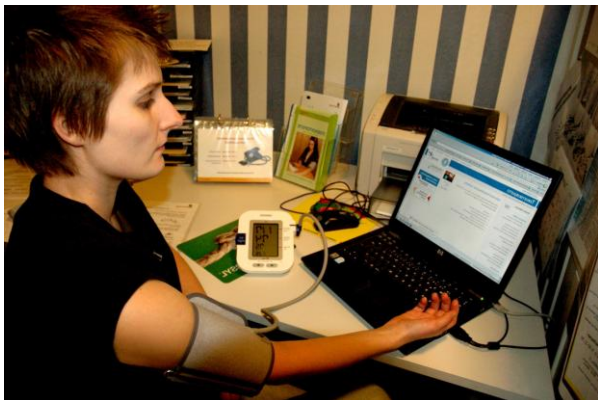


Testaa ja tiedä terveytesi

Jo lähes 150 terveystietotupaa ja itsehoitopistettä toiminnassa Itä- ja Keski-Suomessa

Terveyteen liittyvää tietoa ei enää tarvitse etsiä monista eri paikoista Itä- ja Keski-Suomessa.



Riittää, kun kävelee lähimpään terveystietotupaan tai itsehoitopisteeseen. Niitä on toiminnassa jo lähes 150. Näissä paikoissa kukin voi myös mitata esimerkiksi verenpaineensa, vyötärön ympäryksensä ja tehdä erilaisia terveyteen liittyviä testejä. Osassa pisteistä on vain terveyden edistämiseen liittyvää materiaalia.

Terveystietotuvat ja itsehoitopisteet ovat kaikille avoimia terveyden tieto- ja testikeskuksia. Osa niistä on Kanerva-KASTE –hankkeen luomia, osa oli

avannut ovensa jo aiemmin (varsinkin Pohjois-Karjalassa), mutta niidenkin toimintaa ja materiaalia on kehitetty Kanerva-KASTE -hankkeessa. Useimmissa pisteissä on internetillä varustettu tietokone, jolta on pääsy myös toukokuussa avatulle www.hyvinvointipolku.fi –sivustolle. Kanerva-KASTEEN toteuttama terveysportaali sisältää kattavan tietopaketin terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista Itä- ja Keski-Suomessa.

Etelä-Savossa toimii oma Hyvis.fi –sivusto, ja sinne pääsee alueen omahoitopisteissä, joissa on nettiyhteys.

Terveyden tieto- ja testikeskukset on nimetty alueellisesti eri tavalla. Niiden toimintaperiaate on kuitenkin sama kaikkialla. Keski-Suomessa ne ovat terveystietotupia, Pohjois-Karjalassa itsehoitopisteitä, Pohjois-Savossa terveyspisteitä, Etelä-Savossa omahoitopisteitä ja Itä-Savossa hyvinvointipisteitä. Pisteitä on perustettu paitsi terveysasemien myös esimerkiksi kirjastojen, markettien, kansankahviloiden, työttömien toimintapisteiden ja liikuntalaitosten yhteyteen sekä kuntien yhteispalvelupisteisiin. Pisteet ovat avoinna samaan aikaan kuin niiden sijoituspaikatkin.

-Niissä ihmiset voivat itsenäisesti etsiä tietoa terveyteen liittyvistä asioista joko internetistä tai siellä olevista muista lähteistä. Työntekijää niissä ei pääsääntöisesti ole, mutta opastusta on mahdollisuus saada esimerkiksi atk-laitteiden käyttöön. Tupaan tai pisteeseen on helppo tulla, eikä kenenkään henkilötietoja kysellä, kertoo Kanerva-KASTE –hankkeen projektityöntekijä **Jouni Airola** Keski-Suomesta.



Keski-Suomessa oli toiminnassa 25 terveystietotupaa toukokuun 2010 lopussa. Tavoitteena on, että lokakuussa tupaverkosto kattaa alueen kaikki kunnat.

Pohjois-Karjalassa itsehoitopisteitä on kaikkiaan jo 70, kun mukaan lasketaan Ikäneuvola Ruori – hankkeen perustamat 10 ikäihmisten itsehoito- ja palvelupistettä.

-Esimerkiksi Joensuussa itsehoitopisteen materiaali lähtee ihmisten pariin kirjastoautoissa. Pohjois-Karjalan sairaanhoitopiirin kaikissa kunnissa on vähintään yksi piste, kertoo hyvinvointikoordinaattori **Sirpa Moilanen** Joensuusta.

Kuopiossa terveispisteitä on viritetty asukastupien (5) ja Varkauden sekä Sisä-Savon alueella mm. kirpputorien ja huoltoasemien yhteyteen. Pohjois-Savossa on toimivat terveispisteet myös mm. Leppävirralla (2), Siilinjärvellä, Varkaudessa (4) , Iisalmessa, Lapinlahdella, Tervossa, Vesannolla ja Rautalammilla. Esimerkiksi Siilinjärven ja Lapinlahden terveispisteisiin on suunniteltu kiertäviä päivystysvuoroja kunnan toimijoiden (terveydenhoitaja, fysioterapeutti, ravitsemusterapeutti) ja paikallisten yhdistysten kanssa.

-Kuopion asukastuvilla on pilotoitu Tartu terveyteen –teemapäiviä, ja yksi elintaparyhmäkin on toteutettu yhteistyöhankkeena, kertoo hankekoordinaattori **Mervi Lehmusaho** Kuopiosta.

Etelä-Savossa toimii 20 omahoitopistettä, ja jokaisessa kunnassa on ainakin yksi piste. Mikkelissä omahoitopisteet sijaitsevat yhteispalvelupisteissä (Mikkeli, Rantakylä, Anttola, Haukivuori) Virike ry:n Mielenmajassa ja Seniorisentterissä. Hyvis-omahoitokeskus toimii molemmissa Etelä-Savon sairaanhoitopiirin sairaaloissa.

-Tekeillä on muutamia omahoitopisteitä vahvistamaan Pieksämäen seutukunnan (Siikamäki-Peiposjärvi, Jäppilä, Virtasalmi) tilannetta, kertoo hankekoordinaattori **Eeva Häkkinen** Mikkelistä.

Itä-Savossa omahoitopisteitä on terveysasemien yhteydessä, ja tavoitteena on saada ne kaikkiin kuntiin. Työtä tehdään yhdessä järjestöjen, oppilaitosten ja liikeyritysten kanssa, jotta hyvinvointipisteet olisivat siellä, missä ihmiset luonnostaan liikkuvat, esimerkiksi apteekeissa ja marketeissa.



-Sovimme, milloin eri toimijoiden työntekijä on pisteellä antamassa ohjausta ja neuvontaa. Muina aikoina hyvinvointipisteessä voi tehdä erilaisia testejä ja etsiä itseään kiinnostavaa tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista, kertoo projektipäällikkö **Ulla Ojuva** Savonlinnasta.

Lisätietoja:

Mervi Lehmusaho, mervi.lehmusaho@kuh.fi, Eeva Häkkinen, eva.hakkinen@esshp.fi, Ulla Ojuva, ulla.ojuva@isshp.fi, Jouni Airola, jouni.airola@ksshp.fi, Sirpa Moilanen, sirpa.moilanen@kansanterveys.info