

Hei!

*Olen Terhi, Valviran rekisteröimä
laillistettu terveydenhuollon
ammattilainen.*

*Tarjoan apua, tukea ja seuraa
ikäihmisten arkeen kotikäynnein
Alavudella ja lähikunnissa.*

*Koulutus:
2009 Terveystenhoitaja AMK
2015 Muistihoitaja
2022 Ammatillinen opettaja
2025 Jalkojenhoitaja AT*



Kysy lisää lahjakortista!

Tmi Terhi Vartiamäki
terhi.vartiamaki@gmail.com
y-tunnus: 3521764-8
puh. 040-7060926

www.terhivartiamaki.com

Instagram:
@jalkaterveys_kuntoutus

Tmi Terhi Vartiamäki on rekisteröity
terveys- ja sosiaalipalveluiden tuottaja.

JALKATERVEYS- JA KUNTOUTUS- PALVELUT

"Omannäköisen
ikäntymisen tukena"



JALKATERVEYS PALVELUT



Säännöllinen jalkojenhoito kerryttää kanta-asiakas etua, jolloin joka 5. hoito on -50% (tarjous on voimassa 1. käynnistä 15kk).

Jalkojen hyvinvointikartoitus 60min 65€

Sopii sinulle, kun tarvitset jalkojen kokonaistilanteen arviota ja omahoito ohjeita.

Jalkojenhoito 30 min 40€

Sopii sinulle, kun tarvitset apua jalkojen ihon ja kynsien terveyden ylläpitämiseen (Ei paksuuntuneita kynsiä tai poralla hoidettavia ihomuutoksia).

Jalkojenhoito 60-75min 70€

Sopii sinulle, kun tarvitset apua jalkojen omahoidossa ja jaloissasi on yksittäisiä kynsi- / ihomuutoksia (paksuuntunut kynsi, kovettuma, känsä).

Jalkojenhoito 75-90min 80€

Sopii sinulle, kun tarvitset apua jalkojen omahoidossa ja jaloissasi on useita kynsi- ja ihomuutoksia (paksuuntunut kynsi, kovettuma, känsä).

Diabeetikon jalkojenhoito 75min 75€

Sopii sinulle, kun sairastat diabetesta ja tarvitset jalkojen kokonaisvaltaista perustutkimusta- ja hoitoa.

Kaikissa kotikäynneissä yhdensuuntaisen matkan ylittäessä Alavuden keskustasta 15km, lisätään hintaan kilometrikorvaus 0,59€/km.

KUNTOUTUS PALVELUT



Hyvä arki -toiminta kuuluu kotitalousvähennyksen piiriin, joka on vuonna 2025 -35%.

Hyvä arki-toiminta 39€/h (25,35€/h) (kotitalousvähennyksellä -35%)

Sopii sinulle, kun kaipaat arkikuntoutusta, jossa keskitytään edistämään toimintakykyäsi tavallisten arkiasioidenäällä yhdessä ammattilaisen kanssa tehden.

Toiminta voi liittyä esimerkiksi kodin pieniin askareisiin, kuten ruuan valmistamiseen, pyykkihuoltoon, digitaaliseen asiointiin ja vaikkapa kauppaostosten tilaamiseen. Monelle hyvään arkeen kuuluu myös ajankohtaisista asioista keskustelua, muisteloita, aivotreenejä, lihasvoimaharjoittelua, ulkoilua, pihan tai puutarhan hoitoa.

Vinkki: Palvelu sopii myös erinomaisesti omaishoitajan sijaistamiseen, mikä mahdollistaa omaishoitajan vapaa-ajan tai asioinnin päivän aikana.

Hyvinvoiva mieli -valmennus 3x60min 42€/tapaaminen

Sopii sinulle, kun ikääntymiseen liittyvät elämänmuutokset herättävät huolta tai epävarmuutta. Kolme 60min tapaamista, joiden sisältöjen tukena käytetään Mielenterveystalon tuottamia tehokkaita ja tutkittuja menetelmiä.

Rentoutus- ja hemmotteluhoito 30min 40€

Sopii sinulle, kun kaipaat rentoutusta ja hoitavaa hierontaa jaloille tai käsille tai pään alueelle. Hieronnassa yhdistetään klassisia, intialaisen ja kiinalaisen lääketieteen tekniikoita, joista on valittu käytettävän kevyitä ja hoitavia menetelmiä.

OMAHOIDON SUOSIKIT

Iloiset varpaat superkantapäävoide 60ml 15€

Kuiville ja halkeileville jaloille ja erityisesti kantapäille tarkoitettu erikoisvoide.

Vinkki: Käytä kerran päivässä viikon ajan, tuottaa tulosta jo muutamassa päivässä!



Nelisan voide 300g 15€

Kotimainen monikäyttövoide koko keholle. Kosteuttaa jalkojen ihoa ja hoitaa kynsinauhoja tehokkaasti. Sopii päivittäiseen käyttöön.

Vinkki: Rauhoittaa hyönteisten puremisesta johtuvaa kutinaa ja auringon polttamaa ihoa!

Iloiset varpaat lampaanvilla 20g 6€

Rikkinäisten varpaanvälien ja ihohautumien ennaltaehkäisyyn ja hoitoon

Vinkki: Villa lämmittää kylmät varpaat!



Putkisukkapari 10€

Sairaalasta tuttu yhdenkoon kiristämätön putkisukka.

Vinkki: Hyvä apu jalkojen rasvaukseen, voide imeytyy ja lakanat ei sotkeennu!