

**POLION SAIRASTANEIDEN KUNTOUTUS- JA SOPEUTUMISVALMENNUKSEN  
KURSSIOHJELMAT VUONNA 2012  
14 vrk, 30 kurssilaista**

**Kurssiajat 13.2. - 25.2.2012, 6.8. - 18.8.2012**

**Kurssin henkilökunta:**

Kurssin kolme vetäjää (lähihoitaja, opettaja, opiskelijahuoltaja)

2 sairaanhoitajaa/terveydenhoitajaa

3 fysioterapeuttia

3 kuntohoitajaa/ hierojaa

2 jalkahoitajaa

1 – 3 erityishoidoista vastaavaa, osteopaatti, hermoratahieroja

1 – 2 artesaania kädentaitojen ohjaajina

1 ratsastuksen ohjaaja ja 1 – 2 ratsastuksissa avustavaa tallityöntekijää

8 – 10 avustajaa (lähihoitajia, erityisohjaajia, koulunkäyntiavustajia jne). Avustava henkilöstö tekee 3-vuorotyötä, avustaa päivittäisissä toimissa, siirtymisissä eri toimipisteisiin ja vastaa yövalvonnasta

5 – 10 luennoitsijaa ohjelman mukaan

sosiaalisihteri ja järjestön omat asiantuntijat ja edustajat 3-5 (Suomen Polioliitto ry)

**Päivän runko-ohjelma**

7.00 – 8.30

aamu-uinti ja sauna

7.00 – 8.30

terveydenhoitajan aamuvastaanotto: verensokerin ja verenpaineiden mitta

7.30 – 9.00

aamupala ruokasalissa

8.00 – 17.00

henkilökohtaiset hoidot valintojen mukaan **X**

9.15

päivänavaus, ajankohtaiset asiat ja päiväohjelman tarkistus

**9.30**

**luento, aiheet kurssit I ja II**

- Sosiaalipalvelut ja etuudet sekä muutoksenhakumahdollisuudet, varatuomari (I ja II)
- Polion myöhäisoiheet, "mitä et ole koskaan kuullut", psykologi (I ja II)
- Apua minulle kirjastosta?, kirjastonhoitaja (I)
- Poliovammaisten oma järjestötoiminta ja sen tarjoamat mahdollisuudet, Polioliitto (I ja II)
- Apua arjessa ja apuvälineet, toimintaterapeutti (I ja II)
- Polion kansainvälinen näkökulma, tutkimustuloksia Euroopasta Polioliitto (I ja II)
- Terveellinen ruokavalio/terveysliikunta, kuntohoitaja (I ja II)
- Kasvohygienia, hoidot ja meikkaus ikääntyvän ihmisen näkökulmasta, kosmetologi (I)
- Polion myöhäisoiheet ja lääkitys, proviisori (I ja II)
- Henkilökohtainen avustaja, mitä se on ja mitä se ei ole, henkilökohtainen avustaja (I ja II)
- 1-3 atk-luentoa tietokoneen käyttömahdollisuuksista arjen toimien helpottajana, atk-asiantuntija (I ja II)
- Mitä on vertaistuki? Minustako apua muille?, psykologi (I ja II)
- Polion myöhäisoiheet ja arki, lääkäri (I ja II)
- 1-2 Poliovammaisen liikunta, fysioterapeutti (I ja II)
- Hyvä arki yhdessä myöhäisoiheiden kanssa, rasituksen rytmitys fysioterapeutti ja psykologi (II)
- Oman hyvinvointiohjelma-teko (I ja II)

11.00 – 12.00

lounas

12.00 - 13.00

päivälepo asunnolla

12.00 – 16.00

käsityöpaja avoimena rinnakkaisohjelman artesaanin ohjaamana

12.00 – 13.00

pienryhmäkeskustelut sosiaalisihterin kanssa

13.00 - 14.00

liikuntatunti: istumalentopalloa, ratsastusta, ulkoliikuntaa, bocciaa, puhallustikkua jne

14.15

fysioterapeuttien ohjaama ryhmäjumppa kuntosalilla/luento

14.45

päiväkahvi

15.15

fysioterapeuttien ohjaama allasjumppa

15.45 – 16.30

sauna ja uinti

16.45

päivällinen

18.00 - 19.15

vapaa-ajan iltaohjelma ja/tai ryhmäkeskustelut polio arjessa

19.15

tutustumisilta, liikuntavammaisena maailmalle, tanssit elävän musiikin tahdissa, ikivihreät laulut – yhteislaulua, tanssi erityisryhmien liikuntana, huumori selviytymiskeinona, Lehtimäen mieskuoron esitys, yhteislaulua, bingo, liikuntatuokio, kurssijuhla ja päätösilta palautekeskusteluineen iltapala  
Mahdollisuus ohjattuihin seurapeleihin

### **Viikonlopun ohjelma**

Lauantai

Poliojärjestöjen kuulumiset ja ajankohtaiset asiat  
Tutustuminen Punaisen Tuvan viinitilaan Alajärvellä tms. esteetön matkailukohde tutustuminen  
Päivän pelihetki jumppasalissa  
Elokuvailta (The Epidemic, polion selviytymistarina, Tanska)

Sunnuntai

Jumalanpalvelus Lehtimäen kirkossa  
Teatteri/konsertti  
Päivän pelihetki jumppasalissa  
Tietokilpailu (huom. poliokysymykset!)  
Vietetään yhteistä iltaa grillaten

**X)** Yhteisen ohjelman rinnalla ma – la klo 8.00 – 17.00 henkilökohtaiset hoidot: fysioterapia, hieronnat (tavallinen, shiatsu jne).

### **Terveystarkastus:**

Sairaanhoitajan/terveydenhoitajan suorittaa henkilökohtaisen terveystarkastuksen. Tarkastuksessa käydään läpi perusterveydentila ja lääkitys sekä annetaan tarvittaessa terveysneuvontaa. Tutkimuksina tehdään verestä hemoglobiinin, verensokerin ja kokonaiskolesterolin mittausta, tarvittaessa virtsasta tutkitaan virtsan proteiini, sokeri, leukosyytit ja nitriitti. Paino, pituus, BMI ja verenpaineen mittausta suoritetaan tarkastuksen yhteydessä. Kurssilaisilla on mahdollisuus myös päivittäisiin käynteihin ja keskusteluihin sairaanhoitajan vastaanotolla.

### **”Täyteohjelmia”**

Lisäohjelmana kurssilaisille järjestetään ”hemmotteluja” kuten kasvojen ja käsien hoitoa, hunajasaunomista, rentoutusta jne.