

# 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/>

- **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](mailto: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](mailto: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

- **Ikaalisten Invalidit ry**

Yhteystiedot: puheenjohtaja Eija-Liisa Lähdekorpi, 040 566 9180, [eijaliisa.info@gmail.com](mailto:eijaliisa.info@gmail.com)

sihteeri Ulla Penkki, 040 078 9501, [ulla.penkki@gmail.com](mailto:ulla.penkki@gmail.com)

Jäsenmaksut 14 €, kannatusjäsen 30 €

Ikaalisten Invalidit tarjoaa yksittäisiä kulttuuri- ja liikuntatapahtumia. Lisäksi tarjolla maksutonta vertaistukea jäsenille. Yhdistyksen jäsenillä mahdollisuus saada korvausta esim. kuntosali- ja liikuntaharrastukseen 10 € maksukuittia vastaan kerran vuodessa.

Tarjolla on ollut myös vesivoimistelua Ikaalisten kylpylässä, palvelu lakkasi kylpylän toiminnan päättymiseen. Yhdistys osallistui palvelun tukemiseen 20,- € per jäsen. Vesivoimisteluun ei tarvinnut lähetettä ja jäsen maksoi kortin hinnan vähennettynä yhdistyksen korvauksella.

Mahdollisuus osallistua myös ryhmäliikuntaan Jyllin kodilla, Jyllinkatu 3 Ikaalinen. Palvelu oli ilmainen ja toteutui yhteistyössä Reumayhdistyksen kanssa. Voimisteluun ei tarvinnut lähetettä.

## Yleinen elintapaohjaus:

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

Yhteystiedot: Merja Jokinen

<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, psyykinen terveys, imetyksen aikainen nukkuminen" Ei tarvita lähetettä.

- **Ikaalisten sosiaali- ja terveyskeskus: 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 terveyskeskus: 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 vastaanotot**

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

Ohjausta antaa: lääkäri, sairaanhoitaja

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

Liikunta:

Liikunnan puheeksiotto, ohjaus eteenpäin fysioterapeutille tai liikuntaneuvonta, liikuntalähete.

Ravitsemus:

Ravitsemusohjaus etenkin haavapotilaille, ohjataan tarvittaessa aikuisneuvolaan tai diabeteshoitajalle, lähete ravitsemusterapiaan. Ravitsemusterapian läheteohjeet ja palvelut: [https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Laheteohjeet\\_ ja\\_konsultaatiot/Ravitsemusterapian\\_laheteohjeet\\_ ja\\_palve\(45424\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Laheteohjeet_ ja_konsultaatiot/Ravitsemusterapian_laheteohjeet_ ja_palve(45424))

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 Miia Määttä

ma-pe p. 044 730 1386

Psykiatrinen 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 puheeksiotto eri sairausryhmissä, tarvittaessa ohjaus/neuvonta, myös ohjaus ravitsemusneuvontaan ja muihin palveluihin. Syksyllä 2020 myös Selviydyn-ryhmä, Ahdistus- ja paniikkioirehäiriö oireryhmä ja Voimia ja välineitä elämän muutostilanteisiin-ryhmä. Ei tarvita lähetettä.

- **Kyrösjärven Seudun Hengitysyhdistys**

Elintapaohjauksen vertais- ja vapaaehtoistoimintaa

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

[www.hengitysyhdistys.fi/kyrosjarvenseutu](http://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](mailto:anja.uusierkkila@hotmail.com) tai

[kanttiesa@gmail.com](mailto:kanttiesa@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. Kokoontuu pääsääntöisesti joka kuukauden 3. torstai Aito Säästöpankin kerhuhuoneessa 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](mailto:marjaerkkila@hotmail.com)

[www.sydanliitto.fi/kyrosjarvenseutu/yhteystiedot](http://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](mailto:jaana.lammi@parkonhelmi.fi), Pärkönkatu 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](mailto:marjatta.a@luukku.com)

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

Tarjolla vertaistukea, tietoa reumasairauksista, sopeutumisvalmennusta, luentoja, virkistyspäiviä ja liikuntaa (allasjumbppaa, tuolijumbppaa, keltaisen nauhan jumbppaa 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.