



# IKIFIT

KUNTOUTUS- JA ERIKOISLÄÄKÄRIKESKUS



## PALVELUHINNASTO



## TURVAA, ILOA JA TERVEYTTÄ SINULLE JA LÄHEISILLES!

Ikifit tuo turvaa, iloa ja terveyttä tarjoamalla yksilöllisiä fysioterapia-, erikoislääkäri- ja sairaanhoitopalveluja sekä kotipalvelua ja sosiaali-ohjausta ikääntyville. Kaikkiin muistiasioihin liittyen apua ja tukea saa muistineuvolestamme.

Monipuoliset palvelumme helpottavat arkeasi ja parantavat elämänlaatuasi. Tuomme kaikki palvelumme myös kotiisi tarpeen niin vaatiessa. Meille tärkeitä arvoja ovat turvallisuus, kiireettömyys sekä asiakkaan tarpeiden ja toiveiden kuuleminen.

Vastaanotomme sijaitsevat Tampereen keskustassa Puutarhakadulla ja Lielahden Niemenrannassa, Meesakadulla.

Olemme Tampereen kaupungin omaishoidon palvelusetelituottaja. Toimimme Pirkanmaan alueella.

### LISÄTIEDOT JA AJANVARAUKSET

P. 020 734 2650

[info@ikifit.fi](mailto:info@ikifit.fi)

[www.ikifit.fi](http://www.ikifit.fi)

Varaamme oikeuden hinnanmuutoksiin.



Kotipalvelun  
kartoituskäynti  
on maksuton.

## KUNTOUTTAVA KOTIPALVELU

Kuntouttava kotipalvelu ja muistineuvola

€/h

ma-pe klo 7-18	45,00
ma-pe, ilta klo 18-21	49,00
lauantai klo 7-18	55,00
lauantai, ilta klo 18-21	63,00
sunnuntai klo 7-18	76,00
sunnuntai, ilta klo 18-21	80,00
Yöaikainen palvelu erillisen sopimuksen mukaan	

Kotisairaanhoido, muistitukihenkilö  
ja muistineuvola

€/h

ma-pe klo 7-18	49,50
ma-pe, ilta klo 18-21	55,00
lauantai klo 7-18	59,00
lauantai, ilta klo 18-21	65,00
sunnuntai klo 7-18	80,00
sunnuntai, ilta klo 18-21	89,00

Kotiin toteutettavien palveluiden minimilaskutus on 1 tunti /käynti.  
Tunnin ylittävä osuus laskutetaan 15 minuutin tarkkuudella.

**MATKAKULUT** Kaikista kotiin annetuista palveluista peritään kilometri-  
korvaus: 5,00 € / ensimmäiset 5 km ja ylimenevät 0,44 €/km.

**Kotipalvelumme ovat arvonnlisäverottomia sosiaali- ja  
terveyspalveluja. Palvelumme ovat kotitalousvähennyskelpoisia.**

# SAIRAANHOITAJAN PALVELUT

## VASTAANOTTOKÄYNNIT

	Hinta €	Kelan osuus	Omavastuu
Enintään 20 min	20,00	3,00	17,00
Enintään 30 min	27,00	4,00	23,00
Enintään 45 min	38,00	6,00	32,00
Enintään 60 min	48,00	8,00	40,00
Enintään 75 min	59,00	10,00	49,00
Muistitutkimus, suppea	30,00	4,00	26,00
Muistitutkimus, laaja	76,00	8,00	68,00

## KOTIKÄYNNIT

Sairaanhoidajan kotikäynneillä on mahdollista mm. antaa lääkepestoksia, tehdä haavahoitoja ja poistaa ompeleita tai hakasia. Käynneissä huomioidaan aina väh. 15 minuuttia matka-aikaa.

Kesto	Hinta €	Kelan osuus	Omavastuu
Enintään 30 min	34,00	6,00	28,00
Enintään 40 min	42,00	9,00	33,00
Enintään 60 min	50,00	12,00	38,00
Enintään 75 min	60,00	15,00	45,00
Muistitutkimus, suppea	40,00	6,00	34,00
Muistitutkimus, laaja	96,00	12,00	84,00

Kela-korvauksen saaminen edellyttää lääkärin antamaa tutkimus- ja hoitomääräystä.

## LABORATORIONÄYTTEENOTTO

Laboratorionäytteiden ottaminen maksaa vastaanotolla 20,00 € ja kotikäyntinä 38,50 € sisältäen matkakulut.

## MUISTIKUTSUT

Muistikutsuilla muistiasiat tulevat tutuiksi keskustellen omassa kodissa. Ikifitin muistitukihenkilö alustaa sovitusta aiheesta, vastaa kysymyksiin ja ohjaa keskustelua. Muistikutsujen esimerkkiteemoja ovat muistisairauksien ennaltaehkäisy, muistisairaahan hoito ja palvelut sekä vuorovaikutus muistisairaahan kanssa. Kutsujen kesto on 1,5 tuntia.

### MUISTIKUTSUT IKIFITIN KOTIHOIDON ASIAKKAILLE

Ajankohta	hinta €
arkena ennen kello 18.00	60,00
arki-iltana kello 18-20:30	80,00
lauantai ennen kello 18.00	80,00
lauantai-iltana kello 18-20:30	100,00
sunnuntaina / pyhänä	100,00

### MUISTIKUTSUT - YHDEN KERRAN TAPAHTUMA

Ajankohta	hinta € sis. alv 24 %
arkena ennen kello 18.00	74,40
arki-iltana kello 18-20:30	99,20
lauantai ennen kello 18.00	99,20
lauantai-iltana kello 18-20:30	124,00
sunnuntaina / pyhänä	124,00

## MUISTINEUVOLAN MUUT PALVELUT

Muistineuvolamme järjestää myös muistijumppaa ja vertaistukiryhmätoimintaa molemmissa toimipisteissämme. Katso lisätiedot nettisivuiltamme: [www.ikifit.fi](http://www.ikifit.fi)



## GERIATRIAN ERIKOISLÄÄKÄRI

Kotilääkärimme ovat geriatrian erikoislääkäreitä, iäkkään ihmisen terveyden erityisasiantuntijoita. Geriatrian erikoislääkärillä on laajat tiedot lääkitysten yhteisvaikutuksista ja syvin osaaminen ikäihmisten terveyteen liittyvissä ongelmissa ja niiden ennaltaehkäisyssä. Teemme kotikäyntejä Tampereella ja ympäristökunnissa.

### LÄÄKÄRIN KOTIKÄYNNIT (maanantai-perjantai)

Kesto	Hinta €	Kelan osuus	Oma-vastuu	Toimisto-maksu	Asiakkaan maksuosuus
Alle 15 min	74,50	27,00	47,50	8,50	56,00
Alle 20 min	87,50	27,00	60,50	8,50	69,00
Alle 30 min	109,50	27,00	82,50	8,50	91,00
Alle 45 min	140,00	27,00	113,00	8,50	121,50
Alle 60 min	165,00	27,00	138,00	8,50	146,50
Alle 75 min	200,00	31,50	168,50	8,50	177,00
Alle 90 min	235,00	36,00	199,00	8,50	207,50

Alle tunnin kotikäynnissä KELA-korvaus on aina 27,00 €. Kelan suosituksen mukaisesti kotikäyntiaikaan lasketaan mukaan myös matkaan käytettyä aikaa. Matkakorvauksia ei laskuteta erikseen.

Varattu kotikäynti on peruttava viimeistään edellisenä päivänä. Peruuttamattomista käynneistä veloitamme 100,00 €.

## LÄÄKÄRIN VASTAANOTTOKÄYNNIT (maanantai-perjantai)

Kesto	Hinta €	Kelan osuus	Oma-vastuu	Toimisto-maksu	Asiakkaan maksuosuus
Alle 20 min	82,00	13,50	68,50	8,50	77,00
Alle 30 min	107,00	16,50	90,50	8,50	99,00
Alle 45 min	123,00	21,00	102,00	8,50	110,50
Alle 60 min	149,00	27,00	122,00	8,50	130,50
Alle 75 min	171,00	27,00	144,00	8,50	152,50

Peruutukset vastaanottokäynneille on tehtävä viimeistään edellisenä päivänä. Peruuttamattomista tai myöhässä peruista ajanvarauksista veloitamme varatun palvelun mukaisen hinnan.

## LÄÄKÄRIN LAUSUNNOT JA PUHELIMITSE ANNETTU NEUVONTA

	Hinta €	Kelan osuus	Asiakkaan maksuosuus
B-lausunto tavallinen	75,00	9,00	66,00
B-lausunto laaja	92,50	15,00	77,50
B-lausunto erittäin laaja	117,50	22,50	95,00
C-lausunto	65,00	-	65,00
Kuljetuspalvelulausunto	32,00	-	32,00
Lausunto edunvalvontaa ym. varten, oikeustoimikelpoisuuden arviointi	70,00-90,00	-	70,00-90,00
Puh. annettu hoito-ohje ja lääkemääräys	26,50	4,50	22,00
Reseptin uusiminen	14,00	4,50	9,50

# FYSIOTERAPIA

## FYSIOTERAPEUTIN VASTAANOTTOKÄYNNIT

Kesto	Hinta €	Kelan osuus	Asiakkaan osuus
30 min	40,00	4,00	36,00
45 min	58,00	6,00	52,00
60 min	63,00	8,00	55,00
Fascia-fysioterapia			
60 min	58,00-68,00	8,00	50,00-60,00

## FYSIOTERAPEUTIN KOTIKÄYNNIT

Kesto	Hinta €	Kelan osuus	Asiakkaan osuus
45 min	63,00	9,00	54,00
60 min	72,00	12,00	60,00
75 min	90,00	12,00	78,00
90 min	108,00	12,00	96,00
60 min Ikifitin koti- palvelun asiakkaat	68,00	12,00	56,00
Matka-aika alkavalta 15 min	10,00	1,00	9,00

## YKSILÖLLINEN ALLASTERAPIA

(sis. valvonta allas- ja pesutiloissa ennen ja jälkeen terapian)

Kesto	Hinta €	Kelan osuus	Asiakkaan osuus
30 min	68,00	6,00	62,00
45 min	86,00	9,00	75,00
60 min	98,00	12,00	86,00

Kela-korvauksen saaminen edellyttää lääkärin antamaa tutkimus- ja hoitomääräystä.



<b>LYMFATERAPIA</b>	<b>hinta €</b>
30 min	42,00
45 min	58,00
60 min	66,00
60 min palvelukoti	66,00
60 min vakuutusyhtiö	88,50
60 min kotikäynti	72,00
Matka-aika alkavalta 15 min	10,00

Kelan suorakorvaus ei ole käytössä lymfaterapiassa.

Sovitut fysio- ja lymfaterapiat peruttava viimeistään edellisenä päivänä. Myöhässä perutuista tai peruuttamattomista käynneistä laskutamme seuraavasti: vastaanottokäynnit 25,00 €, kotikäynnit 30,00 €, palvelukotikäynnit 15,00 €.

## TERVEYSLIIKUNTARYHMÄT

Terveysliikuntaryhmissämme kohennat kuntoasi ja ylläpidät toimintakykyäsi turvallisesti kokoneiden fysioterapeuttiemme ohjauksessa. Ryhmiimme voit osallistua, olit sitten liikuntaharrastusta aloitteleva tai säännöllisesti kuntoileva.

Toteutamme terveysliikuntaryhmiämme toimipisteissämme Puutarhakadulla ja Niemenrannassa. Kysy lisää liikuntaryhmistämme palvelunumerosta 020 734 2650.

Liikuntaryhmien tarkemmat aikataulut: [www.ikifit.fi](http://www.ikifit.fi)

<b>TERVEYSLIIKUNTARYHMÄT</b>	<b>hinta / kausi</b>
Terveysliikuntaryhmät	88,00 €
Allasryhmä	104,50 €

# IKITRAINER®-VALMENNUSOHJELMA

IkiTrainer® on iäkkään ihmisen henkilökohtainen liikkumis- ja elämäntapa-valmentaja. IkiTrainer® laatii asiakkaalle yksilöllisen ohjelman, joka asiakkaan kunnosta riippuen voi olla toimintakykyä ylläpitävää ja sen heikentymistä estävää harjoittelua tai oman liikuntakyvyn vahvistamista.

## IKITRAINER® SOLO

IkiTrainer®-valmentajamme suunnittelee Sinulle yksilöllisen valmennusohjelman, jossa otetaan huomioon kuntosi, toiveesi ja voimavarasi.

Kesto valintasi mukaan joko 3 kk, 6 kk tai 12 kk.

KUUKAUSIHINNAT: 180 € (3 kk) / 160 € (6 kk) / 140 € (12 kk).

## IKITRAINER® DUO

Treenaa puolisesi tai ystäväsi kanssa yhdessä IkiTrainer®-valmentajan kanssa teille räätälöidyn ohjelman avulla. IkiTrainer®-valmentajamme suunnittelee valmennusohjelman, jossa otetaan huomioon teidän kuntonne, toiveenne ja voimavaranne.

Kesto valintanne mukaan joko 3 kk, 6 kk tai 12 kk.

KUUKAUSIHINNAT: 180 € -20 % (3 kk) / 160 € -20 % (6 kk) / 140 € -20 % (12 kk)

## IKITRAINER® TIIMI

Räätälöity valmennus erityisryhmille (6-10 henkilön ryhmät).

Kesto valintanne mukaan joko 3 kk tai 6 kk.

KUUKAUSIHINNAT: 85 € (3 kk) / 80 € (6 kk)

## IKITRAINER® KIMPPA

Räätälöity valmennus yhdistyksille ja ryhmille ryhmän erityistarpeet (sairaus tai vastaava) huomioiden. 15-20 henkilön ryhmät.

Kesto 3 kk.

KUUKAUSIHINTA: 65 € (3kk)

**HUOM!** Hinnat on ilmoitettu henkilöä kohden kuukaudessa.

# IKIFITIN MUUT PALVELUT

## HIERONTA

Kesto 30 min	30,00 €
Kesto 45 min	38,00 €
Kesto 60 min	45,00 €
Kotikäynneillä matka-aika alkavalta 15 min	10,00 €

Varaukset urheiluhieroja Juha Sievinen p. 040 580 5442.

## JALKAHOITO

Normaali 1 h / 55,00 €	Laaja 1,5 h / 70,00 €
------------------------	-----------------------

Ammattihenkilön tuottama palvelu kotona tai vastaanotolla.  
Matkakulut samat kuin kotipalvelussa.

## SIIVOUS

Kysy myös siivouspalveluistamme. Hinta 35,00 €/h arkisin klo 8-16.

**Uutena Ikifitin asumispalvelut - ota yhteyttä !**

**”Lupaamme olla ajoissa, toimia sovitusti, ottaa asiaksi,  
huolehtia toisistamme sekä onnistua yhdessä.”**

Lämpimästi tervetuloa palveluidemme pariin!





# IKIFIT

*Aktiivisen toimintakyvyn puolesta.*

## AJANVARAUS JA LISÄTIEDOT

Soita numeroon: 020 734 2650

”Palvelen sinua kaikissa  
ajanvarausasioissa arkisin klo 9-15”

- Marjo Sirkeoja, toimistopäällikkö

Puutarhakatu 37 | 33230 Tampere

Meesakatu 3 | 33400 Tampere

[www.ikifit.fi](http://www.ikifit.fi) | [info@ikifit.fi](mailto:info@ikifit.fi)

