

Hyvä asukas on täällä.

NOKIAN KAUPUNGIN TIEDOTUSLEHTI 2/2018

Ravitsemusterapeutti edistää nokialaisten terveyttä ravinnon avulla

Hilla Martikainen aloitti työnsä Nokian kaupungin ravitsemusterapeutina touku-kuussa. Ravitsemusterapeutin työ on monipuolista terveydenedistämistyötä, jossa asiakaskunta vaihtelee vauvasta vaariin.



Hilla Martikaisen työajasta puolet on asiakas- ja potilastyötä, eli yksilöllistä ravitsemushoitoa, -ohjausta ja ravitsemusterapiaa. Ravitsemusterapiassa sairauksia ehkäistään ja hoidetaan ravitsemuksen keinoin. Laillistettu ravitsemusterapeutti ohjaa ruokavalioon, syömiseen ja elämäntapoihin liittyvissä asioissa ja tukee asiakasta muutosten tekemisessä.

– Ravitsemusterapiassa pyritään löytämään asiakkaan tarpeisiin ja arkeen sopivia ratkaisuja, jotka edistävät päivittäistä hyvinvointia ja terveyttä myös pidemmällä aikavälillä, Martikainen kertoo.

Toinen puolikas Martikaisen työajasta kohdistuu kuntalaisten hyvinvoinnin tukemiseen ja ravitsemusterveyden edistämiseen tähtäävään asiantuntijatyöhön, jota tehdään yhteistyössä muiden tervey-

denhuollon ammattilaisten ja kunnan toimijoiden kanssa. Yhteistyötahoja ovat mm. kaupungin perhepalvelut, ikäihmisten palvelut ja ruokapalvelut. Martikainen kehittää toimintakäytäntöjä, hoitoketjuja ja vaikuttavaa elämäntapaohjausta nokialaisten ravitsemusterveyden edistämiseksi sekä toimii erilaisissa koulutus- ja konsultointitehtävissä. Hän toimii myös kaupungin ravitsemustyöryhmän puheenjohtajana.

– Moniammatillisessa työryhmässä etsitään yhdessä väestötasoisia keinoja, joilla voitaisiin vaikkapa puuttua lisääntyvään ylipainoon tai lisätä kuntalaisten kasvisien, hedelmien ja marjojen käyttöä sekä ennaltaehkäistä ikäihmisten vajaaravitsemusta.

Yksilöllistä palvelua asiakkaan kokonaistilanne huomioiden

Ravitsemusterapiassa otetaan aina huomioon asiakkaan elämäntilanne, yksilölliset mieltymykset ja tavoitteet sekä mahdollisen sairauden vaikutukset terveydentilaan. Ravitsemusterapia perustuu luotettavaan ja ajantasaiseen tutkimusnäyttöön ravinnon vaikutuksesta terveyteen sekä kansallisiin hoitosuosituksiin.

Vastaanotolla ei kuitenkaan keskustella ainoastaan terveellisistä valinnoista tai ravintoaineista, vaan pohditaan yhdessä myös asiakkaan elämäntilannetta, syömisikäyttyäytymistä, ruokailutilanteita, ruoanvalmistusta, ruoasta nauttimista sekä ylipäänsä asiakkaan suhtautumista ruokaan ja syömiseen.

– Nykyisin meille on ruoankin suhteen valtavasti vaihtoehtoja tarjolla, ja joskus hyvien valintojen tekemiseen tarvitaan

ammattilaisen ohjausta ja tukea, Martikainen kuvailee.

– Ravitsemusterapeutti ohjaa asiakasta tasapainoisen, säännöllisen, monipuolisen ja sallivan syömiseen opettelussa. Ohjauksessa ei tavoitella ”täydellistä ruokavaliota”, vaan tähdätään maistuvaan ja riittävän terveelliseen kokonaisuuteen, josta saa samalla sopivasti energiaa ja ravintoaineita.

Miten ravitsemusterapeutin juttusille pääsee?

Ravitsemusterapeutin vastaanotolle pääsee lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen läheteellä. Vastaanotolla ravitsemusterapeutti antaa yksilöllistä ohjausta ravitsemukseen ja syömiseen liittyvissä pulmissa ja ongelmatilanteissa. Näihin kuuluvat esimerkiksi syömishäiriöt, ali- ja ylipaino, lihavuus, diabetes, ruoka-aineallergiat, vaativat erityisruokavaliot, vajaaravitsemus, keliakia ja monet ruoansulatuskanavan ongelmat.

Hilla Martikaista pääsee aika ajoin tapaamaan myös Prismassa sijaitsevassa Noste-kioskissa. Nosteelle voi tulla juttelemaan mieltä askarruttavista ravitsemus- ja terveysasioista kuka tahansa, ja sen aikatauluista ilmoitetaan Nokian Uutisissa, Pirkanmaan menoinfossa sekä kioskin omilla Facebook-sivuilla. Martikainen pitää myös ravitsemukseen liittyviä luentoja erilaisissa tapahtumissa, kuten liikuntapalveluiden järjestämällä Harrastustorilla. Terveyttä edistävään ja painonhallintaa tukevaan syömiseen liittyen on Nokialla suunnitteilla myös matalan kynnyksen ryhmänohjaustoimintaa.

Syksyllä viedään vanhus ulos

Syksyllä kampanjoidaan jälleen tukea tarvitsevien iäkkäiden ulkoilun puolesta. Ikäinstituutin Vie vanhus ulos -kampanjalla (11.9.–11.10.2018) edistetään niiden ikäihmisten ulkoilua, jotka tarvitsevat apua ulkoillakseen turvallisesti. Kampanjaan voi osallistua jokainen, joka haluaa tehdä hyvää. Nokialla esimerkiksi kaupungin liikuntapalvelut ja Emäkosken yläkoulun oppilaat ulkoiluttavat yhteistyössä ikääntyneitä kampanjan aikana.

Nokian kaupungin liikuntapalvelut haastaa vapaaehtoisia, järjestötoimijoita, opiskelijoita, hoitotyön ammattilaisia sekä läheisiä ja naapureita iäkkäiden ulkoilu-

ystäviksi. Osallistua voi yksin tai yhdessä, vaikka työporukalla. Kampanjan aikana voit osallistua myös liikuntapalveluiden järjestämään Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutukseen. Koulutus antaa sinulle vinkkejä iäkkäiden kanssa ulkoiluun. Koulutuksen jälkeen sinulla on mahdollisuus liittyä mukaan paikalliseen Ulkoiluystävärinkiin.



Lisätiedot ja ilmoittautuminen 27.9. saakka terveystieteiden koordinaattori Katri Manniselle, katri.manninen@nokiankaupunki.fi, 044 486 0917.



Iloa toimeliaisuudesta Vanhustenviikolla

Valtakunnallista Vanhustenviikkoa vietetään 8.–14.10.2018. Nokialla on viikon aikana tarjolla runsaasti ohjelmaa aktiivisille senioreille.

Suosittu Ikävinkki-messut järjestetään Kerholassa tiistaina 9.10. Messuilla voit tutustua ikääntyneille suunnattuihin palveluihin ja harrastusmahdollisuuksiin Nokialla sekä nauttia viihtyvästä messuohjelmasta. Yritykset ja yhteisöt voivat

varata maksuttoman esittelypaikan messutapahtumaan.

Kaikille avoin, ohjelmallinen Vanhustenviikon juhla on Kerholassa keskiviikkona 10.10. Vie vanhus ulos -kampanja huipentuu Vanhustenviikolla torstaina 11.10. Mummut ja papat metsään -tapahtumaan. Viikon aikana on tarjolla myös monipuolista liikuntaa, luentoja ja koulutusta.

Vanhustenviikon ohjelman toteutuksessa ovat mukana muun muassa nokialaiset eläkeläisjärjestöt, Nokian kaupungin kulttuuri-, liikunta- ja ikäihmisten palvelut sekä Pirkan opisto.



Tutustu viikon ohjelmaan tarkemmin Nokian kaupungin kotisivuilla: www.nokiankaupunki.fi/vanhustenviikko

Musaneuvoja auttaa, kun kaipaat uutta kuunneltavaa

Toivotko löytäväsi lisää suosikkiartistiesi kaltaista kuunneltavaa? Haetko musiikkiaineistoa johonkin tilaisuuteen? Tai ehkä haluat johdatuksen itsellesi vieraampaan musiikin lajiin? Tällaistenkin kysymysten kanssa kannattaa kääntyä kirjaston puoleen.



Nokian kaupunginkirjaston asiakkailta on jo jonkin aikaa ollut mahdollisuus saada yksilöllisesti räätälöity lista kirjasuosituksista. Sen saa täyttämällä Lukuneuvoja-lomak-

keen joko paperisena kirjastossa tai sähköisesti netissä. Tänä syksynä vastaavalainen palvelu käynnistyy myös musiikin osalta. Musaneuvoja-kyselylomakkeeseen antamiesi vastausten perusteella musiikkiin monipuolisesti perehtyneet kirjastoammatilaiset valikoivat levyjä, nuotteja tai musiikkikirjoja juuri sinun tarpeisiisi. Suosituslistan saat parin viikon sisällä sähköpostiisi, ja halutessasi voit pyytää myös valmiiksi kootun aineistopakettin kirjastosta noudettavaksi.

Kirjaston henkilökunnan ammattitaito on kaikkien hyödynnettävissä

– Erilaiset sisältöjen avaamiset ja mielekkään aineiston poiminta laajasta tarjonasta ovat yhä keskeisempiä asioita kirjast-

totyössä. Musiikin suhteen haaste on vielä suurempi, kun esimerkiksi musiikin saatavuus netin kautta on vähentänyt fyysisten äänitteiden lainaamista, pohtii musiikkiaineistosta vastaava erikoiskirjastonhoitaja **Matti Pajuniemi** Nokian pääkirjastosta.

– Kirjastossa työskenteleville on kertynyt paljon aineiston tuntemusta, jota rutiininomaisessa päivittäistyössä ei välttämättä pääse juuri hyödyntämään. Jokaisen yksilölliset mielenkiinnon kohteet luonnollisesti vielä syventävät tuota tuntemusta eri osa-alueilla, Pajuniemi avaa uuden palvelun taustoja.

– Odotan uteliaana, millaisen suosion Musaneuvoja-palvelu tulee saamaan! Ja muistutetaan vielä, että myös Lukuneuvoja-pyyntö ovat edelleen erittäin tervetulleita, hän lisää.

Tiedotteet

Ehdi ensin -kampanja kannustaa huomaamaan lapsen kiireestä huolimatta

Nokialla halutaan tänä syksynä nostaa esiin vanhemman ja lapsen välistä myönteistä kohtaamista arkisissa hetkissä Ehdi ensin -kampanjan myötä. Kaupungin eri palveluissa, kuten neuvoloissa ja varhaiskasvatuksessa, jaettavan materiaalin avulla muistutetaan vanhempia läsnäolevan ja positiivisen vuorovaikutuksen merkityksestä.

Arjen kiireen keskelläkin olisi tärkeää, että lapsi tuntisi itsensä riittävällä tavalla huomioituksi ja tärkeäksi. Hyväksytyksi tuleminen tunne ja vanhemman osoittama ilo lapsesta vahvistavat lapsen ja vanhemman välistä suhdetta sekä vähentävät konflikteja ja negatiivista huomiohakuisuutta lapsessa.

Ehdi ensin ja huomaa lapsi!

Toiminnallista perhevalmennusta neuvolassa

Nokialla on pidetty syksyllä 2018 toiminnallista perhevalmennusta neuvolan tiloissa osoitteessa Pinsiöntie 46. Syksyn viimeinen valmennuspäivä on 17.11. klo 10–15, jolloin paikan päällä voi kiertellä itseä kiinnostavia esittelypisteitä. Valmennukseen voivat osallistua lasta odottavat tai hiljattain lapsen saaneet perheet.

Perhevalmennuksessa jaetaan tietoa mm. parisuhteesta, vanhemmuudesta, vauvan hoidosta, imetyksestä ja turvallisuudesta. Paikalla on myös edustajia Nokialla toimivista lapsiperheiden palveluista.

Lämpimästi tervetuloa!



Odotesajat 4–6/2018 ikäihmisten palveluihin
Kotihoito 1–3 vrk
Omaishoidon tuki 27 vrk
Ympäri vuorokautinen hoiva 36 vrk.

Muutoksia Taysin kuulokeskuksen apuvälinehuollon asiakaspalvelussa

Tampereen yliopistollisen sairaalan (Tays) Kuulokeskuksen apuvälinehuolto on siirtynyt sähköiseen ajanvaraukseen OmaTays-järjestelmän kautta 3.9.2018 alkaen. Järjestelmään kirjaututaan joko pankkitunnuksilla tai mobiilivarmennoilla.

Kuulokeskuksen apuvälinehuoltoon voivat varata ajan vain ne asiakkaat, joiden kuulokojekuntoutus on aloitettu Taysin kautta. Apuvälinehuollosta voi varata ajan, mikäli asiakkaalla on ongelmia kuulokojeen tai korvakappaleen kanssa.

Taysin kuulokeskuksen apuvälinehuolto koskee alle 65-vuotiaita nokialaisia. Yli 65-vuotiaat nokialaiset tuovat kuulolaitteensa huoltoon Nokian kotihoitoon.



Ajanvaraus ja tiedustelut sairaanhoitaja Satu Timoharju, 040 1334 680 tai sairaanhoitaja Heli Teisko, 040 1334 659.

Chattia ja kirjastoautoilua

Nokian kaupunginkirjasto on mukana PIKI-kirjastojen uudessa chat-palvelussa. Vuoden loppuun asti kestävässä pilottivaiheeseen osallistuu useita Tampereen seudun kirjastoja. Chatissa vastataan asiakkaiden kysymyksiin ja tarvittaessa ohjataan olemaan suoraan yhteydessä asianomaiseen kirjastoon.

Nokian henkilökunta palvelee chatissa syyskuusta alkaen tiistaisin klo 12–14. Chatilla maan päset PIKI-verkkokirjaston sivuilla piki.fi.

Kirjastoauto ajaa jälleen syksyn aikatauluilla, ja mukaan on saatu uusi pysäkki Hevoshaankadun ja Välimäntadun risteykseen.



Kaikki pysäkit ja aikataulut löydät kirjaston reittisovellus Sivusesta <https://sivunen.kirjastoautot.fi/>

Kansallinen elvytyspäivä 12.10.2018

Nokian kaupungin elvytysvastuuhenkilöt järjestävät toimintaa hyvinvointikioski Nosteella Prismassa 12.10. klo 11–17. Pääset halutessasi testaamaan elvytystaitojasi nukeilla ja myös harjoittelemaan defibrillaattorin käyttöä. Elvytyksellä voit pelastaa jonkun hengen! Kaikki mukaan, tervetuloa!

Nokialla kehitetään sähköisiä palveluita terveydenhuoltoon

Sähköinen asiointipalvelu Klinik on ollut nokialaisten käytössä helmikuusta 2018 alkaen.



Palveluun pääsee kirjautumaan Nokian kaupungin nettisivuilta, kohdasta Sosiaali- ja terveyspalvelut > Terveyspalvelut.

Uutena sähköisen asioinnin väylänä avataan VideoVisit-asiointipalvelu. Se käynnistyy 8.10.2018 portaittain muutamissa terveyspalveluiden yksiköissä.

Alkuvaiheessa mukana ovat mm. terveyskeskuksen aluevastaanottojen sairaanhoitajat, jotka voivat esimerkiksi kirjoittaa sairaan lapsen hoidosta todistuksen videovälitteisellä vastaanotolla. Asiasta tiedotetaan tarkemmin lähiaikoina.



Vanhan Koskenmäen paikat ja tarinat esille

Nokian kaupungin kulttuuripalvelut julkaisee vuosittain kotiseutupolkuja yhteistyössä kotiseutu- ja kyläyhdistysten kanssa. Uusin, syyskuun alussa julkaistu reittiopastus kertoo tarinoita vanhasta Koskenmäestä. Tehdastyöläisten asuttamasta vanhasta Koskenmäestä on koottu yhteen lukemattomia tarinoita, joihin mahtuu suuria kyläpersoonia, erikoisia ammatteja ja monen monta kauppaa. Pirtupolulta Puutteenkujalle -nimiseen kotiseutupolkuun voi tutustua omatoimisesti Nokian kaupungin verkkosivuilla tai opastetusti syyskuun sunnuntaina 30.9.



Tutustu kotiseutupolkuihin: www.nokiankaupunki.fi/kotiseutupolut



Liikunta kuuluu kaikille –

Nuorten Liik-Kiss liikuttaa nokialaisia nuoria ja nuoria aikuisia

Nokian kaupungin liikuntapalvelut on käynnistänyt Nuorten Liik-Kiss hankkeen, jonka tavoitteena on luoda uudenlaista liikuntatarjontaa ja mahdollistaa erilaisia lajikokeiluja 16–29-vuotiaille nokialaisille. Hanketta rahoittaa Opetus- ja kulttuuriministeriö kaupungin omarahoitusosuuden lisäksi.

Hanketta koordinoi Nokian kaupungin liikuntapalvelut ja yhteistyökumppaneina toimivat etsivä nuorisotyö, Aapo-ohjaus, Nokian lukio, Tredun Nokian toimipisteet sekä paikalliset urheiluseurat ja toimijat (Boxing Club Nokia, Nokian Kamppailu-Urheilijat ry., Koryukan Karate, FC Nokia, Nokian Krp, Hyvinvointilataamo sekä Grr8t Sports).

Liikunta kuuluu kaikille, ja olosuhteetkin Nokialla liikunnan aloittamiseen ovat otolliset. Tästä huolimatta kynnys lähteä mukaan vaikkapa seuratoimintaan voi olla suuri. Lisäksi liikunnan harrastaminen

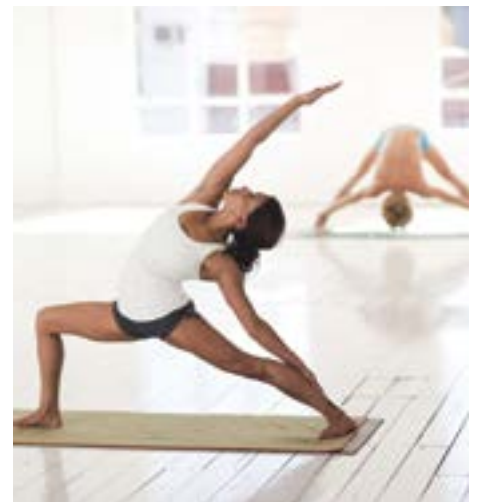
vähenee usein murrosiässä, ja nuorille suunnattua matalan kynnyksen liikuntatarjontaa on verrattain vähän tarjolla. Liikunnallisesta elämäntavasta on kuitenkin monenlaista hyötyä myös nuorille.

Nuorten Liik-Kiss tarjoaa syksystä lähtien maksuttomia ja avoimia lajikokeiluja kannustamaan nuoria etsimään itselle mielekästä tapaa liikkua. Mukaan voi tulla ilman aiempaa kokemusta. Treeneihin voi tulla yksin tai kavereiden kanssa ja osallistuminen ei edellytä ennakoilmoittautumista. Nuoret pääsevät tutustumaan mm. pallopeleihin, erilaisiin kamppailulajeihin, joogaan, kuntosaliharjoitteluun ja tanssiin maksutta.

Liikunta tarjoaa vaihtelua arkeen, parantaa kokemusta omasta hyvinvoinnista ja lisää jaksamista.

Syksyllä järjestetään myös lajikokeilutempaus Autumn Boom viikoilla 42–43, joten pysy kuulolla ja lähde liikkeelle!

Näistä ohjatuista ryhmistä löydät lisätietoja liikuntapalveluiden somekanavista ja nettisivuilta! **Instassa @nokianliikuntapalvelut, #nuortenliikkiss ja Facebookissa Nuorten Liik-Kiss.**



Tervetuloo kahveelle

Tuu Tarinakahvilaan kertoon omat juttusi!

Tarinakahvila on tämmöne pop up -kahvila, jossa kutsuvieras viä meirät päivän teemaan ja vanhaan aikaan. Tuu osallistuun jutte luun tai kuunteleen muitten juttuja. Mitä sää muistat näistä paikoista ja siä asuneista ihmisistä? Mitä oot kuullu kerrottava?

Kaikki voi tulla mukaan, ei maksa mitää eikä tarte ilmottautua.

Oot tervetullu!



Tarinakahvila järjestetään yhteistyössä Pirkan opiston, Nokian kaupungin kulttuuripalveluiden, Pirkanmaan maakuntamuseon, Nokia-Seura ry:n ja Nokian Uutisten kanssa.

Lue lisää: www.pirkanopisto.fi > Kurssit > Tarinakahvila.

ti 25.9.2018 klo 18

Nokia River Golf, päärakennus, Alastalontie 33, Nokia

ma 29.10.2018 klo 13

Nokian Uutisten toimitus, Välimäenkatu 23, Nokia

ma 26.11.2018 klo 18

Nokian kirkko, Pirkkalaistie 22, Nokia

Hyvä asukas
on täällä.

Nokian kaupungin tiedotuslehti
Julkinen tiedote: ISSN-L 2323-4555
Julkaisija: Nokian kaupunki
Harjukatu 23, 37100 Nokia
Puhelinvaihe: (03) 5652 0000

Ilmestymisaika: viikko 38, 2018
Toimitus: tiedottaja
Assi Rinnetmäki, p. 044 4860 932
assi.rinnetmaki@nokiankaupunki.fi
Taitto ja kuvat: Nokian kaupunki
Paino: Grano • Painos: 14 300

