

Tervetuloa kuntoilemaan turvallisesti keuhkohtaumapotilaille suunnattuun liikuntaryhmään

Tämä ohje on tarkoitettu tulostettavaksi. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

Paikka: Turun yliopistollinen keskussairaala, T-sairaala, F-osa, 1. krs, fysioterapia

Aika: Torstaisin alkaen _____ klo 13.30–15.00

Ohjaajina vuorottelevat fysioterapeutit:

_____ puh. _____

_____ puh. _____

Ennen liikuntaryhmän alkamista sinut kutsutaan alkuarvioon ja kuuden minuutin kävelytestiin poliklinikalle T-sairaalaan. Aika on kirjeessä mukana.

Sinulla on mahdollisuus osallistua liikuntaryhmään 8 kertaa. Liikuntaryhmä sisältää lihaskunto- ja kestävyysharjoittelua, mm. kuntosaliharjoittelua, tuolijumppaa ja venyttelyä. Lisäksi saat liikuntapäiväkirjan täytettäväksi. Ryhmän loputtua tehdään loppuarvio ja uusitaan kävelytesti.

Kaikista käynneistä laskutetaan sarjahoitomaksu. Matkat tehdään omakustanteisesti tai Kela-korvausten mukaan.

Jos olet estynyt osallistumaan ryhmäkertaan, sinun tulee ilmoittaa siitä fysioterapeutille puhelimitse viimeistään ennen ryhmän alkua! Katso puh. yllä. Saapumatta ja ilmoittamatta jätetystä käynnistä peritään asiakasmaksuasetuksen mukainen maksu.

Pukeudu liikunnalliseen asuun ja lenkkitosuihin.

Ota mukaan lämmintä vaatetta kotimatkaa varten, suihkumahdollisuutta ei ole.

Liikkumisen iloa ja hyvää mieltä!