

Elintapaohjauksen palvelutarjotin Ikaalinen

Liikunta:

- **Sosiaali- ja terveyskeskus Kuntoutus**

Yhteystiedot: puhelinaika ma-pe 8.00-9.00 p. 03 450 1514. Muina aikoina voit jättää takaisinsoittopyynnön. <https://ikaalinen.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/kuntoutus/fysioterapia/>
Ilman lähetettä tai lähetteellä.

- **Ikaalisten kaupunki: liikuntapalvelut**

<https://ikaalinen.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikuntatoimi/>
<http://www.ikaalinen.fi/kaupunki/palvelut/liikunta/urheiluseurat/>

Yhteystiedot: Marika Salminen, marika.salminen@ikaalinen.fi, 044 7301350

Liikuntapalvelut tarjoavat matalankynnyksen liikuntaa erilaisten liikuntaryhmien muodossa, liikuntaneuvontaa, perheliikuntaneuvontaa ja liikuntatapahtumia. Ei tarvita lähetettä.

- **Urheiluseura Mansoniemen meno**

Yhteystiedot: Mirja Ojanen, mansoniemen.meno@gmail.com, 39500 Ikaalinen

Avoimia liikuntatapahtumia (vaellus, sauvalenkit, ym.), joissa opastetaan välineissä, tekniikassa ym. Ei tarvita lähetettä.

- **Ikaalisten Kuntoilijat ry**

<https://ikaalistenkuntoilijat.suomenlatu.org/>

Ikaalisten Kuntoilijat tarjoaa yksittäisiä, erilaisia, toisistaan riippumattomia tapahtumia, joista ilmoitamme erikseen joko omassa lehdessämme tai paikallislehdessä. Ei tarvita lähetettä

- **Muita liikuntaseuroja:**

<https://ikaalinen.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikuntatoimi/urheiluseurat/>

Yleinen elintapaohjaus:

- **Ikaalisten sosiaali- ja terveyskeskus: Kouluterveydenhuolto**

Yhteystiedot: Merja Jokinen, 044 7301275

<https://ikaalinen.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveys/opiskeluterveydenhuolto>

Terveystarkastuksissa käydään vuosittain asiat läpi ja ohjataan eteenpäin mm. liikuntaneuvontaan, ravitsemusterapeutille tai fysioterapiaan. Ei tarvita lähetettä.

- **Ikaalisten sosiaali- ja terveyskeskus: Äitiys- ja lastenneuvola**

Ohjausta antaa: terveydenhoitaja, lääkäri

Yhteystiedot: Sanna Sulkusalmi, Selja Peltoniemi, Katri Alhonmäki, katso oman alueesi puhelinnumero nettisivuilta: <https://ikaalinen.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/neuvola/aitiys-ja-lastenneuvola/>

Liikunta: Laaja ensikäynti (terveydenhoitaja ja lääkäri): Tarvittaessa ohjaus fysioterapeutille tai liikuntaneuvontaan. Raskausdiabeetikoille erityisohjaus liikunnasta.

Ravitsemus: Ravitsemusohjeita raskaana oleville postitse, laaja ensikäynti (terveydenhoitaja ja lääkäri), kartoitus ja ohjaus. Neuvokas-perhe materiaali. Tarkka ohjaus raskausdiabeetikoille. Tarvittaessa ohjaus ravitsemusterapiaan. Imetyksen aikainen ruokavalio, perheen yhteinen ruokailu."

Uni: Mm. keskustelu huolista, rutiinien ohjaus, stressi, psyykkinen terveys, imetyksen aikainen nukkuminen"

Ei tarvita lähetettä.

- **Ikaalisten sosiaali- ja terveystieteiden keskus: Aikuisneuvola**

Ohjausta antaa: terveydenhoitaja, lääkäri

Yhteystiedot: Marika Leikkanen, Sanna Myllymäki

p. 03 4501 516 (maanantai – torstai klo 12-13, perjantai klo 9-10).

Vanha Tampereentie 21 39500 Ikaalinen

<https://ikaalinen.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/neuvola/aikuisneuvola/>

Kartoitus, ohjaus, neuvonta. Ohjaus muiden palvelujen piiriin. Ei tarvita lähetettä.

- **Ikaalisten sosiaali- ja terveystieteiden keskus: Opiskeluterveydenhuolto**

Ohjausta antaa: terveydenhoitaja

Yhteystiedot: Johanna Läykki, opiskelija varaa ajan itse

Vanha Tampereentie 23 39500 Ikaalinen

<https://ikaalinen.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveys/opiskeluterveydenhuolto>

Terveystarkastuksessa haastatellaan liikuntatottumukset, ohjaus tarvittaessa eteenpäin, käydään läpi ravitsemussuosituksia, kartoitetaan unirytmii, ohjataan unihygienia-asiat + seuranta. Ei tarvita lähetettä.

- **Lääkäreiden ja hoitajien vastaanotto**

Yhteystiedot: ajanvaraus arkisin klo 7.30 – 15.30. p. 03 4501 510

Ohjausta antaa: lääkäri, sairaanhoitaja

<https://ikaalinen.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveys/ajankohtaista/>

Liikunta:

Liikunnan puhekeskustelu, ohjaus eteenpäin fysioterapeutille tai liikuntaneuvonta, liikuntalähete.

Ravitsemus:

Ravitsemusohjaus etenkin haavapotilaille, ohjataan tarvittaessa aikuisneuvolaan tai diabeteshoitajalle, lähete ravitsemusterapiaan.

Uni:

Unettomuuden hoidossa ohjaus tarvittaessa eteenpäin psykiatriselle sairaanhoitajalle. Ei tarvita lähetettä.

- **Mielenterveys- ja päihdepalvelut**

Ohjausta antaa: psykiatrinen sairaanhoitaja

Yhteystiedot:

Päihdetyönohjaaja Katri Niemi

ke-pe p. 041 4454 826

Päihdetyön sairaanhoitaja Virpi Harjula

ma-pe p. 044 730 1386

Psykiatrian sairaanhoitaja Hanna Sisättö

ma-pe p. 044 730 6655

<https://ikaalinen.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/>

"Liikunnan puheeksiotto, ohjaus eteenpäin fysioterapeutille tai liikuntaneuvontaan, liikuntalähete. Tarvittaessa psykososiaalista tukea voidaan antaa liikkuen -liikunnan parissa"
Elintapojen puheeksi otto eri sairausryhmissä, tarvittaessa ohjaus/neuvonta, myös ohjaus ravitsemusneuvontaan ja muihin palveluihin. Ei tarvita lähetettä.

- **Kyrösjärven Seudun Hengitysyhdistys**

Elintapaohjauksen vertais- ja vapaaehtoistoimintaa

Yhteystiedot: Seppo Kivimäki, Riihitie 3 as 3, 39310 Viljakkala

www.hengitysyhdistys.fi/kyrosjarvenseutu

Vertaistukea, ohjausta ja neuvontaa hengityssairauksiin, mm. astma, keuhkohtaumatauti, uniapnea. Uniapnea vertaisryhmä torstaisin 20.2,19.3, 23.4 ja 14.5.2020 kello 18.00-19.30 Hämeenkyrön kirjastossa. Yhteiskuljetus Ikaalisista, lisätietoa vertaisryhmästä anja.uusierkkila@hotmail.com tai kanntiesa@gmail.com
Ei tarvita lähetettä.

- **Kyrösjärven Seudun Diabetesyhdistys ry, Ikaalisten Insutiimi - vertaistukikerho**

Elintapaohjauksen vapaaehtoistoiminta

Yhteystiedot: Reijo Saarela, puh. 0445152104, Teljonkatu 14, 39500 Ikaalinen

Maksuton vertaistukiryhmä diabeetikoille ja heidän läheisilleen. Ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Myös muut kiinnostuneet tervetulleita. Kokoonuu pääsääntöisesti joka kuukauden 3. torstai Aito Säästöpankin kerhohuoneessa kello 17.00. Kokouksista ilmoitetaan UutisOivan seuratoimintapalstalla. Kokouksissa saa tietoa mm. ravitsemuksesta, liikunnasta ja unesta. Ei tarvita lähetettä.

- **Kyrösjärven Seudun Sydänyhdistys ry**

Elintapaohjauksen vertais- ja vapaaehtoistoimintaa

Yhteystiedot: Marja Erkkilä, 0405687203, marjaerkkila@hotmail.com

www.sydanliitto.fi/kyrosjarvenseutu/yhteystiedot

Hinta: Yhdistyksen jäsenmaksu. Ryhmäkohtaisesti saattaa olla pieni maksu. Useita virkistysmatkoja vuoden aikana, lääkärin luentoja, kävelytapahtumia 2 krt/v. Liikuntaan ja ravitsemukseen ohjausta ryhmien ja tapahtumien yhteydessä. Ei tarvita lähetettä.

- **Ikaalisten Eläkkeensaajat ry**

<https://ikaalinen.elakkeensaajat.fi/>

Yhdistyksemme jäsenenä pääset mukaan mielenkiintoisille retkille ja teatteri käynneille. Ei tarvita lähetettä.

- **Pärkönhelmi / Jaana Lammi**

Yhteystiedot: Jaana Lammi, puh. 043 2170440, jaana.lammi@parkonhelmi.fi, Pärkönnkatu 20, 39500 Ikaalinen

Pärkönhelmi tarjoaa hyvinvointivalmennusta yksilöille ja vuoden 2020 aikana on tulossa myös hyvinvointivalmennus-ryhmä. Tarjolla myös Hatha-joogaa. Lisätietoja toiminnasta nettisivuilta <https://www.parkonhelmi.fi/> tai Pärkönhelmen facebook sivuilta. Ei tarvita lähetettä.

- **Kyrösjärven Reuma ja Tules ry**

Yhteystiedot: Marjatta Alarotu, 040-5422205, marjatta.a@luukku.com

<https://kyrosjarvenreumajatules.yhdistysavain.fi/>

Tarjolla vertaistukea, tietoa reumasairauksista, sopeutumisvalmennusta, luentoja, virkistyspäiviä ja liikuntaa (allasjumppaa, tuolijumppaa, keltaisen nauhan jumppaa ym.). Ajankohtaiset tiedot yhdistyksen nettisivuilla ja UutisOivassa. Ei tarvita lähetettä.

- **Jyllin Kodit Oy/ Kotikoivun Hyvinvointipalvelut**

Yhteystiedot: p. 03 459040

<http://www.jyllinkodit.fi/palvelut>

Asiakkaan tarpeiden mukaista yksilövalmennusta ja ryhmävalmennusta liikunnasta, ravitsemuksesta ja unesta. Yksilöohjaus 50€/60 minuuttia. Myös maksuttomia sosiaalista hyvinvointia edistäviä ryhmätoiminnan muotoja, kuten käsityökerhoa ja yhteislauluja. Ei tarvita lähetettä.