

Sian SOTE

Pohjois-Karjalan hyvinvointialue

Geriatrisen keskuksen Ikäneuvolan palvelut

KENELLE

Ikäneuvolan toiminta on tarkoitettu

- **yli 65-vuotiaille itsenäisesti kotona asuville ihmisille.**
- **Henkilöille, joilla on riski sairastua elintavoista johtuviin sairauksiin**
- **Henkilöille, joilla on herännyt huoli omasta hyvinvoinnista tai terveydentilasta.**

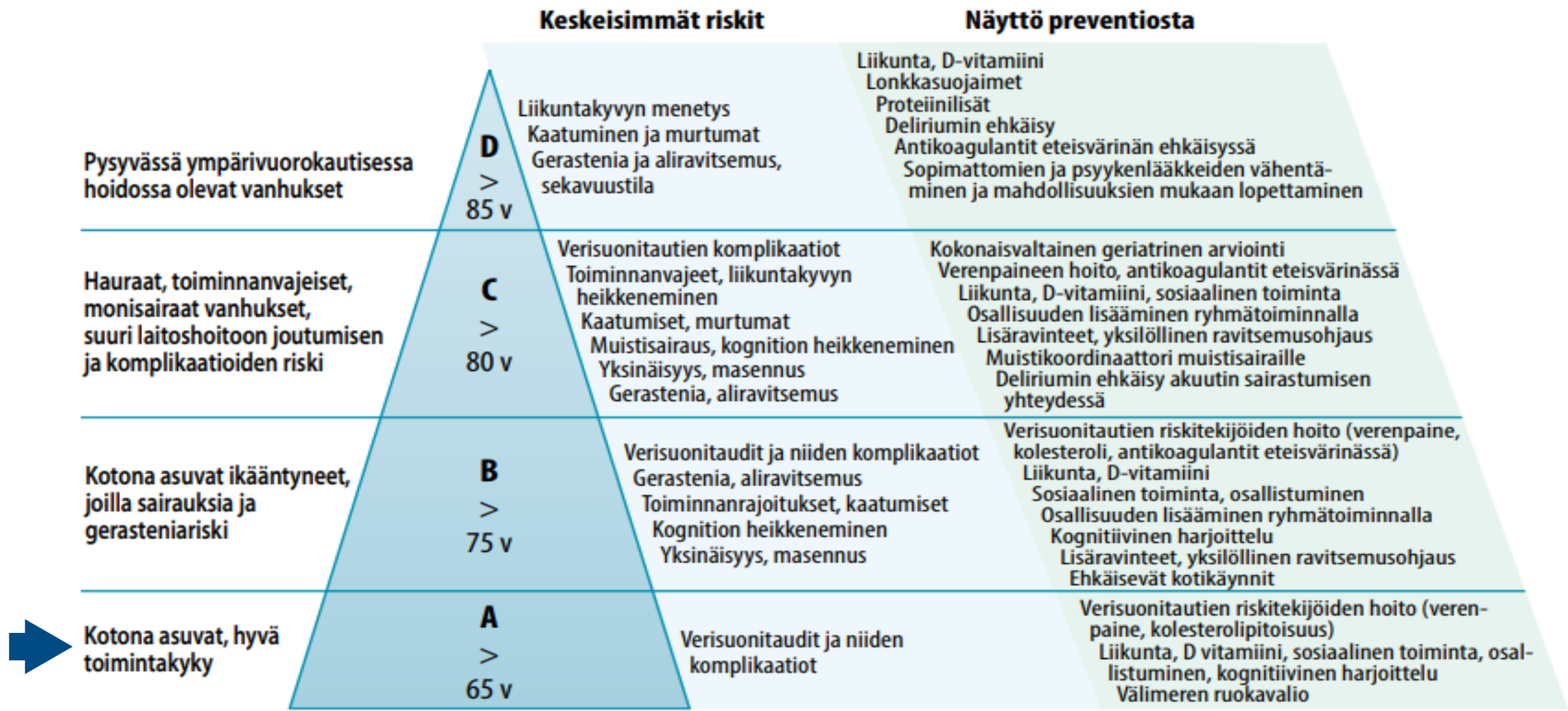
TAVOITE

- Toimintamme tavoitteena on tukea 65v. täyttäneiden asiakkaiden terveyttä ja hyvinvointia elintapaohjauksen keinoin.
- Palvelu ei ole sairauksien hoitoa eikä korvaa lääketieteellistä arviota, hoitoa tai ohjausta.
- Ikäneuvolan tavoitteena on sekä sairauksien ennaltaehkäiseminen, että varhainen puuttuminen ja toimintakyvyn ylläpitäminen.

Ikäneuvolan toimintaa ohjaa

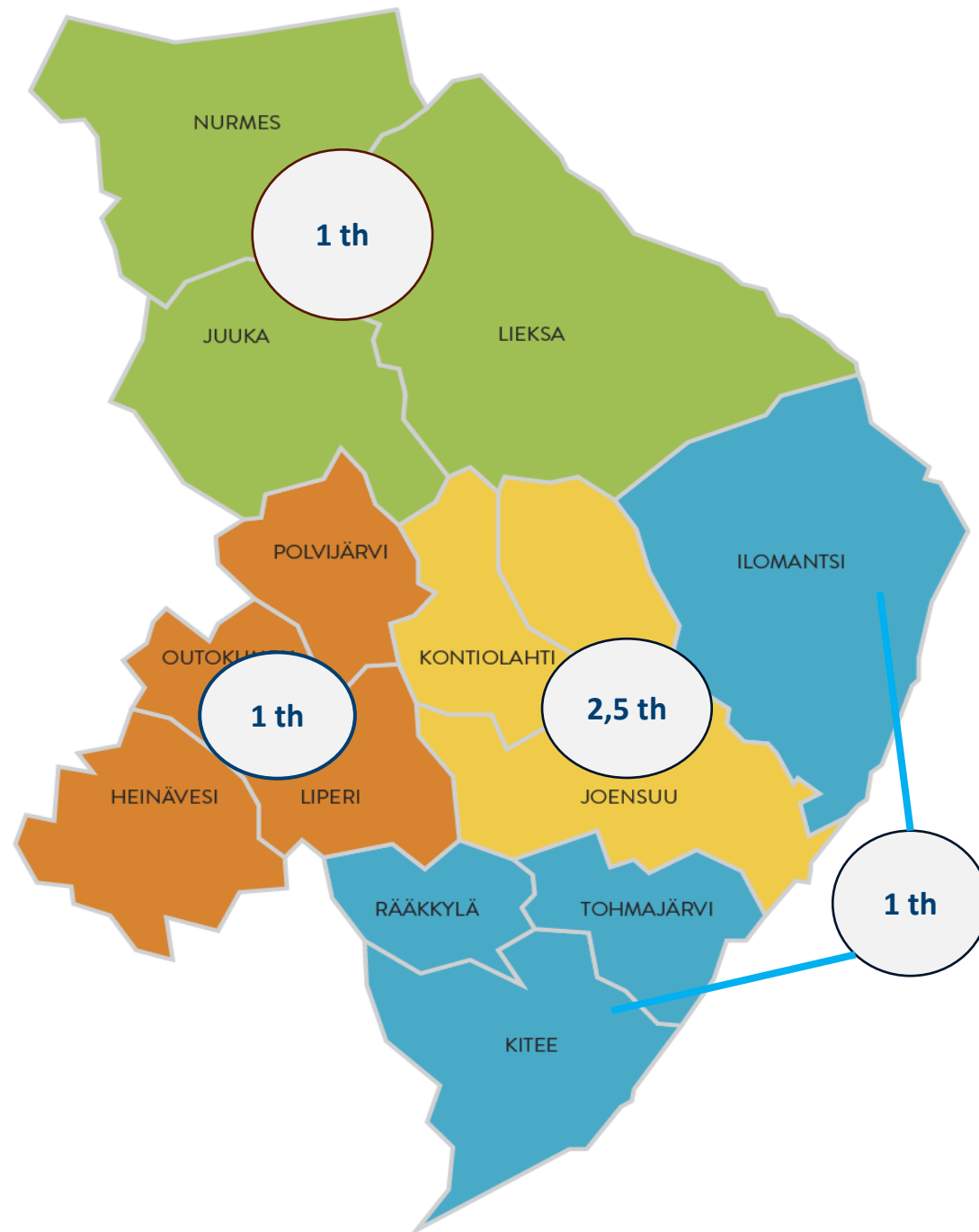
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (876/2022, 12 §)
- Terveystieteiden tutkimuslaki (1326/2010, 2 §, 3 §)
- Siun soten strategia

(Pitkälä, K & Strandberg, T. 2018. Sairauksien ehkäisy kannattaa vielä vanhanakin)



KUVA 3. Heterogeeniset vanhusryhmät, ryhmien riskit ja näyttöön perustuvat ehkäisevät interventiot. Kaikissa pyramidin ryhmissä myös rokotukset (ikääntyneiden osalta erityisesti influenssa- ja pneumokokkrokotukset) ovat näyttöön perustuvaa preventiota.

RESURSSI/ALUEET



IKÄNEUVOLAN PALVELUT

- Ikäkausitarkastukset 68 vuotiaille
- Omais- ja perhehoitajien hyvinvointi- ja terveystarkastukset
- Yksilölliset terveystapaamiset

Terveyttä edistävät ryhmät:

- Intoa elämään- ryhmä
 - Uniryhmä
 - Finger- aivoterveysryhmä
-
- Terveyttä edistävät tapahtumat ja tilaisuudet
 - Yhteistyö Siun Soten muiden toimijoiden, sekä kolmannen sektorin kanssa

Ikäkausitarkastus 68 vuotiaalle

- Kaikki Siun Soten alueen tänä vuonna 68 vuotta täyttävät kutsutaan terveystarkastukseen.
- Asiakas täyttää sähköisen esitietokyselyn digitaalisessa palvelussa. Tarkastus toteutetaan digitaalisten palveluiden kautta etävastaanottona.
- Mikäli asiakkaalla ei ole mahdollisuutta digiasiointiin, voi ajan terveystarkastukseen varata puhelimitse.
- Tarkastuksessa kartoitamme terveydentilan ja elintavat, sekä annamme yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa hyvinvoinnin tueksi.

Omais- ja perhehoitajien hyvinvointi- ja terveystarkastus

- On tarkoitettu yli 65-vuotiaille omais- ja perhehoitajille.
- Päähuomio on asiakkaan jaksamisessa, tuen tarpeen tunnistamisessa ja kuormittumisen riskitekijöissä.
- Hyvinvointi- ja terveystarkastus on vapaaehtoinen ja maksuton. Tarkastus toteutetaan kahden vuoden välein.

Yksilöllinen terveystapaaminen

Terveystapaaminen soveltuu asiakkaille, joilla on:

- Ruokahalun muutoksia tai muu tarve ravitsemusohjaukseen.
- Liikkuminen vähentynyt
- Unihäiriöitä
- Yksinäisyyttä
- Halu ja motivaatio tehdä terveyttä edistäviä elintapamuutoksia



Intoa elämään- ryhmä

- Hyvinvointia ja terveyttä edistävä ryhmä.
- Ryhmässä toteutetaan yksilöllisistä tarpeista lähteviä elintapamuutoksia, yhdessä asiantuntijoiden avulla.
- Ryhmätapaamiset koostuvat kuudesta aivoterveyttä edistävästä aiheesta.
- Ryhmä kokoontuu kahden viikon välein.
- Puolen vuoden tapaaminen.



Uniryhmä

- Unettomuuden lääkkeetöntä hoitoa
- Uniohjausta antavat uniliiton kouluttamat terveydenhoitajat
- Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa kahden viikon välein.
- Kontrollitapaaminen puolen vuoden kuluttua.



Finger- aivoterveysryhmä

- Finger- tutkimukseen perustuva aivoterveyttä edistävä ryhmä
- Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, kenellä on kohonnut muistisairauden riski. Ryhmä kestää 10 kuukautta.

Ryhmä sisältää

- alku- ja lopputestaukset
- teemaluennot
- ohjatun säännöllinen kuntosaliharjoittelun
- terveellisen ruuan teon ohjatusti



Siun Soten digitaaliset palvelut

- Elintapaohjausta ja neuvontaa voi saada myös digitaalisten palveluiden kautta. www.siunsote.fi/digi.
- Asioi tunnistautuneena
- Digiasiointi-> Valitse terveysterveystietopalvelut->Elintapaohjaus +65.
- Digipolut: Syö terveellisemmin, lähde liikkeelle, nuku paremmin.

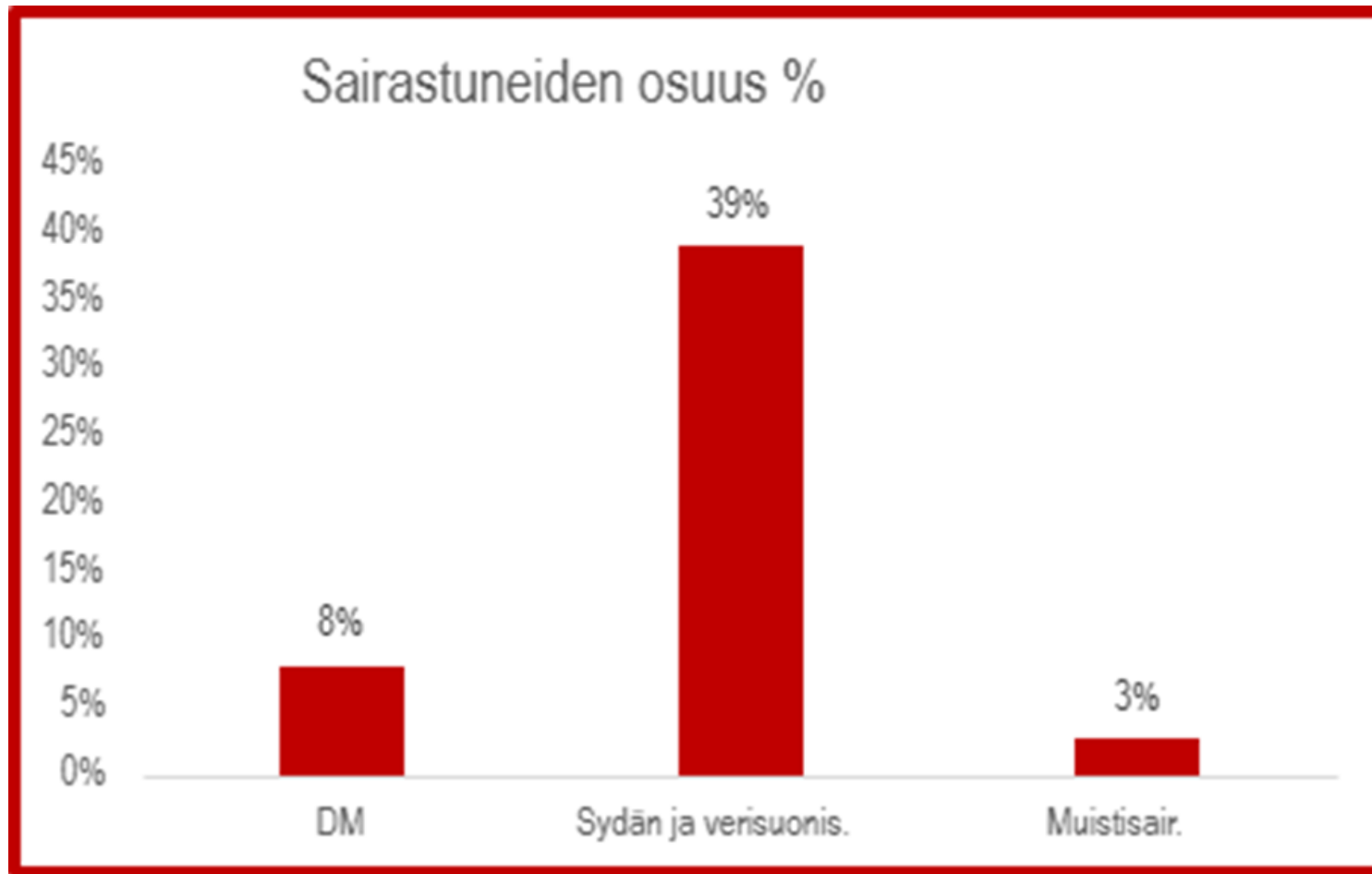
VUOSI 2025

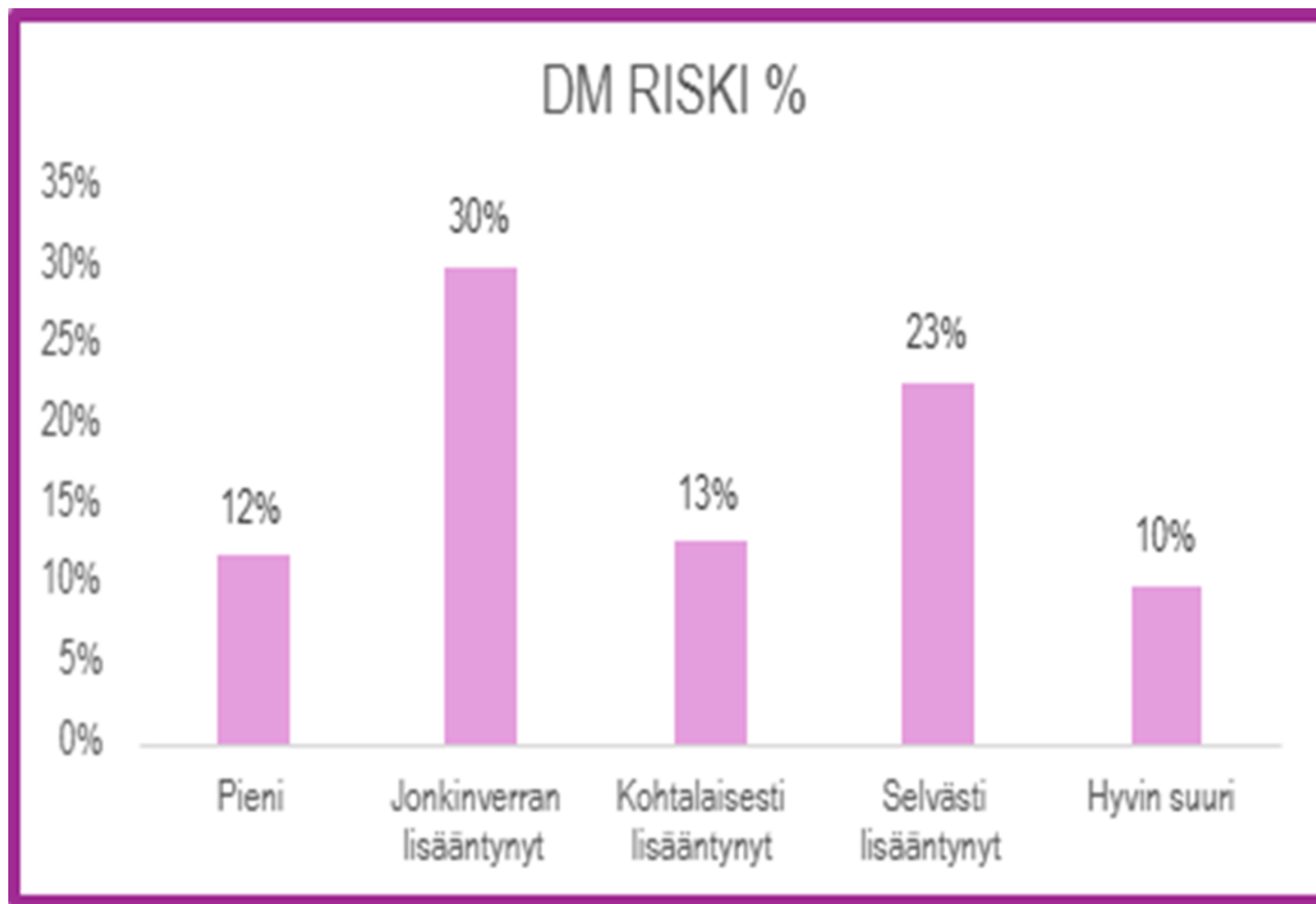
Käynnit

		tammi	helmi	maalis	huhti	touko	kesä	heinä	elo	syys	loka	marras	joulu	YHT
Toiminta ja määrät	Terveystapaamiskäynnit	11	27	42	54	72	63	11	50	56	50	52	41	529
	Asiakkaat	10	27	40	49	62	60	10	48	53	50	52	41	502
	Omaishoitajan terveystarkastukset	42	39	28	29	31	22	7	18	20	13	16	19	284
	Asiakkaat	42	39	28	29	31	22	7	18	19	13	16	19	283
	Perhehoitajien terveystarkastukset	1	6		1	3			2			2	1	16
	Asiakkaat	1	6		1	3			2			2	1	16
	Unikäynnit	5	13	25	24	34	16	18	12	19	14	22	22	224
	Asiakkaat	5	10	21	18	30	15	13	11	17	13	21	21	195
	68-v ikäkaus-pilotti KÄY									25	36	37	25	123
	Videokäynnit									3	5	13	1	22
	Puhelinkäynnit	29	27	55	41	64	72	16	61	85	103	74	81	708
	Asiakkaat	26	24	52	36	54	61	15	45	78	89	68	77	625
	Terveystapaamiskäynti puhelimitse (reaaliaik.)						37	9	54	55	23	21	17	216
	Terveystapaaminen, digiasiointi ilman reaaliaik											1	1	2
	Unitapaamiskäynti puhelimitse (reaaliaik.)						3	3	2	1	5	1	2	17
	Unitapaaminen, digiasiointi ilman reaaliaikaista													
	Omais/perhehoitajan tapaaminen puhelimitse (reaaliaik.)						1							1
	68-vee puhelimitse (reaaliaik.)									9	2	11	4	26
	68-vee pilotti (puh tilastointi, digias. ilman kontaktia)									5	24	13	3	45
	Yhteensä	88	112	150	149	204	173	52	143	180	180	166	164	1761
	Finger-ryhmäkäynnit	10	10			16				27	54	31	12	160
	Asiakkaat	10	10			16				15	14	19	12	
	IE ryhmäkäynnit	0	0	29	55	65	26			54	62	55	36	382
	Asiakkaat	0	0	15	30	44	16	0	0	34	33	34	36	
	Uniryhmäkäynnit	0	0	27	57	43	0	0	0	48	59	139	0	373
	Asiakkaat	0	0	27	28	29	0	0	0	34	34	40	0	
	Yhteensä	10	10	56	112	124	26	0	0	129	175	225	48	915
	Yhteisötilaisuudet	1	10	10	26	11	4	0	4	11	8	6	1	92

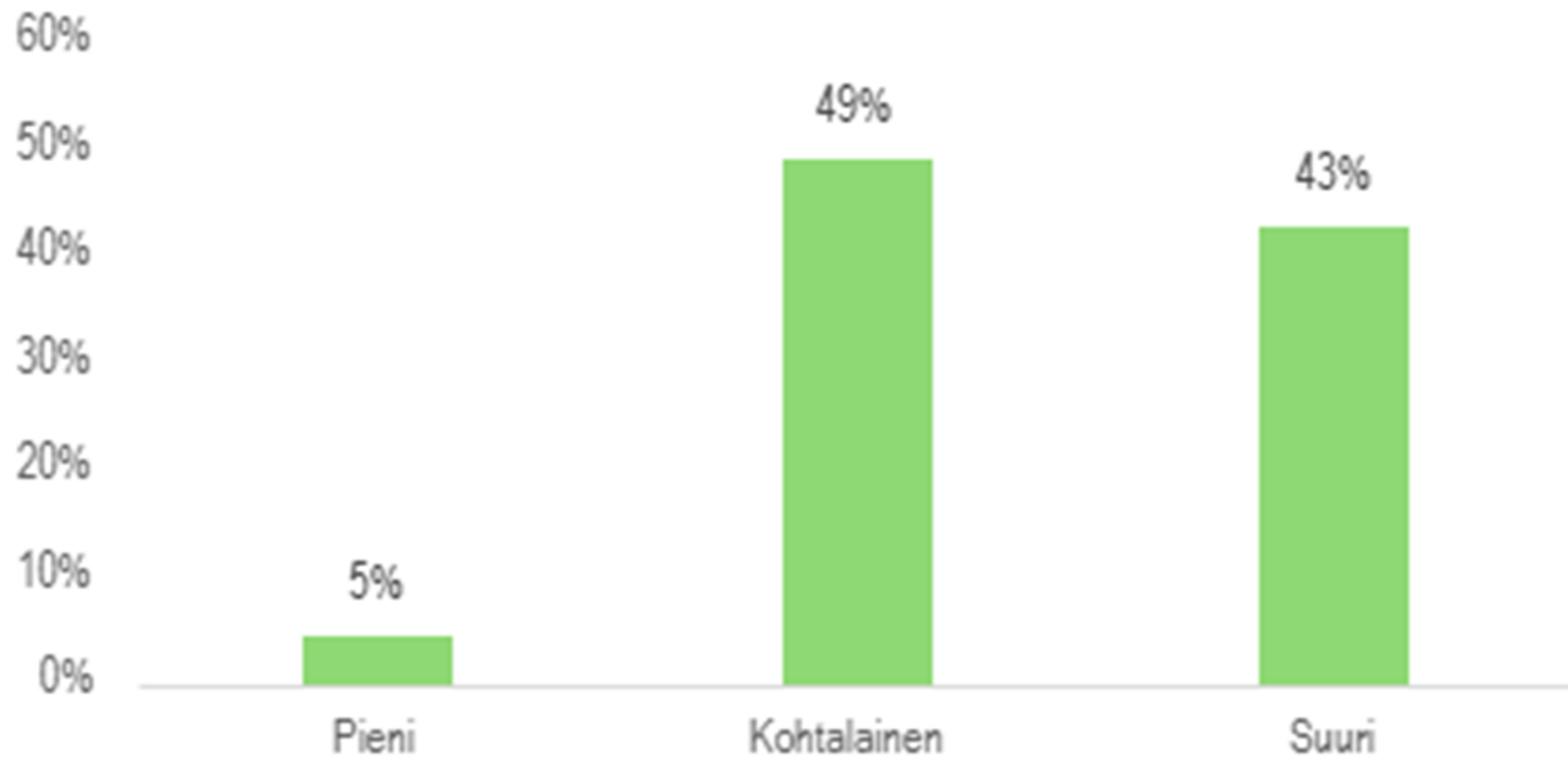
68-vuotiaiden terveystarkastus-pilotti

- Syksy 2025
- Neljällä paikkakunnalla: Kontiolahti, Kitee, Liperi ja Juuka.
- Kirjeitä lähti 538 kpl, vastausprosentti oli 31.12.2025 **30%**.





SYDÄN JA AIVOINFARKTIRISKI %



Jatko-ohjautuminen

Kävijöiden jatkot terveystarkastuksen jälkeen olivat tässä pilotissa seuraavat:

- Ei jatkoja 36 %
- Jatko-ohjaskäynti / puhelinkäynti ikäneuvolassa 8 %
- Ohjaus terveysasemalle / lääkärille 45 %
- Ohjaus muille ammattiryhmille (esim ravitsemusterapia, fysioterapia) 10 %

Asiakaskokemus

Kuinka todennäköisesti suosittelisit saamaasi palvelua läheisellesi?



VUOSI 2026

68-vuotiaiden terveystarkastuksen laajentaminen

- Ikäneuvola kutsuu kaikki Siun soten alueen tänä vuonna 68-vuotta täyttävät terveystarkastukseen kirjeitse vuonna 2026.
- Kutsuttavia yhteensä 2381 henkilöä
- Kirjeitä laitetaan asukkaille menemään kuukausittain.

MITEN ?

Organisaation sisältä Mediattrin tiedoksi viesti
Tiedoksi-PTH, Ikäneuvola_Gerosa

Asiakas voi soittaa oman alueen terveydenhoitajalle virka-aikana.

Asiakas voi varata yhteydenottopyynnön sähköisen ajanvarauksen kautta osoitteesta www.siunsote.fi/ajanvaraus.

Tai hän voi asioida digitaalisissa palveluissa elintapaohjaukseen liittyvissä asioissa Siun sote sovelluksella tai osoitteessa www.siunsote.fi/digi.

Keskinen alue (Joensuu, Kontiolahti) p. 013 330 7035, p. 013 330 7631 p. 013 330 7262

Läntinen alue (Liperi, Outokumpu, Polvijärvi, Heinävesi) p. 013 330 6558

Eteläinen alue (Kitee, Ilomantsi, Tohmajärvi, Rääkkylä) p. 013 330 7675

Pohjoinen alue (Lieksa, Nurmes, Juuka) p. 013 330 7899

Kiitos !