

IKÄIHMISTEN PALVELUT

KUUSAMOSSA

Yleinen neuvonta ja palveluohjaus
ma – pe klo 9.00 – 11.00
puh. 040 860 8700

palveluohjaus@kuusamo.fi



SYYSKUU 2022

KUUSAMON KAUPUNKI

HYVÄ KUUSAMOLAINEN

Tämä opas on laadittu Sinulle kuusamolainen ikäihminen ja läheisellesi. Toivomme, että palveluopas helpottaa arkeasi etsiessäsi tietoa ja toimintamahdollisuuksia.

Maailma muuttuu, niin tämänkin oppaan tiedot muuttuvat.

Pyrimme pitämään oppaan tiedot ajan tasalla, ilmoitathan tietojen muutokset ja parannusehdotukset yleiseen neuvontaan ja palveluohjausnumeroon ma-pe klo 9.00 – 11.00
puh. 040 – 860 8700.

Kuusamon kaupunki

Vanhustyö

A	Ambulanssi	5
	Apteekki	5
	Apuvälineet	5
	Asiakasmaksut	5
	Asiakaspalaute	6
	Asumispalvelut	6
	Asumispalvelumaksut ja Palveluseteli	8
	Asumistuki	8
	Asunnon muutostyöt	9
	Ateriapalvelut	9
	Auraus	9
	Auttavat puhelimet	9
C	CD-kirjat ja -lehdet	9
D	Digineuvonta	10
E	Edunvalvonta	10
	Edunvalvontavaltuutus	10
	Eläkettä saavan hoitotuki	11
	eResepti	11
H	Hammashuolto	12
	Hoitotahto	12
	Hoitotarvikkeet	12
	Hyvinvointia edistävät kotikäynnit 80 –vuotiaille	13
	Hätänumero	13
I	Ikämessut	13
	Invapysäköinti	14
K	Kansalaisneuvonta	14
	Kaupungintalon asiakaspalvelupiste	14
	Kelan palvelut	14
	Keskustelukahvila	15
	Kirjasto	15
	Korjausavustus	16
	Korttelikerhot	16
	Kotihoito	16
	Kotipalveluseteli	17
	Kotisairaanhoido	17
	Kotisairaala	18
	Kotitalousvähennys	18
	Kriisiapu	18
	Kuljetuspalvelu /Liikkumista tukevat palvelut	19
	Kyytimatin aikataulut	19
	Kuntoutus	20
	Kuulonhuolto	21
L	Liikuntapalvelut	22
	Lääkejakelu	23
	Lääkekorvaus	23
M	Matkakorvaus	24
	Mielenterveyspalvelut	24

	Muistin tutkiminen	25
	Muutoksen haku	25
O	Omaishoidon tuki	26
	Opiskelu	26
	Otava toimintakeskus	26
P	Palvelumaksut	27
	Palvelutarpeen selvittäminen / Palveluohjaus	27
	Perhehoito	28
	Poliisi	28
	Porkkapirtin toimintakeskus / Seniorikeskus	28
	Postilaatikon siirto	29
	Potilasvakuutus	30
	Potilasasiamies / sosiaaliasiamies	30
	Päihdepalvelut	30
	Päivystys	31
S	Saattohoito kotona	31
	Seniorineuvola	31
	Senioripassi	32
S	Seurakunta	32
	Siivous- ja kotipalvelutyö	33
	Silmälääkäri	34
	Sosiaalityö	34
T	TaksiPlus-kortti	34
	Takuueläke	35
	Tekniikka turvana	35
	Terveystapaamiset 75 vuotta täyttäneille	37
	Terveystapaamiset 75 vuotta täyttäneille	37
	Toimeentulotuki	37
	Tolokku –etäpalvelu	38
	Turvapuhelin	38
V	Vaivat	38
	Vammaisavustajan vapaalippu	38
	Vammaisneuvosto	38
	Vammaispalvelut	38
	Vanhusneuvosto	39
	Vanhuspalvelulaki	39
	Vanhustenviikko	39
	Vapaaehtoistoiminta	39
	Vertaistuki	40
	Veteraanasiait, sotainv sekä muut erityiskuntoutusryhmät	40
	Vuokra-asunnot	42
	Vuorohoito	42
	Väkivalta	42
Y	Yhdistystoiminta	42

AMBULANSSI

112

APTEEKKI

Apteekin palveluja lääkkeiden myynnin lisäksi ovat myös lääkeneuvonta ja reseptien uusiminen. Lääkkeiden annosjakelu maksaa 40 - 60 €/ kuukausi. Apteekkeihin voi palauttaa vanhentuneet lääkkeet.

KUUSAMON I APTEEKKI	Huoparintie 1	08 852 2111
KUUSAMON KESKUSAPTEEKKI	Ouluntaival 1	08 844 2200

APUVÄLINEET

Apuvälineiden tarkoituksena on tukea niiden tarvitsijaa selviytymään päivittäisistä toiminnoista ja askareista. Apuvälineitä annetaan maksutta sekä lyhyt- että pitkäaikaislainaan. Apuvälinelainaamosta saa mm. kyynärsauvoja, kahvoja, suihkutuoleja, wc- ja sängynjalan korokkeita, nousutukia, pyörätuoleja sekä erilaisia kävelytelineitä. Lisäksi sieltä saa erilaisia tukia esim. selkään tai ranteeseen. Apuvälinelainaamon yhteydessä on huone, josta voi hakea ja palauttaa apuvälineitä myös apuvälinelainaamon aukioloajan ulkopuolella.

Apuvälinelainaamo Raistakantie 1 (ovesta A kellarikerrokseen)
ma-ti ja to-pe klo 12:00-14:00, puh. 040 860 8617

Tarvittaessa avoinna ajanvarauksella.

Puhelinajat

ma-ti-to klo 12:00-15:30, ke klo 14:00-15:30, pe klo 12:00-14:00

Asiointi myös s-postilla apuvälinelainaamo@kuusamo.fi

ASIAKASMAKSUT

Kunta perii maksuja sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista.

www.kuusamo.fi / Terveys- ja sosiaalipalvelut / Palvelusetelit, maksut ja hoitotakuu TAI kirjoittamalla etusivun hakusana: asiakasmaksut
Katso myös kohta asumispalvelumaksut.

ASIAKASPALAUTE

Jos olet tyytymätön hoitoon, kohteluun tai palveluun, pyri aina ensisijaisesti keskustelemaan tyytymättömyydestäsi asianosaisen yksikön tai henkilön kanssa. Asiat selviävät parhaiten ja nopeimmin siellä, missä ne ovat tapahtuneetkin.

Asiakkaalla on mahdollisuus antaa palautetta henkilöstölle kirjallisena yksiköistä saatavalla lomakkeella tai suullisesti. Lomakkeita varten on yksiköissä palautelaatikoita.

Palautteen voi myös antaa sähköpostilla internetissä

www.kuusamo.fi - vanhus- ja vammaispalvelut - yhteydenottolomake.

Perusturvajohtaja Pirkkoliisa Pohjola 050 - 438 5278

pirkkoliisa.pohjola@kuusamo.fi

vs. Vanhustyön johtaja Susanna Veteläinen 0400 – 441 925

susanna.vetelainen@kuusamo.fi

Ylilääkäri Hanna Raittinen 040 – 860 8348

hanna.raittinen@kuusamo.fi

Perusturvalautakunnan puh.joht. Taisto Määttä 0400 – 125 779

taisto.o.maatta@kuusamo.fi

Katso myös kohta potilas- ja sosiaaliasiamies

ASUMISPALVELUT

Vanhusten asunto- ja hoitopaikka hakemuslomakkeita saa kaupungintalolta, Porkkapirtiltä, kotihoidosta sekä internetistä www.kuusamo.fi/palvelut/asumispalvelut.

Myös yksityisiin ryhmäkoteihin haetaan kaupungin kautta.

palveluohjaus klo 9 - 11 040 860 8700

palveluohjaus@kuusamo.fi

Asiakasvalinnat asumispalveluihin käsitellään SAP- työryhmässä.

PALVELUASUMINEN (ei yövalvonta)

HILTANTUPA on kaupungin ylläpitämä pieni

ryhmäkoti, joissa asukkailla on huoneessa oma wc ja suihku.

Henkilökunta on paikalla klo 7 – 21. Yöllä käy yöpartio ja asukkailla on turvarannekkeet.

HILTANTUPA Takkisentie 7 A 1 040 860 8311
 Esimiehenä toimii asumisen esimies 040 860 8916

KIVIHARJUN PALVELUTALO on Koillismaan Palveluyhdistyksen omistama yksikkö (palvelutalo sekä ryhmäkodit Harjula ja Mäntylä).
 Henkilökunta on paikalla klo 7 – 21, palveluntuottaja järjestää yöturvan.
 Joukamontie 34 050 368 6937

PORKKATÖRMÄN VUOKRA-ASUNNOT Porkkatie 3
SOTAINVALIDIEN PALVELUTALO Porkkatie 2
 Näihin palvelut kotihoidosta.

TEHOSTETTU PALVELUASUMINEN (yövalvonta)
KOTIRANTA on kaupungin ja Tutoris yhteinen tehostetun asumisen hoivakoti, Raistakantie 1 b.

1. kerros Siika, palvelun tuottaa Kuusamon kaupunki
2. kerros Muikku, palvelun tuottaa Tutoris Oy.

Kotiranta Siian esimiehenä toimii asumisen esimies 040 860 8916
 Kotiranta Muikun esimies 050 365 0124

VILLA-HAAPA on kaupungin ylläpitämä hoivakoti, jossa on sekä tehostettua palveluasumista että tilapäistä vuorohoitoa.

Esimies 040 860 8707
 Valkoapila tiimin vetäjä (tehostettu asuminen) 044 407 2857
 Puna-apila tiimin vetäjä (vuorohoitto) 040 860 8310

PALVELUSETELIYKSIKÖT:

HOTKURANTA Kirkkotie 23 C 050 344 6120

HOIVAKOTI LAUTTALAMPI

Lauttalammentie 9 050 342 4268

TERVASKOIVU Maaseläntie 8 a 050 368 6945

Ryhmäkoteihin voi käydä tutustumassa sopimalla siitä etukäteen yksikön kanssa.

Tiedustelut:

yleinen palveluohjaus ma-pe klo 9-11 040 860 8700

Perhehoito on ikäihmisen hoivaa ja huolenpitoa perhehoitajan kotona ympärivuorokautisesti.

perhehoidon ohjaaja 040 581 4328

ASUMISPALVELUMAKSUT + PALVELUSETELI

Tehostettu palveluasuminen tuotetaan pääsääntöisesti avopalveluna, jolloin asiakas on vuokrasuhteessa yksikköön ja maksaa tehostetun palveluasumisen asiakasmaksun (Kotiranta, Villa Haapa) lisäksi mm. vuokran, lääkkeet ja vaatteet.

Perhehoidossa asiakas maksaa perhehoidon asiakasmaksun lisäksi mm. lääkkeet ja vaatteet. Tehostetun palveluasumisen, perhehoidon asiakasmaksut määräytyvät asiakkaan nettotulojen mukaan. Tavallisen palveluasumisen (Hiltantupa, Kiviharjun palvelutalo) osalta noudatetaan asiakas-maksulain mukaisesti kotiin annettavien palveluiden maksutaulukkoa.

Lisäksi asukkaalta laskutetaan hinnaston mukainen vuokra, ateriapäivämaksu, ylläpitomaksu ja turvalaitevuokra. Tavallisen palveluasumisen asiakasmaksu määräytyy asiakkaan bruttotulojen mukaan. Palveluseteliyksiköissä asukas maksaa palvelusetelin arvon ja yrittäjän hinnan välisen erotuksen sekä ateriat, lääkkeet ja vuokran.

Tiedustelut 040 860 8700 (klo 9-11)

ASUMISTUKI

Asumisen kustannuksiin on mahdollisuus hakea tukea Kelasta.

Lisätietoa www.kela.fi - Asumiseen tukea tai puh. 020 692 202

ASUNNON MUUTOSTYÖT

Pienimuotoiset kodin muutostyöt (kuten kaiteiden asentaminen tai kynnysten poistaminen) kotona itsenäisen toimintakyvyn tukemiseksi ja kotona asumisen turvallisuuden lisäämiseksi.

Tiedustelut yleinen palveluohjaus ja neuvonta

ma-pe klo 9-11

040 860 8700

ATERIAPALVELUT

Ruokailla voi:

RAVINTOLA PORKKA

040 860 0074

Porkkatie 2

Aamupala, lounas ja päivällinen. Aterioinnista on hyvä sopia etukäteen.

KIVIHARJUN PALVELUTALO

050 368 6937

Joukamontie 34

Ruokailun lisäksi on myös mahdollista tilata **VALMIS ATERIA KOTIIN**

Ravintola **TALONPÖYTÄ**

040 839 1308

Kirkkotie 23

PIKKUSEN, Ouluntaival 1

040 160 1111

On mahdollista tilata **VALMIS ATERIA KOTIIN**

MARTAI / KAHVILA NEIDONKENKÄ

08 - 851 4199

AURAUS

Lisätietoa yleinen palveluohjaus klo 9 – 11

040 860 8700

AUTTAVAT PUHELIMET

Sosiaalipäivystys (virka-aikana)

040 860 8346

CD-KIRJAT JA LEHDET

Näkövammaisten keskusliitosta on mahdollisuus saada tietokone-ohjelma, joka muuttaa tekstin puhutuksi, saatavana myös CD-kirjoja.

Näkövammaisten keskusliitto 09 396 041

050 596 5013

CELIA -KIRJASTO

Celian äänikirjoja voivat lainata lukemisesteiset eli henkilöt, joille painetun tekstin lukeminen on hankalaa vamman tai sairauden vuoksi.

Lisätietoa ma-to klo 9-11

0295 333 050

Koillissanomat-äänilehti

Pohjois-Pohjanmaan näkövammayhdistys 08 311 5653

Äänikirjoja saa myös kirjastosta Keskuskuja 6

DIGINEUVONTA

Apua kännykän, tabletin tai tietokoneen käytöstä saa kirjastosta.

Digikummi auttaa kirjastolla keskiviikkoisin klo 12-14.

Opastus on maksutonta. Ota oma laitteesi mukaan.

Lisätietoja Kuusamon kirjastosta 040 836 1755 tai 040 860 8900

EDUNVALVONTA

Useimmat ikäihmiset hoitavat raha-asiansa itse tai antavat läheiselleen oikeuden hoitaa asioitaan ja käyttää tilejään pankissa tehtävällä valtakirjalla. Myös Kelassa voi tehdä asioiden hoitoon valtakirjan.

Edunvalvoja voidaan määrätä henkilölle, joka ei itse kykene valvo-
maan etuaan tai hoitamaan taloudellisia asioitaan. Edunvalvoja on
päämiehensä luottohenkilö. Hän voi olla joko yksityinen ihminen
tai yleinen edunvalvoja. Hän ajaa päämiehen etua ja edustaa tätä
asioissa, jotka on määrätty hänen hoidettavakseen. Edunvalvojan
tehtävän sisällöstä päättää maistraatti tai käräjäoikeus.

Lisätietoa www.maistraatti.fi

Oulun maistraatti

puh. 029 553 6000

EDUNVALVONTAVALTUUTUS

Edunvalvontavaltuutuksen avulla voi jo ennakolta valtuuttaa toivo-

mansa henkilön huolehtimaan raha-asioistaan ja hoitotahdostaan tilanteessa, jossa ei itse kykene kantaansa esittämään. Valtuutus kannattaa teettää asianajalla. Lisätietoa maistraatista ja oikeusapu-toimistosta. <https://dvv.fi/edunvalvontavaltuutus>

ELÄKETTÄ SAAVAN HOITOTUKI

Hoitotuen avulla Kela tukee sairaan tai vammaisen eläkkeensaajan kotona asumista ja siellä tapahtuvaa hoitoa sekä korvaa sairaudesta tai vammaisuudesta aiheutuvia erityiskustannuksia. Hoitotukeen eivät vaikuta eläkkeensaajan ja hänen perheensä tulot eikä omaisuus. Hoitotuki on verotonta tuloa. Hoitotuki voidaan myöntää, kun eläkkeensaajan toimintakyky on heikentynyt sairauden tai vammaisuuden vuoksi yhtäjaksoisesti vähintään vuoden ajan ja hänelle aiheutuu tämän vuoksi avun, ohjauksen tai valvonnan tarvetta taikka erityiskustannuksia. Hakemuksen liitteeksi tarvitaan lääkärin c-lausunto.

Takautuva maksuaika on ½ vuotta.

Hoitotuen määrä

Eläkettä saavan hoitotuki maksetaan hakijan avun, ohjauksen ja valvonnan tarpeen sekä sairaudesta aiheutuvien erityiskustannusten perusteella:

perushoitotuki 75,58 euroa/kk korotettu hoitotuki 164,65 euroa/kk
 ylin hoitotuki 348,16 euroa/kk. (vuonna 2022)

Lisätietoa saa www.kela.fi - eläkeläiset 020 - 692 202

eRESEPTI

Reseptit tehdään sähköisinä lääkemääräyksinä. Reseptit uusitaan myös lääkärin vastaanottokäynnin yhteydessä. Muista ottaa lääkelehti tai lista kotona olevista lääkkeistä mukaan. Ellei käyntiä ole, reseptit voi jättää neuvonnan kautta uusittavaksi. Reseptejä uusitaan

maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin, torstaisin ja perjantaisin. Varaa vähintään 8 työpäivää reseptien uusimiseen.

Viikonloppuisin ei uusita reseptejä. Päivystyksessä ei uusita reseptejä. Lisätietoja eReseptistä saat apteekeista ja terveydenhuollon toimipisteistä sekä Kansallisen Terveysarkiston verkkosivuilta.

HAMMASHUOLTO

Hammashoitolan ajanvaraukset 040 860 8888
kiireellinen klo 8-12, muu ajanvaraus ma-to klo 12-16, pe klo 12-15

Kohderyhmän 75 v. terveystapaamisten, 80 v. HEHKO-kotikäyntien ja omaishoitajien hyvinvointi- ja terveystapaamisten yhteydessä on mahdollista varata aika suuhygienistille Seniorineuvolaan.

HOITOTAHTO

Hoitotahdossaan ihminen ilmaisee tahtonsa sellaisen tilanteen varalta, jossa hän ei enää itse kykene terveydentilansa vuoksi päätöksentekoon. Tahdonilmaisus koskee usein elämän loppuvaiheen hoitopäätöksiä, kuten hoidon jatkamista, kun parantavaa hoitoa ei enää ole, mutta se voi koskea myös hoitopaikan valintaa, hoivan arkea ja muita potilaan elämänkatsomuksen kannalta tärkeitä seikkoja. Tällaisen hoitotahdon voi antaa lähiomaisilleen tai terveydenhuollon työntekijälle sairauskertomukseen liitettäväksi. Lomakemalleja hoitotahdon ilmaisemiseksi voi tulostaa mm. osoitteista www.exitus.fi tai www.alzheimer.fi

HOITOTARVIKKEET

Kuntaliiton ja sosiaali- ja terveysministeriön suosituksen mukaan hoitotarvikkeita tulisi saada maksutta, jos tarve jatkuu yli 3 kk. Tällaisia hoitotarvikkeita ovat haavanhoito-, diabetes-, dialyysi-, avannetarvikkeet ja virtsaamisapuvälineet. Maksuttomia hoito-

tarvikkeita voi saada myös saattohoitopotilas.

Diabetekseen hoitotarvikkeet ma-pe klo 11-12 040 860 8626

Vaippa-asiat yleinen palveluohjaus (ma-pe klo 9-11) 040 860 8700

omaishoidon osalta 040 581 4328

Vaipoille on maksuton 4 krt vuodessa kotiinkuljetus tai ne voi itse hakea postista. Kotihoidon esimiehen kautta voi ostaa vuodesuojia, liukulakanoita ja sairaalasukkia.

KESKUSVARASTO avoinna ma ja ke klo 9-11 0400 522 924

keskusvarasto@kuusamo.fi 040 860 8389

Hoitovälineiden luovuttamisen edellytyksenä on kotihoidon esimiehen toteama tarve ja kirjallinen määräys.

Omakustanteisesti hoitotarvikkeita, pesunesteitä ja vaippoja voi tilata

TENA- kaupasta www.tenakauppa.fi 02 437 9660

HYVINVOINTIA EDISTÄVÄT KOTIKÄYNNIT 80 - VUOTIAILLE

Kotikäynnillä selvitetään ikäihmisten elämäntilannetta, asumista ja päivittäistä pärjäämistä. Kotikäynnin tekijä antaa tietoa ja opastusta, miten toimintakykyä ja hyvinvointia voi itse ylläpitää ja mistä saa tarvittaessa apua silloin, kun ei enää omin voimin selviydy arjesta. Halutessaan voi varata ajan suuhygienistille suun terveydentilan tarkistamiseksi.

Yleinen neuvonta ja palveluohjaus

ma-pe klo 9-11 040 860 8700

HÄTÄNUMERO

112

IKÄMESSUT

Vuosittain lokakuussa vanhustenviikon yhteydessä oleva tapahtuma. Viikon ohjelmasta ilmoitetaan paikallislehdissä.

INVAPYSÄKÖINTI

Vammaisen pysäköintilupaa haetaan Trafín sähköisen Oma asiointi - palvelun kautta tai Ajovarman palvelupisteestä. Oma asiointi – palvelun kautta haettaessa lupaa voi hakea vain vammaisen henkilö henkilökohtaisesti. Lisätietoa: www.ajovarman.fi

KANSALAISNEUVONTA

Julkisten palvelujen neuvontapuhelin
ma–pe klo 8–21, la klo 9-15 0295 000

KAUPUNGINTALON ASIAKASPALVELUPISTE

Tarjoamme neuvontaa ja ohjausta kaikkiin Kuusamon kaupungin palveluihin liittyen monikanavaisesti.

Tavoitat meidät monella tavalla:

- kaupungintalon asiakaspalvelupisteestä
- puhelimitse
- sähköpostitse
- Kuusamo Chat -palvelukanavan välityksellä

Asiakaspalvelun palveluita ovat esimerkiksi:

- yleinen opastus ja neuvonta, puhelinasiat
- kassapalvelut
- julkisten kuulutusten ilmoitustaulu
- kokoustilavaraukset kaupungintalolta

Tilassa on esteetön kulku ja maksuton asiakastietokone.

Kaupungintalolla on käytössä ilmainen Wi-Fi ja tulostusmahdollisuus.

Sähköinen asiointi on helppoa ja opastamme asiakkaitamme sähköisten palveluiden käytössä. Tervetuloa asioimaan!

Avoimna arkisin klo 9:00 – 14:00

puh. 040 822 4004

Keskuskuja 6

s-posti yhteispalvelu@kuusamo.fi

KELAN PALVELUT

Kelan toimisto

Kitkantie 34

020 692 202

Avoimna ma, ti, to ja pe klo 10.00 -12.00 ja 13.00 - 15.00

Eläkkeet, eläkettä saavan hoitotuki, asumistuki, kuntoutus, matka korvaus, lääkekorvaukset. www.kela.fi

Perustoimeentulotuki haetaan Kelalta. Voi varata ajan sähköisesti

KESKUSTELUKAHVILA - OTETAANKO POIS?

Keskustelukahvila on 1-2 kertaa vuodessa järjestettävä kaikille avoin keskustelutilaisuus ikäihmisiä koskevista asioista. Tilaisuudesta ilmoitetaan paikallislehdissä. Keskustelukahvilaan kutsutaan vuosittain ja siitä vastaa vanhusneuvosto ja ikäihmisten palvelut yhdessä.

KIRJASTO

Kirjaston kokoelmissa on monipuolisesti kaunokirjallisuutta (myös isotekstisinä ja äänikirjoina) ja tieto- ja harrastekirjallisuutta. Unohtamatta musiikkia niin äänitteinä kuin nuotteina sekä elokuvia ja lehtiä. Kysy myös paikallishistoria- ja sukututkimusaineistoa.

Pääkirjasto, Keskuskuja 4 puh. 040 860 8900

Kirjastoauto Kirjakka puh. 0400 289 208

Porkkatörmän päiväkodilla joka toinen perjantai klo 8.50–9.20.

Lisätietoja kirjastoautosta.

Digineuvonta

Pulmia digilaitteen kanssa? Digikummit opastavat tietokoneiden, tablet-tien ja puhelinten sekä arjen sovellusten ja ohjelmien käytössä.

Celian maksuton äänikirjapalvelu

Onko tekstin lukeminen sinulle vaikeaa esimerkiksi lukivaikeuden tai näön heikentymisen vuoksi? Lukemisesteiset voivat liittyä kirjastossa Celian maksuttoman äänikirjapalvelun käyttäjiksi.

Kirjaston kotipalvelu

Kirjaston kotipalvelu on palvelu, jossa nimetty tukihenkilö toimittaa kirjaston aineistoa henkilöille, jotka korkean iän, sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi eivät itse voi asioida kirjastossa.

Lisätietoja kirjaston palveluista

kirjaston asiakaspalvelusta tai puhelimitse puh. 040 860 8900.

Kirjaston verkkosivut osoitteessa kuusamo.fi/kirjasto

Tervetuloa!

KORJAUSAVUSTUS

Korjausavustusta voidaan myöntää asunnon kunnostamiseen silloin kun ruokakunnassa on vähintään yksi vammainen tai yli 65-vuotias henkilö. Avustus myönnetään esimerkiksi vanhojen asuntojen kylpyhuone- ja keittiö-, katto- ja lämmitysremontteihin ja maalaustöihin.

Tiedustelut ARA (Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus)

ti-ke klo 9-11 ja 12-15 029 525 0818

Vanhustyön keskusliiton maksuton korjausneuvonta tukee

kotona asumista. korjausneuvoja Jari Mustonen,

jari.mustonen@vtml.fi 040 516 6738

KORTTELIKERHOT

Korttelikerhot ovat asuinalueella kokoontuvia vapaamuotoisia yhdessäolon kerhoja.

Korttelikerhojen yhteyshenkilö 040 860 0110

KOTIHOITO

Kotihoitoa annetaan sairauden, vammaisuuden, alentuneen toimintakyvyn tai vastaavan syyn vuoksi. Kotihoito perustuu asiakkaan ja omaisen kanssa laadittuun palvelutarpeen-arviointiin sekä palvelusuunnitelmaan.

Palvelutarpeenarvioinnin kotihoidon palveluihin tekee palveluohjaaja.

Yleinen palveluohjaus ja neuvonta

ma-pe klo 9-11 040 860 8700

Kotihoitoa tarjoavat sekä kaupunki että yksityiset palveluntuottajat.

Katso yksityiset yrittäjät kohdasta kotipalveluseteli

KAUPUNGIN KOTIHOITO

Apajatie 6-8 E

Kotihoidon esimies

040 729 1483

Kaupungin kotihoito sisältää sekä kotipalvelun että kotisairaanhoidon. Kaupungin kotihoidon palveluja ovat asiakkaan toimintakyvyn tukeminen, päivittäinen henkilökohtainen hoiva ja avustaminen, ryhmäkuntoutus ja sairaanhoitotoimet.

KOTIPALVELUSETELI

Asiakas voi hankkia tarvitsemansa hoivan ja huolenpidon sekä kotisairaanhoidon myös yksityiseltä palvelun tuottajalta. Kaupunki arvioi asiakkaan palvelutarpeen. Arvioinnin ja asiakkaan tulojen pohjalta myönnetään palveluseteli, joka korvaa osan yksityisen palvelumaksusta. Palvelusetelin saa vain kaupungin hyväksymien kotipalveluyrittäjien tuottamiin palveluihin, ei kuitenkaan siivoukseen.

Lisätietoa

0400 698 542

omaishoidon osalta

040 581 4328

Kaupungin rekisteröimät kotipalveluseteliyrittäjät: PSOP-järjestelmässä

Humana Vivante Oy, myös kotisairaanhoido	0400 271 676
--	--------------

Helmi avustajapalvelut (tmi Heidi Ylilehto Kuusamo)	040 746 6206
---	--------------

KHH-Palvelut Oy	040 413 3670
-----------------	--------------

Sanitar Oy	040 590 7385
------------	--------------

Seviset Oy	050 368 6947
------------	--------------

SiivousPalvelu Siskot	044 525 2236
-----------------------	--------------

Tmi Kerttu Lehtoaho	045 650 7420
---------------------	--------------

Tmi Marita Lähde-Tikkanen	045 787 70769
---------------------------	---------------

KOTISAIRAANHOITO

Palvelua tarjoavat kaupungin kotihoito sekä Seviset Oy ja Humana

Vivante Oy. Katso kotihoito ja kotipalveluseteli

KOTISAIRAALA

Kotisairaala tarjoaa kotiin ja palvelukoteihin sairaanhoidon, kuntoutuksen ja saattohoidon palveluja. Palveluja tehostamalla voidaan lyhentää, tai jopa välttää asiakkaan sairaalahoidon tarve. Asiakas halutessaan saa tarvitsemansa palvelut kotiin tai palvelukotiin aina kun se suinkin on mahdollista. Asiakkuudet ohjautuvat pääasiassa kotisairaalan lääkärin kautta.

- Kotiutuminen kotisairaalan tuella
- Kotona tapahtuva kuntoutus
- Kotona ja palvelukodeissa tapahtuva sairaanhoito
- Kotona ja palvelukodeissa tapahtuva saattohoito

Kotisairaalan tiiminvetäjä klo 7-15 puh. 040 860 8771

Kotisairaalan hoitajat klo 7-21 puh. 040 860 8770

KOTITALOUSVÄHENNYS

Kotitalousvähennyksen saa henkilö, joka maksaa kotonaan tai vapaa-ajan asunnossaan tehdystä työstä ulkopuoliselle työntekijälle palkkaa tai työkorvausta. Vähennysoikeus koskee myös verovelvollisen tai puolison vanhemmille tai isovanhemmille ostettuja palveluja. Tällaisia palveluja voivat olla kotitalous-, siivous-, hoiva- tai hoitotyöt sekä asunnon kunnossapito- tai perusparannustyöt. Puolisoista vähennyksen voi saada kumpikin erikseen. Vähennystä verotuksessa ei saa, jos ko. palveluun on saanut valtion tukea, omaishoidon palkkiota tai palvelusetelin. Muista säilyttää maksutositteet.

Tiedustelut verotoimisto puh. 029 512 000 tai www.vero.fi

KRIISIAPU

Henkistä tukea traumaattisen tapahtuman uhreille.

Yhteydenotto sosiaalipäivystys tai terveystieteiden päivystys

040 860 8346

040 860 8611

Sosiaalipäivystykseen saa myös yhteyden ympäri vuorokauden
häätäkeskuksen kautta numerosta 112.

KULJETUSPALVELU / LIIKKUMISTA TUKEVAT PALVELUT

Sosiaalihuoltolain (1301/2014) 23§:n mukaan esteetön ja toimiva joukkoliikenne, mukaan lukien kutsu- ja palveluliikenne on ensisijainen tapa järjestää kaikille soveltuva liikkuminen. Kuusamon taajama-alueella on paikallisliikennettä sekä keskustasta 15 km:n säteellä toimii Palvelulinja Kyytimatti, jonka reittiliikenne on kuntalaisten avoimessa käytössä (aikataulu alla). Sivukyliltä järjestetään kerran viikossa asiointikyyti. Henkilökohtainen TaksiPlus-kortti myönnetään hakemuksen perusteella säännölliseen ja pitkäaikaiseen asiointimatkatarpeisiin henkilölle, jolla on erityisiä, pitkäaikaisia vaikeuksia liikkumisessa ja julkisten kulkuneuvojen käytössä, eivätkä palvelu- tai asiointilinjat ole henkilön käytettävissä, eikä hänellä ole taloudellisia mahdollisuuksia liikkumista tukevien palveluiden ostamiseen. Terveystieteiden- ja kuntoutusmatkat kuuluvat Kelan matkojen korvauspiiriin.

Kyytimatin aikataulu

- Reitit ajetaan maanantaina, keskiviikkona ja perjantaina

Tolpanniemi-> Toranki-> Marketit-> Toriaukio

Klo

9.30

Toriaukio

9.40

Tolpanniemi koulu

9.45

Torangintaival

x

Toranki (käydään tarv, soitto kuljettajalle 040 541 3864)

9.50

Marketit

10.00

Toriaukio

Paluulähtö

Klo 12.00 Toriaukio-> Tolpanniemi -> Toranki

Tropiikki-> Tamppiaho-> Lahdentausta-> Toriaukio-> Marketit

Klo

10.00 Toriaukio

10.07 Tropiikki

10.10 Kuusingintie

10.15 Tamppiaho

x Lahdentausta (käydään tarv, soitto kuljettajalle 040 541 3864)

10.30 Toriaukio

10.35 Marketit

Paluulähtö

Klo 12.30 Toriaukio-> Tamppiaho -> Tropiikki

Marketit -> Toriaukio -> Marketit

Klo

Klo

Klo

Klo

9.50

10.35

12.20



Marketit 10.35

10.00

10.40

12.30



Toriaukio 10.30



Tiistaisin ja torstaisin KyytiMatti on käytettävissä kuljetuspalvelu-oikeuden omaaville.

Palveluohjaaja ma – pe klo 9 - 12

040 – 860 8700

KYYTIMATTI

040 – 541 3864

TAKSIPALVELUKESKUS, Kelan matkat 0800 93 377

Henkilökohtaisista matkoista asiakkaat saavat päätöksen mukana TaksiPlus-kortin.

KUNTOUTUS

Fyysisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi on Kuusamossa tarjolla monenlaista kuntoutusta ja toimintaa.

PORKKAPIRTIN KUNTOUTUS

Porkkapirtti on Kuusamon kaupungin ylläpitämä ikäihmisten toimintakykyä tukeva toimintakeskus. Kuntoutuksen ryhmiä

Porkkapirtillä ovat voima- ja tasapainoryhmät (VoiTas), ryhmiä muisti- ja neurologisille asiakkaille, päivä kuntoutus ja päivätoiminta. Kuntoutuksen terapeutit työskentelevät kuntoutus- ja vuorohoitoyksiköissä. Omaishoidon, kotihoidon ja asumisyksiköiden asiakkaille annetaan apuväline- ja asunnonmuutostyöarvioita / ohjausta sekä tarveharkinnaisesti yksilöllistä fysio- ja toimintaterapiaa, Sotainvalidien apuvälineiden arviointi / ohjaus ja hankinta.

fysioterapeutit	040 708 9132	0400 346 931
päivätoiminta Aurinkolahti		040 839 5377
päiväkuntoutus Kuntokammari		0400 363 252
veteraanasiat		040 750 2491
kuntoutusjaksojen varaus vuorohoitoyksiköihin		040 860 8700
Katrinkoti, Villa Haapa (ma-pe klo 9 – 11)		
laskutus (tiedustelut ma-pe klo 9-11)		040 860 8658

Fysioterapiaosasto terveyskeskus 040 860 8616
Puheterapia lääkärin lähetteellä
Myös yksityisillä yrityksillä, eri järjestöillä ja projekteilla on ikäihmisille tarkoitettua kuntoutustoimintaa.

KUULONHUOLTO

Sijaitsee terveyskeskuksen 1.krs laboratorion odotustila, paikalla audionomi)

ma-to klo 8-16 ja pe klo 8 - 15	040 860 8357
ajanvaraus ma-to klo 8-15, pe klo 8-14	040 860 8380

- kuulokojeongelmat / kuulokojeen käytön ohjaus
- korvakappalemallit
- kuulontutkimukset, kuulokojeiden säädöt / sovitukset
- korvahuuhtelut vastaanoton sairaanhoitajalla tai seniorineuvolassa ajanvarauksella
- ilmoittautuminen itse ilmoittautumispisteellä (Kela-kortti mukaan)

KOILLISMAAN KUULOYHDISTYKSEN TOIMISTO

Kumppanuustalo Nuotta, Apajatie 1 puh. 044 351 5081

sähköposti koillismaan.kuuloyhdistys@gmail.com

Aukioloajat: ma-pe klo 9-14

- kuulokojeen paristot, välilekut, puhdistusvälineet
- kuulemiseen liittyvät apuvälineet
- kortit ja adressit

Lähipalvelua Porkkapirtillä kuukauden toinen tiistai klo 10-11

LIIKUNTAPALVELUT

KUNTOSALIT

Kuusamossa on kaksi erityisesti ikäihmisille tarkoitettua kuntosalia; Porkkapirtin kuntosali ja Liikuntakeskuksen Seniorisali.

Myös liikuntakeskuksen muut kuntosalit ja Keilahallin kuntosali ovat ikäihmisten käytettävissä.

LIIKUNTANEUVONTA

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille, joilla on esim. ulkona liikkuminen vähentynyt, tuolilta ylösnousu vaikeutunut, kaatumisia tapahtunut tai ilmennyt liikkumisen apuvälineen tarve.

Liikuntapalvelujen liikuntaneuvonnassa kartoitetaan asiakkaan liikunnan määrä ja laatu. Tuloksia verrataan valtakunnallisiin liikuntasuorituksiin ja tarvittaessa annetaan ohjeita ja ohjataan liikuntaryhmiin. Palvelu on maksuton.

Lisätietoa

0400 816394

040 741 4475

LIIKUNTAPALVELUT

Kaupungin Liikuntapalvelut järjestää ikääntyneille ja muille erityisryhmille ohjattuja liikuntapalveluja – ja tapahtumia sekä liikuntaneuvontaa. Ohjattu liikunta tapahtuu ryhmissä ja on kaikille avointa. Viikko-ohjelmassa on allas- ja salijumpppaa,

tasapainoliikuntaa, lentopalloa ja ohjattuja kuntosaliryhmiä.

Liikuntatapahtumia on pitkin toimintakautta ja niiden yhteydessä on mm. toimintakyvyn mittauksia. Senioripassi on edullisin maksutapa. Ohjattuja jumpparyhmiä on myös sivukylillä.

Esitteitä on saatavana liikuntakeskuksesta ja netistä

<https://www.kuusamo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntakeskus/>

Lisätietoa	0400 816 394
------------	--------------

Muita liikuntapalvelujen tuottajia

Kuusamo-opisto	040 860 8715
----------------	--------------

- jooga, tanssiliikunta, jumppa ym.

Eläkeläisyhdistykset ja kansanterveysjärjestöt

-jumppa, boccia, kuntosali ym.

Kuusamon Erä-Veikot, keilailu, kuntosali	040 148 5532
--	--------------

Kuusamon Hyvinvointikeskus	0400 855 876
----------------------------	--------------

Kuusamon Senioritanssijat	040 745 7779
---------------------------	--------------

Kuusamo Golf	0400 215 341
--------------	--------------

Omatoiminen liikunta

Omatoimiseen liikuntaan Kuusamossa on hyvät mahdollisuudet.

Keskustan alueella on kevyen liikenteen väylien lisäksi useita merkittyjä kävely-, sauvakävely- ja hiihtoreittejä. Kuusamossa on hienoja luonto- ja vaelluskohteita, joista löytyy mielenkiintoisia reittejä kaikenkuntoisille retkeilijöille. Sisäliikuntatiloissa, kuten liikuntakeskuksessa ja keilahallilla voi harrastaa monipuolista liikuntaa ympäri vuoden sääolosuhteista riippumatta.

LÄÄKEJAKELU

Katso apteekki

LÄÄKEKORVAUS

Kela korvaa lääkärin määräämiä lääkkeitä, kun esittää apteekissa

Kela-kortin. Lääkkeet maksetaan kokonaan itse alkuomavastuun täyttymiseen asti. Kun lääkemenot ylittävät alkuomavastuuosuuden (v 2022, 50 €), lääkeostoista saa peruskorvausta 40 % tai peruskorvausta suurmmman erityiskorvauksen.

Vuonna 2022 lääkkeiden vuosiomavastuu (lääkekatto) on 592,16 euroa. Vuosiomavastuun täyttymisen jälkeen asiakas maksaa 2,50 €/ostokerta ja Kela maksaa loput lääkkeen hinnasta. Kela ilmoittaa lääkekaton täyttymisestä. Lisätietoa Kela sekä apteekit. Veteraanit saavat erityisalennusta lääkkeistä esittämällä apteekkiostoksen yhteydessä todistuksen rintamatunnuksesta.

MATKAKORVAUS

Kela maksaa sairauden tutkimuksesta ja hoidosta tai Kelan kuntoutuksesta aiheutuneista matkakuluista korvausta, kun ne ylittävät 25 euron omavastuuosuuden yhdensuuntaisesta matkasta. Taksi tulee tilata keskitetystä tilausnumerosta 0800 93 377. Jos asiakkaan maksettavaksi jääneet matkakulut kalenterivuodessa ylittävät vuotuisen omavastuuosuuden 300 € (v 2022), ylimenevät kustannukset korvataan kokonaan. Tähän vuotuisen omavastuuosuuteen lasketaan sekä omavastuuosuudet että pienemmät kertakustannukset, joten kaikki matkakuitit kannattaa säästää. Koosteen terveystieteiden keskuksen saavutettua saa terveystieteiden keskuksen neuvonnasta. Matkakorvausten hakuaika on ½ vuotta. Lisätietoa Kela puh. 020 - 692 204 tai www.kela.fi - sairastaminen.

MIELENTERVEYSPALVELUT / MIELENTERVEYSPOLIKLINIKKA

MIELENTERVEYSPOLIKLINIKAN TOIMISTO 040 773 5328

MIELENTERVEYSPOLIKLINIKAN toiminnan sisältönä ovat mielen-
terveyshäiriöiden / sairauksien ennaltaehkäisy, tutkimus, hoito ja
kuntoutus. Ajanvaraus 040 773 5328

PSYKIATRINEN OSASTO hoitaa mielenterveys- ja päihdepuolen

kriisitilanteita.

Osasto III Raistakantie 1a ,tk 3.kerros 0400 254 839

AVOPALVELUKESKUS KUUSELA ylläpitää tai parantaa

mielenterveyskuntoutujan toimintakykyä ja itsenäistä selviytymistä sekä elämänlaatua yksilöllisen – tai ryhmätyön keinoin. Apajatie 26

Sairaanhoitaja 040 860 8028

KOTIPESÄ on Humana Vivanteen ylläpitämä yövalvonnallinen

ryhmäkoti Hotkunranta, Kirkkotie 23 C 050 344 6120

KUUSAMON MIELENTERVEYDEN TUKI ry. tarjoaa vertaistukea,

kerhoja mielenterveyskuntoutujille ja heidän läheisilleen neuvontaa, kuntoutus-, loma- ja virkistystoimintaa.

HYVÄNMIELLEN ASEMA Ouluntaival 5 040 722 0363

PÄIHDEYKSIKÖN tavoitteena on ennaltaehkäisevästi lisätä päihdetietoutta, varhaista puuttumista ja vähentää eri riippuvuuksien käytöstä aiheutuvia haittoja yksilölle ja hänen läheisilleen.

Avopalvelukeskus Kuusela, Apajatie 26

Sairaanhoitaja 040 700 7443

Toimisto 040 773 5328

MUISTIN TUTKIMINEN

Kun olet huolissasi omasta tai läheisesi muistista, ota asia puheeksi lääkärin kanssa tai ota yhteyttä muistikoordinaattoriin, jonka työhön kuuluu muistisairaana ja hänen läheisten tukeminen ja ohjaus, muistiin liittyvä tiedottaminen ja tapahtumien järjestäminen.

Muistikoordinaattori ma-pe klo 9-12 040 860 8015

040 193 6856

MUUTOKSEN HAKU

Henkilö, joka on tyytymätön viranomaiselta saamaansa päätöksen,

voi hakea siihen muutosta. Päätökset kannattaa pyytää kirjallisina, mukana on muutoksenhakuohje. Vanhustyötä koskevista päätöksistä muutosta haetaan perusturvalautakunnalta 30 pv kuluessa ja tarvittaessa tämän jälkeen hallinto-oikeudelta.

Jos potilas on tyytymätön terveydenhuoltoon (esimerkiksi hoito, hoitovälineet tai kuntoutus), tulee tehdä muistutus johtavalle lääkärille. Jos asiassa ei päästä yhteisymmärrykseen, potilas voi tehdä kantelun aluehallintovirastoon tai Terveydenhuollon oikeusturvakeskukseen.

Kelan päätöksiä koskevat oikaisuvaatimus lähetetään Kelan paikallistoimistoon. Jos viranomainen on toiminut virheellisesti tai lainvastaisesti, voi asiasta kannella lääninhallitukseen tai eduskunnan oikeusasiamiehelle, www.oikeusasiamies.fi

Katso kohdat potilas- ja sosiaaliasiamies, asiakaspalaute

OMAISHOIDON TUKI

Omaishoidon tuki koostuu omaishoitopalkkiosta, omaishoitajan vapaa-oikeudesta, tarvittavista palveluista ja omaishoitajan jaksamisen tuesta. Omaishoitopalkkion saamisen edellytyksenä on hoidettavan toisen henkilön antaman päivittäisen hoidon ja huolenpidon tarve. Omaishoidonpalkkio maksetaan hoitajalle ja se on ennakonpidätyksen alaista tuloa. Ilman omaishoitosopimusta omaistaan hoitava voi rekisteröityä omaishoitajaksi ja osallistua omaishoitajille järjestettyyn kuntoutus- ja vertaistukiryhmiin, koulutus - ja virkistystoimintaan.

Lisätietoa omaishoidon ohjaaja	040 581 4328
--------------------------------	--------------

Koillismaan Omaishoitajat ry.

Saila Käsmä-Karjalainen	044 230 1439
-------------------------	--------------

Seurakunta	050 591 3441
------------	--------------

OPISKELU

KUUSAMO-OPISTO on vapaan sivistystyön oppilaitos Kuusamossa.

Siinä toimivat:

kansalaisopisto - eri alojen harrastuspiirejä ja kulttuuritapahtumia

040 860 8715

kansanopisto - opintolinjoja ja lyhytkursseja kuvataiteen,

valokuvauksen ja käsityön harrastajille

040 860 8715

Pohjois-Pohjanmaan kesäyliopisto, Kuusamon toimipaikka –

avointa korkeakouluopetusta, ammatillista täydennyskoulutusta

ja harrastuskursseja

040 753 5716

OTAVA TOIMINTAKESKUS

Toimintakeskus Otavassa on myynnissä ja tilauksesta erilaisia puu- ja tekstiilikäsitöitä. Saatavana esimerkiksi useampiportaisia saunanrappusia ja korkeampia pesujakkaroita.

Maaseläntie 34

040 529 5710

PALVELUMAKSUT

Katso asiakasmaksut, asumispalvelumaksut

PALVELUTARPEEN SELVITTÄMINEN / PALVELUOHJAUS

Yleinen neuvonta ja palveluohjaus

ma-pe klo 9-11

040 860 8700

Sosiaalihuoltolaissa on säännökset vanhusten palvelutarpeen arvioinnista. Oikeus palvelutarpeen arviointiin määrääjassa koskee koti-, asumis-, kuntoutus-, laitoshoidonpalveluja ja omaishoidon tukea sekä vammais- ja päihdepalveluja. Kiireellisissä tapauksissa palvelujen tarve on arvioitava viipymättä. Tämä oikeus koskee kaikkia iästä riippumatta. Ei-kiireellisissä tilanteissa kunnan on järjestettävä 75 vuotta täyttäneille sekä eläkettä saavan erityishoitotukea saaville henkilöille pääsy palvelujen tarpeen arviointiin viimeistään

seitsemäntenä arkipäivänä yhteydenotosta.

Palvelutarpeen arvioinnin tekevät palveluohjaajat

Yleinen neuvonta ja palveluohjaus

palveluohjaus@kuusamo.fi

ma- pe klo 9 – 11

040 860 8700

PERHEHOITO

Perhehoito on ikäihmisen hoivaa ja huolenpitoa perhehoitajan kotona. Perhehoito sopii erityisesti ikäihmisille, jonka toimintakykyä heikentää muistisairaus, iän tuoma avuntarve tai turvattomuuden tunne.

Yhteydenotot

omaishoidon ohjaaja

040 581 4328

POLIISI

112

PORKKAPIRTIN TOIMINTAKESKUS

Porkkapirtillä järjestetään avointa ja maksutonta matalan kynnyksen kansalaistoimintaa. Kansalaistoiminnan ohjelma julkaistaan perjantaisin facebook Vanhustyö Kuusamossa, kaupungin nettisivuilta tai voit hakea sen Porkkapirtiltä.

Lisäksi Porkkapirtillä järjestetään ikäihmisille suunnattua kuntoutus- ja päivätoimintaa sekä vuorohoitoa.

Porkkapirtillä työskentelevät vanhustyön palvelutarpeen arvioinnin palveluohjaajat, muistikoordinaattorit, veteraanasiamies, omais- ja perhehoidon ohjaaja ja Seniorineuvolan sairaanhoitaja.

Kirjastoauto käy Porkkatörmän päiväkodilla parillisen viikon perjantaina klo 9 - 9.25.

ANKKURI-TOIMINTA

Lyhytaikaista päivähoitoa esim. hoitajan asioilla käynnin, jaksamisen tukemiseen tai muuhun lyhytaikaisen hoivan tarpeeseen. Ilmoittautuminen päivätoimintaan mielellään tuloa edeltävänä päivänä klo 9-11 välillä

040 839 5377

PÄIVÄKUNTOUTUS KuntoKammari

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on vaikeuksia liikkumisessa, kokevat yksinäisyyttä tai kotona selviytyminen on hankaloitunut. Ryhmä kootaan hakemusten perusteella yhdessä moniammatillisen tiimin kanssa. Ryhmä on koko/puolipäiväinen, 4-6 h. Ryhmä kokoontuu 10 kertaa. Kuntoutusjaksoon kuuluu sairaanhoitajan terveystarkastus. Tarvittaessa tehdään fysioterapeutin arviointi toimintakyvystä ja tarpeen vaatiessa kotikäynti. Ryhmäkerrat painottuvat toiminnallisiin ja liikunnallisiin harjoituksiin. Asiakkailla on mahdollisuus osallistua myös jakson aikana Porkkapirtin yhteisiin tapahtumiin kuten seurakunnan hartaus, musiikkitapahtumat ja vuodenaikaan liittyviin juhlatilaisuuksiin. Ryhmässä on yksi tai kaksi ohjaajaa.

Lisätietoja

0400 363 252

PÄIVÄTOIMINTA AURINKOLAHTI

Päivätoiminta tukee kotona asuvien ikääntyneiden toimintakykyä ja sosiaalisia taitoja. Päivätoiminta toimii viitenä päivänä viikossa. Päivän ohjelmassa on erilaisia pelejä, muistelu-, keskustelu- ja askarteluryhmiä sekä ulkoilua. Lisäksi vierailevia esiintyjiä, hartaustilaisuuksia ja juhlia.

Hakeminen palvelutarpeen arvioinnin kautta

yleinen neuvonta ja palveluohjaus ma-pe klo 9-11 040 860 8700

Lisätietoja seuraavien otsikoiden alta:

PALVELUTARPEEN SELVITTÄMINEN / PALVELUOHJAUS

SENIORINEUVOLA sivu 31

MUISTIN TUTKIMINEN sivu 25

VETERAANIASIAT sivu 40

POSTILAATIKON SIIRTO

Liikuntaesteisellä ja yli 75-vuotiaalla on oikeus saada päivä-

postinsa jaetuksi joko tontin rajalle ajo- tai kulkuliittymään sijoitettuun postilaatikkoon tai huoneistokohtaisesti postiluukkuun. Jakelupalvelusta voi olla yhteydessä omaan postitoimistoon.

POTILASVAKUUTUS

Potilasvakuutus korvaa potilasvahinkolain mukaisesti Suomessa terveyden- ja sairaanhoidon yhteydessä potilaalle aiheutuneen henkilövahingon. Ilmoitus potilasvahingosta tehdään Potilasvakuutuskeskukselle, joka hoitaa korvauskäsittelyn ja korvausten maksamisen. Lisätietoa saa potilasasiamieheltä tai potilasvakuutuskeskuksesta: www.pvk.fi

POTILASASIAMIES / SOSIAALIASIAMIES

Potilasasiamiehen tehtävänä on tiedottaa potilaan oikeuksista, neuvoa ja ohjata potilaita, heidän omaisiaan sekä henkilökuntaa lain soveltamiseen liittyvissä tehtävissä, avustaa tarvittaessa muistutuksen, potilasvahinkoilmoituksen, kantelun tai korvaushakemuksen teossa. Asiakkaalla on oikeus hyvään palveluun ja kohteluun niin, että asiakkaan etu, toiveet ja yksilölliset tarpeet ja mielipiteet otetaan hoidossa ja asiakastilanteissa huomioon.

Yhteydenotot

sosiaaliasiamies ti-to klo 10–13,

puh. 050 341 5244

sosiaaliasiamies@merikratos.fi

potilasasiamies ma – pe klo 8.00 – 10.00

puh. 040 860 8372

potilasasiat@kuusamo.fi

PÄIHDEPALVELUT

Jos oma tai läheisen alkoholin käyttö huolettaa, kannattaa asiasta keskustella esimerkiksi lääkärin kanssa. Sen lisäksi apua saa

Kuusamon kaupungin päihdeyksiköstä, joka sijaitsee Avopalvelukeskus Kuuselassa. Voit saada keskusteluapua puhelimitse, varaamalla henkilökohtaisen käyntiajan tai kotikäynnillä. Päihdeyksikössä työskentelevät sairaanhoitaja, päihdetyöntekijä ja asumisenohjaaja.

Toimintamuotoina ovat keskustelu, neuvonta ja ohjaus, kokonaisvaltainen tilanteen kartoitus ja laitostuntoutuksen tarpeen arviointi.

Käytettävissä ovat myös lääkärin ja sosiaalityöntekijän palvelut.

Lisätietoa www.kuusamo.fi - perhe- ja sosiaalipalvelut - päihdepalvelut

Yhteydenotot päihdeyksikkö

ma, ke, to ja pe klo 8 – 10

040 700 7443

AA on miesten ja naisten toveriseura, jossa yhdessä keskustellen tuetaan toinen toistaan tervehtymisessä alkoholismista.

AA- auttava puhelin sekä ryhmätiedustelu

050 353 1342

PÄIVYSTYS

116 117

Katso terveyskeskus

SAATTOHOITO KOTONA

Saattohoidolla tarkoitetaan vaikeasti sairaan ihmisen hoitoa, jossa sairauden etenemiseen ei kyetä vaikuttamaan ja parantavasta hoidosta on luovuttu. Hoito kotona voidaan toteuttaa yhteistyössä hoitavan lääkärin, sairaalan, kotisairaalan, omaisten ja mahdollisten muiden toimijoiden kanssa.

Tiedustelut Kotisairaalan tiiminvetäjä

040 8 60 8771

palveluohjaajat

(ma-pe klo 9-12)

040 860 8700

SENIORINEUVOLA

Porkkapirtillä toimiva SENIORINEUVOLA on tarkoitettu yli 65-vuotiaille ikäihmisille. Seniorineuvola tukee itsenäistä toimintakykyä, hyvinvointia ja kotona pärjäämistä. Palveluja ovat muistineuvonta, mielenterveyttä ylläpitävät toiminnot ja kuntoutus sekä terveyden- ja sairaanhoitoon

liittyvät toiminnot aamuvastaanotolla (verensokerin ja verenpaineen mittaukset, rokotukset jne). Seniorineuvolassa annetaan ravitsemus – ja liikunta neuvontaa sekä ohjataan tarvittaessa liikuntapalveluihin.

Sairaanhoitajan vastaanotto ajanvarauksella:

Sairaanhoitaja	040 860 8040
Muistikoordinaattori (muistiasiakkaat) klo 9-12	040 860 8015
	040 193 6856

SENIORIPASSI

Senioripassi on tarkoitettu yli 65 vuotta täyttäneille ja sen voi ostaa liikuntahallin kassalta (vuonna 2021, 32 €/v). Passilla pääsee mm. kuntosalille, uimaan sekä kaupungin liikuntapalvelujen ohjattuun liikuntaan.

Tiedustelut liikuntakeskus 040 860 8720

SEURAKUNTA

Seurakunnan palvelut ovat mukana kaikissa elämän vaiheissa.

Kirkkoherranvirasto 050 310 5812

Avoinna ma-ke ja pe klo 9-15, torstaisin suljettu

Kirkkoherra Taina Manninen 050 310 5814

Netistä löydät seurakunnan osoitteella www.kuusamonseurakunta.fi ja Facebookista nimellä Kuusamon seurakunta. Nettisivuilta löydät kaikkien työntekijöiden yhteystiedot ja saat tietoa tulevista tapahtumista ryhmistä.

Elämän huolien ja murheiden kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Seurakunnan perustehtävä on auttaa ja tukea vaikeuksien keskellä, niin käytännöllisissä asioissa kuin henkisessä selviämässäkin.

Seurakunnan työntekijän kanssa voit keskustella luottamuksellisesti kaikista mahdollisista asioista.

Diakoniatyöntekijöiden yhteystiedot: ja vastualueet:

Maria Törmänen 050 – 5913438

mielenterveyskuntoutajat, maahanmuuttajat

Marjatta Karvola	050 – 591 3440
vanhustyö, kehitysvammatyö	
Tarja Kuusisto	040 – 6176364
perhetyö	
Anne Vanttaja	050-5913441
näkö- ja kuulovammaiset, omaishoitajat ja palvelujohtajan tehtävät	
Mauno Lehto	050-591 3442
palvelutyön pappi	
Kaikki diakoniatyöntekijät tekevät kotikäyntejä sekä auttavat taloudellisis- sissa vaikeuksissa olevia.	

SIIVOUS- JA KOTIPALVELUTYÖ

Arjen Apu ja Hoiva Oy		040 773 6407
Humana Vivante		0400 271 676
Kerttu Lehtoaho (Pohj-Kmo, Ruka ja Vasaraperä)		045 650 7420
KHH-Palvelut Oy (Mia Marsch)		040 413 3670
Kodin Apurit Oy		041 318 5068
Kuusamon Siivoushetki Oy		044 241 3146
L & T Siivous Oy		050 385 3632
Marju Visakova (Kuolion seudun kylät, keskusta),		0400 430 459
Puuhis Pete Oy / Petri Määttä		050 494 2545
Seurana Oy		040 555 3235
Seviset Oy		050 368 6347
Siivousliike Sanitar	0400 283 524	040 590 7385
Siivouspalvelu Siskot		044 525 2236
Siivousrinki (Suorajärvi -Määttälä, keskusta)		040 824 6848
Siivous Vasara Taina		040 553 1505
Tmi Kahvila Neidonkenkä / Tiina Tiermas		08 851 4199
Tmi Markku Törmänen		040 3291841
Tomerin Oy / Sari Kemppainen		044 993 6305

Katso kohta kotitalousvähennys. Siivouspalveluihin ei voi saada palveluseteliä.

Arvonlisäverottomat siivouspalvelut on tarkoitettu henkilöille, jotka iästä, heikkokuntoisuudesta, vammasta, toimintakyvyn alenemisesta, vammasta tai sairaudesta johtuen eivät pärjää yksin jokapäiväisten askareiden kanssa.

Sosiaalihuollon järjestäminen voi pohjautua viranomaisen tekemään päätökseen (kotihoitoon asiakkaat) tai kuntalainen hankkii suoraan yksityiseltä palveluntuottajalta sosiaalihuoltoon liittyvää tukipalvelua, tukipalvelun tarve perustuu sosiaalihuollon toteuttajan ja asiakkaan väliseen kirjalliseen sopimukseen. Yksityinen sosiaalipalvelun tuottaja arvioi itse asiakkaan toimintakyvyn ja onko kyseessä sosiaalihuollon tarve.

Sosiaalihuollon tarpeen voi palvelusuunnitelmaa tehtäessä todeta lääkärintodistuksen ohella esim. vanhuspalvelulain (980/2012) 15 §:n mukaisella selvityksellä palvelutarpeesta. Palveluntarve voi olla jatkuvaa tai tilapäistä.

SILMÄLÄÄKÄRI

Terveyslääkärin kautta voit saada lähetteen silmälääkärille. Voit varata ajan suoraan silmäasemille, joissa silmälääkäri käy säännöllisesti.

Yhteystiedot:

Instrumentarium	Kitkantie 4	puh. 020 332 784
Silmäasema	Huoparintie 1	puh. 08 851 1212
Nissen	Ouluntaival 1	puh. 020 332960

SOSIAALITYÖ

Lapsiperheiden ja työikäisten sosiaalipalveluiden yleinen ohjaus ja neuvonta tapahtuu Ruskarinteellä / sosiaalipalvelut.

Yleinen ohjaus ja neuvonta

ma-pe klo 9 - 11

040 860 8652

Mikäli sosiaalipalveluissa on jo oma työntekijä, ota yhteys häneen.

Kts palvelutarpeen selvittäminen s. 27

Vammaispalveluohjaaja

0400 306 427

TAKSIPLUS-KORTTI

TaksiPlus-kortti myönnetään hakemuksen perusteella ja sillä henkilö todentaa henkilökohtaisen matkaoikeuden kaupungin perusturvasta.

Lisätietoja: SHL:n matkat (ma-pe klo 9-11) 040 860 8700

VPL:n (vammaispalvelu) matkat 0400 306 427

TAKUUELÄKE

Takuueläke on 885,63 €/kk. Takuueläkettä eivät pienennä eläkettä saavan hoitotuki, rintamalisät eikä eläkkeen lapsikorotus.

Takuueläkettä ei pienennä ansiotulot, pääomatulot eikä omaisuus.

Myöskään omaishoidon tuki ei vaikuta sen määrään.

Kela

020 692 202

TEKNIikka TURVANA

Kotona asumisen turvallisuutta voi parantaa erilaisilla teknisillä apuvälineillä esim. hellavahti, kulunvalvonta, turvapuhelimet, kuulo- ja näkövammaisten apuvälineet, tekniset muistuttimet ja ajastimet yleinen palveluohjaus ja neuvonta klo 9-11 040 860 8700

vammaisten apuvälineet 040 860 0087

TERVEYDENHUOLLON MAKSUKATTO ~VAPAAKORTTI

Kunnallisessa asiakasmaksukatossa otetaan huomioon maksut terveystieteiden tutkimuskeskuksien lääkärisäkäynnistä, poliklinikkakäynnistä, päiväkirurgisesta hoidosta, sarjahoidosta, terveystieteiden tutkimuskeskuksessa toteutettu kuntoutus ja lyhytaikaisesta sairaalahoidosta. Asiakasmaksulain mukaan maksukaton piiriin kuuluvia palveluja laajennettiin koskemaan mm. suun terveydenhuoltoa ja lyhytaikaista kotisairaanhoidoa. Myös OYS:n lääkärisäkäynnit ja sairaalajaksot kuuluvat maksukaton piiriin.

Maksukaton piiriin eivät kuulu eräistä vakuutuksista korvattavat kustannukset, yksityislääkärimaksut, todistusmaksut, matkakustannukset, lääkekustannukset sekä palvelusetelillä ostetut lääkäripalvelut; pitkäaikaislaitoshoidon maksut, asumispalvelujen maksut (hoiva- ja tukipalvelumaksut, vuokrat), kotihoidon maksut (mm. tehostettu kotihoito) ja Katrinkodin hoitomaksut.

Jos maksujen yhteismäärä ylittää kalenterivuoden aikana 692 euroa (=maksukatto v. 2022), ovat palvelut tämän jälkeen maksuttomia, lukuun ottamatta lyhytaikaista laitoshoidoa, josta peritään 22,80 euron maksu hoitopäivältä.

Vapaakortit ja lisätietoa terveystieteiden neuvonta 040 860 8610

TERVEYSKESKUS

TERVEYSKESKUKSEN NEUVONTA

Neuvonta on terveystieteiden yleinen opastuspiste. Neuvontaan voi maksaa käteisellä tai pankkikortilla kaikki Kuusamon kaupungin lähettämät laskut. e-Reseptit voidaan uusia myös lääkärin vastaanottokäynnin yhteydessä. Ellei käyntiä ole, e-reseptin uusinnan voi tehdä soittamalla neuvontaan, käymällä neuvonnassa, apteekin kautta tai omakannan kautta. E-reseptejä uusitaan viisi kertaa viikossa, ei viikonloppuisin. Varaa aikaa 8 työpäivää e-reseptien uusimiseen! Päivystyksessä ei uusita e-reseptejä.

Avoinna ma – ke klo 7.30 -15, to - pe klo 7.30 -14 040 860 8610

Katso eResepti

PÄIVYSTYS

Päivystyspoliklinikka antaa apua kiireellistä hoitoa tarvitseville.

Raistakantie 1a 116 117 (Päivystysapu)

Hätätapauksissa soita hätänumeroon 112

LÄÄKÄREIDEN VASTAANOTOT

Lääkärin vastaanotolle

Ajanvaraus ma-to klo 8–5, pe klo 8-14 040 860 8380

Erikoislääkärien ajanvaraukset vain lähetteellä, jonka saa omalta hoitavalta lääkäriltä.

Veteraaneilta ei peritä terveystieteiden käytösmaksuja eikä todistustöiden maksuja.

SAIRAANHOITAJIEN VASTAANOTOT

Pääsee vain ajanvaraukselle

ajanvaraus ma-to klo 8-15, pe klo 8-14	040 860 8380
Asiakasvastaava	040 860 8613
Diabeteshoitaja puhelintunti ma - pe klo 11-12	040 860 8626
Keuhkohoitaja puhelintunti ma-pe klo 10.40-11.30	0400 691 764
Muistikoordinaattorit (Seniorineuvola)	040 860 8015
	040 193 6856
Neurologinen hoitaja	040 860 8940
Psykiatrinen sairaanhoitaja	040 834 7448
Ravitsemusterapeutti ke, to klo 8-9	040 860 8939
Reumahoitaja	040 860 8751
Sydänhoitaja puhelintunti ma – pe klo 8-9	040 549 7647
Syöpähoitaja	040 860 8816

JALKOJENHOITO

Tarkoitettu diabetesta ja reumaa sairastaville

Ajanvaraus 040 860 8631

RÖNTGEN ajanvaraus ma-pe klo 8 - 16 040 549 7668

LABORATORION näytteenoton ajanvaraus:

ma - pe klo 7 – 18 0206 19 80 19.

Ajan voit varata myös netin kautta <https://nordlab.vihta.com>

<http://www.nordlab.fi/fi/potilaille/ajanvaraus-laboratorioon>

TERVEYSTAPAAMISET 75 VUOTTA TÄYTTÄNEILLE

Terveystapaamisissa kartoitetaan toimintakykyä, terveydentilaa ja päivittäistä pärjäämistä. Tapaamisten tarkoitus on tukea arkielämän terveysvalintoja sekä antaa tietoa ja opastusta toimintakyvyn ylläpidosta ja hyvinvoinnin edistämisestä. Samalla voi varata ajan suuhygienistille.

Seniorineuvolan sairaanhoitaja

040 860 8040

TOIMEENTULOTUKI

Perustoimeentulon käsittelee Kela. Toimeentulotuki on viimesijaisen henkilön toimeentuloa turvaava taloudellinen etuus, jonka avulla turvataan elämän kannalta välttämätön toimeentulo. Kunta voi edelleen myöntää täydentävää toimeentulotukea sellaisiin erityisiin menoihin, joita ei perustoimeentulotuki kata.

Kela

www.kela.fi

020 692 207

Aikuissosiaalityö

soittoaika 9 – 11

040 860 8652

TOLOKKU-ETÄPALVELU

Tolokku on kuvayhteys asiakkaan ja hoitajan välillä. Hoitaja ottaa sinuun yhteyttä sovittuna aikana laitteen kautta. Lisätietoa:

Kotihoidon esimies, Anu-Birgitta Lämsä

040 729 1483

Kotisairaalan esimies, Marjo Määttä

040 860 8771

TURVAPUHELIN

Katso tekniikka turvana

040 750 2491

VAIPAT

Yleinen palveluohjaus ma-pe klo 9-11

040 860 8700

VAMMAISAVUSTAJAN VAPAALIPPU

Kulttuuritoimen, Kuusamotalon, liikuntatoimen ja nuorisotoimen järjestämiin tapahtumiin vammaisavustaja pääsee ilman pääsylippua. Avustajaa tarvitsevat ikäihmiset rinnastetaan vammaisiin.

VAMMAISNEUVOSTO

Vammaisneuvosto on vammaisten asiantuntijaelin ja vaikutuskanava kunnassa. Se on yhteistyöfoorumi vammaisille, virkamiehille ja päättäjille. www.kuusamo.fi - vanhus- ja vammaispalvelut

Puheenjohtaja Taisto Määttä 0400 125779

VAMMAISPALVELUT

Vammaispalvelujen tarkoituksena on edistää vammaisen mahdollisimman omatoimista selviytymistä jokapäiväisistä toiminnoista. Vammais-palveluihin sisältyy mm. asunnon muutostyöt, apuvälineet, tulkki-, kuljetus- ja saattajapalvelut.

Lisätietoja:

vammaistyön sosiaalityöntekijä	040 860 8338
vammaispalveluohjaaja	0400 306 427
Näkövammaisten kuntoutusohjaaja, Oys	0400 292 535
Kuulonhuollon kuntoutusohjaaja, Oys	040 753 2435
Kuulokeskus Oys, klo 9-10 ja 13-15	08 315 3406

VANHUSNEUVOSTO

Vanhusneuvosto on ikäihmisten asiantuntijaelin kunnassa. Se on yhteistyöfoorumi ikäihmisille, virkamiehille ja päättäjille.

Vanhusneuvosto on ikäihmisten vaikutuskanava kuntaan.

Puheenjohtaja Liisa Pitkänen 040 839 6183

VANHUSPALVELULAKI

Lainsäädännön tavoitteena on mm. edistää ikääntyneiden hyvinvointia ja kaventaa hyvinvointieroja sekä turvata ikääntyneiden palvelutarpeen arviointiin pääsy ja määrältään ja laadultaan riittävät palvelut.

VANHUSTENVIKKO

Lokakuussa vietetään vuosittain vanhustenviikkoa, jolloin järjestetään ikäihmisille suunnattua ohjelmaa, mm. Ikämessut on kyseisellä viikolla.

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Seurakunnan lähimmäispalvelussa sekä SPR:n ystävänpalvelussa toimivat ovat vapaaehtoistyöntekijöitä, jotka toimivat ystävinä ja kuuntelijoina yksinäisille, ulkoilukaverina kotona tai laitoksessa olevalle tai avustajina erilaisissa tapahtumissa ja tilanteissa.

Tiedustelut:

Seurakunta 050 591 3440

Omaishoitajilla, potilas – ja eläkeläisjärjestöillä on jonkin verran omaa vapaaehtoistoimintaa. (Lista sosiaalisista toimintaa harjoittavista yhdistyksistä ja eläkeläisjärjestöistä, oppaan kohdassa yhdistystoiminta).

VERTAISTUKI

Samassa elämäntilanteessa olevien kanssa on helpompi keskustella omasta tilanteestaan. On tärkeää huomata, ettei ole yksin, vaan että muillakin on samanlaisia ajatuksia, tunteita, iloja ja huolia. Kysy vertaistukiryhmistä yhdistyksiltä, seurakunnasta ja sosiaalityöstä.

VETERAANIASIAT, SOTAINVALIDIT SEKÄ MUUT ERITYISKUNTOUTUS- RYHMÄT

Veteraanasiamies 040 750 2491

Varmimmin tavattavissa ajanvarauksella.

Avo- ja kotikuntoutus on 30 x 45 min kuntoutusta yksityisessä fysikaalisessa hoitolaitoksessa tai fysioterapeutin kotikäyntinä. Lisäksi yksi hoitokerta jalkojenhoitoon. Hakemukseen tarvitaan

liitteeksi lähete fysioterapiaan.

Päiväkuntoutus on 10 kuntoutuspäivää Toimintakeskus Porkkapirtillä. Kuntoutus sisältää yksilöhoitoja, ryhmätoimintaa, aterian ja hoivan. Hakemukseen ei tarvita liitteitä.

Rintamaveteraanin laitostuntoutus on 10 vrk, aviopuoliso voi osallistua laitostuntoutukseen samanaikaisesti rintamaveteraanin kanssa. Lähimpiä laitostuntoutuspaikkoja ovat Rokua, ODL, Eden, Lapin kuntoutus, jonne hakemuksen liitteeksi tarvitaan kuntoutussuunnitelma, sekä Katrinkoti, jonne hakiessa ei tarvita liitteitä.

Tuettu kotona kuntoutuminen - kuntoutusmallissa fyysisen toimintakyvyn lisäksi kuntoutusmuodossa huomioidaan myös ikääntymisen sosio-kulttuurisuus sekä psykososiaalinen ja kognitiivinen kuntoutuminen. Veteraanikuntoutusmatkat ovat kuntoutujalle maksuttomia.

Kotona asumisen tukeminen

Veteraanit saavat maksuttomasti kaikki sosiaalihuollon palvelut kuten sotainvalideilla (kotihoito, tukipalvelut, turvalaitteet, lääkerobotti, lyhytaikainen asuminen ja kuntoutus sekä tavallisen ja tehostetun palveluasumisen hoiva-, ylläpito- ja ateriamaksut).

Palvelun perusteena on tehty palvelutarpeen arviointi. Lisätietoa ja hakemuslomakkeen saa Porkkapirtiltä veteraaniasiamieheltä.

Muut veteraanietuudet:

*Veteraaniapu veteraanitoimikunnan kautta puh. 040 163 6016

* Vapautus terveystieteiden tutkimusmaksusta Kuusamossa

* Liikkuminen Kyytimatilla ja TaksiPlus-kortilla.

* Sotaveteraanit ja –invalidit pääsevät maksutta liikuntapalveluihin

* Korvaus yksityisen palveluntuottajan suun ja hampaiden hoidon kus-

tannuksista Kansaneläkelaitokselta

* Paikalliset apteekit antavat alennusta käsikauppalääkkeistä

* Vapautus hautaukseen liittyvistä maksuista

Sotainvalidien neuvontapalvelut, palveluohjaaja (käy tarvittaessa)

Eeva Vikström 045 182 4484

Neuvontapalvelut 044 479 7797

VUOKRA-ASUNNOT

Kuusamon Vuokratalot 0400 389 941

www.kuusamonvuokratalot.fi

Katso asumispalvelut 040 860 8700

VUOROHOIDO

Vuorohoidolla tuetaan asiakkaan kotona selviytymistä antamalla lyhytaikaista tai ympärivuorokautista hoitoa ja kuntoutusta sekä tuetaan omaisten jaksamista.

Vuorohoidon aloitus, tiedustelu:

Yleinen neuvonta ja palveluohjaus ma –pe klo 9-11 040 860 8700

KATRINKOTI Porkkatie 2 040 753 7074

VILLA-HAAPA Noitiniementie 24 040 860 8310

Laskutus (tiedustelut ma-pe klo 9 – 11) 040 860 8658

Yksiköissä voi käydä tutustumassa sopimalla käynnistä etukäteen.

VÄKIVALTA

Ikäihminen voi joutua kokemaan fyysistä, psyykkistä, taloudellista tai seksuaalista väkivaltaa tai kokee väkivallan uhkaa. Asiaa pyritään usein salaamaan. On kuitenkin tärkeää ottaa asia puheeksi terveyden- tai sosiaalialan työntekijän kanssa, jotta tilanteeseen voidaan järjestää apua.

Yhteydenotot myös palveluohjaajat

ma – pe klo 9 - 11

040 860 8700

YHDISTYSTOIMINTA

Kuusamossa on useita sosiaalista toimintaa harjoittavia yhdistyksiä ja eläkeläisjärjestöjä. Toimiminen yhdistystoiminnassa tarjoaa mm. vaikuttamismahdollisuuden, vertaistukea ja virkistystä.

ELÄKELIITON KUUSAMON YHDISTYS ry

pj. Liisa Riekk, liisariekki64@gmail.com 040 413 8174

KOILLISMAAN ALLERGIA-, IHO- JA ASTMAYHDISTYS

pj. Tuula Nevala 040 567 0929

KOILLISMAAN DIABETESYHDISTYS ry

pj. Ulla Koskenkorva 040 732 4442

KOILLISMAAN KELIAKIA – YHDISTYS ry

Hanne Nissinaho 045 670 8676

Linkki: koillismaan.keliakiayhdistys.fi

KOILLISMAAN KUULOYHDISTYS ry

Linkki: koillismkuuloyhd.suntuubi.com

pj. Tapio Riekk 040 016 0317

KOILLISMAAN OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET RY

Mia Marsch 040 413 3670

Saila Käsmä-Karjalainen 044 2301 439

Sähköposti: koillismaanomaishoitajat@gmail.com

KOILLISMAAN PARKINSON-KERHO

Martti Tyni 040 835 9452

Sähköposti: martti.tyni@hotmail.com

KOILLISMAAN SEUDUN MUISTI RY

Kirsti Karvonen 040 591 2706

toimisto@koillismaanseudunmuisti.fi

www.koillismaanseudunmuisti.fi

KOILLISMAAN ÄITIEN LOMAHUOLTO ry

pj. Anneli Murtovaara, anneli.murtovaara@gmail.com 040 771 1328

KUUSAMON AIVOHALVAUS- JA AFASIAKERHO

Yhdyshenkilö Marja-Leena Laine 040 730 2354

KUUSAMON ELÄKKEENSAAJAT RY

Leena Mustonen 040 842 4133

KUUSAMON ELÄKELÄISET RY

pj. Kauno Moilanen 0400 921 687

KUUSAMON HENGITYS - YHDISTYS ry

pj. Irene Suoraniemi 0400 213 824

KUUSAMON INVALIDIT ry

Antero Hiltunen 0400 282 143

KUUSAMON ERITYISEN TUEN TUKIYHDISTYS (KETTY ry)

pj. Riikka Kurtti Riikka.Kurtti@gmail.com

KUUSAMON KAATUNEITTEIN OMAISET ry

pj. Eila Heikkinen 040 730 9287

KUUSAMON KANSALLISET SENIORIT RY

pj. Seppo Ervasti 050 492 0818

KUUSAMON MIELENTERVEYDEN TUKI ry

toim. joht. Anna Kantola 040 722 0363

Sähköposti: anna.kantola@hyvanmielentukea.fi

KUUSAMON REUMA JA TULES ry

pj. Seija Heiskanen 0400 306 730

KUUSAMON SOTAVETERAANIT ry

pj. Jarmo Käkälä 040 518 2436

KUUSAMON SYDÄNYHDISTYS ry

Reijo Vallioniemi 0400 294 773

reijo.vallioniemi@pp.inet.fi www.sydanliitto.fi/kuusamo

OULUN LÄÄNIN NÄKÖVAMMAISET ry

Ninni Aikio 040 753 0611

POHJOIS-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYKSEN KUUSAMON OSASTO

pj. Taisto Siikaluoma 044 210 2664

Sähköposti: taisto.siikaluoma@gmail.com

KUUSAMON SENIORITANSSIJAT RY

Arto Veteläinen

040 745 7779

Sähköposti: vetelainen.arto@gmail.com www.senioritanssijat.fi