



Raisio
KAUPUNKI

Iloa ikääntymiseen!



OMAT VOIMAVARAT HYÖTYKÄYTTÖÖN

Jokainen voi kohentaa elämänsä laatua pienilläkin arjen teoilla ja valinnoilla. Olemme koonneet tähän esitteeseen tärkeitä, elämänlaatuun vaikuttavia teemoja. Hyvinvoinnin parantuminen jo yhdelläkin osa-alueella voi vaikuttaa kokonaisuuteen merkittävästi.

Tämän esitteen tavoitteena on antaa kotona asuville eläkeikäisille tietoa ja vinkkejä hyvään arkeen. Esite löytyy myös Raision kaupungin internet-sivuilta, Ikäihmiset ja omaiset -osiosta.

Virikkeellisiä vuosia toivottaen

*Raision kaupungin ikäihmisten palvelut
Karoliina Haaksiluoto, geronomi (amk)
Sirpa Levy, geronomi (amk)*

HYVÄÄ RAVINTOA

Terveen ikääntyvän hyvä ruokavalio koostuu monipuolisesta perusruoas-
ta, joka maistuu hyvältä. Kuiduntar-
peen voi tyydyttää täysjyväleivällä ja
puurolla. Vitamiineja saa kasviksista,
hedelmistä ja marjoista, joita tulisi
nauttia useita kertoja päivässä. Ikään-
tyessä proteiinin tarve lisääntyy. Hy-
viä proteiini lähteitä ovat maitotuot-
teet, liha, kananmunat ja kala. Kalaa
olisi hyvä syödä kaksi kertaa viikossa.
Proteiini auttaa kohentamaan yleis-
kuntoa, palauttamaan lihaksia ja toi-

pumaan esimerkiksi leikkauksesta.
Kalsium ja D-vitamiini auttavat pitä-
mään luuston hyvässä kunnossa.

RIITTÄVÄSTI JUOMAA

Ikääntyessä janon tunne saattaa
heikentyä ja nestevajauksen riski on
suurempi kuin nuorempana. Elimistö
tarvitsee päivittäin 1-1,5 litraa vettä.
Maitoa tai vettä tulisi siis juoda 5-8
lasillista päivässä. Kahvinjuonti kui-
vattaa elimistöä, joten kahvia ei laske-
ta nesteeksi.

*”Jos et jaksa valmistaa ruokaa alusta asti,
hyödynnä kauppojen valmisruokia tai puoli-
valmisteita sen sijaan, että nauttisit vain
kahvia ja leipää. Tuore salaatti ja raasteet
sopivat hyvin valmisruoan kaveriksi.”*

SUVI PALMGRÉN
KEITTIÖPÄÄLLIKKÖ



VÄLTÄ SUOLAA JA SOKERIA

Ikääntyessä energiantarve vähenee. Ylipainon välttämiseksi ruokamääriä tulisi siis hieman vähentää. Jos ylipainoa on jo ehtinyt kertyä, tulee laihduttamisen olla maltillista. Kasvien lisääminen on hyvä keino laihduttaa, kun taas sokerisia herkuja tulisi välttää. Ikääntyvät käyttävät yleisesti myös liikaa suolaa, joten suolan määrään tulisi kiinnittää huomiota.

SÄÄNNÖLLESTI JA VÄHÄN KERRALLAAN

Monta pientä ateriaa voittaa terveellisyydessä pari isoa. Hyvä rytmi on aamupala, lounas, päiväkahvi, päivällinen ja iltapala.

MUKAVAMPAA YHDESSÄ

Yhteiset ruokahetket tuovat sisältöä elämään. Kauniisti katettu pöytä, hyvä seura ja rauhallinen nautiskelu tekevät ruokailuhetkestä viihtyisän. Esimerkiksi yksinasuvat voivat sopia ystävien kanssa ruoanlaitosta vuoropäivinä. Ruoanlaitto on mukava harrastus, jota voi aina opiskella lisää esimerkiksi keittokirjoista, internetistä tai erilaisilla kursseilla.



Kotihoitopalvelu



KotoSalla

Sairaanhoidtoa ja huolenpitoa
kotisi sydämellä

puh. 0400 711 117 • salla@kotosalla.com
www.kotosalla.com

Asunnonhakijan ja vuokralaisen ystävä Raisiossa



Raision Vuokra-asunnot Oy
Keonkatu 3
21200 Raisio
Puhelin 010 228 7280
Telefax 010 228 7281
www.raisionvuokra-asunnot.fi

LIIKUNTA TEKEE HYVÄÄ



Ikääntyessä lihasvoiman, tasapainon ja notkeuden ylläpitämiseen on kiinnitettävä huomiota uudella tavalla. Näitä ominaisuuksia kehittävää liikuntaa tulisi UKK-instituutin liikuntapiirakan mukaan harrastaa 2-3 kertaa viikossa. Kaikenlainen liikunta auttaa toimintakyvyn säilyttämisessä ja edistää fyysistä terveyttä sekä mielen virkeyttä. Hyvä yleiskunto tekee jokapäiväisestä elämästä keveämpää.

ARJEN AKTIIVISUUS

Arkiliikunnasta on paljon hyötyä. Kotityöt, kuten siivous tai vaikkapa haravointi, ovat tehokasta arkiliikuntaa. Myös ulos lähteminen tekee hyvää. Lyhyet matkat esimerkiksi kauppaan tai ystävän luo kannattaa mahdollisuuksien mukaan tehdä kävellen. Erilaiset maastot epätasaisuuksineen tekevät ulkona liikkumisesta tasapainoharjoittelua. Myös rappuset kannattaa hyödyntää. Portaiden nouseminen ja laskeutuminen ovat mitä parhaita arjen lihaskuntoharjoittelua! Pahinta on välttää liikkumista kokonaan.

”UKK-instituutin kestävyysliikuntasuositus on 2 h ja 30 min melko rasittavaa tai 1 h ja 15 min hyvin rasittavaa liikuntaa viikossa. Määrä on sama kuin työikäisellä väestöllä. Suositusten mukainen liikuntamäärä voi koostua pienistäkin osista. Kun liikkuu 10 minuuttia 3 kertaa päivässä, on jo saavuttanut puoli tuntia tehokasta liikuntaa. Kaikkea ei tarvitse tehdä kerralla!”

ANNE SUOMINEN
LIIKUNTASUUNNITTELIJA

SÄÄNNÖLLISYYS

Säännöllinen liikunta kohentaa kuntoa. Lihasvoiman lisääminen kasvattaa esimerkiksi kävelynopeutta, mikä taas osaltaan helpottaa arkea. Ikääntyminen ei estä tavoitteellista, nousu-

johteista liikkumista. Myös menetettyä toimintakykyä on mahdollisuus palauttaa. Kehitystavoitteet lisäävät liikunnan mielenkiintoa. Omaa liikuntaa ja tavoitteita voi suunnitella esimerkiksi lääkärin, fysioterapeutin, tai liikuntaneuvojan kanssa.

RYHMÄLIIKUNTAA

Liikuntaa voi harrastaa erilaisissa liikuntaryhmissä omien tavoitteiden ja mielenkiinnon mukaan. Ohjauksen lisäksi saa uusia sosiaalisia kontakteja ja pääsee liikkumaan mukavassa seurassa. Ryhmän tuki motivoi liikkumaan silloinkin, kun ei niin tekisi mieli.



**Raision
Tiptop
Kotipalvelut**

- siivoukset
- ikkunanpesut
- vaatehuolto
- asiointiapu ym.

Satu Saarinen • 040 560 2316 • www.tiptopkotipalvelut.fi



UKK-instituutti

Viikoittainen LIIKUNTAPIIRAKKA

yli 65-vuotiaille



KIVUT JA SÄRYT VOI JÄTTÄÄ KUNTOSALILLE

Nykyisissä kuntosaleissa saa hyvää ohjausta ja pääsee harjoittelemaan turvallisilla ja helppokäyttöisillä laitteilla. Kuntosaliharjoittelu voi tuoda helpotusta kulumien kanssa elävälle. Lihasten vahvistaminen on hyvä lääke nivelrikon ennaltaehkäisyyn ja hoitoon, kun taas liikkumattomuus on pahasta. Muita hyviä lihasvoimaa lisääviä lajeja ovat pyöräily, hiihto ja vesijumppa.

KOTIJUMPPAA

Kotonakin kannattaa jumpata. Kuminauhajumppa lisää liikkuvuutta ja

Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla säännöllisesti useana päivänä viikossa, yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti **TAI** 1 t 15 min rasittavasti.

LISÄKSI lisää **lihasvoimaa** } ainakin 2 kertaa viikossa.
kehitä **tasapainoa**
pidä yllä **notkeutta**

Monet jumput harjoittavat samanaikaisesti lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta.

Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille sekä niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt ja/tai jotka ovat kaatuilleet.

lihasvoimaa, kotivoimisteluun hyvin soveltuvia käsipainoja ja punnuksia voi tehdä esimerkiksi täyttämällä puolen litran muovipulloja vedellä.

Säännöllinen venyttely kannattaa ottaa osaksi jokaista päivää. Liikkuvuus säilyy liikkumalla!



Meiltä saat Bonusta vapaan kaupan tuotteista.



MYLLYN APTEEKKI

Palvelemme ma-pe 9-21, la 9-18 ja su 12-18
Kauppakeskus Myllyssä
www.myllynapteekki.fi

YKSINÄISYYDEN ENNALTAEHKÄISY



Yksinäisyys on yksilöllistä. Ulkopuolisesta erakolta vaikuttava ei välttämättä koe lainkaan yksinäisyyttä, kun taas vilkkaastikin verkostoitunut voi olla yksinäinen. Jos mieli on maassa, myös yksinäisyys valtaa helpommin. Kokonaisvaltainen hyvinvoinnista huolehtiminen estää yksinäisyyttä.

TOIMINTA

Mielekäs tekeminen pitää mielialan korkealla ja ehkäisee yksinäisyyttä. Aktiivisuus auttaa ylläpitämään ihmissuhteita ja löytämään uusia kiinnostuksen kohteita.

IHMISSUHTEET

Hyvät sosiaaliset suhteet karkottavat yksinäisyyttä. Hyviä ihmissuhteita perheenjäseniin ja ystäviin kannattaa vaalia, jotta verkosto säilyisi myös

ikäntymisen aiheuttamien elämänmuutosten koittaessa. Laajakaan sosiaalinen verkosto ei pidä yksinäisyyttä poissa, elleivät ihmissuhteet tunnu omia tarpeita vastaavilta. Uusia, elämänvaiheeseen sopivia sosiaalisia suhteita voi etsiä esimerkiksi kiinnostavien harrastusten parista. Vapaaehtoistoiminta lisää onnellisuutta sekä vastaanottavassa että antavassa osapuolella.

”Elämänmuutosten yhteydessä on tärkeää pyrkiä säilyttämään elämänhallinta joko itsenäisesti, oman turvaverkon tai ulkopuolisen avun turvin. Eläkkeelle jääminen, muutto, sairastuminen, avioero tai leskeksi jääminen ovat elämänmuutoksia, jotka saattavat altistaa syrjäytymiselle tai masennukselle.”

TARU FALENIUS
GERIATRI



TURVALLISUUS

Turvattomuudentunne lisää yksinäisyyttä. Turvallisuus koostuu useista tekijöistä. Esimerkiksi kunnossa oleva talous lisää turvallisuutta. Talou-



dellisen tilanteen kohentamiseksi voi esimerkiksi tarkastaa, että kaikki saatavilla olevat etuudet ovat käytössä. Myös ympäristön turvallisuus on tärkeää. Jos kokee omasta kodista poistumisen vaaralliseksi esimerkiksi rappusten tai lähiympäristön asettamien rajoitteiden vuoksi, eristäytymisen riski lisääntyy. Kodin tulisi vastata omaa toimintakykyä. Ikääntymisen mukanaan tuomiin rajoitteisiin kannattaa asumisjärjestelyillä varautua jo etukäteen. Sopivan asuinympäristön lisäksi kannattaa varata kotiin riittävästi apua. Kotipalvelut lisäävät osaltaan myös sosiaalista elämää.

TERVEYS

Terveelliset elämäntavat edistävät toimintakykyä, joka taas mahdollistaa mielekkään toiminnan ja sosiaalisten kontaktien ylläpitämisen. Terveys ja hyvä olo kohentavat itsetuntoa ja auttavat pitämään yksinäisyyttä loitolla. Sairastelun myötä toimintakyky ja voimavarat heikkenevät. Terveyttä voi edistää liikunnalla, terveellisellä ruokavaliolla, hankkimalla apuvälineitä ja pitämällä päihteiden käytön kohtuullisena.

"Alkoholia ei kannata käyttää unilääkkeenä. Vaikka unen päästä saisi alkoholin avulla helpommin kiinni, unenlaatu kärsii ja aamulla herää väsyneenä. Hyvä unihygienia, säännöllinen ja virikkeellinen elämäntyyli, kunnollinen sänky, mukava tyyny ja hyvin tuuletettu makuuhuone ovat alkoholia parempia unilääkkeitä."

LAURA KOSKIVAARA
ERIKOISSAIRAANHOITAJA

ALKOHOLIA KOHTUUDELLA

Ikääntyvän elimistö sietää vähemmän alkoholia kuin nuoremman. Alkoholin vaikutukset voimistuvat, sillä vanhetessa elimistön nestepitoisuus pienenee ja aineenvaihdunta hidastuu. Ikääntyminen tuo muutoinkin muutoksia elämään ja terveydentilaan, jolloin monet tarvitsevat lääkitystä terveytensä ylläpitämiseksi. Useimmat lääkkeet eivät kuitenkaan sovi yhteen alkoholin kanssa. Silloin alkoholinkäyttöä tulisi välttää, ja ikääntyessä muutenkin vähentää. 65 vuotta täyttäneen henkilön kohtuullisen alkoholinkäytön maksimirajat ovat kaksi annosta kerrallaan ja seitsemän annosta viikossa. Suuremmat

määrät aiheuttavat runsaasti erilaisia terveyshaittoja, esimerkiksi sydämen rytmihäiriöitä, korkeaa verenpainetta, aivoverenvuodon riskiä, verensokerin vaihtelua ja lihomista. Runsas alkoholinkäyttö heikentää yleiskuntoa, mikä puolestaan lisää yleistä sairastumisriskiä. Myös tasapaino, tarkkaavaisuus ja reagoitakyky heikkenevät, mikä saattaa aiheuttaa kotitapaturmia, kuten kaatumisia. Alkoholinkäyttö aiheuttaa muistihäiriöitä, univaikeuksia, masennusta ja ahdistuneisuutta.

Koska alkoholilla on masentava vaikutus, sitä ei pitäisi ottaa tylsyyteen tai yksinäisyyteen. Raittiit päivät, lai-

meamat juomat, kerta-annosten pienentäminen ja juomiseen houkuttelevien tilanteiden ja seuran välttäminen auttavat hillitsemään alkoholinkulutusta. Alkoholinkäyttöön liittyviä kysymyksiä ei tarvitse pohtia yksin. Apua saa esimerkiksi terveyskeskuksesta ja päihde- ja mielenterveysyksiköistä. Myös seurakunnasta voi kysyä apua mm. yksinäisyyteen.

Lue lisää "Otetaan selvää" -julkaisusta sosiaali- ja terveysministeriön verkkosivuilta www.stm.fi/julkaisut/esitteita-sarja/nayta/-/_julkaisu/1059655.

KAATUMISTEN ENNALTAEHKÄISY



HYVÄ LIHASKUNTO PARANTAA TASAPAINOA

Liikuntaharjoittelu on tehokas tapa ennaltaehkäistä kaatumisia. Voimaa ja tasapainoa lisäävää liikuntaa tulisi harrastaa säännöllisesti. Lihasvoimaa parantavan kuntosaliharjoittelun voi aloittaa minkä ikäisenä tahansa ja esimerkiksi kuminauhajumpaa voi harrastaa helposti kotonaakin. Tasapainoa voi kohentaa joko ohjatuissa ryhmissä tai itsenäisesti.

TURVALLISESTI KOTONA...

Epäsopivat jalkineet lisäävät kaatumisriskiä niin sisällä kuin ulkona. Suositeltavaa olisi käyttää sisäjäalkineita, jotka ovat luistamattomat ja pysyvät tukevasti jalassa. Myös sisustusratkaisuilla voi vaikuttaa kodin turvallisuuteen huomattavasti. Esimerkiksi matot aiheuttavat paljon kompastumisia. Huonekalut kannattaa sijoitella siten, että niiden välistä mahtuu helposti apuvälineidenkin kanssa. Myös riittävä valaistus on tärkeää. Näkeminen on tasapainon kannalta oleellinen

asia. Esimerkiksi öisillä wc-käynneillä kannattaa laittaa valot päälle. Kiipeilyä vaativiin kodinaskareisiin, kuten verhojen vaihtoon, on hyvä pyytää apua.

...JA ULKONA

Liukkailla keleillä kannattaa kenkiin hankkia nastat, jotka tutkitusti estävät kaatumisia erittäin tehokkaasti. Ulkona liikkuminen kehittää myös tasapainoa sekä tekee hyvää keholle ja mielelle.

TARKISTUTA LÄÄKKEET

Lääkelista on hyvä tarkistuttaa puolivuositain. Usean erilaisen lääkkeen yhteisvaikutus saattaa esimerkiksi aiheuttaa huimausta ja näin lisätä kaatumisen riskiä. Kaatumisten ennaltaehkäisyyn kuuluvat myös hyvä ravinto, riittävä uni, hyvästä mielialasta huolehtiminen ja kohtuullisuus alkoholin käytössä.

Tasapaino heikkenee ja kaatumisen riski lisääntyy ikääntymisen myötä. Tutkimusten mukaan joka kolmas yli 65-vuotias kotona asuva kaatuu kerran vuodessa. Kaatuminen voi aiheuttaa toimintakyvyn heikentymistä, ja esimerkiksi lonkkamurtumasta palautuu harvoin täysin ennalleen. Niinpä kaatumisten ennaltaehkäisyyn kannattaa kiinnittää paljon huomiota.





”Tasapainoharjoittelusta on hyötyä jo ennen kuin huomaa tasapainossa olevan ongelmia.”

EMMI INNILÄ
FYSIOTERAPEUTTI



- Lisäävaimet • Lukkojen huollot
- Uudelleensarjoitukset

25 vuoden kokemuksella



Raision Lukko Oy • Varppeenaukio 9, 21200 RAISIO
p. (02) 438 7151 • www.raisionlukko.fi
avoinna ma-pe 8-17



MASKUN NEUROLOGINEN
KUNTOUTUSKESKUS



Hyvän arjen tueksi

Maskun neurologinen kuntoutuskeskus järjestää kuntoutusta yksilöllisinä jaksoina, kursseina sekä avomuotoisesti. Tarjoamme kursseja mm. omaishoitajille, aivoverenkiertohäiriöstä toipuville ja Parkinsonin tautia sairastaville.

Muistathan, että harkinnanvaraiseen yksilölliseen kuntoutukseen voivat hakea myös yli 65-vuotiaat.

Kysy lisätietoja:
kuntoutussihteerit
puh. 040 133 7010 tai 040 133 7009

kuntoutuskeskus.fi



Tilapäistä tai pitkäaikaista
kotiapua ja sairaanhoitoa

Sairaanhoitajat
Taina 040 501 7939 ja Tiina 040 501 6839

www.seniariapuvarpu.fi

MUISTELLAAN!



Muistisairauksia voi ennaltaehkäistä tehokkaasti. Itsestä ja aivoterveystestistä huolehtiminen vaikuttaa muistiin positiivisesti.

AIVOT JANOAVAT TOIMINTAA

Aivot ovat toiminnasta nauttiva elin. Mitä enemmän aivoja käyttää, sitä vastustuskykyisempi niistä tulee muistisairauksia vastaan. Aivot tykkäävät myös nautiskella. Nautittavien asioiden parissa puuhastelu sekä virkistää että rentouttaa. Tutkimusten mukaan aivojen kaikki osa-alueet aktivoituvat tehokkaasti esimerkiksi metsälenkillä tai taidenäyttelyssä. Myös käsillä tekeminen on hyvää. Maailman tapahtumien seuraaminen ja elinikäinen uusien asioiden opettelu pitävät mielen virkeänä. Osallistuminen, aktiivinen elämä ja ihmissuhteet auttavat pitämään muistin hyvässä kunnossa. Tär-

keintä on säilyttää utelias asenne elämää kohtaan!

SUOJELE AIVOJA

Aivoista kannattaa pitää hyvää huolta ja helliä niiden tärkeää pääomaa. Aivoja tulisi suojella muun muassa ylipainolta, korkealta verenpaineelta, kolesterolilta, stressiltä, masennukselta, liialliselta alkoholinkäytöltä ja ulkoisilta vammoilta. Terveelliset elämäntavat, kuten monipuolinen ruokavalio, riittävä lepo ja sykettä nostava liikunta vähentävät riskiä sairastua muistisairauteen. Myös kypärän käyttö on tärkeää esimerkiksi pyöräillessä.

”Käytä päätä ja kehoa, ehkäise muistin menoa!”

NINA KJELDSÉN
MUISTIKOORDINAATTORI



MILLOIN MUISTITUTKIMUKSIIN?

Jos muistin normaali toimiminen huolettaa tai jos läheiset huomauttavat muistamattomuudesta, on aika hakeutua tutkimuksiin. Muisti kan-

nattaa tutkituttaa mieluummin ennemmin kuin myöhemmin. Mitä varhaisemmin muistisairauksiin päästään puuttumaan, sitä enemmän hoi-

tokeinoja on käytettävissä. Paras muistisairauksien hoitotapa on kuitenkin ennaltaehkäisy.



ELÄMÄ ON MUUTOSTEN AIKAA

Ikääntymiseen, kuten muihinkin ikäkausiin, kuuluu hyvien jaksojen lisäksi vaihteita, jotka edellyttävät sopeutumista ja uutta asennetta. Esimerkiksi luopuminen on osa ikääntymistä. Itsemääräämisoikeus ja fyysiset voimat saattavat vähentyä ja läheisiä ihmisiä nukkuu pois.

Ihmisen kyky tunkea säilyy elämän loppuun asti. Myös negatiiviset tunteet kuuluvat elämään normaalina osana, eikä niitä tarvitse pelätä. Häpeän ja epäonnistumisen tunteiden ja masennuksen ja ahdistuksen kanssa ei kuitenkaan kannata jäädä yksin. Puhuminen helpottaa. Avoin juttelu kuuluu nykyaikaan aivan eri tavalla

kuin aikaan 70 tai 80 vuotta sitten. Jokaisen elämään kuuluu vaihteita, joissa omat voimat eivät tunnu riittävän. Hakemalla apua ongelmiin ne eivät pääse kasvamaan isoiksi. Läheisten tai ammattilaisten tuen lisäksi myös hyvä asenne ja muutosten hyväksyminen auttavat selviytymään kaikista elämänvaiheista.

”Kun elämä tuntuu raskaalta, kannattaa muistaa vanha antiikin aikainen viisaus: Kun keho on väsynyt, rasita mieltä ja kun mieli on väsynyt, rasita kehoa.”

HILLE PAJUNEN
SAIRAANHOITAJA

Täyden palvelun
hautaustoimisto
A. PERTTALA KY

www.hautaustoimistoperttala.fi

*Olemme kokenut ja osaava hautaustoimisto,
joka palvelee hienotunteisesti kaikissa asioissa.*

Toimipisteemme ovat Raisiossa ja Turussa. Kuljetuspalvelumme toimii kotimaassa ja ulkomailla.

RAISIO • KIRKKOVÄÄRTINKUJA 1, PUH. 02 438 4384

TURKU • Kaskenkatu 15, puh. 02 2311 881 • Aninkaistenkatu 6, puh. 02 2311 884 • liikeajan jälkeen puh. 02 2311 884

RAISION KAUPUNKI

Käyntiosoite: Nallinkatu 2
Postiosoite: PL 100, 21201 Raisio

Puh. (02) 434 3111 (vaihde)
Fax: (02) 435 4382

raisio.kaupunki@raisio.fi
www.raisio.fi

RAISION KAUPUNGIN IKÄIHMISTEN PALVELUT

Neuvonta- ja palveluohjauspiste Hulvelan Helmi
Hulvelankatu 20, 21200 Raisio
p. 044 797 1424



Tervetuloa virkistävälle päiväkäynnille,
rentouttavalle kylpylälomalle tai
kuntoutumaan Ruissalon Kylpylään.

Hoito- ja ravintolapalvelut, allasosasto,
kuntosali, ryhmäliikunnat ja vapaa-ajan
ohjelmat ovat kaikkien asiakkaidemme
käytettävissä.

Ruissalon Kylpylässä toimii myös Kuntou-
tusosasto, jossa on ympärivuorokauden
päivystävä vuodeosasto. Osasto tarjoaa
kuntous-, intervalli- ja toipilaspaikkoja
esimerkiksi leikkauksen jälkeen. Kuntou-
tusosasto palvelee niin maksusitoumuksella
saapuvia kuin itsemaksavia asiakkaita.
Lisätiedot p. 02 4454143.



RUISSALON KYLPYLÄ

p. 02 44 55 100
www.ruissalospa.fi
Ruissalon Puistotie 640, Turku

