

ReissuEllu Metsätähdessä

ti 6.10.20 9:00–11.30 Essoten sairaanhoitaja ja elintapaohjaaja

ke 21.10.20 9.00–12:30 Essoten sairaanhoitaja ja elintapaohjaaja

ti 3.11.20 9:00–11:30 Essoten sairaanhoitaja ja muistihoitaja

ke 18.11.20 9:00–12:30 Essoten sairaanhoitaja ja muistihoitaja

Essoten sairaanhoitajan vastaanotto tapahtuu ilman ajanvarausta. Vastaanotolle voi tulla terveysongelman selvittelyyn, lääkeapukseen, haavan tai palovamman näyttöön sekä muun nopean terveysongelman arviointiin. Hoitajalla on mahdollisuus konsultoida lääkäriä puhelimitse tai etäyhteyden kautta.

Elintapaohjaaja tekee pieniä toimintakykymittauksia kuten puristusvoiman, vyötäröympäryksen ja kehonkoostumuksen mittauksia sekä opastaa kohti hyvinvointia. Toiminnan keskiössä on liikunnan määrän ja laadun lisääminen, ravitsemus ja unen lääkkeetön hoito.

Essoten muistihoitajalta saat tietoa muistioireista ja sairauksista sekä muistiasiakkaan palveluista. Voit kysyä mieltäsi askarruttavista muistiasioista.

ti 1.12.20 9:00–11:30 ja ke 16.12.20 9:00–12:30

Maksuttomat influenssarokotukset riskiryhmäläisille ReissuEllu-autossa ilman ajanvarausta. Rokotteen saavat maksutta henkilöt, joiden terveydelle influenssa aiheuttaa oleellisen uhan tai joiden terveydelle influenssarokotuksesta on merkittävää hyötyä. Suojaa itsesi influenssalta, jos olet esimerkiksi:

- 65 vuotta täyttänyt
- alle 7-v. lapsi
- sairauden tai hoidon vuoksi riskiryhmiin kuuluva
- vakavalle influenssalle alttiin henkilön lähipiiriin kuuluva
- raskaana

ReissuEllun sairaanhoitaja arvioi tarvittaessa mahdollisuutesi saada maksuton rokote.

Jos sinulla on flunssan oireita (yskä, nuha, kurkkukipu, lihassärky tai kuume) tai epäilet itselläsi koronatartuntaa, soita Päivystysavun numeroon p. 116 117.

Tule paikalle terveenä ja tutustu ReissuElluun!



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

