

18.2.2025

Siun sote vahvistaa ikäneuvolan toimintaa maakunnassa

Pohjois-Karjalan hyvinvointialue – Siun sote panostaa tämän vuoden aikana entistä enemmän ikäneuvolan toimintaan tarjoten ennaltaehkäiseviä palveluja paikan päällä eri kunnissa koko Pohjois-Karjalassa. Ikäneuvolan palveluja on toteutettu aikaisemmin Joensuusta käsin, mutta tämän vuoden alusta alkaen palvelut viedään lähelle ikäihmisiä eri puolille maakuntaa.

Ikäneuvolan palvelut ovat suunnattu yli 65-vuotiaille itsenäisesti kotona asuville henkilöille hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen. Ikäneuvola ei hoida sairauksia vaan se keskittyy ennaltaehkäisevään toimintaan. Ikäneuvola ohjaa henkilöitä, joilla on riski sairastua elintavoista johtuviin sairauksiin, ja joilla on tahtoa ja motivaatiota muuttaa elintapojaan sekä edistää omaa toimintakykyään.

Ikäneuvolan toiminta sisältää terveystapaamisia ja elintapaohjausta ravitsemukseen, liikkumiseen ja unettomuuden lääkkeettömään hoitoon. Ikäneuvola tarjoaa hyvinvointia ja terveyttä edistäviä ryhmiä, joita ovat Intoa elämään -hyvinvointikurssit, uniryhmät ja Finger-tutkimukseen perustuvat aivoterveysten edistämisen ryhmät. Ryhmäläiset saavat asiantuntijoilta tietoa terveyteen liittyvistä asioista ja tekevät pieniä elämäntapamuutoksia ryhmien aikana. Ryhmät toteutetaan eri paikkakunnilla vuorotellen.

- Jos olet yli 65-vuotias ja huomaat, esimerkiksi että ruokahalussasi on muutoksia tai koet muuta tarvetta ravitsemusohjaukseen, ikäneuvolaan kannattaa olla yhteydessä matalalla kynnyksellä. Ikäneuvolan ammattilaiseen voi olla yhteydessä myös, jos liikkuminen on vähentynyt tai on ongelmia unen kanssa. Ikäneuvolan ammattilaiselta saat tietoa ja ohjausta elintapojen muuttamiseen, kertoo Siun soten geriatrisen keskuksen palveluvastaava Tuula Pitkänen.
- Maaliskuussa meillä on alkamassa Lieksassa ja Outokummussa uniryhmät. Intoa elämään -hyvinvointikurssit alkavat Liperissä ja Enossa, ja lisäksi yksi etäryhmä, johon voi osallistua kotoa tietokoneen välityksellä koko maakunnan alueelta. Seuraava aivoterveysten edistämisen ryhmä alkaa syksyllä Joensuussa. Kannattaa siis seurata Siun soten viestintää ja tarkkailla esimerkiksi terveysasemien ilmoitustauluja. Tarvittaessa voi soittaa suoraan ikäneuvolan, jatkaa Tuula Pitkänen.

Ikäneuvola toteuttaa koko maakunnan alueella omais- ja perhehoitajien hyvinvointi- ja terveystarkastuksia yli 65-vuotiaille omaishoitajille ja yli 65-vuotiaan omaishoidettavan hoitajalle. Lisäksi ikäneuvolan ammattilaiset pitävät luentoja terveyteen liittyvissä asioissa ja ovat mukana matalan kynnyksen tapahtumissa alueiden eri toimijoiden kanssa.

Lisätietoja ikäneuvolan toiminnasta ja palveluista saa soittamalla oman alueen terveydenhoitajalle virka-aikana.

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

18.2.2025

Yhteydenottopyynnön voi jättää sähköisen ajanvarauksen kautta osoitteessa www.siunsote.fi/ajanvaraus.

Elintapaohjaukseen liittyvissä asioissa voi asioida myös digitaalisissa palveluissa www.siunsote.fi/digi.