

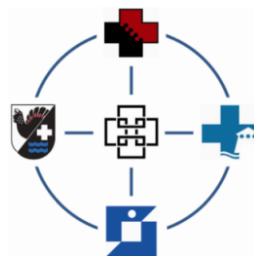
Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen  
kuntayhtymä

Raportteja 3

## ITSEHOITOPISTEIDEN TOIMINNAN KARTOITUS POHJOIS- KARJALAN SAIRAANHOITO- JA SOSIAALIPALVELUJEN KUNTAYHTYMÄSSÄ

---

Sirpa Moilanen



*Sirpa Moilanen*  
[sirpa.moilanen@kansanterveys.info](mailto:sirpa.moilanen@kansanterveys.info)  
044 322 4846  
Siltakatu 10 A 16  
82900 Joensuu

## Sisältö

		sivu
1	MITÄ TEHTIIN?	4
2	MIKSI TEHTIIN?	4
3	KYSELYN TOTEUTTAMINEN	4
4	ASIAKASKYSELYN YHTEENVETO SEUTUKUNNITTAIN	4
4.1	Joensuun seutu	4
4.1.1	Avokysymysten vastaukset	6
4.2	Pielisen Karjala	8
4.2.1	Avokysymysten vastaukset	9
4.3	Keski-Karjala	10
4.3.1	Avokysymysten vastaukset	11
5	UUDET PERUSTETUT PISTEET	12
6	KYSELYYN LIITTYVÄ MUU TOIMINTA	12
7	ITSEHOITOPISTEIDEN TOIMINNAN KEHITTÄMIS- AJATUKSIA	13
	LIITE: Kyselylomake	14

## **1. MITÄ TEHTIIN?**

Pohjois-Karjalan itsehoitopisteet Heinävesi mukaan luettuna ja itsehoitopisteiden yhteyshenkilörekisteri päivitettiin viikoilla 9-10. Kuntayhtymän alueella itsehoitopisteitä materiaalipisteet ja Joensuun kaupungin Ikäneuvola Ruori-hankkeen perustamat vanhusten itsehoito- ja palvelupisteet (7 kpl) yhteenlaskettuna oli vuoden 2010 alussa toiminnassa yhteensä 62.

Tutustumiskäynti Jyväskylän terveystietotupa Palanssiin tehtiin viikolla 10 Kanerva KASTE- toimialueella kehitettävien terveystietotupien/itsehoitopisteiden kehittämistyön yhdensuuntaisten päälinjausten löytämiseksi. Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymässä toimivien itsehoitopisteiden toiminnan arvioimiseksi ja edelleen kehittämiseksi työstettiin asiakaslähtöinen palautekysely.

## **2. MIKSI TEHTIIN?**

Itsehoitopisteiden kartoitus tukee Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymän ja neljän eri sairaanhoitopiirin hankkeen ”Toiminnallisesti yhteinen Erva-alue vuonna 2012; kroonisten kansansairauksien ehkäisy ja varhainen hoito” – hanketta sekä ”Terveystietotuvat ja sähköinen palvelu” -osahanketta. Viimeksi mainitun tavoitteena on perustaa uusia terveystietotupia/itsehoitopisteitä tai vahvistaa jo olemassa olevien pisteiden toimintaa ja näin aktivoida väestön osallisuutta omaehtoisessa terveyden edistämisessä.

## **3. KYSELYN TOTEUTTAMINEN**

Kyselyä jaettiin jokaiseen seutukuntaan yhteensä 39 itsehoitopisteeseen viikolla 11 yhteensä 500 kpl. Kysely kerättiin pois viikolla 16. Asiakaskyselyn palautti yhteensä 137 itsehoitopisteessä kävijää. Avokysymyksiin vastattiin heikosti ja osa lomakkeista oli puutteellisesti täytettyjä.

Palautuneet lomakkeet jakautuvat seutukunnittain seuraavasti: Joensuun seutu 86 kpl, Pielisen Karjala 34 kpl ja Keski-Karjala 17 kpl. Yhtään asiakaspalautelomaketta ei saatu Ilomantsin, Kiihtelysvaaran ja Kontiolahden terveyskeskusten, Joensuun kansalaistalon ja Joensuun Mielenterveyskeskuksen päiväkeskuksen itsehoitopisteistä.

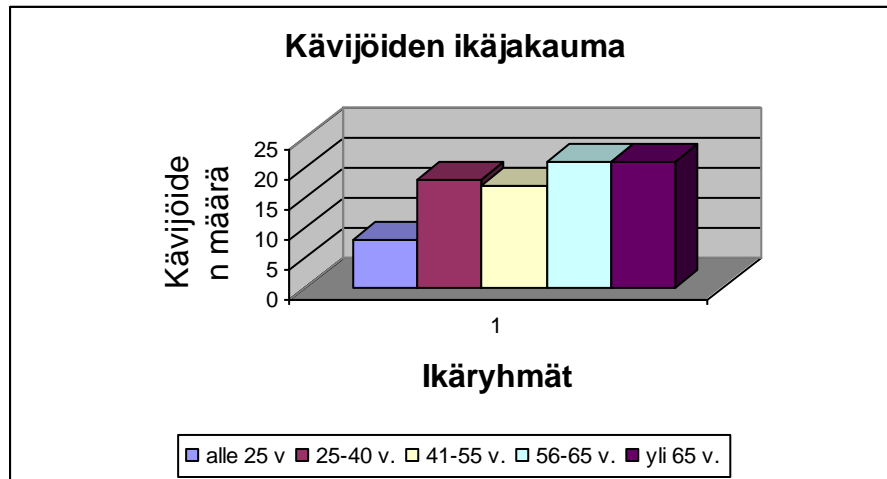
## **4. ASIAKASKYSELYN YHTEENVETO SEUTUKUNNITTAIN**

### **4.1 Joensuun seutu**

Yhteenvedossa on mukana Enon, Uimaharjun ja Hammaslahden terveysasemien, Joensuun työterveyden, Pohjois-Karjalan keskussairaalan, Lehmon terveysaseman, Liperin ja Outokummun terveyskeskusten, Joensuun Rantakylän ja Joensuun Siilaisen terveyskeskusten, Joensuun Siniristin, Tuupovaaran terveyskeskuksen, Utran asukastuvan ja YTHS:n itsehoitopisteiden palautuneet kyselylomakkeet.

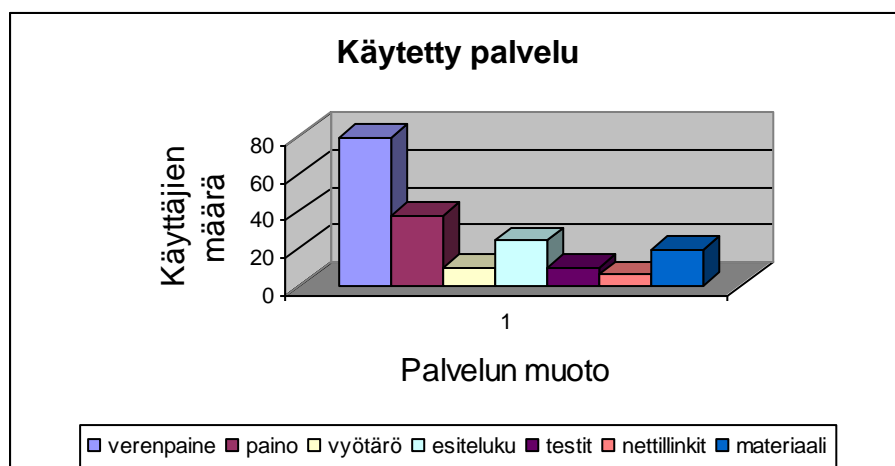
Kyselyn palautti yhteensä 86 kävijää, joista yhdessä oli vain sanallinen kommentti. Ensimmäistä kertaa pisteessä oli 16 kävijää. Vastaajista naisia oli 59 ja miehiä 27. Vastaajista kahdeksan henkilöä oli alle 25-vuotiaita, 18 henkilöä 25 – 40 -vuotiaita, 17 henkilöä 41 – 55 -vuotiaita, 21 henkilöä 56 – 65 -vuotiaita ja 21 henkilöä yli 65 -vuotiaita. Yksi vastaaja ei ilmoittanut ikäänsä. Kts. taulukko 1.

**Taulukko 1**



Itsehoitopisteissä kävijöiden käyttämät palvelut jakautuivat seuraavasti: verenpaineen mittaaminen 79, painon mittaaminen 37, vyötärön ympäryksen mittaaminen 10, esitteiden lukeminen 24, testilomakkeiden täyttäminen 10 ja nettiyhteyden käyttäminen kuusi henkilöä. Materiaalia otti mukaansa 19 henkilöä. Kts. taulukko 2.

**Taulukko 2**



Itsehoitopisteet ja niistä saatu hyöty arvioitiin kouluarvosanoin taulukon kolme mukaisesti. Pisteelle annettujen arviointien keskiarvo oli 8.3. Itsehoitopisteestä saadun hyödyn arviointien keskiarvo oli 8.5. Pääsääntöisesti vastaajat olivat joko tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä kyselyssä mukana olleisiin pisteisiin. Kts. taulukko 3.

### Taulukko 3

Numeerinen arviointi			4	5	6	7	8	9	10
Kouluarvosana pisteelle (kpl)			1	1	3	15	27	21	17
Saamani hyöty kouluarvosanoin (kpl)			1	2	3	11	25	17	26

#### 4.1.1 Kyselyssä olleisiin avokysymyksiin vastattiin seuraavasti

##### **Kaipasitko pisteeseen henkilökohtaista ohjausta ja millaisista asioista? Kuinka usein?**

- En.
- Kyllä.
- Verenpainemittaukseen.
- Verenpainemittaukseen.
- En.
- Ei.
- En.
- Terveysreseptin ohjaus.
- En.
- En.
- Kyllä. Toiminko oikein!
- Verenpainemittari yksinkertaisempi.
- Ei.
- Sitähän saa aina, jos tarvitsee.
- Sitähän saa aina kun pyytää, jos kuka tarvitsee.
- Ei tarvitse.
- En kaivannut, olen käyttänyt aikaisemminkin.
- Kaipaisin, jotta osaisin mitata oikein.
- Saan riittävästi ohjeita käydessäni sairaanhoitajalla ja lääkäriellä.
- En.
- En.
- Laihalle ihmiselle ei mittarin mansettia tahdo saada riittävän kireäksi ennen mittaamista.
- En. Aloittelijoille voisi olla.
- Mielestäni ohjeet olivat selkeät, ei tarvitse ohjausta.
- En kaivannut.
- Kyllä. Mielenkiintoista, että terveydenhoitokin on itsepalvelua.
- En kaivannut.
- Ensimmäisellä kerralla verenpaineen mittaaminen olisi voitu opastaa jopa kädestä pitäen. Piti itse opetella käyttämään vanhahkoa mittaria.
- Ohjeet ovat riittävän hyvät.
- En osaa sanoa.
- Ensimmäisellä kerralla olisi voinut olla ohjausta.
- Kerran viikossa olisi hyvä olla mahdollisuus kysyä neuvoa oireenmukaisiin asioihin.

##### **Mitkä asiat/materiaalit pisteessä herättivät mielenkiintosi?**

- Päivyri saisi olla.

- Kyllä kaikki.
- Tiedotteet hyvin esillä, helposti löydettävissä.
- Verenpaineen käyn mittaamassa noin 1-2 kuukauden välein.
- Materiaali selkeää.
- Rasva, suola, alkoholi.
- Lähes kaikki.
- Kaikki materiaalit.
- Terveysasiat, itsehoito.
- Kaikki ohjeet.
- Informaatio kaikesta jokapäiväisestä terveyshuollosta. Terveelliset elämäntavat/ohjeet.
- Yleensä ottaen kaikki
- Onkohan mittari tolkussaan, vaatisi kalibrointia, ei näytä oikein.
- Tänään esitteissä suolan käyttö
- Diabetesriskin testaus.
- Lähinnä tupakan ja alkoholin yksipuolinen, propagandaa muistuttava tiedotus.
- Kaikki.
- Erilaiset ohjeet.
- Ravintoterveys ja erilaiset testit.
- Painonhallinta.
- Ystävällinen henkilökunta. Koska pitkä matka Rantakylää ja joudun käyttämään verenpainemittausapua.
- Verenpaineen mittaaminen.
- Tupakoinnin lopettamiseen apua tarjoavat esitteet ja seksuaaliterveys.
- Sain puhelimitse ohjeet, että reseptin uusimiseksi tulisi mitata verenpaine itsehoitopisteessä.
- Ravitsemusesitteet olivat hyviä. Muutenkin asioita esillä suhteellisen monipuolisesti.
- Painoindeksitaulukko ja liikuntapiirakka.
- Ei mikään.
- Liikuntapiirakka.
- Painoindeksitaulukko.
- Verenpaineen mittaus

### **Mitä muita kehittämisajatuksia haluat tuoda esille?**

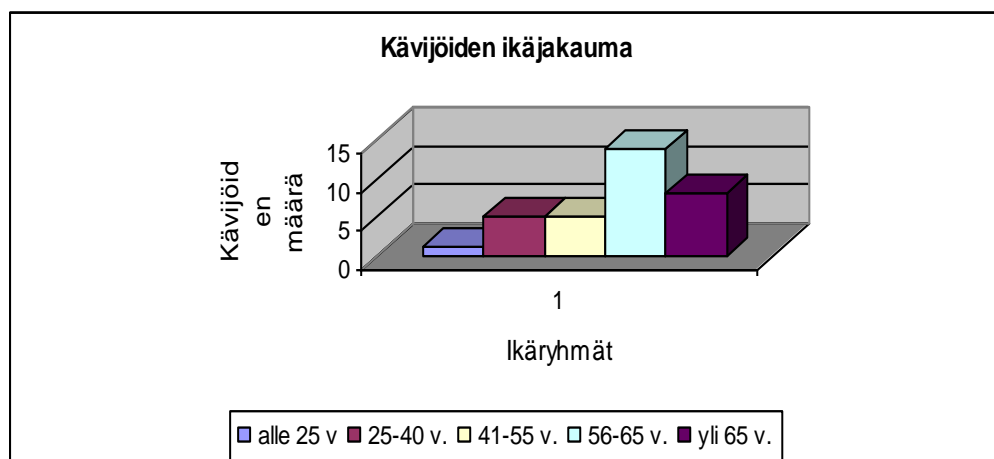
- Tietokoneelta voisi katsella omia tietojaan, eli mitä tietoja minusta on kirjoitettu terveyskeskuksen tiedostoihin.
- Itsehoitopisteen pöytätasoon 30 cm lisää. Verenpainemittarin mansetti uusiksi ja johtojen suojaus – saatavana Joensuun K-kauppa Naumaselta.
- Muistiinpanovälineitä mittauspisteisiin.
- Hyvä paikka.
- Turvallinen lääkehoito –kansiossa Kelan lääkekorvaus –osiossa vanhentuneet tiedot (prosentit on, omavastuu ostoskertaa kohden poistunut). Myös viitehintaa voisi selittää. Ehdottomasti päivitettävä.
- Hyvin toimi ja siisti sekä hyvällä paikalla.
- Verenpainemittari ja tietokone.
- Hieno asia tuo verenpainemittari – kiitos.
- Vaihtuva teema tietyin jaksoin.

- Erittäin hyvä tällainen itsehoitopiste. Kiitos.
- Mansetti huono.
- Tila on kovin ahdas, intimizeettisuoja-asiat.
- Kun vain mittari on kunnossa, se riittää.
- Kiitos.
- Terkkari voisi joskus ohi kulkiessaan opastaa mittauksiin.
- Esim. päihteistä myös toista puolta, eli ei kaikkien huonojen puolien korostamista ja yksipuolista ”totuutta”, vaan esim. viimeisimpien tutkimusten esittämiä hyviä vaikutuksia lukuisista päihteistä/nautintoaineista/huumeista. 70-luvun ”valistusoppi” –tyyli ei oikein istu enää 2010-luvulla, uskottavuus kärsi jos suoranaisia virheitä esiintyy totuuksina.
- Kiitos.
- Sokeriarvon mittaaminen.
- Kiva, että voi suorittaa itse. Nopeaa ja helppoa.
- Piste löytyminen & tiedottaminen heikkoa, piste ei myöskään houkuttele ulkonäöllään. Viihtyisyyttä voisi lisätä, en tosin osaa sanoa, miten.
- Ei mitään yksityisyyttä, esim. paita oli otettava pois verenpainetta mitattaessa ... itsehoitopisteelle oma huone.
- Käyttämäni itsehoitopiste ei ole tarpeeksi suojattu tai yksityinen. Epämiellyttävää riisua päällimmäisiä vaatteita verenpainemittaukseen varten, kun ihmisiä liikkuu ympärillä koko ajan. Jokin sermi tms. olisi tarpeen. Itsehoitopisteessä voisi olla myös kello, josta seurata verenpainemittaukseen liittyvää rentoutusaikaa ennen mittaukseen, yms.
- Piste siisteyteen ehkä panostaisiin aavistuksen enemmän, vaikka pieni tila asettaakin omat haasteensa.
- Voisi olla vähän suojaisempi paikka.
- Verenpainemittauksen ohjeet! Ohjeissa lukee, että aseta mansetti vasemman olkapärsän ympärille, mutta kuvassa on oikea käsi ja teksti ”Mittaus oikeasta käsivarresta”...siis kummasta mitataan?

## 4.2. Pielisen Karjala

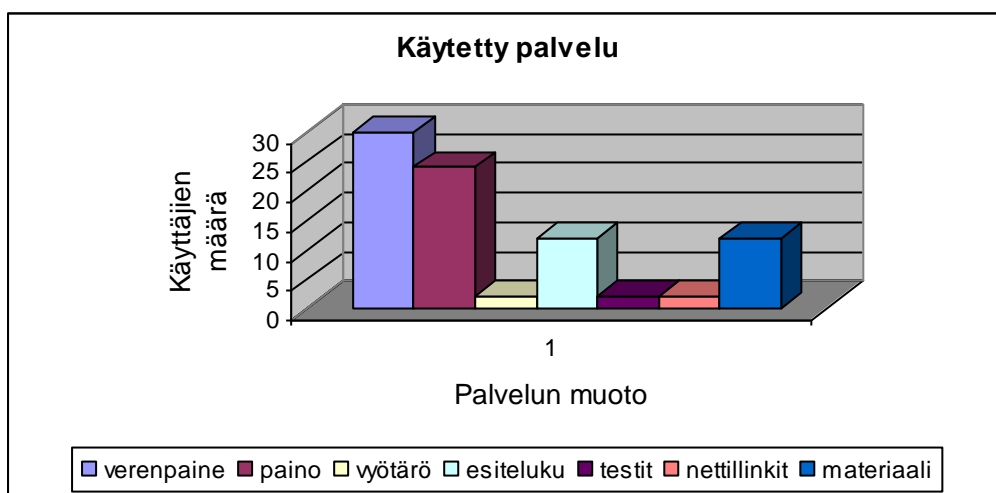
Pielisen Karjalan kaikista neljästä kunnasta kyselyn palautti yhteensä 34 kävijää, joista yhdessä palautteessa oli vain sanallinen kommentti. Palauttajista naisia oli 17 ja miehiä 16. Ensimmäistä kertaa pisteessä oli yksi kävijä. Vastaajista alle 25 –vuotiaita oli yksi, 25-40 –vuotiaita oli viisi, 41-55-vuotiaita oli viisi, 56-65-vuotiaita oli 14 ja yli 65-vuotiaita oli kahdeksan henkilöä. Kts.taulukko 4.

**Taulukko 4**



Itsehoitopisteessä käytetyt palvelut jakautuivat seuraavasti: verenpaineen mittaaminen 30, painon mittaaminen 24, vyötärön ympäryksen mittaaminen kaksi, esitteiden lukeminen 12, testien tekeminen kaksi ja nettiyhteyden käyttäminen kaksi henkilöä. Materiaalia otti mukaansa 12 henkilöä. Kts. taulukko 5.

**Taulukko 5**



Itsehoitopisteet ja niistä saatu hyöty arvioitiin kouluarvosanoin taulukon kuusi mukaisesti. Pisteelle annettujen arviointien keskiarvo oli 8.3 ja itsehoitopisteeltä saadun hyödyn arviointien keskiarvo oli 8.7. Kts. taulukko 6.

**Taulukko 6**

Numeerinen arviointi			4	5	6	7	8	9	10
Pisteen arvosana (kpl)			1	0	2	4	11	9	6
Saadun hyödyn arvosana (kpl)			0	0	1	3	11	9	9

#### 4.2.1 Kyselyssä olleisiin avokysymyksiin vastattiin seuraavasti

**Kaipasitko pisteeseen henkilökohtaista ohjausta ja millaisista asioista? Kuinka usein?**

- En.
- En.
- En kaipaa.
- Ei.
- En kaipaa.
- En kaipaa.
- En kaipaa.
- En.
- Kyllä.
- Joskus sairaanhoitaja ottamaan verenpaine. Näkee, paljonko on sitä ”valko-takkisen” verenpainetta. Itse mitattuna saan hyvät arvot, lääkäriillä nousee.
- En.

### Mitkä asiat/materiaalit pisteessä herättivät mielenkiintosi?

- Vaaka.
- Nämä ravinto- ja kalorivertailut. Varmasti hyvä juttu.ainakin, jos on jollain epäselvää. Hyvin tulee esille.
- Verenpaineen luokittelu ja painoindeksi.
- Esitteet ruokavaliosta ja liikunnasta.
- Selkeä taulukko verenpaineen tasosta. Hyvät mittausohjeet. Hyvä ja monipuolinen kansio terveydenhoitoon.
- Terveysresepti.
- Kaikki.
- Liikuntapiirakka, aikuisen naisen hyvä terveys.
- Terveellinen ruoka, sokeri, suola, stressin hallinta, kuntoilu.
- Laihdutus, kuntoilu.
- diabeetikon ruokavalinnat.
- Kaikki.

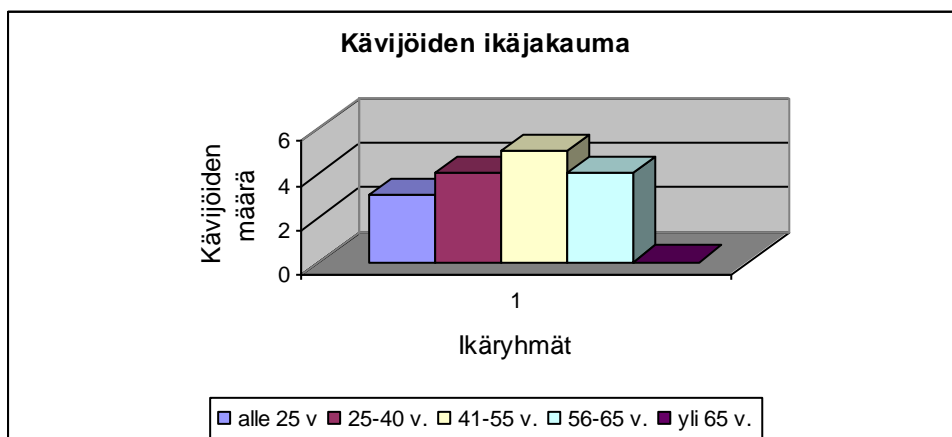
### Mitä muita kehittämisajatuksia haluat tuoda esille?

- Todella hieno piste! Olisipa muuallakin tällaisia – toivoi eräs kajaanilainen.
- Eipä ole.
- Voisi olla pieni repäisylappuvihko, johon voisi merkata lukemat ylös kotiin vietäväksi omaan vihkoon.
- Verensokerimittari. Voisi itse mitata.
- Isompi tila
- tämä on hyvä ”hoitopiste”. Ihmisille tietoa, niin käyttäjiä tulee lisää. Kiitos!
- Oven lukkoa ei saa kiinni lukittua.
- Joskus sokerin ja kolesterolin mittausta – vaikka aulassa. Kävelytesti ja kuntoiluun liittyvää materiaalia.

### 4.3 Keski-Karjala

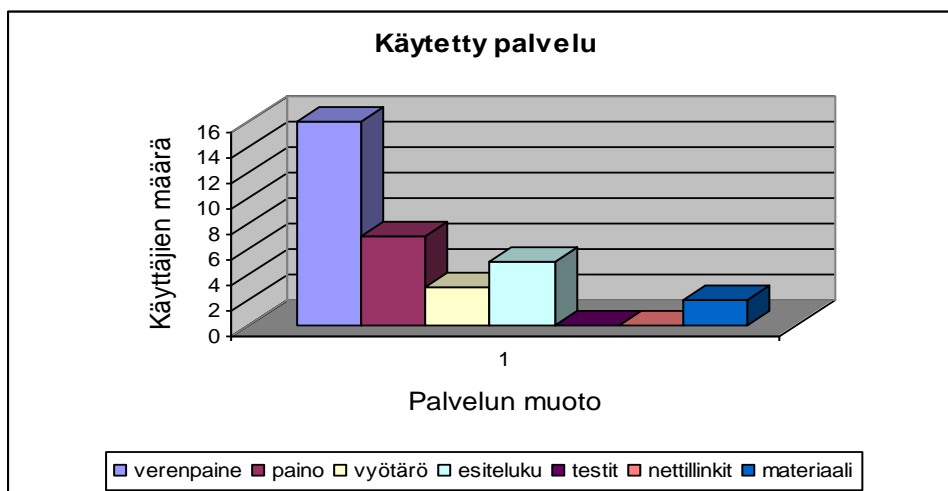
Keski-Karjalan kaikista neljästä kunnasta kyselyn palautti 17 henkilöä, joista kolme oli pisteessä ensimmäistä kertaa. Yhdessä lomakkeessa oli vain sanallinen kommentti ja yksi oli muuten puutteellisesti täytetty. Pisteessä kävijöistä kolme oli alle 25-vuotiaita, neljä 25-40-vuotiaita, viisi 41-55-vuotiaita ja neljä 56-65-vuotiaita. Naisia kävijöistä oli 12 ja miehiä kolme. Kts. taulukko 7.

### Taulukko 7



Itsehoitopisteessä kävijöiden käyttämät palvelut jakautuivat seuraavasti: verenpaineen mittaaminen 16, painon mittaaminen, vyötärön ympäryksen mittaaminen kolme ja esitteiden lukeminen viisi henkilöä. Materiaalia otti mukaansa kaksi henkilöä. Testejä ei vastanneista tehnyt kukaan. Nettiyhteyksiä ei myöskään käyttänyt kukaan vaikka pisteessä olisi pääte olluinkin. Kts. taulukko 8.

**Taulukko 8**



Itsehoitopistettä ja pisteestä saatua hyötyä arvioitiin taulukossa 9 ilmenevin arvosanoin. Pisteelle annettujen arviointien keskiarvo oli 7.2 ja itsehoitopisteeltä saadun hyödyn arviointien keskiarvo oli 7.7. Kts. taulukko 9.

**Taulukko 9**

Numeerinen arviointi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pisteen arvosana (kpl)	1	0	0	2	0	2	1	2	6	1
Saadun hyödyn arvosana (kpl)	0	0	0	2	0	3	0	2	6	2

#### 4.3.1 Kyselyssä olleisiin avokysymyksiin vastattiin seuraavasti

**Kaipasitko pisteeseen henkilökohtaista ohjausta ja millaisista asioista? Kuinka usein?**

- Kaipaam ihmistä. Tylsää, kun ei ole ihmistä lähimaillakaan. Sama kun mittaa tai ei.
- Kolmen kuukauden välein.
- En.
- No en.
- Ei.

**Mitkä asiat/materiaalit pisteessä herättivät mielenkiintosi?**

- Hienosti koottu ”piste”. tehty paljon työtä asian hyväksi.
- Nettiyhteys ei toimi, sieltä ei tietoa saatavissa.
- Liikunta.

- Verenpainemittari, puntari.
- Verenpaineen mittausta.

### **Mitä muita kehittämissajatuksia haluat tuoda esille?**

- Paineiden mittausta hyvä juttu, soisi jatkuvan. Ehkä painonpudotus ryhmän liittäminen tähän. Vertaistukiryhmä?
- Juotavaa.
- Nettiyhteys toimivaksi. Kone vain koristeena?
- Hyvä juttu koko piste.
- Ihan hyvä näin.

## **5. UUDET PISTEET**

Kartoituksen aikana selvitettiin uusien itsehoitopisteiden tarve. Uusia itsehoitopisteitä käynnistetään kahden touko-/kesäkuun aikana seuraavasti: Joensuun Nuorisoverstas, os. Torikatu 17, Lieksan Tukipiste ry, os. Korpi Jaakon katu 13 B, Lieksa, Lieksan Sateenkaari ry os. Kisapolku 2, Pankakoski, Juuan kirjasto, os. Poikolantie 1, Juuka sekä Tohmajärven liikuntahalli, os. Kirkkotie 10, Tohmajärvi.

Joensuun kaupungin hallinnoiman ikäneuvola Ruori-hankkeen piirissä on avattu uudet pisteet Kiihtelysvaaran kirjastoon, Hopearinteen palvelukeskukseen Tuupovaaraan ja Kasarin tiloihin Uimaharjuun. Lisäksi itsehoitopisteiden materiaali on valikoidusti lähtenyt jakoon Joensuun seudun neljään aikuisten kirjastoautoon ja osittain myös lasten kirjastoautoon.

## **6. KYSELYYN LIITTYVÄ MUU TOMINTA**

Kaikille kyselyssä mukana olleiden pisteiden yhteyshenkilöille lähetettiin tiivistelmä koko Pohjois-Karjalan kyselyn tuloksista, jossa ei tehty erillistä seutukuntien jaottelea. Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymään kuuluvan Heinäveden terveyskeskuksen itsehoitopisteen toiminta kartoitettiin puhelimitse ja kesäkuussa toteutetulla yhteistyökäynnillä.

Sekä uusille että jo aikaisemmin perustetuille itsehoitopisteille on annettu asiantuntija-apua toiminnan kehittämiseksi. Kaikille kyselyn vastaanottaneille pisteille ja uusille perustettaville pisteille toimitettiin päivitettyä ja uutta esitemateriaalia huhtikuun loppuun mennessä yhteensä 10237 esitettä, joista 36 oli terveyden edistämiseen liittyviä julisteita. Samalla jaettiin myös ”Lopeta ja voita” –kilpailun esitteitä ja kilpailuun ilmoittautumislomakkeita itsehoitopisteiden yhteyshenkilöille niihin kuntiin, joissa lomakkeita ei vielä ollut.

Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymässä on näiden lisäysten jälkeen yhteensä 70 itsehoitopistettä, joista Joensuun seudulla Ankkurinapit mukaan luettuna on 38, Pielisen Karjalassa 18, Keski-Karjalassa 14 ja Heinäveden terveyskeskuksessa yksi piste. Outokummun kirjasto on lakkauttanut itsehoitopisteensä vuoden alussa.

## 7. ITSEHOITOPISTEIDEN TOIMINNAN KEHITTÄMISAJATUKSIA

Kyselyn ja yhteys-/vastuuhenkilöiden kanssa käytyjen keskustelujen perusteella nousi esiin seuraavia keskeisiä itsehoitopisteiden toiminnan kehittämiseen liittyviä asioita:

Kyselyn perusteella vain pieni osa vastaajista kaipasi pisteeseen henkilökohtaista ohjausta ensisijaisesti verenpaineen mittauksen opastukseen. Jatkossa tulee kiinnittää huomiota siihen, miten opastus kussakin itsehoitopisteessä hoidetaan.

Muutamiin pisteisiin kaivattiin parempaa intymiteettisuojaa, lisää tilaa ja muistiinpanovälineitä. Joensuun seudulla kansioiden päivittäminen nähtiin tarpeellisena. Varteenotettavana vaihtoehtona nousi esille vaihtuvien terveyden edistämiseen liittyvien teemaviikkojen järjestäminen pisteisiin esim. paikkakunnilla olevien ja/tai valtakunnallisten tapahtumien ja teemaviikkojen yhteyteen.

Vähäisemmällä materiaalilla oleviin pisteisiin kaivattiin lisää terveellisiin elämäntapoihin liittyvää materiaalia. Materiaalin runsautta tärkeämpää kyselyn mukaan on materiaalin selkeä asettelu ja näkyvyys. Tärkeä asia on myös materiaalin päivittäminen.

Itsehoitopisteiden vastuu- ja yhteyshenkilöt toivovat 1-2 yhteistä alueellista kokoontumista vuodessa, joissa toisessa voitaisiin keskustella toiminnan kehittämisestä ja yhteistyöverkoston edelleen vahvistamisesta. Toinen kokoontuminen voisi olla esim. ”ajankohtaista asiaa terveyden edistämisestä –tyyppinen koulutusilaisuus. Kokoontumiset edistäisivät myös verkostoitumista ja kokemusten vaihtoa itsehoitopisteiden toiminnan kehittämiseksi.

Yhteistyö ja verkostoituminen järjestöjen kanssa nähdään tärkeänä. Verkostoitumiseen tarvitaan tukea eri paikkakunnilla eri tavoin. Yhteistyössä järjestöjen kanssa mahdollistuisi paremmin edellä mainittujen teemaviikkojen ja erilaisten tapahtumien toteuttaminen, joissa voisi hyödyntää itsehoitopisteessä olevaa materiaalia. Yksi kehittämisen kohde on myös pisteiden toiminnasta ja sijainnista tiedottamisen tehostaminen mm. paikallisen median kautta.

Pohjois-Karjalan itsehoitopisteiden toiminnan koordinointi on ollut Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksella. Työtä on tehty eri terveyden edistämisen hankkeisiin kuuluvana. Koordinoivaa tahoja tarvitaan jatkossakin.

Yhtenä tavoitteena on levittää myös Kanerva KASTE-ohjelmassa kehitetty terveysportaali [www.hyvinvointipolku.fi](http://www.hyvinvointipolku.fi) kaikkiin niihin pisteisiin, joissa on mahdollisuus käyttää tietokonetta. Portaali tarjoaa mm. omaan terveyteen ja oman alueen terveyspalveluihin liittyvää tietoa sekä antaa mahdollisuuden koota itselle oma, sähköinen hyvinvointikansio.

**Kehitämme itsehoitopisteiden toimintaa! Annathan palautetta käynnistäsi itsehoitopisteessä!**

**ITSEHOITOPISTEEN ARVIOINTILOMAKE**

**Rastita sukupuolesi ja ikäsi**

nainen   
mies

alle 25 v.   
25 - 40 v.

41 – 55 v.   
56 – 65 v.

yli 65 v.

**Rastita kaikki ne palvelut, joita käytit**

mittasin verenpaineeni   
mittasin painoni

mittasin vyötäröni   
luin esitteitä

täytin testilomakkeita   
käytin nettiyhteyttä

otin materiaalia

**Anna arviosi itsehoitopisteestä**

Anna kouluarvosana asteikolla 4-10 viereiseen tilaan

Saitko hyötyä itsehoitopisteestä. Arvioi saamasi hyöty asteikolla 4 – 10 viereiseen tilaan

Laita rasti tähän, jos tämä oli ensimmäinen käyntisi.

käännä

**Kaipaisitko pisteeseen henkilökohtaista ohjausta ja millaisista asioista? Kuinka usein?**

**Mitkä asiat/materiaalit pisteessä herättivät mielenkiintosi?**

**Mitä muita kehittämisajatuksia haluat tuoda esille?**