IKÄNEUVOLA TUTUKSI: TUKEA, NEUVONTAA JA HYVINVOINTIA

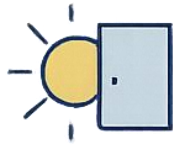


Jaana Koinsaari, palvelualuepäällikkö, ikääntyneiden arjen tuki- ja etäpalvelut

Etelä-Savon hyvinvointialue ELOISA

Viikolla 43 ikäneuvolat kiinni!

Ikäneuvolan toimintamuodot



Aamuvastaanotot Ilman ajanvarausta

Maanantaista perjantaihin klo 8-10 vain Mikkelissä, Savonlinnassa ja Pieksämäellä.
Keskiviikkoisin klo 8-10 Kangasniemellä ja Mäntyharjussa. Joka parillinen keskiviikko Juvalla klo 8-10.



80-vuotiaiden terveystarkastukset (kutsuttuna)

65 vuotta täyttäneiden ennaltaehkäisevät terveystapaamiset (ajanvarauksella)



Puhelinneuvonta



Omaishoitajien tukipuhelut



Omais- ja pernehoitajien hyvinvointi- ja terveystarkastukset



Luennot senioreiden elintapaohjauksen ryhmissä

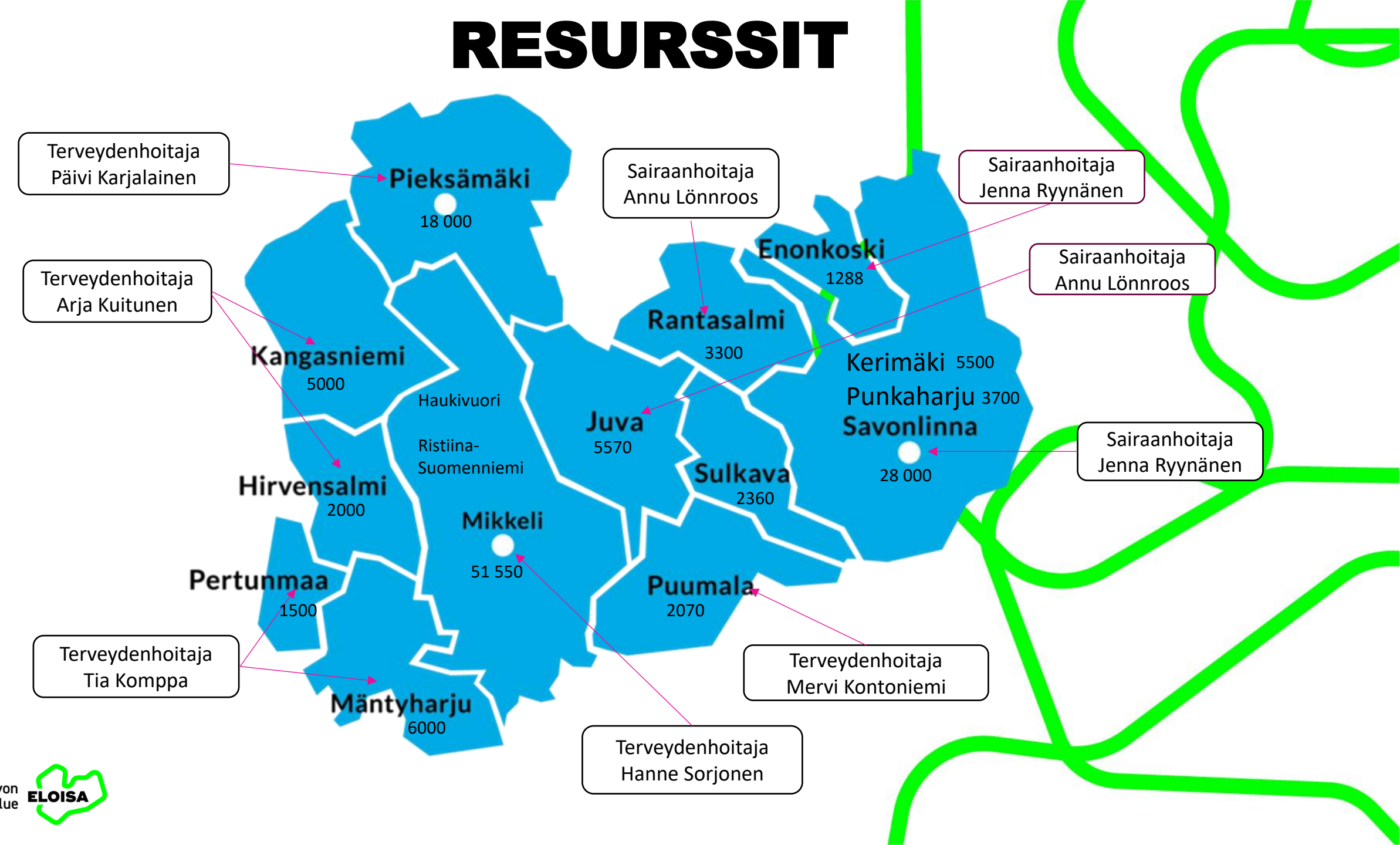
Fysioterapeutin ryhmä- ja yksilöohjaukset

Vain Mikkelissä.



Etelä-Savon hyvinvointialue ELOISA

RESURSSIT



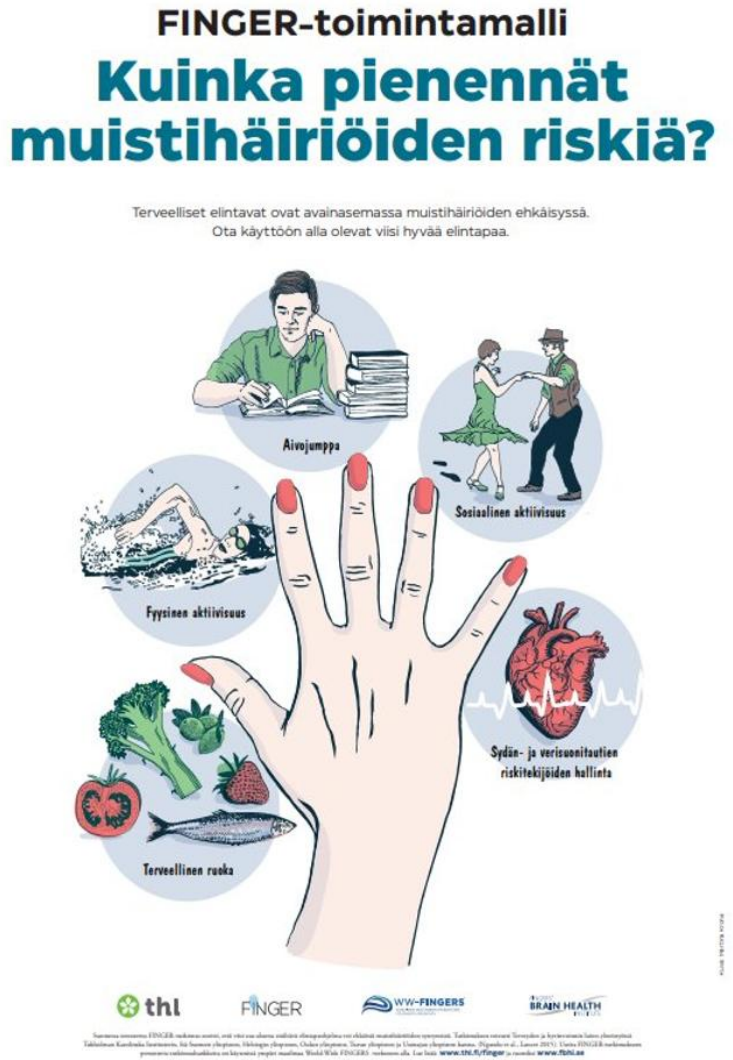
Etelä-Savon hyvinvointialue ELOISA

IKÄNEUVOLA TUKEE HYVINVOINTIA JA KOTONA PÄRJÄÄMISTÄ

IKÄNEUVOLASSA SAAT:

- tukea kotona pärjäämiseen ja arjen turvallisuuteen
- vinkkejä ravitsemukseen, liikkumiseen, uneen ja jaksamiseen
- mahdollisuuden keskustella muistista, mielialasta ja aivoterveydestä
- henkilökohtaista ohjausta ammattilaiselta.

Laboratoriokokeet, reseptien uusiminen ja muiden terveysasioiden selvittely hoidetaan Eloisan Terveysneuvon kautta.



Etelä-Savon hyvinvointialue ELOISA

VASTAANOTTO ILMAN AJANVARAUSTA

Voit tulla ilman ajanvarausta ikäneuvolan hoitajan, kun:

- tarvitset neuvontaa tai apua pieniin asioihin.
- vastaanotolla voidaan hoitaa esimerkiksi korvahuuhtelu, ompeleiden tai hakasten poisto sekä rokotukset.
- jos asiasi vaatii enemmän aikaa, on hyvä varata erillinen vastaanottoaika.

VASTAANOTTOAJAT:

- ma–pe klo 8–10 Mikkelissä, Savonlinnassa ja Pieksämäellä
- keskiviikkoisin klo 8–10 Kangasniemellä ja Mäntyharjulla, Juvalla parillisina keskiviikkoina klo 8-10.

Ajantasaiset aukioloajat löydät Eloisan nettisivuilta: www.etelasavonha.fi/ikaneuvola

Etelä-Savon hyvinvointialue ELOISA

VASTAANOTTO AJANVARAUKSELLA

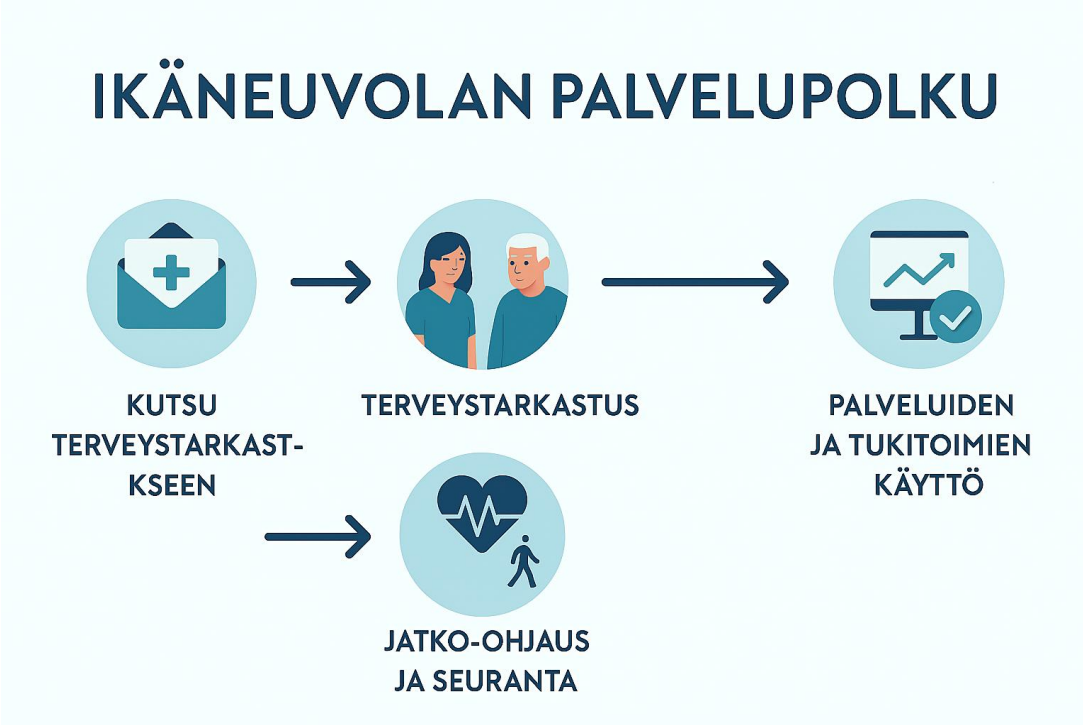
- Ennaltaehkäisevät terveystarkastukset 65 vuotta täyttäneille.
- Omais- ja perhehoitajien hyvinvointi- ja terveystarkastukset kahden vuoden välein.
- Ennaltaehkäisevät terveystarkastukset kunakin vuonna 80 vuotta täyttäville.

IKÄNEUVOLAN AJANVARAUS*

- ikääntyneiden asiakasohjauksesta 015 211 557 (ma–pe klo 9–15)
- **tai sähköisesti OmaEloisa-palvelussa eloisa.suomisote.fi**
- tai käymällä hoitajan aamuvastaanotolla

Palvelu on maksuton.

* Peruuttamattomasta ajanvarauksesta peritään asiakasmaksu 56,70 €



Etelä-Savon hyvinvointialue ELOISA

80 vuotta täyttävien terveystarkastukset

- 80-vuotiaiden terveystarkastuksia pilotoidaan aluksi ikäihmisille, joilla ei ole säännöllistä perussairauksien seurantaa terveyspalveluissa tai muita säännöllisiä palveluja.
- Tarkastuksilla halutaan varmistaa, että mahdolliset terveyteen, toimintakykyyn tai kotona pärjäämiseen liittyvät haasteet tunnistetaan ajoissa ja apu saadaan oikeaan aikaan.
- Eloisa kutsuu 80 vuotta täyttäviä kotona asuvia asukkaita maksuttomaan terveystarkastukseen.
- Toiminta on aloitettu tämän vuoden aikana asteittain, aluksi tarkastuksia tehdään Savonlinnan ja Pieksämäen alueilla sekä osassa ympäristökuntia.
- Ikäneuvolan hoitaja ottaa yhteyttä puhelimitse ja sopii henkilökohtaisen ajan.

Etelä-Savon hyvinvointialue ELOISA

IKÄNEUVOLA

2507 asiakasta ja 4527 käyntiä tänä vuonna.

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 ELOISA

Etelä-Savon hyvinvointialue ELOISA

Hoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta
Vastaanotolla saat neuvontaa terveyteen ja hyvinvointiin liittyen sekä hoidattaa pienet hoidolliset toimenpiteet.

Muut palvelut ajanvarauksella

Ennaltaehkäisevät terveystapaamiset
Tapaamisessa perehdytään kokonaisvaltaisesti 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.

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 lääkkeetön hoito, aivotreenit sekä mielen hyvinvointi. Tavoitteena ikääntyvän aktiivinen ja hyvinvoiva arki.

** Elintapaohjaus on osassa kunnista maksullinen palvelu.*

etelasavonha.fi
/ikaneuvola

ELOISA 9 / 20

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, Sairaalantie 13

MÄNTYHARJU: Palvelukeskus Ruskahovi, Haapaseläntie 21

JUVA: Parillisina viikkoina, Sosiaali- ja terveysasema, Sairaalantie 3

Muilla paikkakunnilla Ikäneuvola palvelee ajanvarauksella. Kysy lisää asiakasohjauksesta 015 211 557

Etelä-Savon hyvinvointialue ELOISA

Etelä-Savon muistipalvelupolku -hanke



2026–2027

Eveliina Rautio, hankepäällikkö
eveliina.rautio@etelasavonha.fi
Elisa Lajunen, hankekoordinaattori
elisa.lajunen@etelasavonha.fi

Etelä-Savon hyvinvointialue ELOISA

Mikkelin seudun Muisti ry
Muistiliiton jäsen

Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry

MIINA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ

Tavoitteet

Tavoitteena on, että Etelä-Savossa tunnistetaan muistisairauden riskissä olevat ikäihmiset varhain, heidän toimintakykyään tuetaan monialaisesti elintapaohjauksen ja matalan kynnyksen palveluiden avulla sekä omaishoitajien ja läheisten jaksamista tuetaan entistä paremmin.

- Rakennetaan alueelle **selkeä, yhdenvertainen ja ennakoiva muistipalvelupolku**
  - tukee yli 65-vuotiaiden muistiterveyttä kokonaisvaltaisesti (varhainen tunnistamisesta oikea-aikaiseen tukeen).
  - jalkauttaa **kansallisen muistipalvelupolun** sekä **FINGER-mallin** ja **kokoaa hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen nykyiset palvelut** yhdeksi toimivaksi kokonaisuudeksi.
- **Tunnistetaan varhain** ikäihmiset, joilla on kohonnut riski muistisairauksiin ja ohjataan palveluiden piiriin
- **Tuetaan** ikäihmisten toimintakykyä elintapaohjauksen ja matalan kynnyksen palveluiden avulla
- **Vahvistetaan ammattilaisten osaamista ja työnjakoa**
- **Tuetaan omaishoitajien ja läheisten jaksamista**

Pitkän aikavälin vaikutuksina tavoitellaan ikääntyneille *parempaa elämänlaatua, pidempää toimintakykyä, kevyempää palvelutarvetta sekä sitä kautta myös kustannusten hillintää hyvinvointialueella.*

Aivoterveys ja muistioireiden tunnistaminen -digipolku

Aloita digipolku Sulje



Aivoterveys ja muistioireiden tunnistaminen

Kesto: 4 viikkoa

Tämä digipolku on tarkoitettu sinulle, joka haluat vahvistaa omaa tai läheisensä aivoterveyttä, tunnistaa varhaisia muistioireita ja löytää oikea-aikaista tukea. Polku sopii niin ikääntyville, omaisille, ammattilaisille ja kaikille, joita muistiin ja hyvinvointiin liittyvät kysymykset mietityttävät.

Aloita digipolku

Etelä-Savon hyvinvointialue ELOISA

Digipolun sisältö



19.05.2026 - 16.06.2026
1. Aivoterveyden edistäminen
Valmis



19.05.2026 - 16.06.2026
2. Muistioireiden varhainen tunnistaminen
Lisää vastauksia



19.05.2026 - 16.06.2026
3. Aivoterveyttä tukevat elintavat
Lisää vastauksia



19.05.2026 - 16.06.2026
4. Tuki ja neuvonta
Lisää vastauksia



19.05.2026 - 16.06.2026
5. Puolesta asiointi
Lisää vastauksia



19.05.2026 - 16.06.2026
6. Näin teet huoli-ilmoituksen
Lisää vastauksia