



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

- inimlikult inimesega -

# Taastusravi võimalused Ida- Tallinna Keskhaiglas

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

info/ registreerimine 1900  
lea.karik@itk.ee



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

- inimlikult inimesega -

- Inimene on õnnelik ja teotahteline siis, kui ta saab ennast teostada nii vaimselt kui ka füüsiliselt



doodle.com

# Töövõimet säilitav tegevus



Investeering töötajasse ei põhjusta kunagi tööandjale üleliigset kulu, kuna investeerides tervisesse ja rahulollu saavutame tänu sellele ka paremad töötulemused ning suurema kasumi.

**Töövõime** on kvaliteet, mis avaldub tervisena, töövõimena, tööoskusena ja- tahtena  
Töövõimet säilitavat tegevust pole võimalik ellu viia kõikjal sisult ühesugusena.

# Töötaja võimalused



- Vastutus elu ja tegevuse eest on suures osas töötajal endal, mitte ainult tööandjal
- Sagedased lühikesed vaheajad on paremad kui 1 pikk paus
- Võtke enda jaoks aega!!!!
- Ärge identifitseerige ennast töö kaudu
- Elus on ju midagi muud ka- teater, üritused, loodus, sõbrad

# Tegevuse läbiviimine

- Järjekestev tegevus
- Teadvustada töötajatele omaenda vastutust tervise ja töövõime eest
- Füüsilise ja vaimse võimekuse edendamine
- Tervislikud eluviisid

## Tervisekontrollide tulemused:

Ei ole soovitav raskuste teisaldamine	3%
Õige raskuste teisaldamise tehnika	25% → 2,5%
Puhkepausid/ harjutused	7%
Taastusravi (sh massaaž)	6,5%
Töökoha korrigeerimine	3,5% → 0,3%

# “Hea Tervise Keskuse” teenus:



- Füüsikaline ravi (sooja-/vesi-/elektriravi)
- Käsimassaaž
- Basseinivõimlemine
- Füsioterapeudi / tegevusterapeudi teenus sh individuaalne liikumisravi
- Soolaravi
- Valgusravi (Depressiooniravi; Nahavalgusravi)
- Külmravi (lokaalne ja ülikülmakamber)
- Jalatalla kõnnianalüüs
- **Magdaleena** üksuse on avatud:  
E-R: 8.00-20.00  
L: 9.00-18.00
- **Tõnismäe/ Ravi tn / Järve** üksused on avatud:  
E-R: 8.00-16.00



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA