



ELOISA

Etelä-Savon
hyvinvointialue

ELOISA 9 / 2024

Etelä-Savon
hyvinvointialue



etelasavonha.fi

**VASTAANOTTO ILMAN AJANVARAUSTA
MA-PE KLO 8-10,
AJANVARAUKSELLA MA-PE KLO 11-15**

MIKKELI: Omatori, Porrassalmenkatu 21 (2. krs).

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

SAVONLINNA: Linnalan Setlementti, Sotilaspojankatu 7

VASTAANOTTO AJANVARAUKSELLA KLO 11-15

JUVA (keskiviikkoisin):

Juvakodin palvelukeskus, Sairaالاتie 6

KANGASNIEMI (Tiistaisin):

Kangasniemen sosiaali- ja terveysasema Sairaالاتie 13

MÄNTYHARJU (keskiviikkoisin):

Palvelukeskus Ruskahovi, Haapaseläntie 21

MUINA AIKONA AJANVARAUKSELLA

ENONKOSKI: Palvelutalo Koskenhelmi, Metsätie 3T

JÄPPILÄ: Palvelukeskus Peltokartano, Heikinlammentie 4

KERIMÄKI: Kerimäen sosiaali- ja terveysasema, Hälväntie 3

PERTUNMAA: Pertunmaan sosiaali- ja terveysasema, Virastokuja 1

PUNKAHARJU: Punkaharjun sosiaali- ja terveysasema, Puutarhatie 3A

PUUMALA: Puumalan sosiaali- ja terveysasema, Niementie 26

RANTASALMI: Rantasalmen sosiaali- ja terveysasema, Ilveksentie 11

SAVONRANTA: Palvelukeskus Päivärinne, Lamminniementie 7

VIRTASALMI: Palvelukeskus Kivitasku, Sepäntie 26



**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. Ikäneuvolassa ei ole lääkärin palvelua. Palvelu on maksuton lukuunottamatta Elintapaohjausta

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 olevan vastaanotto arkaamuisin klo 8-10 Mikkelissä, Savonlinnassa ja Pieksämäellä.

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 terveystarkastukset

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**