

## Asiantuntijapalvelut 2016–2017

### HUIPPURYHMÄN URHEILIJAT

**PAINOPISTEET: Ennaltaehkäisy, seuranta & hoito**

#### Maksuttomat palvelut

- |                                                        |                                                                                |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| - Omalääkäripalvelu / Paavo Nurmi -keskus              | Yhteydenottolomake: <a href="http://urheiluakatemia.fi">urheiluakatemia.fi</a> |
| - 1. vastaanotto maksuton per sairaus tai vamma        | Paavo Nurmi – keskus (Helajärvi)                                               |
| - PVK ja Ferritiini (2 krt/v maksuton)                 | Paavo Nurmi – keskus (Helajärvi)                                               |
| - Ravitsemusvalmennus (1/v maksuton)                   | Paavo Nurmi – keskus (Pahkala)                                                 |
| - Fyysisen kunnan laboratoriotesti (1/v maksuton)      | Paavo Nurmi – keskus (Kapanen)                                                 |
| - Fysioterapia, yksilöllinen vast.otto (10/v maksuton) | Superfysio (Alonen)                                                            |
| - Urheilupsykologin vastaanotto (3/v maksuton)         | Tuomas Grönman                                                                 |
| - Urasuunnittelupalvelut                               | Adecco                                                                         |

#### Maksulliset palvelut

##### Paavo Nurmi-keskus

- |                                                                 |                                           |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| - Urheilulääkärin vastaanotto                                   | Jos > 1 vastaanotto per sairaus tai vamma |
| - Urheilijan terveystarkastus (1/v – 50 % omavastuu)            |                                           |
| - Ravitsemusvalmennus                                           | Jos enemmän kuin 1 krt vuodessa           |
| - PVK ja Ferritiini (jos yli 2 krt/v) ja kaikki muut verikokeet |                                           |
| - Kuntotestaus                                                  | Jos enemmän kuin 1 krt vuodessa           |

##### Fysioterapia / Superfysio Oy (Ari Alonen, Ville Ranta-Aho)

- |                                    |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------|
| - Ennaltaehkäisevä hoito ja ohjaus | Jos enemmän kuin 10 krt vuodessa |
| - Vamman hoito ja kuntoutus        | Jos enemmän kuin 10 krt vuodessa |

##### Urheilupsykologi Tuomas Grönman

- |                                                  |                                 |
|--------------------------------------------------|---------------------------------|
| - Elämänhallintaan ja urheiluun liittyvät teemat | Jos enemmän kuin 3 krt vuodessa |
|--------------------------------------------------|---------------------------------|

##### Turun Urheiluhierojakoulu

- |                    |                                                                              |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| - Hierontapalvelut | Alennetut hinnat, <a href="http://urheiluakatemia.fi">urheiluakatemia.fi</a> |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|

#### YHTEYSTIEDOT

Paavo Nurmi-keskus	Lääkärin vastaanotto & verinäytteet, urheilijan terveystarkastus, ravitsemusvalmennus. Kuntotestausasema (Jukka Kapanen)	02-333 7560 tai: <a href="mailto:sini.nurmi(a)utu.fi">sini.nurmi(a)utu.fi</a> 02-333 7287
Superfysio Oy	Ari Alonen Ville Ranta-Aho	02-231 0333
Urheilupsykologi	Tuomas Grönman	050-593 1390
Valmennuskoordinaattori	Janne Salmi <a href="mailto:janne.j.salmi@turku.fi">janne.j.salmi@turku.fi</a>	040-652 7490
Huippu-urheilukoordinaattori	Mika Korpela <a href="mailto:mika.korpela@turku.fi">mika.korpela@turku.fi</a>	050-432 3592