

Elintapaohjauksen palvelutarjotin Virrat

Ei lähetettä

Liikunta

Keiturin Sote Oy, Neuvola

Yhteystiedot: Terveystyöntekijä/diabetesohjaaja Anu Saunamäki, anu.saunamaki@keiturinsote.fi

Sairaalantie 1, 34800 Virrat

Ohjausta antaa: fysioterapeutti

Ns kuntoneuvolakäynti fysioterapeutilla. Kahden kerran verran maksuton, muuta neuvontaa ei ole resurssien mukaan mahdollista järjestää. Yleistä liikuntaneuvontaa terveyden- ja sairaanhoitajien sekä lääkärin vastaanotoilla.

Virtain kaupunki, Kansalaisopisto

Yhteystiedot: Raili Katajamäki raili.katajamaki@virrat.fi

Mäkitie 2, 34800 Virrat

Kansalaisopiston tarjoamat liikuntapiirit.

Hinta: Kansalaisopiston kurssihinnoittelu (kts. opinto-opas)

HyvänOlon keskus fysioterapeutit

Hannele Rantanen, hannelemakinen@luukku.com

Virtaintie 42, 34800 Virrat

Ohjausta antaa: fysioterapeutti

Hinta: maksullista

Fysioterapiaa, liikuntaohjausta ym. Ikääntyneille keinutuolijumppa +lihaskunto-/tasapainoharjoittelu

VIRTAIN FYSIOTERAPIA

Päivitetty tiedot Elintapaohjauksen palvelutarjottimelle

Virtain Fysioterapia Ky

Yhteystiedot: Työfysioterapeutti Matti Väisänen, matti.vaisanen@phpoint.fi

www.virtainfysioterapia.fi

Virtaintie 40, 34800 Virrat

Ajanvaraus: p. 03-4754703

Hinta: Maksullinen

Ohjausta antavat: Fysioterapeutti-urheiluhieroja Susanna Tuovinen

Fysioterapeutti Raija Lepistö

Työfysioterapeutti Matti Väisänen

Kohderyhmänä: Työikäiset, eläkeläiset

Liikuntapalvelut: Yksilö- ja ryhmäohjaukset kuntosalille. Kehonhuoltoryhmät. Ikäihmisten tasapainoryhmät.

www.virtainfysioterapia.fi

Virtain Syke ry

Yhteystiedot: Sonja Niinikoski, virtain.syke@gmail.com

www.virtainsyke.fi

Kotikuja 8, 34800 Virrat

Ohjausta antaa: Seurassamme toimii monenlaisia ohjaajia ja osa heistä on suorittanut myös liikunta-alan ammattitutkinnon.

Ryhmäliikuntatunnit: www.virtainsyke.fi

Ravitsemus

Keiturin Sote Oy, Neuvola

Yhteystiedot: Terveystietäjä/diabetesohjaaja Anu Saunamäki, anu.saunamaki@keiturinsote.fi

Sairaalantie 1, 34800 Virrat

Ohjausta antaa: th Merja Niinivehmas ja th Anu Saunamäki

Kohderyhmänä eri sairauksien aiheuttamaa erityisruokavalio-ohjausta tarvitsevat. Yleisanamneesi, ruokapäiväkirja tarv., ohjaus tapauskohtaisesti

Ravitsemusterapeutti

Keiturin Sote Oy:ssa ravitsemusterapeutille tarvitaan lähete th:lta tai lääkäriltä.

Ajanvaraus: terveydenhoitaja Merja Niinivehmaan kautta puh 03-485 3247 (ma-pe klo 12-13)

Hinta: Ravitsemusterapeutilla terapiahoitomaksu 10 eur/kerta.

Asiakasryhmänä mm. ylipainoiset, diabeetikot, keliaakikot, munuaispotilaat, suolioireiset, syömishäiriöiset, allergiset.

Ajanvaraus: terveydenhoitaja Merja Niinivehmaan kautta puh 03-485 3247 (ma-pe klo 12-13)

Hinta: Ravitsemusterapeutilla terapiahoitomaksu 10 eur/kerta.

Ravitsemusterapia toteutetaan terveyskeskuksessa ostopalveluna.

Palveluntuottajana toimii

Ravitsemuspaletti

Ravitsemusterapeutti Johanna Koro, johanna.koro@ravitsemuspaletti.fi

www.ravitsemuspaletti.fi

Puolukkatie 19, 34800 Virrat

Uni

Yleinen elintapaohjaus

Virtain kristillinen raittiustuki ry, Päiväkeskus Kieppi

Yhteystiedot: Lea Lehtinen, kieppi@phpoint.fi

Virtaintie 20, 34800 Virrat

Ohjausta antaa: päihdetyöntekijä

Hinta: maksutonta

Kohderyhmänä päihde-, mielenterveysongelmaiset.

Liikunta:

yksilö-, ja ryhmäkeskusteluissa käydään läpi liikunnan merkityksestä

Ravitsemus:

yhdessä työyhteisön kanssa laaditaan ruokalistat ja yksilö- ja ryhmäkeskusteluissa käydään läpi terveellisen ravinnon merkityksestä

Keiturin Sote Oy, Aikuisneuvola

Ajanvaraukset arkisin klo 12-13 puh 03-485 3247 tai 03-485 3252

Liikunta, ravitsemus ja uni: Asiakkaan kokonaisvaltainen kohtaaminen ja tukeminen, yksilö- ja ryhmätoiminnoissa on aiheena ja keskusteluissa myös liikunta, ravitsemus ja uni.

Mielenterveys- ja päihdeyksikkö on psykiatrinen avohoitoyksikkö, joka tarjoaa pääasiallisesti apua yli 18-vuotiaille mielenterveys- ja päihdeongelmiin.

Mielenterveys- ja päihdeyksikköön voi hakeutua hoitoon lääkärin, hoitajan tai muun ammattihenkilön läheteellä, josta tulisi ilmetä hoitoon ohjauksen syy ja siihenastiset hoidolliset toimenpiteet.

Hoitoon voi hakeutua myös matalan kynnyksen (MK) palveluiden kautta ilman erillistä lähetettä.

Matalan kynnyksen palvelut:

Maanantaisin Avoin ryhmä klo 10.00-12.00

Torstaisin Päihdevastaanotto poliklinikka, Virrat klo 10.00-12.00

Yhteystiedot

Mielenterveys ja päihdeyksikkö Virrat

Toimistos sihteeri 044 715 1492

Osastonhoitaja 044 787 1275 (puhelinaika 13-14)

Sairaanhoitaja 044 715 3323 (puhelinaika 13-14)

Sairaanhoitaja 044 715 3324 (puhelinaika 13-14)

Ryhmätoiminta

Sairaanhoidaja **044 715 3320** (puhelinaika klo 8-9, viranomaiset klo 12.30-13.00)

Mielenterveyshoitaja **044 7151491** (puhelinaika klo 8-9, viranomaiset klo 12.30-13.00)

Rantatie 14, 34800 VIRRAT

Puhelinajan ulkopuolella voit jättää soittopyynnön viestillä tai sähköpostilla.

Yhteystiedot, ei tarjolla elintapaohjausta:

Virtain Mielenterveysyhdistys Ry

Yhteystiedot: Sari Sirén, virrat.tupa@gmail.com,

p. 044-3093726

Virtaintie 31 B 7, 34800 Virrat