

# Kuntoutus

## Sairaudesta, viasta tai vammasta aiheutuvien toiminnallisten haittojen aktiivinen hoito.

Virossa kuntoutuksessa korostuvat terapeutin ja asiakkaan välinen yhteistyö. Kuntoutusta edistää nykyaikainen kuntoutuslaitteisto..



### VALIKOIMA TARJOLLA OLEVIA PALVELUJA:

- Kuntoussuunnitelman laatiminen
- Sydänkuntoutus
- Neurologinen kuntoutus
- Syöpäkuntoutus
- Ortopedinen kuntoutus
- Reumakuntoutus
- Keuhkokuntoutus

Esimerkkejä hinnoista\*:  
Kuntoutus: 120 €/vuorokausi  
Kuntoutuspaketti (10 päivää sairaalassa oleskelua sekä kaikki tarvittavat hoitotoimet ja lääkärint vastaanotot, majoitus kahden hengen huoneessa): 1 200 €

\*Hinnat ovat suuntaa antavia; lopullinen hinta riippuu konkreettisesta palveluvalikoimasta. Hinnat saattavat vaihdella eri palveluntarjoajien välillä.

### LISÄTIETOJA KANNATTAA PYYTÄÄ SUORAAN PALVELUNTARJOAJALTA:



Itä-Tallinnan aluesairaala

[www.itk.ee](http://www.itk.ee)

Keilan kuntoutuskeskus

[www.taastusravi.ee](http://www.taastusravi.ee)

Benita hoitokeskus / Wasa kuntoutuskeskus

[www.mmgt.ee](http://www.mmgt.ee)

Yksityissairaala Fertilitas

[www.fertilitas.ee](http://www.fertilitas.ee)

Tallinnan Lastensairaala

[www.lastehaigla.ee](http://www.lastehaigla.ee)

### Terapiat opettavat itsenäistä selviytymistä

Virolaisessa kuntoutusmallissa terapeutilla hoidoilla on keskeinen osa. Potilaita opetetaan selviytymään itsenäisesti ja hoidon tuloksena asiakkaantoimintakyky kasvaa, ja palaaminen sairautta tai vammaa edeltäneeseen elämäntilanteeseen lyhenee ajallisesti. Tämä pätee myös potilaisiin, jotka tarvitsevat pyörätuolia päivittäiseen liikkumiseen. Hoidon tehokkuuden kannalta tärkeää on sen oikea-aikaisuus, toimintakykyä tukeva hoito sekä rauhallinen ja toipumista edistävä ympäristö. Virossa tähän on hyvät mahdollisuudet niin hyvin varustetuissa sairaaloissa, joissa erikoislääkärit ovat aina saatavilla, kuin sitä varten rakennetuissa kuntoutuskeskuksissakin.

### Yksilöllinen, näyttöön perustuva lähestymistapa

Potilaan kuntoutukseen osallistuvat kuntoutuslääkäri, fysioterapeutti, toimintaterapeutti, psykologi, puheterapeutti, sosiaalityöntekijä, hieroja, tukihenkilöstö sekä tarvittaessa neurologi ja muut erikoisalojen lääkärit. Yhteistyössä he arvioivat potilaan terveydentilan, laativat henkilökohtaisen hoitosuunnitelman, antavat tarvittavat hoidot, arvioivat potilaan toimeentulokyvyn ja henkilökohtaisen avustajan tarpeen. He tekevät ehdotuksia kodin, työpaikan ja oppimisympäristön oloihin tarvittavista muutoksista ja ehdottavat jatkossa tarvittavia apuvälineitä, ohjeistaen käyttöä sekä antavat toimintasuosituksia perheenjäsenille.

### Perusteelliset erikoisvarusteet

Virolaiset kuntoutuskeskukset on varusteltu nykyaikaisella tekniikalla ja laitteilla (mm. sähköstimulaatio-ortoosit, toiminnallinen sähköstimulaatio, kävelymattoharjoittelu, kävelyrobotit). Nykyaikaista teknologiaa tärkeämpää on kuitenkin hyvin koulutettu ja kokenut henkilökunta.

