

**IKÄIHMISTEN MAHDOLLISUUDET
JA PALVELUT KUUSAMOSSA**



HUHTIKUU 2009

KUUSAMON KAUPUNKI

HYVÄ KUUSAMOLAINEN

Tämä opas on laadittu Sinulle kuusamolainen ikäihminen. 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 puh.

040 - 581 4328.

Kuusamon kaupunki

Vanhustyö

SISÄLLYS

A	Ambulanssi	5
	Apteekki	5
	Apuvälineet	5
	Asiakasjohtokunta	5
	Asiakasmaksut	6
	Asiakaspalaute	6
	Asumispalvelut	6
	Asumispalvelumaksut	8
	Asumistuki	9
	Asunnon muutostyöt	9
	Ateriapalvelut	9
	Auraus	10
	Auttavat puhelimet	10
E	Edunvalvonta	10
	Edunvalvontavaltuutus	11
	Eläkettä saavan hoitotuki	11
H	Hammashuolto	11
	Hoitotahto	12
	Hoitotarvikkeet	12
	Hätänumero	12
I	Ikäfoorumi	13
	Invapysäköinti	13
K	Kasettikirjat ja -lehdet	13
	Kelan palvelut	13
	Keva- keskus	13
	Kirjasto	14
	Korjausavustus	14
	Kotihoito	14
	Kotipalveluseteli	15
	Kotitalousvähennys	15
	Kuljetuspalvelu	16
	Kuntoutus	16
	Kuulonhuolto	17
L	Liikuntapalvelut	17
	Lomatoiminta	18
	Lääkejakelu	18
	Lääkekorvaus	18
M	Matkakorvaus	19
	Mielenterveyspalvelut	19
	Muistin tutkiminen	20
	Muutoksen haku	20
O	Omaishoidon tuki	21
	Opiskelu	21
P	Palvelumaksut	22
	Palvelutarpeen arviointi	22
	Palvelusetelit	22
	Poliisi	23

	Porkkapirtin toimintakeskus	23
	Potilasvakuutus	23
	Potilasasiamies / sosiaaliasiamies	23
	Päihdepalvelut	23
	Päivätoiminta	24
	Päivystys	24
S	Saattohoito	25
	Seniorineuvola	25
	Senioripassi	25
	Senioripysäkki	26
S	Seurakunta	26
	Siivous- ja kotipalvelutyö	26
	Sosiaalityö	28
T	Tekniikka turvana	28
	Terveystieteiden maksukatto ~vapaakortti	29
	Terveyskeskus	29
	Tilapäishoito	30
	Toimeentulotuki	31
	Tuetut lomat	31
	Turvapuhelin	31
V	Vaipat	31
	Vammaisavustajan vapaalippu	32
	Vammaisneuvosto	32
	Vammaispalvelut	32
	Vapaaehtoistoiminta	32
	Verotus	33
	Vertaistuki	33
	Veteraanasiat, sotainvalidit sekä muut erityiskuntoutusryhmät	33
	Vuokra-asunnot	33
	Vuorohoito	34
Y	Yhdistystoiminta	34
	Yhteis palvelupiste	36
	Yksityiset terveystieteiden palvelut	37

AMBULANSSI

112

APTEEKKI

Apteekin palveluja ovat myös lääkeneuvonta ja reseptien uusiminen. Lääkkeiden annosjakelu maksaa 7 €/ viikko. Apteekkeihin voi palauttaa vanhentuneet lääkkeet.

KUUSAMON I APTEEKKI	Vanttajantie 7	08 - 852 2111
KUUSAMON UUSI APTEEKKI	Kitkantie 7 Lääkekaappi Halpahallin myymäläautossa.	08 – 844 2200
RUKAN APTEEKKI	Rukatunturi	08 - 868 1883

APUVÄLINEET

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

Apuvälinelainaamo Raistakantie 1 (osasto I alakerrassa)

Avoinna ma, ti, to, pe klo 9 -11, puh.aika klo 12-14 040 - 860 8617

ASIAKASJOHTOKUNTA

Johtokunnan tehtävänä on asiakaslähtöisesti kehittää ja koordinoita vanhusväestön elinoloihin ja palveluihin liittyviä toimintoja kaupungissa. Tavoitteena on hallinnon rajat ylittävien asiakaslähtöisten palvelupro-

sessien aikaansaaminen huomioiden hyvinvoinnin ja terveyden laaja-alainen edistäminen.

Puheenjohtaja Veijo Ervasti 0400 – 284 471
Sihteeri Annikki Paloniemi 0400 – 586 783

ASIAKASMAKSUT

Kunta perii maksuja sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista. Vanhus- ja vammaistyön asiakasmaksut, katso www.kuusamo.fi -vanhus- ja vammaispalvelut - asiakasmaksut. Terveyspalveluiden asiakasmaksut, katso www.kuusamo.fi -terveyspalvelut – asiakasmaksut. Katso myös tämän oppaan kohta asumispalvelumaksut

ASIAKASPALAUTE

Jos olet tyytymätön hoitoon, kohteluun tai palveluun, pyri aina ensisijaisesti keskustelemaan tyytymättömydestäsi 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.

ASUMISPALVELUT

Vanhusten asunto- ja hoitopaikka hakemuslomakkeita saa kaupungintalolta, seniorineuvolasta, kotihoidosta sekä internetistä [www.kuusamo.fi/Vanhusten asumispalvelut](http://www.kuusamo.fi/Vanhusten%20asumispalvelut). Myös yksityisiin ryhmäkohteihin haetaan kaupungin kautta. Hakemus on voimassa 3 kk, jonka jälkeen hakemus on uusittava esim. soittamalla. Asiakasvalinnat asumispalveluihin käsitellään SAS- työryhmässä.

Tiedustelut vanhustyön sosiaalityöntekijä 040 -750 2491

Ryhmäkoteihin voi käydä tutustumassa sopimalla siitä etukäteen yksikön kanssa.

KAUPUNGIN RYHMÄKODIT

AARONTUPA, HILTANTUPA ja TUOMAANTUPA ovat pieniä ryhmäkoteja, joissa asukkailla on omat huoneet. Henkilökunta on paikalla klo 7 – 21. Yöllä käy yöpartio ja asukkailla on turvarannekkeet.

Aarontupa	Lauttalammentie 3 H	0400 - 392 601
Hiltantupa	Takkisentie 7 A 1	040 - 842 3036
Tuomaantupa	Mustalinnuntie 4-6 c 14	040 - 763 2165

NIITTYVILLA on yövalvonnallinen, pysyvän asumisen ryhmäkoti.

Porkkatie 2	040 - 779 1942
-------------	----------------

Hoivaosastot HIMMELI JA TANELI tarjoavat laitoshoidtoa pitkäaikaissairaille vanhuksille.

Himmeli	Terveyskeskus	040 - 860 8739
Taneli	Terveyskeskus	040 - 771 0783

ASUMISEN KOORDINAATTORI	040 – 827 5459
-------------------------	----------------

YKSITYISET RYHMÄKODIT

TERVASKOIVU on Koillismaan Palveluyhdistyksen omistama yövalvonnallinen ryhmäkoti.

Tervaskoivu	Maaseläntie 8	050 – 368 6933
-------------	---------------	----------------

KUUSAMON KOTIPIIRI KY on yksityisiä asumispalveluita tuottava yritys, joka tarjoaa vanhusten ympärivuorokautista hoitoa

KOTIKOIVU	Maaseläntie 18	08 – 85 22593
KUUSELA	Apajatie 26 as 1	08 – 85 22120
Kuusamon Kotipiiri Ky		0400 – 210 680

TERVEYSPALVELUT MIKEVA on yksityisiä asumispalveluja tuottava yritys, joka tarjoaa vanhusten ympärivuokautista hoitoa

Ryhmäkoti NELIAPILA Noitiniementie 24 0400 - 366 326

VIIANKOTI on yksityinen yövalvonnallinen ryhmäkoti.

Viiankoti Uivelontie 4 040 - 538 9623

KOILLISKOTI on yksityinen yövalvonnallinen ryhmäkoti.

Koilliskoti Tavajärventie 11 044 - 251 5109

Ylikitkan PALVELUKOTI ELISABETH on yksityinen ympärivuorokautista hoitoa tarjoava ryhmäkoti

Elisabeth Patoniementie 220 016 – 353 551

TOLVA 040 - 776 6619

SIRNIÖN hoivakoti on yksityinen yövalvonnallinen ryhmäkoti.

Sirniöntie 14, 97970 SIRNIÖ 040 – 746 1854

KIVIHARJUN PALVELUTALO on Koillismaan Palveluyhdistyksen omistama yksikkö. Henkilökunta on paikalla klo 7 – 21, yöllä käy kotihoidon yöpartio.

Kiviharjun palvelutalo Joukamontie 34 050 - 368 6937

PORKKATÖRMÄN VUOKRA-ASUNNOT Porkkatie 3

SOTAINVALIDIEN PALVELUTALO Porkkatie 2

ASUMISPALVELUMAKSUT

Pitkääikaista asumista tuotetaan pääsääntöisesti avopalveluna, jolloin asiakas on vuokrasuhteessa hoitopaikkaan ja maksaa tulosidonnaisen asiakas- sekä ylläpitomaksun. Lisäksi hän maksaa ateriat, lääkkeet ja vaatteet. Oikeus eläkettä saavan hoitotukeen ja asumistukeen säilyy.

Tulosidonnainen asiakasmaksu määräytyy asiakkaan nettotulojen mukaan.

Laitoshoidon maksu koskee Himmelin ja Tanelin asiakkaita. Maksu määräytyy asiakkaan tulojen mukaan enintään 82 % kaikista tuloista.

Oikeus eläkettä saavan hoitotukeen ja asumistukeen lakkaa.

Tiedustelut sihteeri 040 - 860 8625

040 - 860 8654

ASUMISTUKI

Asumisen kustannuksiin on mahdollisuus hakea tukea Kelasta.

Lisätietoa www.kela.fi - [Asumiseen tukea](#) tai puh. 020 635 4540

ASUNNON MUUTOSTYÖT

Kotona asumisen ja itsenäisen selviytymisen tukemiseksi voidaan tehdä pienimuotoisia muutostöitä esimerkiksi ovien leventäminen, luiskien rakentaminen, kynnysten poistaminen, kylpyhuoneen ja wc:n muutostyöt.

Tiedustelut vammaistyön sosiaaliohjaaja 040 - 846 8092

ATERIAPALVELUT

PORKKAPIRTIN RUOKALA-KAHVIO on tarkoitettu ikäihmisille sekä muille eläkkeellä oleville henkilöille. Aterioinnista on hyvä sopia etukäteen.

Porkkatie 3

040 – 730 9108

Ruokailla voi myös KIVIHARJUN PALVELUTALOSSA

Joukamontie 34

050 - 368 6937

Toimintakyvyn alentuessa asiakas voi saada VALMIIN ATERIAN KOTIIN.

Lisätietoa sosiaalityöntekijä 040 - 750 2491

sairaanhoitaja 0400 - 698 542

Baari Martaista on mahdollista myös tilata valmiin aterian kotiin.

Tiedustelut 08 - 851 4199

AURAUS

Lisätietoa palvelutarpeenarvioinnista 040 - 750 2491

AUTTAVAT PUHELIMET

AA- auttava puhelin ympäri vuorokauden	09 - 750 200
Aamukorva klo 5-9	09 - 77 405 450
Kirkon palveleva puhelin su - to klo 18 -01, pe - la 18 -3	010 190 071
Psykiatrinen päivystys, ympäri vuorokauden	040 – 760 4938
Mielenterveysseuran SOS- palvelu	09 - 731 391
Peluuri - peliongelmaisten auttava puhelin arkisin klo12 - 18	0800 100 101
Rikosuhripäivystys ma - ti 13 -21, ke - pe 17 -21	020 316 116
Senioriluuri, vanhusten ja omaisten tukipuhelin arkisin klo 17 - 21, lauantaisin klo 9 - 14	0600 – 39 39 38
SOS- keskus	09 - 4135 0500
Valtakunnallinen kriisipuhelin	020 344 5556
Vertaislinja muistisairaiden läheisille klo 17-21	0800 96 000

EDUNVALVONTA

Useimmat ikäihmiset hoitavat raha-asiansa itse tai antavat läheiselleen oikeuden hoitaa asioitaan ja käyttää tilejään pankissa tehtävällä valtakirjalla. Edunvalvoja voidaan määrätä henkilölle, joka ei itse kykene valvomaan etuaan tai hoitamaan taloudellisia asioitaan. Edunvalvoja on päämiehensä luottohenkilö. Hän voi olla joko yksityinen ihminen tai kaupungin yleinen edunvalvoja. Hän puolustaa päämiehen etuja ja edustaa tätä asioissa, jotka on määrätty hänen hoidettavakseen. Edunvalvojan tehtävän sisällöstä päättää maistraatti tai käräjäoikeus.

Tarkempia tietoja edunvalvonta asiasta saa edunvalvonnan yleisestä neuvontanumerosta 071 876 1037 tai Oulun maistraatin Pudasjärven palveluyksiköstä puh. 071 876 1181 tai www.kuusamo.fi – vanhus- ja vammaispalvelut - edunvalvonta

EDUNVALVONTAVALTUUTUS

Edunvalvontavaltuutuksen avulla voi jo ennakolta valtuuttaa toivomansa henkilön huolehtimaan raha-asioistaan ja hoitotahdostaan tilanteessa, jossa ei itse kykene kantaansa esittämään. Valtuutus kannattaa teettää asianajalla. Lisätietoa maistraatista, oikeusaputoimistosta tai oikeusministeriön sivuilta www.om.fi

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 57,32 euroa

korotettu hoitotuki 142,70 euroa

ylin hoitotuki 301,75 euroa. (vna 2009)

Lisätietoa saa www.kela.fi - eläkeläiset tai puh. 020 635 4540

HAMMASHUOLTO

Hammashoitolan ajanvaraukset

kiireellinen klo 8-12, muu ajanvaraus klo 12-15

040 - 860 8888

HOITOTAHTO

Hoitotahdossaan ihminen ilmaisee tahtonsa sellaisen tilanteen varalta, jossa hän ei enää itse kykene terveydentilansa vuoksi päätöksentekoon. Tahdonilmaisu 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 elämänskatsomuksen kannalta tärkeitä seikkoja. Tällaisen hoitotahdon voi antaa lähiomaisilleen tai terveydenhuollon työntekijälle sairauskertomukseen liitettäväksi.

Lomakemalleja hoitotahdon ilmaisemiseksi voi tulostaa mm. osoitteista www.hus.fi tai 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 hoitotarvikkeita voi saada myös saattohoitopotilas. Hoitovälineiden luovuttamisen edellytyksenä on kotihoidon koordinaattorin toteama tarve ja kirjallinen määräys.

Hoitotarvikkeiden haku:

KESKUSVARASTO ma, ti, to, pe 7.30 – 13.00 0400 - 522 924

Vaippojen tarpeen arvioi kotihoidon koordinaattori 040 - 729 1486

Vaipoille on maksuton kotiinkuljetus tai ne voi itse hakea postista.

Omakustanteisesti hoitotarvikkeita, pesunesteitä ja vaippoja voi tilata

TENA- kaupasta www.tenakauppa.fi 02 – 437 9660

Terveyskeskuksen OMPELIMOSTA voi ostaa vuodesuojia, liukulakanoita ja sairaalasukkia. 040 – 860 8854

IKÄFOORUMI

Ikäfoorumi on kerran vuodessa, yleensä maaliskuun viimeisellä viikolla kokoontuva kaikille avoin keskustelutilaisuus ikäihmisiä koskevista asioista. Tilaisuudesta ilmoitetaan paikallislehdessä.

INVAPYSÄKÖINTI

Liikuntaesteisellä on mahdollista hakea invalidien pysäköimislupaa kotikunnan poliisiviranomaiselta. Luvan myötä on mahdollisuus pysäköidä mahdollisimman lähelle asiointipistettä tai vammaisille tarkoitetuille pysäköintipaikoille.

KASETTIKIRJAT JA -LEHDET

Näkövammaisten keskusliitosta on mahdollisuus saada tietokoneohjelma, joka muuttaa tekstin puhutuksi, saatavana myös kasettikirjoja

Näkövammaisten keskusliitto

09 – 396 041

050 – 596 5013

Katso kirjasto

Päivämies ja Siionin lähetyslehti ilmestyy cd:nä

0207659014

Koillissanomia tai Kalevaa ei saa nykyisin enää kasettilehtinä.

KELAN PALVELUT

Kelan toimisto

Kitkantie 34

020 635 4540

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

KEVA-KESKUS

Keva- keskuksessa on myynnissä ja tilauksesta erilaisia puu- ja tekstiilikäsitöitä. Saatavana esimerkiksi useampiportaisia saunanrappusia ja korkeampia pesujakkaroita.

Maaseläntie 34

040 - 529 5710

KIRJASTO

PÄÄKIRJASTO	Kaiterantie 22	040 - 860 8900
KIRJASTO NATURPOLIS	Oulangantie 1 (lukio)	0400 - 156 957
KIRJASTO AUTO RAITO		0400 - 289 208

Kirjastossa on monipuolisesti kaunokirjallisuutta, myös isotekstinä ja äänitteinä, musiikkia äänitteinä ja nuotteina, tieto- ja harrastekirjallisuutta, lehtiä sekä paikallishistoria- ja sukututkimusaineistoa.

www.kuusamo.fi/kirjasto

KORJAUSAVUSTUS

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

Tiedustelut	040 - 587 1061
-------------	----------------

KOTIHOITO

Kotihoitoa annetaan sairauden, vammaisuuden, alentuneen toimintakyvyn tai vastaavan syyn vuoksi. Kotihoitoon kuuluu sekä kotipalvelu että kotisairaanhoido. Kotihoito perustuu asiakkaan ja omaisen kanssa laadittuun palvelutarpeenarvointiin sekä palvelusuunnitelmaan.

Palvelutarpeenarvioinnin kotihoidon palveluihin tekee palvelutarpeenarvointiyksikkö:

sairaanhoidtaja	0400 - 698 542
sosiaaliohjaaja (omaishoito)	040 - 581 4328

Kotihoitoa tarjoavat sekä kaupunki että yksityiset palveluntuottajat. Katso yksityiset yrittäjät kohdasta palveluseteli

KAUPUNGIN KOTIHOITO toimisto ja ajanvaraus	040 - 729 1486
Kotihoidon koordinaattori	040 - 729 1483
Vastaava hoitaja	040 - 846 8096

Kaupungin kotihoidon palveluja ovat asiakkaan toimintakyvyn arviointi ja ohjaus, päivittäinen henkilökohtainen hoiva ja avustaminen, ryhmäkuntoutus, sairaanhoitotoimet sekä apuvälinetarpeen arviointi.

Kotihoidon neuvolat

Käylän koulu tiistaisin klo 8 – 10

040 - 861 2113

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

Kaupungin rekisteröimät kotipalveluseteliyrittäjät:

Kuusamon hoiva- ja huoltopalvelut

040 - 413 3670

Sari Kajava

040 - 567 0931

Seviset Oy

050 - 368 6931

Terveyspalvelut Vivante Ky

0400 - 210 680

KOTITALOUSVÄHENNYS

Kotitalousvähennyksen saa henkilö, joka maksaa kotonaan tai vapaaajan 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. 08 - 563 3500 tai www.vero.fi

KULJETUSPALVELU

Kuljetuspalvelut tarkoittavat mahdollisuutta käyttää asiointimatkoihin erityiskuljetusta, taksia tai invataksia julkisen liikenteen hinnalla. Palvelu on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät voi käyttää julkisia joukkoliikennevälineitä. Terveyskeskus- ja kuntoutusmatkat kuuluvat Kelan matkojen korvauspiiriin.

Taajama-alueella liikennöi kaikille avoin Palvelulinja KyytiMatti ma-pe kello 7.30 – 15.30. Tarvittaessa KyytiMatti voi hakea reittiajon aikana kotoa asiakkaan, jos hän ei pysty kävelemään tien varteen tai pysäkille. Sivukylillä asuville on järjestetty asiointimatkoja kylittäin 2 matkaa / kk ryhmäkyytinä.

Lisätietoa vammaistyön sosiaaliohjaaja 040 - 846 8092

KYYTIMATTI 040 – 541 3864

KUNTOUTUS

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

Tiedustelut vanhustyön sosiaalityöntekijä 040 - 750 2491

PORKKAPIRTIN TOIMINTAKESKUS

Porkkapirtti on Kuusamon kaupungin ylläpitämä vanhusten kuntoutumista tukeva toimintakeskus, jonka palveluja ovat yksilökuntoutusarvioinnit, fysioterapia ja monipuolinen ryhmäkuntoutus. Osa ryhmistä on maksullisia. Yksikön työntekijät työskentelevät myös vuorohoitoyksiköissä.

KUNTOUTUKSEN KOORDINAATTORI 0400 - 441 925

fysioterapeutit 0400 - 346 931 040 – 831 0466 040 - 708 9132

toimintaterapeutti	040 – 860 8378
päivätoiminta	040 - 752 1072
veteraanikuntoutus	0400 - 306 427
puheterapeutti	lääkärin läheteellä
Katso myös vuorohoito, päivätoiminta, tilapäishoito, senioripysäkki	

Fysioterapiaosasto terveyskeskus	040 - 860 8616
Kotihoidon fysioterapeutti	040 – 741 4475
Seurakunta	050 - 310 5812

Myös yksityisillä yrityksillä, eri järjestöillä ja projekteilla on ikäihmisille tarkoitettua kuntoutustoimintaa.

KUULONHUOLTO

Kuulontutkimukset ODL:n terveyshuolto, terveyskeskus	
ajanvaraus	010 - 197 000
Työntekijän puhelinaika klo 10.30 - 12	010 - 345 38 71

Opastusta kuulokojeen käytössä, korvakappaleen puhdistusta, letkujen vaihtoa ja pattereiden myyntiä ma-pe klo 9-14 Kuulonhuoltoyhdistyksen toimistolla Atimotalolla (Kaiterantie 22, käynti vesitornin puolelta).

LIIKUNTAPALVELUT

Kaupungin liikuntapalvelut järjestää ikääntyneille ja muille erityisryhmille ohjattuja liikuntapalveluja ja ylläpitää liikuntakeskuksen tiloja, joissa voi harrastaa monenlaista omatoimista liikuntaa. Ohjattu liikunta tapahtuu ryhmissä ja on kaikille avointa. Viikko-ohjelmassa on allas-, tuoli- ja salijumppaa, kuntosalia, lentopalloa ja tasapainoliikuntaa. Lisäksi on erilaisia liikuntatapahtumia. Toiminta tapahtuu keskustan alueella. Sivukylillä liikuntatoimintaa järjestetään mm. Terveysliikunta-hankkeen ja kyläyhdistysten kanssa yhteistyössä.

Esitteitä on saatavana liikuntakeskuksesta ja netistä www.kuusamo.fi/ liikuntapalvelut

Lisätietoa liikuntakeskus 0400 - 816 394

Muita ohjattujen liikuntapalvelujen tarjoajia

*Fysio Kuusamo 08 - 852 2424

*Keilahalli 08 - 818 1100

*Kansalaisopisto 040 - 860 8715

*Myös eri järjestöillä (mm. eläkeläisyhdistykset, kansanterveysjärjestöt) ja urheilu- ja liikuntaseuroilla (mm. Kuusamon Senioritanssijat, Ruka-Golf, Kuusamon Naisvoimistelijat, Kuusamon Erä-Veikot) on omaa ikääntyneille suunnattua liikuntatoimintaa.

Omatoiminen liikunta

Omatoimiseen liikuntaan Kuusamossa on hyvät mahdollisuudet. Keskuksen 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.

LOMATOIMINTA

Katso tuetut lomat

LÄÄKEJAKELU

Katso apteekki

Kaupunki maksaa pysyvässä ryhmäkotiasumisessa olevien asiakkaiden lääkejakelun.

LÄÄKEKORVAUS

Kela korvaa lääkärin määräämiä lääkkeitä esittämällä apteekissa Kela-kortin. Kun lääkemenot ylittävät omavastuuosuuden (v 2009 672,70 €),

asiakas maksaa 1,50 €/lääke 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 kuntoutuksista aiheutuneista matkakuluista korvausta, kun ne ylittävät 9,25 euron omavastuuosuuden yhdensuuntaisesta matkasta. Jos asiakkaan maksettavaksi jääneet matkakulut kalenterivuodessa ylittävät vuotuisen omavastuuosuuden (v 2009 157,25 €), ylimenevät kustannukset korvataan kokonaan. Tähän vuotuisen omavastuuosuuteen lasketaan sekä omavastuuosuudet että pienemmät kertakustannukset, joten kaikki matkakuitit kannattaa säästää. Koosteen terveyskeskuskäynneistä saa terveyskeskuksen neuvonnasta. Matkakorvausten hakuaika on ½ vuotta. Lisätietoa Kela puh. 020 635 4540 tai www.kela.fi - sairastaminen.

MIELENTERVEYSPALVELUT

PSYKIATRINEN PÄIVYSTYS 24 h 040 – 760 4938

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

PSYKIATRINEN OSASTO tarjoaa koillissuomalaisille asiakkaille vapaaehtoisuuteen perustuvaa psykiatrista erikoissairaanhoidoa. Hoito osastolla tapahtuu lääkärin läheteellä.

Osasto VI Raistakantie 1 0400 - 254 839

PSYKIATRINEN KOTIKUNTOUTUS tarjoaa psykiatrisen sairaanhoidajan vastaanottoa, kotikuntoutusta ja tukipalveluita.

Yksikön vastaava hoitaja 0400 - 442 358

RYHMÄKOTI RUSKARINNE tarjoaa mielenterveysasiakkaille yövalvonnallista pysyvää asumista, pitkäaikaista kuntoutusta ja vuorohoitoa.

Yksikön vastaava Kitkantie 30 040 – 860 8342

KOTIPESÄ on Kuusamon Kotipiirin ylläpitämä yövalvonnallinen ryhmäkoti Torankijärventie 6 08 – 852 3386

Yksiköiden asiakkaaksi hakeudutaan vanhustyön sosiaalityöntekijän kautta 040 – 860 8338

KUUSAMON MIELENTERVEYDEN TUKI ry. tarjoaa vertaistukea, kerhoja mielenterveyskuntoutujille ja heidän läheisilleen neuvontaa, kuntoutus-, loma- ja virkistystoimintaa.

HYVÄNMIELLEN ASEMA Maaseläntie 34 040 - 722 0363

Mielenterveystyön strategia ja mielenterveys- ja päihdepalveluopas

Luettavissa www.kuusamo.fi - terveys - mielenterveyspalvelut

Tiedustelut 040 - 773 532

MUISTIN TUTKIMINEN

Kun olet huolissasi omasta tai läheisesi muistista, ota asia puheeksi lääkärin kanssa tai ota yhteyttä

Seniorineuvolan terveydenhoitaja 040 - 861 2113

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 14 pv kuluessa ja tarvittaessa tämän jälkeen lääninhallitukselta.

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

Kelan päätöksiä koskevat oikaisuvaatimus lähetetään Kelan paikallistoittoon.

Jos viranomainen on toiminut virheellisesti tai lainvastaisesti, voi asiasta kannella lääninhallitukseen tai eduskunnan oikeusasiamiehelle,

www.oikeusasiamies.fi

Katso potilasasiamies, asiakaspalaute

OMAISHOIDON TUKI

Omaishoidon tuki koostuu omaishoitopalkkiosta, tarvittavista palveluista ja omaishoitajan jaksamisen tuesta. Omaishoitopalkkion saamisen edellytyksenä on hoidettavan toisen henkilön antaman päivittäisen hoidon ja huolenpidon tarve. Omaishoidontuki 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 sosiaaliohjaaja	040 - 581 4328
Koillismaan Omaishoitajat ry	040 - 961 4691
Seurakunta	050 – 591 3441

OPIKELU

KANSALAI SOPISTO

Kansalaisopistossa voi opiskella mm. musiikkia, taiteita, kädentaitoja, kieliä, tanssia, liikuntaa ja ATK:ta. Ikäihmisille on omia ryhmiä mm.

liikunnassa, tanssissa ja tietotekniikan opetuksessa.

Oulangantie 1

040 - 860 8715

POHJOIS-POHJANMAAN KESÄYLIOPISTO

KUUSAMON ALUETOIMIPAikka

Kesäyliopiston avoin yliopisto-opetus on avointa ikään ja pohjakoulutukseen katsomatta. Ikäihmisille on tarjolla myös oma Oulun Yliopiston toteuttama luentosarja.

Oulangantie 1

040 - 753 5716

PALVELUMAKSUT

Katso asiakasmaksut, asumispalvelumaksut, palveluseteli

PALVELUTARPEEN ARVIOINTI

Sosiaalihuoltolakiin on lisätty säännökset vanhusten palvelutarpeen arvioinnista. Oikeus palvelutarpeen arviointiin määräajassa 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 tekee

sosiaalityöntekijä

040 - 750 2491

sairaanhoidtaja

0400 - 698 542

sosiaaliohjaaja (omaishoito)

040 - 581 4328

PALVELUSETELIT

Katso kotipalveluseteli, asumisen maksut

0400 - 698 542

POLIISI

10022

PORKKAPIRTIN TOIMINTAKESKUS

Katso ateriapalvelut, kuntoutus, päivätoiminta, seniorineuvola, veteraanikuntoutus

040 - 750 2491

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 ma- to klo 8.30 - 11.30

040 - 842 9755

muina aikoina s-posti sospot@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 kaupungintalolla sosiaalitoimiston tiloissa. 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 laitoskuntoutuksen 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

0400 - 306 544

Seniorineuvolan sosiaalityöntekijä

040 - 860 8628

Päihteettömyyttä tukevaa avointa päivätoimintaa on tarjolla

STOPPARISSA ma - to klo 8.30 - 15 ja pe klo 8.30 - 13

Joukamontie 22

0400 - 342 258

AA on miesten ja naisten toveriseura, jossa yhdessä keskustellen tuetaan toinen toistaan tervehtymisessä alkoholismista. Kuusamossa kokoontuvat Kaamos-ryhmä; Karhu-ryhmä, Porkka AA-ryhmä; Porkkatie 3 C, kerhuhuone sekä Oulanka-ryhmä; Koulutie 6, Rukan koulu

AA- auttava puhelin sekä ryhmätiedustelu

050 - 353 1342

PÄIVÄTOIMINTA

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 esiintyjä, hartaustilaisuuksia ja juhlia.

Tiedustelut

040 - 839 5377

Hakeminen palvelutarpeen arvioinnin kautta

040 - 750 2491

0400- 698 542

PÄIVYSTYS

Katso terveystakeskus

040 - 860 8611

SAATTOHOITO

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

Tiedustelut	sosiaalityöntekijä	040 - 750 2491
	sairaanhoitaja	0400 - 698 542
	sosiaaliohjaaja (omaishoito)	040 - 581 4328

SENIORINEUVOLA

Porkkapirtillä toimiva SENIORINEUVOLA on tarkoitettu yli 65-vuotiaille ikäihmisille. Seniorineuvola tukee itsenäistä toimintakykyä, hyvinvointia ja kotona pärjäämistä. Palveluja ovat muistineuvonta, mielenterveyttä ylläpitävät toiminnat ja kuntoutus sekä terveyden- ja sairaanhoitoon liittyvät toiminnat aamuvastaanotolla (verensokerin ja verenpaineen mittaukset, rokotukset jne.).

Terveydenhoitajan ja sairaanhoitajan aamuvastaanotto toimii ilman ajanvarausta ma, ti, to, pe klo 8-12 (EI keskiviikko)

Terveydenhoitaja (muistiasiakkaat)	040 - 861 2113
Sairaanhoitaja	0400 - 169 904

Seniorineuvolan sosiaalityö sisältää ikäihmisten ohjausta, neuvontaa, keskustelutukea, ryhmätoimintoja, ikäihmisten päihdeohjauksen, ennakoiivat kotikäynnit 75- vuotiaiden ikäryhmälle sekä osallistumista ennakoiivan vanhustyön hankkeisiin.

Sosiaalityöntekijä	040 - 860 8628
--------------------	----------------

SENIORIPASSI

Senioripassi on tarkoitettu yli 70 vuotta täyttäneille ja sen voi ostaa liikuntahallin kassalta (vna 2009 17,80 €/v). Passilla pääsee mm. kuntosalille, uimaan sekä kaupungin liikuntapalvelujen ohjattuun liikuntaan.

Tiedustelut	liikuntakeskus	040 - 860 8720
-------------	----------------	----------------

SENIORIPYSÄKKI

Senioripysäkki on keskusteluryhmä yli 60- vuotiaille henkilöille. Ryhmässä on mahdollisuus käydä läpi omaa elämänhistoriaansa ja tämänhetkistä elämäntilannetta. Vuorovaikutuksessa muiden ryhmäläisten kanssa omille tunteille voi löytää uusia näkökulmia ja merkityksiä.

Tiedustelut 0400 – 306 427 0400 – 169 904 050 – 591 3441

SEURAKUNTA

Kirkon palvelut ovat mukana kaikissa elämän vaiheissa.

Kirkkoherranvirasto 050 -310 5811

www.kuusamonseurakunta.fi

Diakonian palvelut on tarkoitettu jokaiselle, joka tarvitsee kuuntelijaa ja vierellä kulkijaa. Diakoniatyöntekijöiden kanssa voi keskustella luottamuksellisesti erilaista elämäntilanteista.

Diakoniatyöntekijät:

Kriisi-, päihde- ja mielenterveystyö;

Taajama ja Pohjois-Kuusamo 050 - 591 3438

Vapaaehtoistyö, Anna- ja Arvo-vanhushanke;

Taajama ja Itä-Kuusamo 050 - 591 3440

Kehitysvammatyö;

Taajama ja Länsi-Kuusamo 050 - 591 3442

Näkö- ja kuulovammatyö ja mielenterveyskuntoutujien omaiset, omaishoito

Taajama ja Etelä-Kuusamo 050 - 591 3441

SIIVOUS- JA KOTIPALVELUTYÖ

Kerttu Lehto-Aho

(Pohjois-Kuusamo, Rukan ja Vasaraperän alue) 045 - 650 7420

Koillisen Osaajat 040 – 743 2756

Kuusamon hoiva- ja huoltopalvelut / palveluseteliyritys		
Mia Marsch		040 – 413 3670
Käylän seudun maamiesseura, Tuija Kauppinen, (Pohjois-Kuusamo, Käylän seudun kylät)		
		040 - 578 8467
Leena Nikka (Etelä-Kuusamo, keskusta)		040 - 734 7030
Marju Visakova (Kuolion seudun kylät, keskusta)		
		0400 - 430 459
ON KUUSAMO työvalmennus		040 - 8495 259
Sari Kajava (Itä-Kuusamo, keskusta) / palveluseteliyritys		
		040 - 567 0931
Seviset / palveluseteliyritys		050 – 413 3670
Siivousliike Sanitar	08 - 852 1968	040 - 590 738
Siivouspalvelu Siskot		044 – 525 2236
SPR - APUKÄSI toiminta		08 - 851 1244
Terveyspalvelut Vivante Ky / palveluseteliyritys		0400 - 210 680
VPS-Henkilöstöpalvelu		040 - 529 8344
4H-YHDISTYS tarjoaa kotiapua veteraaneille, sotainvalideille ja heidän leskille		040 - 530 7428
Katso kohta kotitalousvähennys sekä palveluseteli		

SOSIAALITYÖ

Sosiaalityön tavoitteena on tukea arjen sujuvuutta ja sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä toimintakykyä. Sosiaalityöntekijöiden ja -ohjaajien työtä on:

- * ohjaus ja neuvonta
- puhelinneuvonta, asiakasvastaanotto, keskustelutuki
- * palvelutarpeen arviointi
- * kotikäynnit
- * asiakasneuvottelut, hoitoneuvottelut
- * taloudelliset asiat
- * ryhmien ohjaus

Vanhustyön sosiaalityöntekijä (vuokra-asunnot, ryhmäkoti- ja laitospaikat, vuorohoito)	040 - 750 2491
Seniorineuvolan sosiaalityöntekijä (ennaltaehkäisevät kotikäynnit, ikäihmisten päihdetyö)	040 - 860 8628
Vammaistyön sosiaalityöntekijä (vammaispalvelulain mukaiset etuudet, solu- ja tukiasunnot)	040 - 842 9755
Vammaistyön sosiaaliohjaaja (kuljetuspalvelu, turvalaitteet, asunnon muutostyöt)	040 - 846 8092
Kotihoidon sosiaaliohjaaja (omaishoito)	040 - 581 4328
Porkkapirtin sosiaaliohjaaja (veteraanasiamies)	0400 - 306 427
Palvelutarpeen arviointiyksikön sairaanhoitaja (kotipalveluseteli)	0400 - 698 542

TEKNIikka TURVANA

Kotona asumisen turvallisuutta voi parantaa erilaisilla teknisillä apuvälineillä esim. hellavahti, kulunvalvonta, turvapuhelimet, kuulo- ja näkövammaisten apuvälineet.

Lisätietoa vammaistyön sosiaaliohjaaja	040 - 846 8092
Turvapuhelin	040 - 750 2491
	0400 - 698 542

TERVEYDENHUOLLON MAKSUKATTO ~VAPAAKORTTI

Kunnallisessa asiakasmaksukatossa otetaan huomioon maksut terveyskeskuksen lääkärisäkäynnistä, poliklinikkakäynnistä, päiväkirurgisesta hoidosta, sarjahoidosta, yksilökohtaisesta fysioterapiasta, kuntoutushoidosta ja lyhytaikaisesta sairaalahoidosta. Myös OYS:n lääkärisäkäynnit ja sairaalajaksot kuuluvat maksukaton piiriin.

Maksukaton piiriin eivät kuulu eräistä vakuutuksista korvattavat kustannukset, vuorohoitomaksut, kotihoidon maksut, asumisyksikköjen vuokrat ja palvelumaksut, pitkäaikaislaitoshoidon maksut, matkakustannukset, lääkekustannukset, yksityislääkärimaksut eivätkä toimeentulotuen korvaamat maksut.

Jos maksujen yhteismäärä ylittää kalenterivuoden aikana 590 euroa (=maksukatto vna 2009), ovat palvelut tämän jälkeen maksuttomia, lukuun ottamatta lyhytaikaista laitoshoidoa, josta peritään 14 euron maksu hoitopäivältä (1.8.2008 alkaen).

Vapaa kortit ja lisätietoa terveyskeskuksen neuvonta 040 -860 8610

TERVEYSKESKUS

TERVEYSKESKUKSEN NEUVONTA

Neuvonta on terveyskeskuksen yleinen opastuspiste. Neuvontaan voi maksaa käteisellä tai pankkikortilla kaikki Kuusamon kaupungin lähettämät laskut. Reseptien uusiminen päivittäin ma – pe, ei viikonloppuisin kolmen työpäivän kuluessa.

Avoinna ma-pe klo 8-14

040 - 860 8610

PÄIVYSTYS

Päivystyspoliklinikka antaa apua kiireellistä hoitoa tarvitseville.

Raistakantie 1

040 - 860 8611

Hätätapauksissa soita hätänumeroon

112

LÄÄKÄREIDEN VASTAANOTOT

Lääkäriin vastaanotolle

Ajanvaraus ma-pe klo 9 –12

040 - 860 8612

Erikoislääkärien ajanvaraukset vain lähetteellä, jonka saa omalta hoitavalta lääkäriltä.

1.1.2008 lähtien veteraanien ei tarvitse maksaa vuosimaksua tai käyntimaksua, päivystysmaksu peritään.

SAIRAANHOITAJIEN VASTAANOTOT

Päivystävä sairaanhoitaja, ajanvaraus

040 - 860 8611

Toimenpiteiden sairaanhoitajat tavattavissa ilman ajanvarausta

ma - pe klo 8 – 16

040 - 860 8612

Ajanvaraus lääkäreiden sihteeriltä tai soittamalla:

Diabeteshoitaja puhelintunti ma - pe klo 11-12

040 - 860 8626

Reumahoitaja

040 – 860 8751

Keuhkohoitaja

0400 - 691 764

Sydänhoitaja puhelintunti ma – pe klo11-12

040 - 549 7647

Psykiatrinen sairaanhoitaja

040 - 834 7448

JALKOJENHOITO

Tarkoitettu diabetesta ja reumaa sairastaville

Ajanvaraus

040 - 860 8631

NETTIHOITAJA

vastaa kuusamolaisten terveyttä ja sairautta koskeviin yleisluonteisiin kysymyksiin www.kuusamo.fi

TILAPÄISHOITO

Vuorohoitoyksiköissä ja päivätoiminnassa voi olla tilapäishoidossa esim. omaisen asioinnin ajan.

Tiedustelut vanhustyön sosiaalityöntekijä

040 - 750 2491

Katso vuorohoito, kuntoutus

TOIMEENTULOTUKI

Toimeentulotuki on viimesijaisen henkilön toimeentuloa turvaava taloudellinen etuus, jonka avulla turvataan elämän kannalta välttämättömän toimeentulo.

Tiedustelut 040 - 750 2491 040 – 860 8628

TUETUT LOMAT

Tuetut lommat ovat RAY:n tukemia lomiamia, joita myönnetään sosiaalisin, terveydellisin ja taloudellisin perustein. Lisätietoa saa sosiaalityöstä sekä suoraan lomajärjestöiltä.

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry 09 - 241 8406

www.mtlh.fi

Solaris-lomat 0600 418 200

www.solaris-lomat.fi

Lomaliitto ry 09 - 613 83210

www.lomaliitto.fi

Lomayhtymä ry 0207 569700

www.lomayhtyma.fi

Virkistys- ja kylpylälomat ry 019- 322 292

www.virkistyslomat.com

Omaishoitajat ja läheiset ry/ Raija Holappa 020 7806 533

www.omaishoitajat.com

TURVAPUHELIN

Katso tekniikka turvana 040 - 750 2491

VAIPAT

Katso hoitotarvikkeet 040 - 729 1486

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

Lisätietoa

040 - 750 2491

VAMMAISPALVELUT

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

Lisätietoja:

vammaistyön sosiaalityöntekijä 040 - 842 9755

vammaistyön sosiaaliohjaaja 040 - 846 8092

Näkövammaisten kuntoutusohjaaja, Oys 0400 - 292 535

Kuulonhuollon kuntoutusohjaaja, Oys 040 - 753 2435

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

SPR- ystäväpalvelu 040 - 750 4485

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

VEROTUS

Kotitalousvähennys

Kunnallisverotuksen invalidivähennys

Veronmaksukyvyn alenemisvähennys

Lisätietoja vähennyksen myöntämisperusteista saa Pohjois-Pohjanmaan verotoimistosta / Kuusamon toimipiste 08 -563 3500

www.vero.fi

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 ERITYISKUNTOUTUSRYHMÄT

Lisätietoa ja hakemuskaavakkeita kuntoutukseen saa

Porkkapirtin sosiaaliohjaaja 0400 - 306 427

Sotainvalidien neuvontapalvelut, palveluohjaaja tavattavissa

maanantaisin klo 10 -13 sotainvalidien palvelutalo 040 - 718 3945

Katso apteekki, terveyskeskus

VUOKRA-ASUNNOT

Kuusamossa on ikääntyneille ja vammaisille tarkoitettuja vuokra-asuntoja keskustan alueella

Kuusamon Vuokratalot	0400 – 389 941
www.kuusamonvuokratalot.fi	
Katso asumispalvelut	040 - 750 2491

VUOROHOITO

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

Tiedustelut:

Vanhustyön sosiaalityöntekijä	040 – 750 2491
Kuntoutuksen koordinaattori	0400 - 441 925

KATRINKOTI	Porkkatie 2	040 - 753 7074
REETANKOTI	Juomuspolku 5	040 - 540 9367
NIITTYVILLA	Porkkatie 2	040 - 779 1942
KIVIHARJUN PALVELUTALO	Joukamontie 34	050 - 368 6937

Yksiköissä voi käydä tutustumassa sopimalla käynnistä etukäteen.

YHDISTYSTOIMINTA

Kuusamossa on useita sosiaalista toimintaa harjoittavia yhdistyksiä ja eläkeläisjärjestöjä.

ELÄKELIITON KUUSAMON YHDISTYS ry

Pj. Esko Törmänen 0500 - 294 174

KOILLISMAAN DIABETESYHDISTYS ry

Pj. Taisto Kokko 0400 - 641 081

KOILLISMAAN KELIAKIA – YHDISTYS ry

Pj. Marja-Leena Laine 040 - 730 2354

Linkki: <http://koillismaa.keliakiayhdistys.fi>

KOILLISMAAN KUULONHUOLTO ry

Pj. Jalo-Jukka Törmänen 040 - 770 6848

KOILLISMAAN PARKINSON-KERHO

Yhdyshenkilö, Pentti Manninen 040 - 752 4490
 Sähköposti: manninen.pentti@pp.inet.fi
 KOILLISMAAN ÄITIEN LOMAHUOLTO ry
 Pj. Anneli Murtovaara 040 - 7711 328
 KUUSAMON AIVOHALVAUS- JA AFASIAKERHO
 Yhteyshenkilöt Marja-Leena Laine 040 - 730 2354
 Sari Ervasti 0400 - 346 931
 KUUSAMON ELÄKKEENSAAJAT RY
 Eero Paasovaara 0400 - 317 100
 KUUSAMON INVALIDIT ry
 Pj. Väinö Manninen 0500 - 206 832
 KUUSAMON KAATUNEITTEIN OMAISET ry
 Pj. Eila Heikkinen 040 - 7309 287
 KUUSAMON KEHITYSVAMMAISTEN tuki ry
 Erja Manninen 040 - 529 5840
 KUUSAMON HENGITYS - YHDISTYS ry
 Pj. Niilo Määttä 040 - 835 9631
 KUUSAMON MIELENTERVEYDEN tuki ry
 Toim. joht. Kaija Polo 040 - 546 5368
 Sähköposti: kaija.polo@koillismaa.fi
 Linkki: www.hyvanmielentukea.fi
 KOILLISMAAN OMAISHOITAJAT ry
 Pj. Henna Hentilä-Määttä 040 - 586 8823
 Yhdistys 040 - 9614 691
 Sähköposti: koillismaan.omaishoitajat@koillismaa.fi
 *KUUSAMON REUMAYHDISTYS ry
 Pj. Seija Heiskanen 0400 - 306 730
 KUUSAMON SYDÄNYHDISTYS ry
 Pj. Arvo Auvoranta 040 - 7384 716
 OULUN LÄÄNIN NÄKÖVAMMAISET ry
 Veikko Nevala 040 - 751 7401
 POHJOIS-SUOMEN MS-YHDISTYS

KUUSAMON MS–JA EPILEPSIAKERHO

Pj. Hannu Kivimäki 0400 - 583 330

***POHJOIS-SUOMEN RINTAMANAISET ry**

Pj. Ilma Laitinen

POHJOIS-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYS ry KUUSAMON OSASTO

Pj. Lea Iso-Möttönen 040 - 736 0785

Sähköposti: lea.iso-mottonen@kuusamo.fi**RINTAMAVETERAANIT ry KUUSAMON OSASTO**

Pj. Heikki Hirvonen 040 - 832 2914

08 - 85 11941

SENIORITANSSIJAT

Erja Paakkari 040 - 593 2154

Sähköposti: senioritanssijat@koillismaa.fi www.senioritanssijat.fi**SOTAINVALIDIEN VELJESLIITON KUUSAMON OSASTO ry**

Pj. Alpo Päivärinta 08 - 852 2390

***SOTAVETERAANIT ry**

Pj. Yrjö Jurmu 040 - 7425 596

SOTAVETERAANIEN NAISJAOSTO ry

Pj. Anna Marttinen 040 - 8250 308

SUOMEN PUNAINEN RISTI

SPR:n toimintakeskus, Kitkantie 2 08 - 851 1244

Sähköposti: spr.kuusamo@koillismaa.fi www.kuusamo.punainenristi.fi**YHTEISPALVELUPISTE**

Kaupungin yhteispalvelupisteeseen on koottu kaupungin eri asiakaspalvelutehtäviä ja neuvontaa. Palvelupisteestä saa myös työvoimahallinnon, Kelan ja verohallinnon lomakkeita ja esitteitä. Yhteispalvelupisteeseen voi maksaa kaupungille tulevia maksuja. Yhteispalvelupiste sijaitsee kaupungintalon 2. kerroksessa

Ma – pe 8 -15.45

040 - 822 4004

YKSITYISET TERVEYSPALVELUT

Kuusamossa terveydenhoidon- ja hyvinvoinnin palveluja antavat myös useat yksityiset palvelun tuottajat. Puhelinnumerot ja yhteystiedot näistä palveluista löytyvät puhelinluettelon sivuilta ja kaupungin www-sivuilta [Yritysrekisteri](#)