN KAIKEN IKÄÄ

Toimintakyvyn heikkeneminen ei aina ole seurausta pelkästään vanhenemisesta. Osa vanhuuden muutoksista aiheutuu eri toimintojen käytön puutteesta ja on harjoituksella palautettavissa. Fyysinen toimintakyky on erityisesti alue, jossa harjoittamisella

on todistettavasti merkitystä. Säännöllinen liikunta lisää iäkkäiden ihmisten rasituksen sietoa ja parantaa fyysistä toimintakykyä. Harjoitettavuus säilyy ihmisellä läpi eliniän, joten kuntoilu hyvin iäkkäänäkin on perusteltua ja järkevää. Myös sellaiset henkilöt,

jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa aikaisemmin, hyötyvät liikunnan aloittamisesta; itse asiassa juuri heidän kuntonsa kohenee kaikkein selvimmin ja nopeimmin, mikäli liikunta on säännöllistä.