

Etelä-Savon  
hyvinvointialue

**ELOISA**

**etelasavonha.fi**



**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 painotetaan ennaltaehkäisyä, varhaista tukea ja ongelmien tunnistamista.

Ikäneuvolassa saat ohjausta, neuvontaa ja tukea mieltä askarruttaviin terveyteen, sairauteen ja toimintakykyyn liittyviin kysymyksiin.

*Ikäneuvolassa ei ole lääkärin palvelua.*

*Palvelu on maksuton lukuunottamatta Elintapaohjausta\*.*

### 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.

*\* Elintapaohjaus on osassa kunnista maksullinen palvelu.*

### Hyvinvointia tukevat ryhmätapahtumat

Ikäneuvolan toimijat järjestävät ikääntyneille myös erilaisia ryhmätapahtumia.

Tavoitteena on auttaa ikäihmisiä ylläpitämään toimintakykyään, tukea kotona asumista sekä tarvittaessa ohjata muiden palvelujen piiriin. Ryhmätapahtumien järjestelyt vaihtelevat paikkakuntaakohtaisesti.



### Toimintakyvyn arviointi

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

### Terveystapaamisten / sairaanhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta

Vastaanotolla saat ohjausta ja neuvontaa terveyteen ja hyvinvointiin liittyen sekä voit hoidattaa pienet hoidolliset toimenpiteet.

Vastaanotto ilman ajanvarausta arkaamuisin klo 8-10 Mikkelissä, Savonlinnassa ja Pieksämäellä.

### Ennaltaehkäisevät terveystapaamiset ajanvarauksella

Tapaamisessa yhdessä hoitajan kanssa kartoitetaan yksilöllisesti ja kokonaisvaltaisesti terveyttä ja hyvinvointia.

### 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.

## KYSY LISÄÄ:

Ikääntyneiden asiakasohjaus  
**015 211 557**

(ma-pe klo 9-15)



**Myös chat**

on ikääntyneille ja heidän läheisilleen tarkoitettu maksuton palvelu.

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

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

**Myös chat**

**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 KESKIVIIKKOISIN  
ILMAN AJANVARAUSTA KLO 8-10  
AJANVARAUKSELLA KLO 11-15**

**KANGASNIEMI:** Kangasniemen sosiaali- ja terveysasema Sairaalandie 13

**MÄNTYHARJU:** Palvelukeskus Ruskahovi, Haapaseläntie 21

**MUILLA PAIKKAKUNNILLA AJANVARAUKSELLA**

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

**JUVA:** Juvan sosiaali- ja terveysasema, Sairaalandie 3

**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