

Sujuvaa arkea

ARJEN TUKI- JA  
ETÄPALVELUT

# Ikäneuvola palvelee koko 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 ja tukea mieltä askarruttaviin terveyteen, sairauteen ja toimintakykyyn liittyviin kysymyksiin.

*Ikäneuvolassa ei ole lääkärin palvelua. Palvelu on maksuton, mutta peruuttamattomista ajanvarauksista peritään maksu.*

**KYSY IKÄNEUVOLASTA  
IKÄÄNTYNEIDEN  
ASIAKASOHJAUksesta**

Ikääntyneiden asiakasohjaus  
**015 211 557** (arkisin klo 9-14)

Tai OmaEloisan chat:  
**[etelasavonha.fi/chat](https://etelasavonha.fi/chat)**

**etelasavonha.fi**

Etelä-Savon  
hyvinvointialue



# Yleistä ikäneuvolan palveluista

## Hoitajan vastaanotto...

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

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

### **Ennaltaehkäisevät terveystapaamiset ajanvarauksella**

perehdytetään

Tapaamisessa perehdytään kokonaisvaltaisesti terveyden-tilaasi yhdessä hoitajan kanssa.

### **Omais- ja perhehoitajien hyvinvointi- ja terveystarkastukset**

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

### **Fysioterapeutin vastaanotto**

Fysioterapeutti arvioi toimintakykyäsi ja siihen vaikuttavia riskejä. Saat ohjausta terveysliikuntaan, itsehoitoon ja aktiiviseen arkeen.

Pitääkö mainita että vain SLN, PMI ja Mikkeli on fyssari

### **Senioreiden Elintapaohjaus**

Ryhmämuotoisessa elintapaohjauksessa keskitytään liikuntaan, ravitsemukseen, uneen, kivun lääkkeettömään hoitoon, aivotreeniin ja mielen hyvinvointiin – tavoitteena aktiivinen ja hyvinvoiva arki.

\* Elintapaohjaus on osassa kunnista maksullinen palvelu.

### **etelasavonha.fi/ikäneuvola**

**Ikäneuvolan hoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta ma-pe 8-10 ja ajanvarauksella 11-15**

### **IKÄNEUVOLAN VASTAANOTOT MA-PE KLO 8-15**

(vain ajanvarauksella klo 11-15)

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

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

**SAVONLINNA:** Linnalan Setlementti, Sotilaspojankatu 7

### **IKÄNEUVOLAN VASTAANTOT KESKIVIIKKOISIN KLO 8-15**

(vain ajanvarauksella klo 11-15)

**KANGASNIEMI:** Kangasniemen sosiaali- ja terveysasema, Sairaalantie 13

**MÄNTYHARJU:** Palvelukeskus Ruskahovi, Haapaseläntie 21

**Myös etänä ja muilla paikkakunnilla ajanvarauksella!**

Pitäisikö kuitenkin tänne alle lisätä ne muut paikkakunnat osoitteineen?