

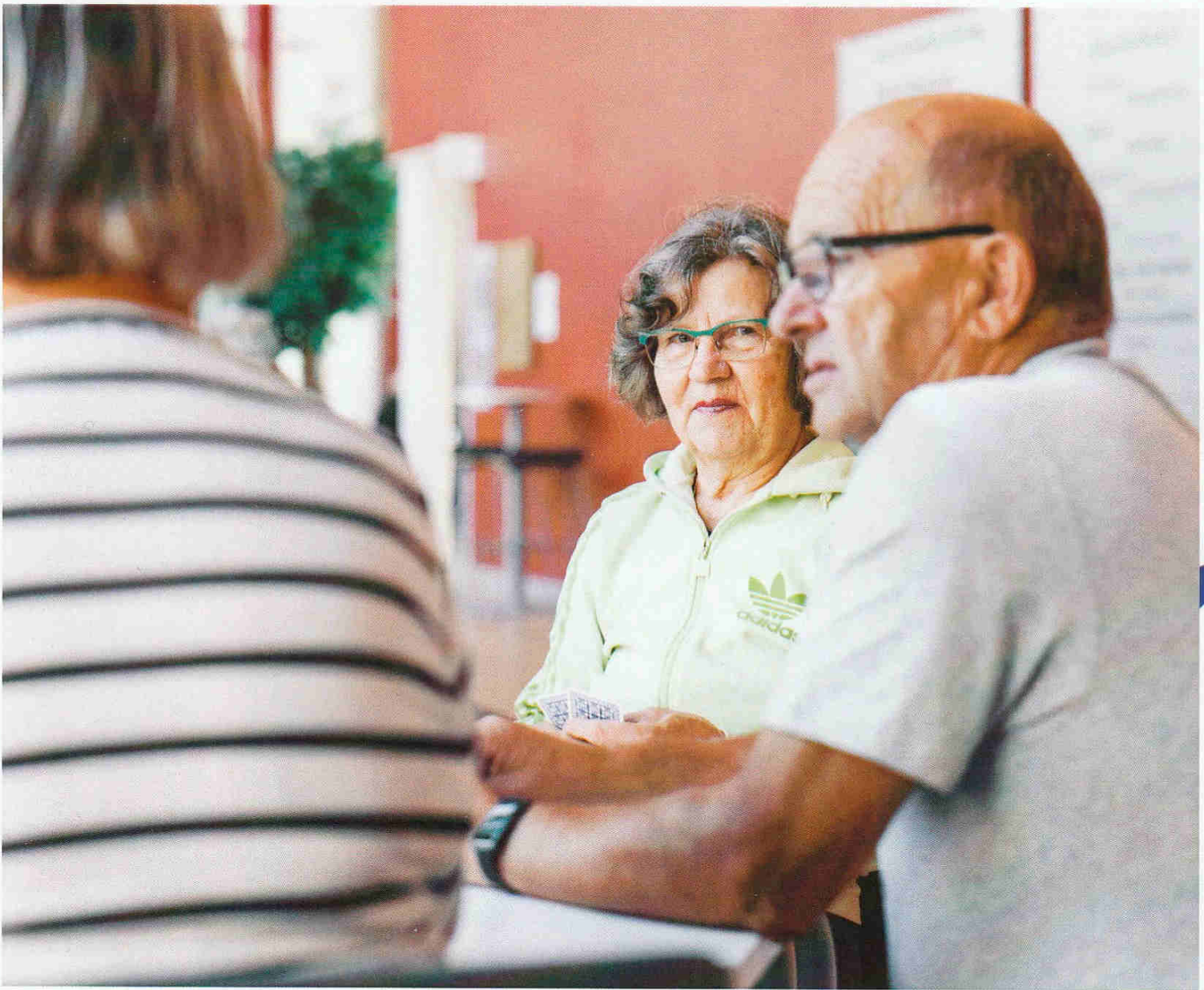


Seniorineuvola

Ennaltaehkäisevät terveydenhuollon
palvelut yli 65-vuotiaille



Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue



Tervetuloa Seniorineuvolaan!

Seniorineuvolan palvelut on tarkoitettu sinulle, joka olet eläkkeellä, etkä ole hyvinvointialueen muiden säännöllisten palveluiden piirissä tai kotihoidossa.

Seniorineuvola tarjoaa sinulle matalan kynnyksen tukea terveytesi ja hyvinvointisi edistämiseksi. Tavoitteenamme on auttaa tunnistamaan terveytesi vaikuttavia

riskitekijöitä varhaisessa vaiheessa ja siten ehkäistä erilaisia kansansairauksia.

Seniorineuvolan toimintaan kuuluvat hyvinvointi- ja terveystarkastukset, elintapaohjaus sekä ryhmätapaamiset.



Hyvinvointi- ja terveystarkastukset

Jos olet huolissasi toimintakykysi heikentymisestä tai terveyteesi vaikuttavista riskitekijöistä, voit ottaa yhteyttä Seniorineuvolaan. Tarvittaessa sinulle voidaan tehdä hyvinvoinnin ja terveyden kokonaisvaltainen kartoitus.

Hyvinvointi- ja terveystarkastuksessa käydään läpi elintapojasi ja voidaan tunnistaa sinun terveyteesi vaikuttavia riskitekijöitä varhaisessa vaiheessa. Saat neuvoja ja ohjeita, joiden avulla voit ylläpitää terveyttäsi ja hyvinvointiasi.

Omaishoitajien terveystarkastukset

Seniorineuvolapalveluihin kuuluvat myös yli 65-vuotiaiden omaishoitajien terveystarkastukset.

Ryhmätapaamiset 70-vuotiaille

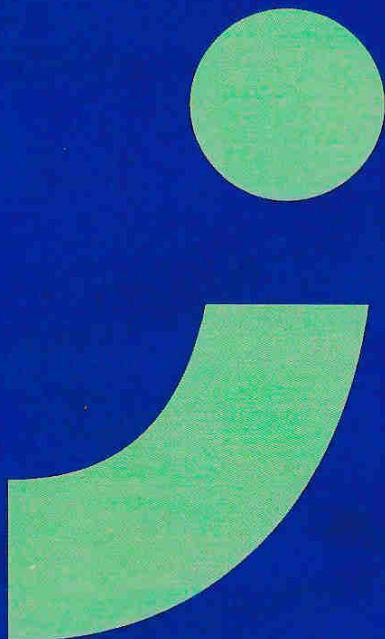
70-vuotiaille tarjoamme ryhmätapaamisia, joissa käymme läpi ja keskustelemme terveyteen liittyvistä riskitekijöistä ja niiden tunnistamisesta varhaisessa vaiheessa. Tarjoamme neuvoja ja ohjausta elintapamuutoksiin.

Tarvittaessa voimme varata sinulle myös henkilökohtaisen hyvinvointi- ja terveystarkastuksen. Käytämme sähköistä terveystarkastusta, jonka voit täyttää ennen mahdollista tapaamiseen tuloa.

Ryhmätapaamiset 80-vuotiaille

80-vuotiaille tarjoamme ryhmätapaamisia, joissa kerromme käytännön vinkkejä ja neuvoja sujuvaan ja turvalliseen kotona asumiseen, tukea hyvinvointiin ja terveyteen sekä tietoa hyvinvointipalveluista.

Tarvittaessa voimme varata sinulle myös henkilökohtaisen hyvinvointi- ja terveystarkastuksen.



Voit soittaa Seniorineuvolaan, jos haluat keskustella esimerkiksi ravitsemuksesta, liikunnasta tai yksinäisyydestä. Tarvittaessa varaamme sinulle ajan tapaamiseen Seniorineuvolassa.

Löydät tietoa palveluistamme myös verkkosivuiltamme, osoitteesta:
pohjanmaanhyvinvointi.fi/seniorineuvola

Seniorineuvoloiden yhteystiedot

Vaasa

Puhelinaika ma-to klo 8.30–9.30
puh. 040 099 2438

Vähäkyrö

Puhelinaika ma klo 12.00–13.00
puh. 040 523 6323

Laihia

Puhelinaika ke klo 12.00–13.00
puh. 040 670 0720

Mustasaari & Vöyri

Puhelinaika ma-pe klo 8.30–9.30
puh. 044 727 7390

Pietarsaari

Puhelinaika ti ja to klo 8.00–8.30
puh. 06 786 1447

Uusikaarlepyy

Puhelinaika ti klo 13.30–14.00
puh. 050 514 4898

Pedersöre, Luoto ja Kruunupyy

Palvelu käynnistyy vuoden 2024 aikana. Päivitämme yhteystiedot verkkosivuille.

Kristiinankaupunki

Puhelinaika ma ja ti klo 8.00–8.30
puh. 040 075 4780

Kaskinen

Puhelinaika ti ja to klo 8.15–9.00
puh. 045 129 5913

Närpiö

Puhelinaika ti-to klo 10.30–11.30
puh. 040 160 0623

Maalahti & Korsnäs

Puhelinaika ma, ti ja to klo 9.00–10.00
puh. 050 441 7782



**Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue**