

MIKÄ ON ITSEHOITOPISTE?

Itsehoitopiste on kaikille avoin, maksuton itsepalvelupiste, jossa ihmisillä on mahdollisuus oman terveydentilan arviointiin ja seurantaan erilaisten terveyttä kuvaavien mittausten avulla. Itsehoitopisteistä saa tietoa terveydestä ja sen edistämisestä. Itsehoitopisteitä on perustettu muun muassa terveysasemille, kirjastoihin, työvoimatoimistoihin ja järjestöjen ylläpitämiin toimintatiloihin. Pohjois-Karjalassa toimii nykyään 55 itsehoitopistettä.

Itsehoitopiste on rajattu fyysinen tila, jossa on mittausvälineitä (verenpainemittari, vaaka, pituusmitta ja mittanauha), itsearviointitestejä (Terveysresepti, liikuntatottumukset, ruokailutottumukset nikotiiniriippuvuudesta, 10 henkilökohtaista kysymystä alkoholin käytöstä, ym.) itsehoitokansioita, seinätauluja ja mukaan otettavia esitteitä. Monissa itsehoitopisteissä on myös nettiyhteys.

Itsehoitopisteen tarkoituksena on ennaltaehkäisyn ja terveyden edistämisen tehostaminen. Tavoitteena on kannustaa ihmisiä itsehoitoon ja ottamaan vastuuta omasta terveydestään järjestämällä näissä pisteissä mahdollisuuksia erilaisten terveyttä kuvaavien mittausten suorittamiseen, elintapojen testaukseen sekä tiedon hakemiseen.