

**Palautus:**

**Toimintakeskus Porkkapirtti**

Porkkatie 2 B, 93600 KUUSAMO

Hakemus saapunut: \_\_\_ / \_\_\_ 20\_\_

<p><b>Henkilötiedot</b></p>	<p>Nimi: _____ Henkilötunnus: _____</p> <p>Osoite ja puh: _____</p> <p>Lähiomaisen / asioiden hoitajan nimi ja puh.nro: _____</p>
<p><b>Mitä kuntoutusta haette?</b></p>	<p><b>Porkkapirtin kuntoutuksen ryhmät (ryhmien sisällöt liitteessä):</b></p> <p><input type="checkbox"/> päiväkuntoutus</p> <p><input type="checkbox"/> voima- ja tasapainoryhmä (VoiTas)</p> <p><input type="checkbox"/> neurologinen ryhmä (Neuro), neurologisista sairauksista kuntoutuvien ryhmä</p> <p><input type="checkbox"/> liikunnallinen muistiryhmä (kuntosali- ja arviointiryhmä muistisairaille)</p> <p><input type="checkbox"/> päivätoiminta Aurinkolahdessa</p>
<p><b>Asuminen:</b></p>	<p><b>Asumismuoto:</b></p> <p><input type="checkbox"/> omakotitalo <input type="checkbox"/> kerrostalo <input type="checkbox"/> rivitalo <input type="checkbox"/> asumisyksikkö, mikä _____</p> <p><input type="checkbox"/> yksin <input type="checkbox"/> puolison kanssa <input type="checkbox"/> omaisen kanssa</p>
<p><b>Arjen sujuminen</b></p>	<p><b>Asiointi:</b> (esim. kauppa, pankki, apteekki)</p> <p><input type="checkbox"/> asioin itse kodin ulkopuolella <input type="checkbox"/> tarvitsen saattajan asiointitilanteisiin</p> <p><input type="checkbox"/> toinen henkilö huolehtii asiointini kodin ulkopuolella</p>
	<p><b>Kodinhoito:</b></p> <p><input type="checkbox"/> huolehdin itsenäisesti kodinhoitoon liittyvistä tehtävistä</p> <p>Tarvitsen apua <input type="checkbox"/> siivouksessa <input type="checkbox"/> ruuanvalmistuksessa</p> <p><input type="checkbox"/> pyykkihuollossa <input type="checkbox"/> pihatöissä</p>
<p><b>Toimintakyky</b></p>	<p><b>Viestintä:</b></p> <p>Puheeni on <input type="checkbox"/> normaalia <input type="checkbox"/> vaikeutunut, miten? _____</p> <p>Näköni on <input type="checkbox"/> normaali <input type="checkbox"/> heikentynyt <input type="checkbox"/> sokea</p> <p>Kuuloni on <input type="checkbox"/> normaali <input type="checkbox"/> heikentynyt <input type="checkbox"/> käytän kuulon apuvälinettä</p>
	<p><b>Liikkuminen:</b></p> <p><input type="checkbox"/> liikun kodin ulkopuolella itsenäisesti <input type="checkbox"/> käytän apuvälinettä, mitä _____</p> <p><input type="checkbox"/> liikun sisätiloissa itsenäisesti <input type="checkbox"/> käytän apuvälinettä, mitä _____</p> <p><input type="checkbox"/> Olen kaatunut viimeisen ½ vuoden aikana _____ kertaa. <input type="checkbox"/> tarvitsen toisen henkilön apua/ varmistuksen liikkumiseen</p> <p>Kuinka pitkän matkan jaksatte kävellä yhtämittäisesti?(arvio)</p> <p>_____</p>
	<p><b>Pukeutuminen:</b></p> <p><input type="checkbox"/> pukeudun itsenäisesti</p> <p><input type="checkbox"/> tarvitsen apua tarkoituksenmukaisten vaatteiden valintaan/ esille ottoon</p> <p><input type="checkbox"/> tarvitsen apua: <input type="checkbox"/> ylävartalo <input type="checkbox"/> alavartalo</p> <p><input type="checkbox"/> napit <input type="checkbox"/> vetoketjut <input type="checkbox"/> ulkovaatteet</p>

	<b>Peseytyminen:</b> <input type="checkbox"/> peseydyn itsenäisesti <input type="checkbox"/> tarvitsen toisen henkilön varmistuksen peseytyessä <input type="checkbox"/> tarvitsen apua: <input type="checkbox"/> suihkussa <input type="checkbox"/> kasvojen pesussa <input type="checkbox"/> hampaiden pesussa <input type="checkbox"/> hiusten kampaamisessa/ parran ajossa
	<b>Ruokailu:</b> <input type="checkbox"/> ruokailen itsenäisesti <input type="checkbox"/> perusruokavalio <input type="checkbox"/> erityisruokavalio, mikä? _____ <input type="checkbox"/> soseutettu ruoka <input type="checkbox"/> neste sakeutettu <input type="checkbox"/> tarvitsen apua: <input type="checkbox"/> ruuan keräilyssä <input type="checkbox"/> paloittelussa <input type="checkbox"/> syömisessä
	<b>Wc- toiminnot:</b> <input type="checkbox"/> käyn wc:ssä itsenäisesti <input type="checkbox"/> tarvitsen muistutusta <input type="checkbox"/> käytän vaippoja Tarvitsen apua <input type="checkbox"/> siirtymisessä <input type="checkbox"/> housujen nostossa/ laskussa
<b>Elämänhallinta:</b>	<b>Ravitsemus:</b> Onko ruokavaliosi mielestäsi riittävän monipuolinen? <input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei Kuinka monta lämmintä ateriaa syöt päivässä?      _____  <b>Liikunta:</b> Liikun <input type="checkbox"/> päivittäin <input type="checkbox"/> useita kertoja viikossa <input type="checkbox"/> harvemmin Liikun <input type="checkbox"/> yksin <input type="checkbox"/> ryhmässä  <b>Lääkitys:</b> <input type="checkbox"/> huolehdin itse <input type="checkbox"/> omainen auttaa <input type="checkbox"/> apteekkijako  <b>Päihteet:</b> Alkoholi: <input type="checkbox"/> en käytä <input type="checkbox"/> käytän satunnaisesti <input type="checkbox"/> Olen huolestunut alkoholin käytöstäni Tupakointi: <input type="checkbox"/> en tupakoi <input type="checkbox"/> tupakoin
<b>Mieliala, muisti</b>	Mielialani on <input type="checkbox"/> hyvä <input type="checkbox"/> ajoittain alakuloinen <input type="checkbox"/> jatkuvasti alakuloinen Muistini <input type="checkbox"/> on hyvä <input type="checkbox"/> olen huolestunut muististani, miksi _____ <input type="checkbox"/> Tapaan / pidän yhteyttä ystäviini ja omaisiini. <input type="checkbox"/> Koen itseni yksinäiseksi
<b>Harrastukset</b>	
<b>Palvelut:</b>	<b>Käytän seuraavia palveluita:</b> <input type="checkbox"/> kotihoito <input type="checkbox"/> Seniorineuvola <input type="checkbox"/> kuljetuspalvelu <input type="checkbox"/> ateriapalvelu <input type="checkbox"/> jokin muu, mikä? _____
<b>Kuntoutus:</b>	Miksi haet kuntoutusta? (tavoitteesi, toiveesi?)
<b>Kuntoutuksessa huomioitavaa:</b> (esim. sairaudet, lääkkeet)	
<b>Allekirjoitus</b>	<input type="checkbox"/> Annan suostumukseni minua koskevien terveystietojen käyttämiseen kuntoutuksen suunnittelua / toteuttamista koskevissa asioissa. <input type="checkbox"/> En anna suostumustani yllä olevien tietojen käyttämiseen. _____/____ 20____
	Hakijan allekirjoitus

## **PORKKAPIRTIN KUNTOUTUKSEN RYHMÄT**

### **PÄIVÄKUNTOUTUS (16,50 € / KERTA)**

- Päiväkuntoutus on tarkoitettu henkilöille joiden toimintakyky on alentunut
- Ryhmäläisen tulee pystyä liikkumaan itsenäisesti sisätiloissa.
- Kuntoutukseen sisältyy toimintakyvyn arviointi ryhmän alussa ja lopussa sekä terveystarkastus sekä mahdollisuus jalkojen hoitoon
- Ryhmät painottuvat liikunnallisiin ja toiminnallisiin sekä muistia virkistäviin harjoitteisiin ja niihin ohjaututaan tarpeen ja toimintakyvyn mukaan
- Kuntoutus pääasiassa ryhmämuotoista
- Kuntoutuspäivä alkaa n. klo 8.30 ja päättyy n. klo 15.00
- Päivään sisältyvät aamupala, lounas sekä päiväkahvi
- Ryhmä kokoontuu yksi tai kaksi kertaa viikossa, yhteensä 10 kertaa
- Ryhmässä seitsemän henkilöä
- Lisätietoja puh. 0400 363 252

### **VoiTas VOIMA- JA TASAPAINORYHMÄ (Ryhmä maksuton)**

- Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on vaikeuksia tasapainossa tai liikkumisessa sekä asiakkaille joilla on ilmennyt liikkumisen apuvälineen tarve
- Ryhmäläisen tulee pystyä kävelemään sisätiloissa itsenäisesti ilman apuvälinettä tai apuvälineen kanssa
- Ryhmään sisältyvät lisäksi alku- ja loppumittaukset sekä kotiohjeet
- Kokoontumisia yhteensä 15 kertaa/ ryhmäläinen
- Kokoontumisia 2 kertaa viikossa, 90 min/ kerta
- Ryhmässä on kaksi ohjaajaa, ryhmäläisiä enintään kahdeksan
- Lisätietoja puh. 0400 346 931 ja 040 831 0466

## **NEUROLOGISISTA SAIRAUKSISTA**

### **KUNTOUTUVIEN RYHMÄ (Neuro-ryhmä) (Ryhmä maksuton)**

- Ryhmät on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat sairastaneet aivoverenkiertohäiriön ja hyötyvät ryhmämuotoisesta kuntoutuksesta
- Ryhmät painottuvat liikunnallisiin ja toiminnallisiin harjoitteisiin ja niihin ohjaututaan tarpeen ja toimintakyvyn mukaan
- Kokoontumisia yhteensä 10 kertaa/ ryhmäläinen
- Kokoontumisia 1 kerta viikossa, 90 min/ kerta
- Ryhmässä on yksi tai kaksi ohjaajaa, ryhmäläisiä enintään kuusi
- Lisätietoja puh. 040 708 9132

Päiväkuntoutukseen ja päivätoimintaan hakeudutaan kuntoutushakemuksella palvelutarpeen arvioinnin kautta. Hakemukset käsitellään moniammatillisessa työryhmässä. Muihin ryhmiin voi ohjautua myös suoraan lisätietoja antavan henkilön kautta. Ryhmät toimivat pääsääntöisesti syyskuun alusta toukokuun loppuun.

**Työntekijän merkinnät:**