

Vaivaton askel hyvinvointiin

Terveet jalat – hyvinvoinnin perusta



Empaticare t:mi tarjoaa terveydellistä jalkojenhoitoa. Hoidoissa keskitytään kosmeettisen hoidon sijaan terveyttä edistäviin hoitoihin ja jalkaongelmien ennaltaehkäisyyn. Etenkin tuki- ja liikuntaelinsairauksista kärsiville jalkojen hyvinvointi on tärkeää.

Hoito on tärkeää myös paljon liikkuville ihmisille, eli jos harrastaa kuntoliikuntaa, tai esim. tanssia tai luontoretkeä. Jaloista huolehtiminen auttaa harrastuksen jatkamista vähemmällä ongelmalla.

Toimintamme perustana on huolellinen hoitovälineiden huolto, sterilisointi ja desinfiointi. Jokainen asiakas hoidetaan turvallisesti puhtailla hoitovälineillä. Ei tartuntatautien uhkaa.

Jalkojenhoito on panostusta hyvinvointiin, elämänlaatuun ja fysiikan toimivuuteen!

Tiesitkö tämän jalkaterveydestä?

- Jalkaterä on koko kehon perusta, mikä vaikuttaa alaraajojen välityksellä koko kehon hallintaan.
- Jos ei itse osaa, näe tai ylety hoitamaan omia jalkoja ja kynsiä, kannattaa kääntyä ammattilaisen puoleen. Hoitamattomat jalat altistavat iho-ongelmille. Pahimmillaan voi tulla infektoita, esim. erilaisia tulehduksia.
- Paksuuntuneita kynsiä ei pysty itse kotivälineillä onnistuneesti lyhentämään.
- Jalkojen ihon hoitamaton paksuuntuminen, esim. kantapäissä, aiheuttaa kipua ja muuttaa kävelyasennon huonoksi, ja pahimmillaan estää kävelyn.
- Jalkojen hyvinvointiin vaikuttavat myös monet sairaudet, esim. diabetes ja psoriasis.
- Iäkkäillä iho ohenee ja kuivuu, mikä lisää ihohalkeamien ja -rikkojen mahdollisuutta.
- Ohjattu jalkavoimistelu auttaa moniin jalkavaivoihin sekä parantaa verenkiertoa, jalkaterän liikkuvuutta ja lihasvoimaa.

Säännöllinen ja ajoissa aloitettu hoito estää ongelmien etenemistä ja muodostumista.

KESKI-ESPOON SENIORIT RY:N JÄSENILLE TUTUSTUMISTARJOUS:

1.4.2025 alkaen (varauksia voi tehdä jo nyt)

- sis. jalkojen tutkiminen, jalkakylpy, kynsien lyhentäminen ja siistiminen, iho- ja kynsimuutosten hoito (esim. paksuuntuneet kynnet), känsien ja kovettumien hoito, kevyt rasvaushieronta, ohjeet omahoitoon

Kotikäynti Espoossa ja Kauniaisissa (asiakkaan luona)

Jalkojenhoito, (60 min.) norm. 75 € → - 20 % → **Nyt 60 € !**

Käynti hoitolassa (Simonkylä, Vanamonkuja 1 D, 01350 Vantaa)

Jalkojenhoito, (60 min.) norm. 60 € → **Nyt 50 € !**

Yhteydenotot: Maria Hallén, jalkojenhoitaja (AT) / Empaticare t:mi

Varaukset: puh. 050 555 1166 sähköposti: maria@empaticare.fi

