

Sujuvaa arkea

ARJEN TUKI- JA
ETÄPALVELUT

Hyvinvointia ikääntyville – Ikäneuvola tukena



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 ja tukea mieltä askarruttaviin terveyteen, sairauteen ja toimintakykyyn liittyviin kysymyksiin.

Palvelu on maksuton, mutta peruuttamattomista ajanvarauksista peritään maksu.

**KYSY IKÄNEUVOLASTA
IKÄÄNTYNEIDEN
ASIAKASOHJAUKSESTA**

Ikääntyneiden asiakasohjaus
015 211 557 (arkisin klo 9-15)

Tai OmaEloisan chat:
etelasavonha.fi/chat

etelasavonha.fi

Etelä-Savon
hyvinvointialue



Hoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta

Vastaanotolla saat neuvontaa terveyteen ja hyvinvointiin liittyen sekä hoidattaa pienet hoidolliset toimenpiteet. Siellä hoituvat myös pienet hoitotoimenpiteet, kuten korvahuuhtelu ja ompeleiden poisto.

Muut palvelut ajanvarauksella

Ennaltaehkäisevät terveystapaamiset

Tapaamisessa perehdytään terveydentilaasi yhdessä hoitajan kanssa.

Fysioterapeutin vastaanotto

Fysioterapeutti arvioi toimintakykyäsi ja siihen vaikuttavia riskejä. Saat ohjausta terveysliikuntaan, itsehoitoon ja aktiiviseen arkeen. Vastaanotto Mikkelissä, Pieksämäellä ja Savonlinnassa.

Etelä-Savon
hyvinvointialue



Omais- tai perhehoitajan hyvinvointi- ja terveystarkastukset

Tarkastuksessa keskustellaan omais- tai perhehoitajan terveydestä ja jaksamisesta sekä tarjotaan tukea arjen haasteisiin.

Senioreiden elintapaohjaus

on ryhmämuotoista kokoontumista, jossa aiheina; liikunta, ravitsemus, uni, kivun lääketönnön hoito, aivotreenit sekä mielen hyvinvointi. Tavoitteena ikääntyvän aktiivinen ja hyvinvoiva arki.

* *Elintapaohjaus on osassa kunnista maksullinen palvelu.*

etelasavonha.fi
/ikaneuvola

Ikäneuvolan hoitajan vastaanotto:

Ilman ajanvarausta
MA-PE klo 8-10,
ajanvarauksella klo 11-15

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

PIEKSÄMÄKI: Pieksämäen sosiaali-
ja terveyskeskus, Tapparakatu 1-3

SAVONLINNA: Linnalan Setlementti,
Sotilaspojankatu 7

Ilman ajanvarausta
KESKIVIIKKOISIN klo 8-10,
ajanvarauksella klo 11-15

KANGASNIEMI: Kangasniemen sosiaali-
ja terveysasema, Sairaalandie 13

MÄNTYHARJU: Palvelukeskus
Ruskahevi, Haapaseläntie 21

JUVA: Parillisina viikkoina, Juvan
Sosiaali- ja terveysasema, Sairaalandie 3

Muilla paikkakunnilla Ikäneuvola palvelee ajanvarauksella. Kysy lisää asiakasohjauksesta 015 211 557 > Ikäneuvolan vastaanotot onnistuvat myös etänä!