

Palvelukuvaukset yksityiskohtaisesti kotipalvelujen tukipalvelujen osalta voit lukea tästä:

Jeezaamon palvelukuvaukset

PERUSSIIVOUS

- imurointi
- lakanoiden vaihto
- keittiön työtasojen pyyhkiminen
- wc:n ja kylpyhuoneen pesu
- pölyjen pyyhkiminen kosketuspinoilta
- peilien pyyhkiminen
- lattioiden pyyhkiminen/pesu
- mattojen tamppaaminen
- roskien vienti ja astian siistiminen

YSTÄVÄPALVELU

- seurustelu
- lukeminen
- kaupassakäynti
- muu asiointiapu
- ulkoilu
- pyykin käsittely

SUURSIIVOUS

- seinien pesu
- kaappien pesu
- saunan pesu
- ikkunoiden pesu

ERIKSEEN SOVITTAVAT LISÄPALVELUT

- jää/pakastekaapin sulatus
- lumityöt, haravointi
- puutarhatyöt
- ulkoilutus rullatuolissa
- ruuanlaitto
- mattojen pesu
- parturi-kampaajan palvelut
- shiatsuhieronta-kotikäynnit
- lemmikkien hoito

Asiakkaalla tarvittavat siivousvälineet ja puhdistusaineet:

-Siivousvälineet: Lattiamoppi- tai muu vastaava, siivousliinoja, imuri tai lattiaharja, wc-harja, kylpyhuoneen pesuharja, tiskiharja tai pesusieniä

-Puhdistusaineet: Yleispuhdistusaine, astianpesuaine ja wc:n puhdistusaine

-Tarvittaessa työntekijä voi tuoda nämä mukanaan erilliskorvausta vastaan

Tiedoksi asiakkaalle:

- **Työn suoritusajankohta:** Kotipalvelujen tukipalvelut tehdään arkisin kello 8–17 ellei erikseen muuta sovita asiakkaan kanssa
- **Muuttuvat tilanteet:** Työntekijän sovittu käynnin voi peruuttaa tai sovittua ajankohtaa muuttaa viimeistään vuorokautta ennen palvelun ajankohtaa. Muutoksista tulee ilmoittaa Jeezaamon asiakaspalveluun puhelimitse 045 787 060 75 tai sähköpostilla info@jeezaamo.fi
- **Työtilausten vähimmäispituus:** Säännölliset siistimispalvelut kestävät vähintään tunnin ajan ja kertaluontoiset tilaukset vähintään kaksi tuntia.

Shiatsun kuvaus linkin alle:

Jeezaamon Shiatsuhierontapalvelun tuottaa ammatillinen shiatsuterapeutti.

Mitä Shiatsu on?

Shiatsu on perinteinen japanilainen hoitomuoto joka on kehittynyt viimeisten 150 vuoden aikana ja perustuu muinaiseen itämaiseen tietotaitoon. Shi = sormi, Atsu = painallus.

Elämä on jatkuvaa liikettä ja energiaa mutta aina se ei pysy tasapainossa. Epätasapaino tietyssä määrin on normaalia, mutta tarkoittaa että energia, Qi, on tukkeutunut eikä liiku vapaasti, jolloin se ilmenee erilaisina kiputiloina.

Shiatsu avaa näitä tukkeumia painelemalla pisteitä, jotka vapauttavat energian liikkeen ja mahdollistavat luonnollisen parantumisen vapauttaen energian liikkeen. Shiatsu on holistinen hoitomuoto, joka ottaa huomioon koko ihmisen, sekä kehon että mielen.

Shiatsu auttaa mm.

- vapauttamaan fyysisiä ja tunnelukkoja
- parantamaan veren- ja energian kiertoa
- helpottamaan päänsärkyä
- rentouttaa jännittyneitä lihaksia, hartioita ja niskaa
- alaselän kiputiloihin
- kuukautiskipujen lievitykseen
- stressin ja tunne-elämän ongelmiin

Hoito

Hoito suoritetaan lattiatasolla futonilla, rento vaatetus päällä ja kestää n. 50- 60 minuuttia.

Jokainen reagoi yksilöllisesti, toiset rentoutuvat, joillakin energiataso nousee.

Raskasta työtä ei suositella heti hoidon jälkeen. Se, kuinka usein hoidetaan, riippuu tapauksesta. Jos ongelma on ollut pidempään, saattaa se vaatia useamman hoitokerran, keskimäärin kuudella kerralla saadaan jo kestäviä tuloksia.

<http://www.qiandbody.com/qi-and-body-method>