

IKÄIHMISTEN PALVELUT

KUUSAMOSSA

Yleinen neuvonta ja palveluohjaus
ma – pe klo 9.00 – 12.00
puh. 040 860 8700



KESÄKUU 2020

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 – 12.00
puh. 040 – 860 8700.

Kuusamon kaupunki

Vanhustyö

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

	Muistin tutkiminen	25
	Muutoksen haku	26
O	Omaishoidon tuki	26
	Opiskelu	27
	Otava toimintakeskus	27
P	Palvelumaksut	27
	Palvelutarpeen selvittäminen / Palveluohjaus	27
	Perhehoito	28
	Poliisi	28
	Porkkapirtin toimintakeskus	28
	Postilaatikon siirto	30
	Potilasvakuutus	30
	Potilasasiamies / sosiaaliasiamies	30
	Päihdepalvelut	31
	Päivystys	31
S	Saattohoito kotona	31
	Seniorineuvola	32
	Senioripassi	32
S	Seurakunta	32
	Siivous- ja kotipalvelutyö	33
	Sosiaalityö	34
T	TaksiPlus-kortti	35
	Takuueläke	35
	Tekniikka turvana	35
	Terveystenhuollon maksukatto ~vapaakortti	35
	Terveyskeskus	36
	Terveystapaamiset 75 vuotta täyttäneille	38
	Toimeentulotuki	38
	Tolokku –etäpalvelu	38
	Tuetut lomat	38
	Turvapuhelin	39
V	Vaipat	39
	Vammaisavustajan vapaalippu	39
	Vammaisneuvosto	39
	Vammaispalvelut	39
	Vanhusneuvosto	40
	Vanhuspalvelulaki	40
	Vanhustenviikko	40
	Vapaaehtoistoiminta	40
	Verotus	41
	Vertaistuki	41
	Veteraaniasiat, sotainv sekä muut erityiskuntoutusryhmät	41
	Vuokra-asunnot	43
	Vuorohoito	43
	Väkivalta	43
Y	Yhdistystoiminta	44
	Yhteispalvelupiste	45

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. kynärsauvoja, 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 (osasto I alakerrassa)
 Avoinna ma, ti, to, pe klo 9 -11, puh.aika klo 12-14 040 - 860 8617
 Asiointi myös s-postilla apuvälinelainaamo@kuusamo.fi

ASIAKASMAKSUT

Kunta perii maksuja sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista. Terveyspalveluiden asiakasmaksut, katso: Palvelut→ Terveys→ Kuusamon terveyskeskuksen asiakasmaksut tai 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 Markku Kipinä 040 - 860 8080

Vanhustyön johtaja Satu Kangas 0400 – 441 925

Ylilääkäri Hanna Raittinen 040 – 860 8348

Perusturvalautakunnan puh.joht. Pertti Juutinen 0440 - 458 871

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.

Hakemus on voimassa 3 kk, jonka jälkeen hakemus on uusittava esim. soittamalla

palveluohjaajat 040 860 8768 040 – 750 2491

Asiakasvalinnat asumispalveluihin käsitellään SAP- työryhmässä.

PALVELUASUMINEN (ei yövalvonta)

AARONTUPA ja HILTANTUPA ovat kaupungin ylläpitämiä pieniä ryhmäkoteja, joissa asukkailla on huoneessa oma wc ja suihku.

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

AARONTUPA Lauttalammentie 3 H 0400 – 860 8312

HILTANTUPA Takkisentie 7 A 1 040 – 860 8311

Esimiehenä toimii asumisen esimies (virka-aikana) 040 – 860 8916

KIVIHARJUN PALVELUTALO on Koillismaan Palveluyhdistyksen omistama yksikkö (palvelutalo sekä ryhmäkodit Harjula ja Mäntylä).

Henkilökunta on paikalla klo 7 – 21, yöllä käy kotihoidon yöpartio.

Joukamontie 34 050 - 368 6937

PORKKATÖRMÄN VUOKRA-ASUNNOT Porkkatie 3

SOTAINVALIDIEN PALVELUTALO Porkkatie 2

Näihin palvelut kotihoidosta.

TEHOSTETTU PALVELUASUMINEN (yövalvonta)

KOTIRANTA on kaupungin ja Coronarian 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

PALVELUSETELI YKSIKÖT:

KOTIKOIVU Maaseläntie 18 (muutto Hotkunranta syksy -20)
040 - 770 6248

HAAPOLA Noitiniementie 24 0400 - 366 326

Valkoapila 0400 – 362 733

Puna-apila 044 – 780 0446

HOIVAKOTI LAUTTALAMPI

Lauttalammentie 9 050 – 342 4268

TERVASKOIVU Maaseläntie 8 a 050 – 368 6945

Ryhmäkoteihin voi käydä tutustumassa sopimalla siitä etukäteen yksikön kanssa.

Tiedustelut: 040 - 860 8768
yleinen palveluohjaus ma-pe klo 9-12 040 - 860 8700

Perhehoito on ikäihmisen hoivaa ja huolenpitoa perhehoitajan kotona ympärivuorokautisesti.

perhehoidon ohjaaja 040 - 581 4328

ASUMISPALVELUMAKSUT

Pitkäaikaista asumista tuotetaan pääsääntöisesti avopalveluna, jolloin asiakas on vuokrasuhteessa hoitopaikkaan ja maksaa tulosidonnaisen asiakasmaksun sekä ylläpitomaksun (Kotiranta). Lisäksi hän maksaa mm. ateriat, vuokran, lääkkeet ja vaatteet. Oikeus eläkettä saavan hoitotukeen säilyy, lisäksi on mahdollista hakea asumistukea. Tulosidonnainen asiakasmaksu määräytyy asiakkaan bruttotulojen mukaan.

Tiedustelut ma-pe klo 9-12 040 - 860 8658

ASUMISTUKI

Asumisen kustannuksiin on mahdollisuus hakea tukea Kelasta.

Lisätietoa www.kela.fi - [Asumiseen tukea](#) tai puh. 020 - 692 201 tai 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 9-12 040 – 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

Joukamontie 30

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

MARTAI / KAHVILA NEIDONKENKÄ 08 - 851 4199

Lounasravintola Sanna Vilpanen 050 - 468 6677

Kemijärventie 73

AURAUS

Lisätietoa yleinen palveluohjaus klo 9 – 12 040 – 860 8700

AUTTAVAT PUHELIMET

AA- auttava puhelin ympäri vuorokauden 09 - 750 200

Aamukorva klo 5-9 045 - 341 0504

Kirkon palveleva puhelin 010 190 071

su - to klo 18 - 01, pe - la 18 - 03

Sosiaalipäivystys (virka-aikana) 040 – 860 8346

Mielenterveysseuran SOS- palvelu 010 - 195 202

Peluuri - peliongelmaisten auttava puhelin 0800 100 101

arkisin klo 12 - 18

Rikosuhripäivystys ma - ti 13 - 21, ke - pe 17 - 21 020 316 116

Valtakunnallinen kriisipuhelin 010 - 195 202

Vertaislinja muistisairaiden läheisille klo 17 - 21

0800 96 000

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

09 - 2295 2200

Koillissanomat-äänilehti

Pohjois-Pohjanmaan näkövammayhdistys

08 - 311 5653

Päivämies ja Siionin lähetyslehti ilmestyy cd:nä

020 – 7659014

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

040-860 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.

Tarkempia tietoja edunvalvonta asiasta saa edunvalvonnan
yleisestä neuvontanumerosta 0 71 873 1901 tai

Oulun maistraatti puh. 071 876 0241 tai www.maistraatti.fi

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, oikeusapu-
toimistosta 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 erityis-kustannuksia. 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 71,21 euroa/kk

korotettu hoitotuki 155,15 euroa/kk

ylin hoitotuki 328,07 euroa/kk. (vna 2020)

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, keskiviikkoisin 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. Tahdonilmaisuu 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.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 hoito-tarvikkeita ovat haavanhoito-, diabetes-, dialyysi-, avannetarvikkeet ja virtsaamisapuvälineet. Maksuttomia hoito-tarvikkeita voi saada myös saattohoitopotilas.

Diabetekseen liittyvät hoitotarvikkeet ma-pe klo 11-12

040 - 860 8626

Vaippojen kotiinkuljetus kotihoidon esimies

040 - 729 1483

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, ti, to ja pe klo 9-12 0400 - 522 924

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. Vaihtoehtoisesti tapaaminen voidaan toteuttaa Seniorineuvolassa. Halutessaan voi varata ajan suuhygienistille suun terveydentilan tarkistamiseksi.

Seniorineuvolan	terveydenhoitaja	040 861 2113
	sairaanhoitaja	040 860 8040

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.ajovarma.fi

KANSALAISNEUVONTA

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

0295 000

KELAN PALVELUT

Kelan toimisto	Kitkantie 34	020 - 692 202
----------------	--------------	---------------

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

Perustoimeentulotuki haetaan Kelalta.

KESKUSTELUKAHVILA

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

PÄÄKIRJASTO	Keskuskuja 4	040 - 860 8900
KIRJASTO NATURPOLIS	Oulangantie 1 (lukio)	0400 - 156 957
KIRJASTO AUTO RAITO		0400 - 289 208

Porkkatörmän päiväkodilla parillisen viikon perjantai klo 9 - 9.40

Kirjastossa on monipuolisesti kaunokirjallisuutta, myös isotekstisinä ja äänitteinä, musiikkia äänitteinä ja nuotteina, tieto- ja harraste-kirjallisuutta, lehtiä sekä paikallishistoria- ja sukututkimusaineistoa.

www.kuusamo.fi/kirjasto

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.

Lisätietoa 040 - 860 8903

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 ARA (Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus)

ti-to klo 9-15 029 525 0818

Vanhustyön keskusliiton maksuton korjausneuvonta tukee kotona asumista. korjausneuvoja Tapio Karhu,

tapio.karhu@vtkl.fi

040 516 6738

KORTTELIKERHOT

Korttelikerhot ovat asuinalueella kokoontuvia vapaamuotoisia yhdessäolon kerhoja.

Korttelikerhojen yhteyshenkilö 040 – 860 8769

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 9-12 040 - 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

Coronaria Vivante Oy, myös kotisairaanhoido	0400 – 271 676
Helmi avustajapalvelut (tmi Heidi Ylilehto Kuusamo)	040 – 746 6206
KHH-Palvelut Oy (Mia Marsch)	040 – 413 3670
Posti Kotipalvelut Oy	040 - 508 7112
Sanitar Oy	040 – 590 7385
Seviset Oy	050 – 368 6947
SiivousPalvelu Siskot	044 - 525 2236
Tmi Kerttu Lehtoaho	045 – 650 7420
Tmi Ulriika Tornberg	040 – 731 4513
Tmi Marita Lähde-Tikkanen	045 – 787 70769

KOTISAIRAANHOITO

Palvelua tarjoavat kaupungin kotihoito sekä Seviset Oy ja Coronaria 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. 08 - 563 3500 tai www.vero.fi

KRIISIAPU

Henkistä tukea traumaattisen tapahtuman uhreille.

Yhteydenotto sosiaalipäivystys tai terveyskeskuksen päivystys

040 – 860 8346

040 860 8611

Sosiaalipäivystykseen saa myös yhteyden ympäri vuorokauden hätäkeskuksen kautta numerosta 112.

KULJETUSPALVELU

Kuljetuspalvelujen tavoitteena on edistää ja ylläpitää henkilön toimintamahdollisuuksia. Kuljetuspalvelua voi käyttää asiointi- ja esim. vuorohoitomatkoihin. Terveyskeskus- ja kuntoutusmatkat kuuluvat Kelan matkojen korvauspiiriin.

Taajama-alueella liikennöi maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin kolmea linjaa kaksi kertaa päivässä ajava kaikille

avoin Palvelulinja KyytiMatti kello 8.00 – 16.00. Tarvittaessa KyytiMatti voi hakea reittiajon aikana kotoa asiakkaan, jos hän ei pysty kävelemään tien varteen tai pysäkille. Reiteillä pääsee käymään esim. Ristikankaan hautausmaalla ja marketeissa.

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.

Sivukylillä asuville on järjestetty asiointimatkoja kylittäin

4 matkaa / kk yhteiskyytinä.

Palveluohjauksen esimies 040 – 860 8768

Palveluohjaaja 040 – 750 2491

KYYTIMATTI 040 – 541 3864

TAKSIPALVELUKESKUS, Kelan matkat 0800 93 150

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), +65 v ravinto- ja liikuntaryhmä (RaLi), ryhmiä muistisairaille ja neurologisille asiakkaille, päiväkuntoutus 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 – 741 4475	040 – 831 0466
	040 – 708 9132	0400 – 346 931
toimintaterapeutti	040 – 860 0109	040 – 860 8378

päivätoiminta	040 – 860 8707	040 – 839 5377
päiväkuntoutus		0400 – 363 252
veteraanasiat		040 – 750 2491

kuntoutusjaksojen varaus vuorohoitoyksiköihin Katrinkoti, Niittyvilla (ma-pe klo 9 – 12)		040 - 860 8700
laskutus (tiedustelut ma-pe klo 9-12)		040 – 860 8658

Katso myös vuorohoito, päivätoiminta, tilapäishoito

Fysioterapiaoasasto terveystakeskus	040 - 860 8616
Puheterapia	lääkärin läheteellä

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

KUULONHUOLTO

Sijaitsee terveystakeskuksen 2.krs neuvolan käytävä, paikalla audionomi tai sairaanhoitaja)

ma-pe klo 9-16	040 860 8357
ajanvaraus ma-to klo 8-15, pe klo 8-14	040 860 8380

- kuulokojeongelmat / kuulokojeen käytönohjaus
- korvakappalemallit
- kuulontutkimukset
- kuulokojeiden säädöt / sovitukset
- korvien tarkistus ja tarvittaessa puhdistus
- ilmoittautuminen itseilmoittautumispisteellä (Kela-kortti mukaan)

KOILLISMAAN KUULOYHDISTYKSEN TOIMISTO

Atimotalo, Keskuskuja 6 puh. 044-351 5081

Aukioloajat: ma-pe klo 9-14

- kuulokojeen paristot, väliletkut, 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 ylös nousu 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 salijumppaa, tasapainoliikuntaa, lentopalloa ja ohjattuja kuntosaliryhmiä.

Ryhmät on jaettu kahteen

lähtötasoon kunnan ja/ tai iän mukaan. 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

www.kuusamo.fi/vapaa-aika

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, keilahalli	08 – 818 1100
Kuusamon Senioritanssijat	040 – 745 7779
-senioritanssi	
Ruka Golf	08 – 868 1619
- golf	

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.

LOMATOIMINTA

Katso tuetut lomat

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 2020, 50 €), lääkeostoista saa peruskorvausta 40% tai peruskorvausta suuremman erityiskorvauksen.

Vuonna 2020 lääkkeiden vuosiomavastuu (lääkekatto) on 577,66 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 kuntoutukselta aiheutuneista matkakuluista korvausta, kun ne ylittävät 25 euron omavastuuosuuden yhdensuuntaisesta matkasta. Taksi tulee tilata keskitetystä tilausnumerosta 0800 93 150. Jos asiakkaan maksettavaksi jääneet matkakulut kalenterivuodessa ylittävät vuotuisen omavastuuosuuden 300 € (v 2020), 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 - 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 Coronaria Vivante Oy:n ylläpitämä yövalvonnallinen ryhmäkoti Torankijärventie 6 040 – 589 1524

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

HYVÄNMIELLEN ASEMA Ouluntaival 5 040 - 722 0363

PÄIHDEYKSİKÖN 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 muistisairaahan ja hänen läheisten tukeminen ja ohjaus, muistiin liittyvä tiedottaminen ja tapahtumien järjestäminen.

Muistikoordinaattori ma-pe klo 9-12 040 – 860 8015

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 lääninhallitukselle 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.

Lisätietoja omaishoidon ohjaaja

040 - 581 4328

Koillismaan Omaishoitajat ry. Irmeli Granlund	040 – 761 1631
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
sekä tanssitaiteen perusopetusta 040 - 860 8715

kansanopisto - opintolinjoja ja lyhytkursseja kuvataiteen,
valokuvauksen ja käsityön harrastajille 050 – 444 1157

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 saunan-
rappusia ja korkeampia pesujakkaroita.

Maaseläntie 34 040 - 529 5710

PALVELUMAKSUT

Katso asiakasmaksut, asumispalvelumaksut

PALVELUTARPEEN SELVITTÄMINEN / PALVELUOHJAUS

Yleinen neuvonta ja palveluohjaus

ma-pe klo 9-12 040 - 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

ma- pe klo 9 – 12

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

Porkkapirtin Toimintakeskuksessa järjestetään ikäihmisille suunnattua kuntoutus- ja päivätoimintaa sekä vuorohoitoa.

Porkkapirtillä toimii myös Porkan Kööki. Porkkapirtillä on mahdollista ruokailla päivittäin aamupala ja lounas.

Porkkapirtillä työskentelevät vanhustyön palvelutarpeen arvioinnin palveluohjaajat, muistikoordinaattori, veteraanasiamies, omais- ja perhehoidon ohjaaja sekä Seniorineuvolan terveydenhoitajat.

Porkkapirtin viikko-ohjelma on noudettavissa Porkkapirtiltä.

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

ANKKURI-TOIMINTA

Lyhytaikaista päivähoitoa esim. hoitajan asioilla käynnin, jaksamisen tukemiseen tai muuhun lyhytaikaiseen hoivan tarpeeseen. Ilmoittautuminen tapahtuu suoraan päivätoiminnan henkilökunnalle puh. 040 – 839 5377 mielellään tuloa edeltävänä päivänä klo 9-11 välillä.

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 terveydenhoitajan terveystarkastus. Tarvittaessa tehdään fysioterapeutin arviointi toimintakyvystä ja tarpeen vaatiessa kotikäynti. Ryhmäkerrat painottuvat toiminnallisiin ja liikunnallisiin harjoituksiin. Asiakkailta 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 esiintyjä, hartaustilaisuuksia ja juhlia.

Hakeminen palvelutarpeen arvioinnin kautta

yleinen neuvonta ja palveluohjaus ma-pe klo 9-12 040 860 8700

Lisätietoja seuraavien otsikoiden alta:

PALVELUTARPEEN SELVITTÄMINEN

SENIORINEUVOLA

MUISTIN TUTKIMINEN

sivu 23

VETERAANIASIAMES

sivu 38

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 tai

Postin asiakaspalveluun

0200 71000

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, 050 341 5244

sosiaaliasiamies@merikratos.fi

potilasasiamies ti-to klo 9-11 050 341 5244

potilasasiat@merikratos.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 laitospäästötutuksen 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

040 - 860 8611

Katso terveystakeskus

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 – 860 8771

palveluohjaajat

040 - 750 2491

0400 - 698 542

omaishoidon ohjaaja

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 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. Terveystenhoitajat tekevät terveyttä edistävät ja hyvinvointia edistävät kotikäynnit (HEHKO)

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

Terveystenhoitaja 040 - 861 2113

Sairaanhoitaja 040 - 860 8040

Muistikoordinaattori (muistiasiakkaat) klo 9-12 040 – 860 8015

Veteraani-asiamies (varmimmin ajanvarauksella) 040 - 750 2491

SENIORIPASSI

Senioripassi on tarkoitettu yli 65 vuotta täyttäneille ja sen voi ostaa liikuntahallin kassalta (vna 2019, 30 €/v). Passilla pääsee mm. kunto-salille, uimaan sekä kaupungin liikuntapalvelujen ohjattuun liikuntaan.

Tiedustelut liikuntakeskus 040 - 860 8720

SEURAKUNTA

Seurakunnan palvelut ovat mukana kaikissa elämän vaiheissa.

Kirkkoherranvirasto p. 050 - 310 5811

p. 050 - 310 5812

Kirkkoherra Taina Manninen p. 050 - 310 5814

Seurakunnan löydät myös internetistä osoitteella www.kuusamonseurakunta.fi ja Facebookista nimellä Kuusamon luterilainen seurakunta. Nettisivuilta löytyvät kaikkien työntekijöiden yhteystiedot sekä tiedot tulevista tapahtumista ja ryhmistä.

Diakonia on rinnalla kulkemista erilaisissa elämäntilanteissa, kun tarvitset kuuntelijaa mieltäsi painavissa asioissa.

Diakoniatyöntekijöiden kanssa käydyt keskustelut ovat luottamuksellisia.

Diakoniatyön yhteystiedot ja vastuualueet:

Tarja Kuusisto	31.1.2020 saakka	050 – 591 3438
Maria Törmänen	1.2.2020 alkaen	
Mielenterveyskuntoutajat ja perheet		
Marjatta Karvola		050 – 591 3440
Lähimmäispalvelu ja kuulovammaiset		
Pilvi Määttä		050 – 591 3442
Kehitysvammaiset		
Anne Vanttaja		050 – 591 3441
Näkövammaiset, omaishoitajat ja palvelujohtajan tehtävät		
Diakoniatyön pappi Jari Lappalainen		050 – 310 5885
Luottamukselliset keskustelut, sairaalatyö, muu palvelutyö		

SIIVOUS- JA KOTIPALVELUTYÖ

Coronaria 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
Marju Visakova (Kuolion seudun kylät, keskusta),		0400 – 430 459
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
Teron KotitalkkariPalvelut / Tero Rontti	044 – 245 3026
Tmi Kahvila Neidonkenkä / Tiina Tiermas	08 – 851 4199
Tomerin Oy / Sari Kemppainen	044 - 993 6305

Katso kohta kotitalousvähennys. Siivouspalveluihin ei voi saada kotipalveluseteliä.

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 (kotihoidon 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.

SOSIAALITYÖ

Sosiaalipalveluiden yleinen ohjaus ja neuvonta tapahtuu kaupungintalon sosiaalitoimistossa.

Yleinen ohjaus ja neuvonta

ma-pe klo 9 - 15

040 860 8652

Mikäli sosiaalipalveluissa on jo oma työntekijä, ota yhteys häneen.

Kts palvelutarpeen selvittäminen s. 25

kustannukset, vuorohoito- ja kuntoutusjaksomaksut vuorohoito-yksiköissä, kotihoidon maksut, asumisyksikköjen vuokrat ja palvelumaksut, pitkäaikaislaitoshoidon maksut, matkakustannukset, lääkekustannukset, yksityislääkärimaksut eivätkä toimeentulotuen korvaamat maksut.

Jos maksujen yhteismäärä ylittää kalenterivuoden aikana 683 euroa (=maksukatto v. 2020 -2021), ovat palvelut tämän jälkeen maksuttomia, lukuun ottamatta lyhytaikaista laitoshoidoa, josta peritään 22,50 euron maksu hoitopäivältä.

Vapaakortit 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. 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 kolme kertaa viikossa. Varaa aikaa 8 työpäivää e-reseptien uusimiseen! Viikonloppuisin ei uusita e-reseptejä. Päivystyksessä ei uusita e-reseptejä. Avoinna ma – ke klo 8-15, to - pe klo 8-14 040 – 860 8610

Katso eResepti

PÄIVYSTYS

Päivystyspoliklinikka antaa apua kiireellistä hoitoa tarvitseville.

Raistakantie 1a 040 – 860 8611

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 todistusmaksuja.

SAIRAAHOITAJIEN VASTAANOTOT

Pääsee vain ajanvaraukselle

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

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
Syöpähoitaja		040 - 860 8816
Muistikoordinaattori (Seniorineuvola)		040 – 860 8015
Asiakasvastaava		040 – 860 8613
Ravitsemusterapeutti ke, to klo 8-9		040 – 860 8939

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 terveydenhoitaja 040 – 861 2113

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, toimeentulotuki 020 692 207

Aikuissosiaalityö soittoaika 9 -15 040 - 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

TUETUT LOMAT

Tuetut lommat ovat RAY:n tukemia lomiam, joita myönnetään sosiaalisin, terveydellisin ja taloudellisin perustein.

Lisätietoa saa sosiaalityöstä sekä suoraan lomajärjestöiltä.

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry 010 219 3460

www.mtlh.fi klo 9- 13

Solaris-lomat klo 9 - 12 0600 418 200

www.solaris-lomat.fi

Hyvinvointilomat	klo 9 - 12	010 830 3400
www.hyvinvointilomat.fi		
Omaishoitajat ja läheiset ry/ Kaisu Häggqvist		020 7806 533
www.omaishoitajat.com		

TURVAPUHELIN

Katso tekniikka turvana 040 - 750 2491

VAIPAT

Katso hoitotarvikkeet 040 - 729 1483

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 Elina Kemppainen 040 777 3282

Sihteeri Anniina Määttä 040 860 0087

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 Siikaluoma

040 – 515 8939

Sihteeri

Pirkko Peltoniemi

040 – 846 8094

VANHUSPALVELULAKI (Ikälaki)

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

VANHUSTENVIIKKO

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).

VEROTUS

Kotitalousvähennys

Kunnallisverotuksen invalidivähennys

Veronmaksukyvyyn alenemisvähennys

Lisätietoja vähennyksen myöntämisperusteista saa

Pohjois-Pohjanmaan verotoimistosta / Kuusamon toimipiste

029 – 512000 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 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 laitospäiväkuntoutus 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, ja Niittyvilla, jonne hakiessa ei tarvita liitteitä.

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

Kotona asumisen tukeminen

Veteraanit saavat maksuttomasti kotiapua kotona pärjäämisen tueksi. Palvelun perusteena on tehty palvelutarpeen arviointi, lisätietoa veteraani-asiamieheltä.

Lomakkeita kuntoutukseen saa www.kuusamo.fi/ ikäihmiset (kohde-ryhmä), veteraanikuntoutus, Porkkapirtiltä tai veteraani-asiamieheltä.

Muut veteraanietuudet:

- *Veteraaniapu veteraanitoimikunnan kautta puh. 040 – 163 6016
- * Vapautus terveyskeskusvuosimaksusta Kuusamossa
- * Maksuttomat sosiaalihuollon palvelut kuten sotainvalideilla (kotihoito, tukipalvelut, turvalaitteet, lääkerobotti, lyhytaikainen asuminen ja kuntoutus sekä tavallisen ja tehostetun palveluasumisen hoiva-, ylläpito- ja ateriamaksut)
- * Päivätoiminta veteraaneille on maksuton
- * Kyytimatin reiteillä ei peritä omavastuuta
- * Sotaveteraanit ja –invalidit pääsevät maksutta liikuntapalveluihin
- * Korvaus yksityisestä suun ja hampaiden hoidon kustannuksista Kansaneläkelaitokselta

- * Paikalliset apteekit antavat alennusta käsikauppalääkkeistä
- * Vapautus hautaukseen liittyvistä maksuista
- * 1.11.2019 alkaen rintamaveteraanit saavat maksutta sosiaali-
huollon palvelut samoin kuin sotainvalidit.

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 8768

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 9-12 040 – 860 8700
KATRINKOTI Porkkatie 2 040 - 753 7074
NIITTYVILLA Porkkatie 2 040 – 860 8310
Laskutus (tiedustelut ma-pe klo 9 – 12) 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 palveluohjaaja

040 - 750 2491

YHDISTYSTOIMINTA

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

ELÄKELIITON KUUSAMON YHDISTYS ry

pj. Liisa Riekki 040 – 413 8174

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

044 – 351 5081

Linkki: koillismkuuloyhd.suntuubi.com

pj. Tapio Riekki 040 – 016 0317

KOILLISMAAN OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET RY

pj. Irmeli Granlund 040 – 761 1631

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 040 – 771 1328

anneli.murtovaara@gmail.com

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 KAATUNEITTEIN OMAISET ry

pj. Eila Heikkinen 040 – 730 9287

KUUSAMON KANSALLISET SENIORIT RY

pj. Seppo Ervasti 050 492 0818

KUUSAMON KEHITYSVAMMAISTEN TUKI ry

pj. Liisa Hokkinen 040 – 763 3992

liisa.hokkinen@gmail.com

KUUSAMON MIELENTERVEYDEN TUKI ry

toim. joht. Kaija Polo 040 – 722 0363

Sähköposti: kaija.polo@hyvanmielentukea.fi

Linkki: www.hyvanmielentukea.fi

KUUSAMON REUMA JA TULES ry

pj. Seija Heiskanen 0400 – 306 730

KUUSAMON RINTAMAVETERAANIT

pj. Viljo Määttä 0440 – 200 430

KUUSAMON SOTAVETERAANIT ry

pj. Viljo Määttä 0440 – 200 430

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

YHTEISPALVELUPISTE

Kaupungin yhteispalvelupisteeseen on koottu kaupungin eri asiakas- palvelutehtäviä ja neuvontaa. Palvelupisteestä saa myös työvoima- hallinnon, Kelan ja verohallinnon lomakkeita ja esitteitä.

Yhteispalvelupisteeseen voi maksaa kaupungille tulevia maksuja.

Yhteispalvelupiste sijaitsee kaupungintalon 1. kerroksessa

Ma – pe klo 9.00 -14.00

040 – 822 4004