



**ELOISA**

Etelä-Savon  
hyvinvointialue

ELOISA 3 / 2024

Etelä-Savon  
hyvinvointialue



**etelasavonha.fi**

**Ikäneuvolat palvelee myös ilman ajanvarausta:**

**Vastaanotto ilman ajanvarausta ma-pe klo 8-10**

**Vastaanotto ajanvarauksella ma-pe klo 11-15**

**Mikkeli:** Omatori, Porrassalmenkatu 21 (2. krs).

**Savonlinna:** Linnalan Settlementti, Sotilaspojankatu 7

**Pieksämäki:** Pieksämäen sosiaali- ja terveyskeskus, Tapparakatu 1-3 (aula)

**Vastaanotto klo 8-10 ilman ajanvarausta  
ja ajanvarauksella klo 11-15**

**Mäntyharju (keskiviikkoisin):**

Palvelukeskus Ruskahovi, Haapaseläntie 21

**Juva (keskiviikkoisin):**

Juvakodin palvelukeskus, Sairaالاتie 6

**Kangasniemi (Tiistaisin):**

Kangasniemen sosiaali- ja terveysasema Sairaالاتie 13

**Ikäneuvolat ajanvarauksella:**

**Pertunmaa:** Pertunmaan sosiaali- ja terveysasema, Virastokuja 1

**Puumala:** Puumalan sosiaali- ja terveysasema, Niementie 26

**Rantasalmi:** Rantasalmen sosiaali- ja terveysasema, Ilveksentie 11

**Enonkoski:** Palvelutalo Koskenhelmi, Metsätie 3T

**Kerimäki:** Kerimäen sosiaali- ja terveysasema, Hälväntie 3

**Punkaharju:** Punkaharjun sosiaali- ja terveysasema, Kauppatie 22

**Savonranta:** Palvelukeskus Päivärinne, Lamminniementie 7

**Pieksämäki:** Palvelukeskus Kivitasku, Sepäntie 26

**Pieksämäki:** Palvelukeskus Peltokartano, Heikinlammentie 4



**Palvelu on  
maksuton!**

**Ikäneuvola  
– tukea ikääntyneille**

ARJEN TUKI- JA ETÄPALVELUT

## **Ikäneuvola palvelee koko Eloisan alueella**

Ikäneuvolan palvelut tukevat ikääntyneiden hyvinvointia, terveyttä ja terveellisiä elintapoja sekä ennaltaehkäisevät tapaturmia ja sairauksia. Palvelu on maksuton.

Ikäneuvolassa painotetaan varhaista tukea ja ongelmien tunnistamista. Ikäneuvolassa saat ohjausta, neuvontaa ja tukea mieltä askarruttaviin terveyteen, sairauteen ja toimintakykyyn liittyviin kysymyksiin.

### **Senioreiden Elintapaohjaus**

Tavoitteena on yksilöllinen arjen sujuvuuden tukeminen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääminen. Ryhmämuotoisessa ohjauksessa keskitytään liikunnan määrään ja laatuun, ravitsemukseen, unen ja kivun lääkkeettömään hoitoon, aivotreeniin sekä mielen hyvinvointiin.

**Ota yhteyttä Elintapaohjaukseen (+65 vuotiaat) puh. 050 311 7138**

### **Hyvinvointia tukevat ryhmätapaamiset**

Ikäneuvolan toimijat järjestävät ikääntyneille myös erilaisia ryhmätapahtumia. Tavoitteena on auttaa ikäihmisiä ylläpitämään toimintakykyään, tukea kotona asumista sekä tarvittaessa ohjata muiden palvelujen piiriin. Osa tapahtumista on avoimia kaikille, osaan voi tulla henkilökohtainen kutsu. Ryhmätapahtumien järjestelyt vaihtelevat paikkakuntakohtaisesti.

**Kysy lisää!  
Ikääntyneiden palveluohjaus  
015 211 557  
(ma-pe klo 9-15)**

### **Toimintakyvyn arviointi**

Fysioterapeutti arvioi toimintakykyä ja sitä uhkaavia riskitekijöitä. Fysioterapeutti ohjaa ja neuvoo itsehoitoon ja terveystoimintaan sekä aktiiviseen arkeen. Tarvittaessa ohjaus erilaisten toimintakykyä edistävien palvelujen pariin, esim. liikunta- tai kuntoutuspalvelut, harrastustoiminta, apuvälinepalvelut.

### **Terveydenhoitajan / sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta**

Vastaanotolla saat ohjausta ja neuvontaa terveyteen ja hyvinvointiin liittyen sekä voit hoidattaa pienet hoidolliset toimenpiteet. Ilman ajanvarausta oleva vastaanotto aamuisin klo 8-10 Mikkelissä, Savonlinnassa, Pieksämäellä, Mäntyharjussa, Juvalla ja Kangasniemellä.

### **Ennaltaehkäisevät terveystapaamiset ajanvarauksella**

Voit varata ajan ennaltaehkäisevään terveystapaamiseen numerosta 015 211 557. Tapaamisessa yhdessä hoitajan kanssa kartoitetaan yksilöllisesti ja kokonaisvaltaisesti terveyttä ja hyvinvointia.

Etelä-Savon  
hyvinvointialue



### **Omais- ja perhehoitajien hyvinvointi- ja terveys-tarkastukset**

Tarkastuksessa kartoitetaan ja tuetaan omais- tai perhehoitajan terveyttä, hyvinvointia ja jaksamista. Tarkastukset ovat lakisääteisiä ja niitä tarjotaan kahden vuoden välein.

**Lisätietoja tarkastuksista saat ikääntyneiden asiakasohjauksesta.**

### **Ikääntyneiden asiakas- ja palveluohjaus 015 211 557**

(ma-pe klo 9-15)  
on ikääntyneille ja heidän läheisilleen tarkoitettu maksuton palvelu.

Tarkemmat tiedot ikäneuvolan aukioloajoista ja toimipisteistä koko alueella saat nettisivuilta: **[etelasavonha.fi/ikaneuvola](http://etelasavonha.fi/ikaneuvola)**