



## KUNTOUTUSKESKUS OTSONLINNA

Avokuntoutuspalvelut: fysio- ja allasterapia,  
yksilöllinen liikuntaneuvonta ja terveystuokaryhmät



**Kuusiolinna Terveys**  
Pihlajalinna

## FYSIO- TAI ALLASTERAPIA

- Ikääntyvien fysioterapia
- Tuki- ja liikuntaelinten fysioterapia
- Neurologinen fysioterapia
- Allasterapia
- Hieronnat
- Kelan vaativa kuntoutus: fysio- ja allasterapia

### **Kuntoutukseen voi tulla**

- Lääkärin läheteellä tai ilman lähetettä
- Kelan, Valtiokonttorin tai vakuutusyhtiön maksusitoumuksella
- Tuotamme palveluja myös perusterveydenhuollolle, jolloin terapian tarve perustuu yksilölliseen kuntoutussuunnitelmaan

## YKSILÖLLINEN LIIKUNTANEUVONTA

Yksilöllisen liikuntaneuvonnan palvelut on suunnattu kotona asuville ikäihmisille, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän.

### **Palvelu sisältää:**

- Fysioterapeutin tapaamisen 1-5 kertaa Kuntoutuskeskus Otsonlinnassa tai asiakkaan kotona
- Fyysisen toimintakyvyn ja voimavarojen kartoittamisen
- Yksilöllisen liikkumis-/liikuntasuunnitelman
- Ohjauksen ryhmätoimintoihin
- Ohjauksen kaatumisten ennaltaehkäisyyn

## **Yksilöllinen liikuntaneuvonta auttaa esimerkiksi seuraavissa:**

- Liikkumiskyvyn ongelmat
- Kaatuminen
- Yksinäisyys tai masentuneisuus
- Alkava muistisairaus



## **TERVEYSLIIKUNTARYHMÄT**

- **Liikuntaryhmä, naiset (kuntosali ja vesivoimistelu vuoroviikoin)**  
Maanantaisin klo 10.15
- **Vesivoimistelu, naiset**  
Torstaisin klo 14 - 14.45
- **Kuntosaliryhmä 60+**  
Keskiviikkoisin klo 15
- **Kuntosaliryhmä 75+**  
Kokoontuminen 2 x viikossa kolmen kuukauden ajan  
Maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 13.15 - 15.15
- **Kuntosaliryhmä (jatkoryhmä)**  
Keskiviikkoisin klo 10.15

Lisäksi järjestämme ryhmiä yhteistyössä Lakeudenportin kansalaiso-  
piston, eri järjestöjen, työyhteisöjen ja Ähtärin kaupungin kanssa.

## **KYSY LISÄÄ PALVELUISTAMME**

### **Palveluvastaava Riitta Rajalahti**

p. 040 182 5908, riitta.rajalahti@pihlajalinna.fi

### **Kuntoutuskeskus Otsonlinna**

Sairaalantie 6, 63700 Ähtäri

Käyntiosoite Koulutie 12 C

**kuusiolinna.fi**



**Kuusiolinna Terveys**

**Pihlajalinna**