

IKÄIHMISTEN PALVELUT

KUUSAMOSSA

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



LOKAKUU 2018

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 puh. 040 - 581 4328.

Kuusamon kaupunki
Vanhustyö

SISÄLLYS

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

O	Omaishoidon tuki	24
	Opiskelu	25
P	Palvelumaksut	25
	Palvelutarpeen selvittäminen / Palveluohjaus	25
	Perhehoito	26
	Poliisi	26
	Porkkapirtin toimintakeskus	26
	Postilaatikon siirto	27
	Potilasvakuutus	27
	Potilasasiamies / sosiaaliasiamies	28
	Päihdepalvelut	28
	Päivystys	29
S	Saattohoito kotona	29
	Seniorineuvola	29
	Senioripassi	30
S	Seurakunta	30
	Siivous- ja kotipalvelutyö	31
	Sosiaalityö	31
T	TaksiPlus-kortti	32
	Takuueläke	32
	Tekniikka turvana	32
	Terveystapaamiset 75 vuotta täyttäneille	32
	Terveyskeskus	33
	Toimeentulotuki	34
	Tuetut lomat	35
	Turvapuhelin	35
V	Vaipat	35
	Vammaisavustajan vapaalippu	36
	Vammaisneuvosto	36
	Vammaispalvelut	36
	Vanhassa vara parempi-hanke	36
	Vanhusneuvosto	37
	Vanhuspalvelulaki	37
	Vanhustenviikko	37
	Vapaaehtoistoiminta	37
	Verotus	38
	Vertaistuki	38
	Veteraanasiat, sotainvalidit sekä muut erityiskuntoutusryhmät	38
	Vuokra-asunnot	40
	Vuorohoito	40
	Väkivalta	40
Y	Yhdistystoiminta	40
	Yhteispalvelupiste	42

AMBULANSSI

112

APTEEKKI

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

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

APUVÄLINEET

Apuvälineiden tarkoituksena on tukea niiden tarvitsijaa selviytymään päivittäisistä toiminnoista ja askareista. Apuvälineitä annetaan maksutta sekä lyhyt- että pitkäaikaislainaan. Apuvälinelainaamosta saa mm. kyynärsauvoja, kahvoja, suihkutuoleja, wc- ja sängynjalan korokkeita, nousutukia, pyörätuoleja sekä erilaisia kävelytelineitä. Lisäksi sieltä saa erilaisia tukia esim. selkään tai ranteeseen.

Apuvälinelainaamon yhteydessä on huone, josta voi hakea ja palauttaa apuvälineitä myös apuvälinelainaamon aukioloajan ulkopuolella.

Apuvälinelainaamo Raistakantie 1 (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 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.

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)

CORONARIA VIVANTE OY on vanhusten hoivapalvelua tuottava yritys.

KOTIKOIVU	Maaseläntie 18	040 - 770 6248
------------------	----------------	----------------

KOTIRANTA on kaupungin ja Coronarian yhteinen tehostetun asumisen hoivakoti, Raistakantie 1 b.

1. kerros Siika, palvelun tuottaa Kuusamon kaupunki

2. kerros Muikku, palvelun tuottaa Coronaria Hoitoketju Oy.

Kotiranta Siian esimiehenä toimii asumisen esimies	040 860 8916
--	--------------

Kotiranta Muikun esimies	050 365 0124
--------------------------	--------------

Attendo Mi-Hoiva on vanhusten hoivapalvelua tuottava yritys.

Palvelukoti HAAPOLA Noitiniementie 24	0400 - 366 326
--	----------------

Valkoapila	0400 – 362 733
------------	----------------

Puna-apila	044 – 780 0446
------------	----------------

PALVELUSETELI YKSIKÖT:

ESPERI 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

Pitkääikaista asumista tuotetaan pääsääntöisesti avopalveluna, jolloin asiakas on vuokrasuhteessa hoitopaikkaan ja maksaa tulosidonnaisen asiakasmaksun sekä ylläpitomaksun (ostopalvelut yksiköt). 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 sihteeri

040 - 860 8654

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
 Airotie 4 C

Lounasravintola Sanna Vilpanen 050 468 6677
 Kemijärventie 73

AURAUUS

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 tietokoneohjelma, 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

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 valvomaan etuaan tai hoitamaan taloudellisia asioitaan. Edunvalvoja on päämiehenä 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 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 70,52 euroa

korotettu hoitotuki 153,63 euroa

ylin hoitotuki 324,85 euroa. (vna 2018)

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. 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 elämäntarpeiden 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.

Diabetekseen liittyvät hoitotarvikkeet ma-pe klo 11-12

040 - 860 8626

Vaippojen kotiinkuljetus kotihoidon esimies

040 - 729 1486

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-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 terveydenhoitajat: 040 860 8040 040 861 2113

HÄTÄNUMERO

112

IKÄMESSUT

Vuosittain lokakuussa vanhustenviikon yhteydessä oleva tapahtuma.

Viikon ohjelmasta ilmoitetaan paikallislehdissä.

INVAPYSÄKÖINTI

Vammaisen pysäköintilupaa haetaan Trafin 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, matkakorvaus, 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.

KEVA-KESKUS (nyk. TOIMINTAKESKUS OTAVA)

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

Maaseläntie 34

040 - 529 5710

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 isotekstinä ja äänitteinä, musiikkia äänitteinä ja nuotteina, tieto- ja harrastekirjallisuutta, 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 vammainen tai yli 65-vuotias henkilö. Avustus myönnetään esimerkiksi vanhojen asuntojen kylpyhuone- ja keittiö-, katto- ja lämmitysremontteihin ja maalaustöihin.

Tiedustelut ARA (Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus)

ti-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

Erja

040 – 860 0090

KOTIHOITO

Kotihoitoa annetaan sairauden, vammaisuuden, alentuneen toimintakyvyn tai vastaavan syyn vuoksi. Kotihoito perustuu asiakkaan ja omaisen kanssa laadittuun palvelutarpeenarviointiin 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
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. Tarkemman aikataulun saa kuljettajalta.

Tiistaisin ja torstaisin KyytiMatti on käytettävissä kuljetuspalveluoikeuden 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 Taksi-Plus-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		040 – 860 8654

Katso myös vuorohoito, päivätoiminta, tilapäishoito

Fysioterapiaosasto 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 joka 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 käytävissä.

LIIKUNTANEUVONTA

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

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

Lisätietoa

0400 – 816394

040 – 741 4475

LIIKUNTAPALVELUT

Kaupungin Liikuntapalvelut järjestää ikääntyneille ja muille erityisryhmille ohjattuja liikuntapalveluja – ja tapahtumia sekä liikuntaneuvontaa. Ohjattu liikunta tapahtuu ryhmissä ja on kaikille avointa. Viikko-ohjelmassa on allas- ja 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. Keskuksen alueella on kevyen liikenteen väylien lisäksi useita merkittyjä kävely-, sauvakävely- ja hiihtoreittejä. Kuusamossa on hienoja luonto- ja vaeluskohteita, joista löytyy mielenkiintoisia reittejä kaikenkuntoisille retkeilijöille. Sisäliikuntatiloissa, kuten liikuntakeskuksessa ja keilahallilla voi harastaa 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 2018, 50 €), lääkeostoista saa peruskorvausta 40% tai peruskorvausta suuremman erityiskorvauksen.

Vuonna 2018 lääkkeiden vuosiomavastuu (lääkekatto) on 605,13 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 kuntoutuksista 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 2018), 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 / HYVINVOINTIPOLIKLINIKKA

HYVINVOINTIPOLIKLINIKAN TOIMISTO 040 – 773 5328

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

KUNTOUTUSOSASTO 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. .

Sairaanhoitaja 040 - 860 8028

RYHMÄKOTI RUSKARINNE on koti pitkäaikaispotilaille, jotka tarvitsevat ympärivuorokautista tukea ja hoivaa arjen pärjäämiseen.

Yksikön vastaava Raistakantie 1c 040 – 860 8342

KOTIPESÄ on Coronaria Vivante Oy:n ylläpitämä yövalvonnallinen ryhmäkoti Torankijärventie 6 040 – 589 1524

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

HYVÄNMIELLEN ASEMA Ouluntaival 5 040 - 722 0363

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

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 paikallistoi-
mistoon.

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 henki-
lön antaman päivittäisen hoidon ja huolenpidon tarve. Omaishoidonpalk-
kio maksetaan hoitajalle ja se on ennakonpidätyksen alaista tuloa. Ilman
omaishoitosopimusta omaistaan hoitava voi rekisteröityä omaishoitajaksi
ja osallistua omaishoitajille järjestettyyn kuntoutus- ja vertaistukiryhmiin,
koulutus - ja virkistystoimintaan.

Lisätietoa omaishoidon ohjaaja	040 - 581 4328
Koillismaan Omaishoitajat ry Laila Setämaa	044 – 231 5381
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, valokuvauk-
sen ja käsityön harrastajille 050 – 444 1157

Pohjois-Pohjanmaan kesäyliopisto, Kuusamon toimipaikka - avointa korkeakouluopetusta, ammatillista täydennyskoulutusta ja harrastuskursseja
040 - 753 5716

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 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 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, veteraani-asiamies, 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 koostuu 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 – 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.

Tiedustelut	040 – 860 8707
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
VANHASSA VARA PAREMPI-hanke	sivu 36
VETERAANIASIAMES	sivu 38

POSTILAATIKON SIIRTO

Liikuntaesteisellä ja yli 75-vuotiaalla on oikeus saada päiväpostinsa jae-
tuksi 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 henkilövahin-
gon. Ilmoitus potilasvahingosta tehdään Potilasvakuutuskeskukselle, joka
hoitaa korvauskäsittelyn ja korvausten maksamisen. Lisätietoja saa poti-
lasasiamieheltä tai potilasvakuutuskeskuksesta: www.pvk.fi

POTILASASIAMIES / SOSIAALIASIAMIES

Potilasasiamiehen tehtävänä on tiedottaa potilaan oikeuksista, neuvoa
ja ohjata potilaita, heidän omaisiaan sekä henkilökuntaa lain soveltami-
seen liittyvissä tehtävissä, avustaa tarvittaessa muistutuksen, potilasva-
hinkoilmoituksen, 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, 010 830 5104

sosiaaliasiamies@merikratos.fi

potilasasiamies klo 9-11 040 – 860 8372

potilasasiat@kuusamo.fi

PÄIHDEPALVELUT

Jos oma tai läheisen alkoholin käyttö huolettaa, kannattaa asiasta keskustella esimerkiksi lääkärin kanssa. Sen lisäksi apua saa Kuusamon kaupungin päihdeyksiköstä, joka sijaitsee 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 laitostuntoutuksen tarpeen arviointi. Käytettävissä ovat myös lääkärin ja sosiaalityöntekijän palvelut.

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

Yhteydenotot päihdeyksikkö

ma, ke, to ja pe klo 8 – 10

040 – 700 7443

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

AA- auttava puhelin sekä ryhmätiedustelu

050 - 353 1342

PÄIVYSTYS

040 - 860 8611

Katso terveyskeskus

SAATTOHOITO KOTONA

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

Tiedustelut Kotisairaalan tiiminvetäjä

040 – 860 8771

palveluohjaajat 040 - 750 2491

0400 - 698 542

omaishoidon ohjaaja

040 - 581 4328

SENIORINEUVOLA

Porkkاپirtillä 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)

Terveydenhoitaja	040 - 860 8040
Terveydenhoitaja	040 - 861 2113
Muistikoordinaattori (muistiasiakkaat) klo 9-12	040 – 860 8015
Veteraaniasiamies (varmimmin ajanvarauksella)	040 - 750 2491

SENIORIPASSI

Senioripassi on tarkoitettu yli 65 vuotta täyttäneille ja sen voi ostaa liikuntahallin kassalta (vna 2016, 25,30 €/v). Passilla pääsee mm. kuntosalille, uimaan sekä kaupungin liikuntapalvelujen ohjattuun liikuntaan.

Tiedustelut liikuntakeskus 040 - 860 8720

SEURAKUNTA

Seurakunnan palvelut ovat mukana kaikissa elämän vaiheissa.

Kirkkoherranvirasto p. 050-310 5811

p. 050-3105812

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.

Diakoniatyön palvelut on tarkoitettu jokaiselle, joka tarvitsee kuuntelijaa ja vierellä kulkijaa erilaisissa elämäntilanteissa. Diakoniatyöntekijöiden kanssa käyty keskustelut ovat luottamuksellisia.

Diakoniatyöntekijöiden yhteystiedot ja vastuualueet:

Kaikki diakoniatyöntekijät tekevät kotikäyntejä taajama-alueella. Voit myös sopia vastaanottoajan.

Pohjois-Kuusamo 050 – 591 3438

Mielenterveyskuntoutujat ja perheet

Itä-Kuusamo 050 – 591 3440

Vapaaehtoiset ja kuulovammaiset

Länsi-Kuusamo 050 – 591 3442

Kehitysvammaiset

Etelä-Kuusamo 050 – 591 3441

Näkövammaiset, omaishoitajat ja palvelujohtajan tehtävät

Palvelutyön teologi 050 – 310 5885.

Luottamukselliset keskustelut, myös kodeissa

Yhteydet sairaala- ja hoitoyksikköihin sekä kriisityö,

vertaisryhmät mm. sururyhmä.

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

Kuusamon hoiva- ja kotiapupalvelut 045 – 850 8087

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

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

Vammaistyön sosiaalityöntekijä

040 860 8338

TAKSIPLUS-KORTTI

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

Lisätietoja: SHL:n matkat

040 860 8768

040 750 2491

VPL:n (vammaispalvelu) matkat

040 860 8338

TAKUUELÄKE

Takuueläke on 775,27 €/kk. Takuueläkettä eivät pienennä eläkettä saavan hoitotuki, rintamalisät eikä eläkkeen lapsikorotus. Takuueläkettä ei

pienennä ansiotulot, pääomatulot eikä omaisuus. Myöskään omaishoidon tuki ei vaikuta sen määrään.

Kela

020 – 692 202

TEKNIikka TURVANA

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

Lisätietoa	palveluohjaajat	040 - 750 2491	0400 - 698 542
	vammaisten apuvälineet		040 860 0087

TERVEYDENHUOLLON MAKSUKATTO ~VAPAAKORTTI

Kunnallisessa asiakasmaksukatossa otetaan huomioon maksut terveyskeskuksen lääkärisikäynnistä, poliklinikkakäynnistä, päiväkirurgisesta hoidosta, sarjahoidosta, terveyskeskuksessa toteutettu kuntoutus ja lyhytaikaisesta sairaalahoidosta. Myös OYS:n lääkärisikäynnit ja sairaalajaksot kuuluvat maksukatton piiriin.

Maksukatton piiriin eivät kuulu eräistä vakuutuksista korvattavat kustannukset, vuorohoito- ja kuntoutusjaksomaksut vuorohoitoyksiköissä, kotihoidon maksut, asumisyksikköjen vuokrat ja palvelumaksut, pitkäaikaislaitoshoidon maksut, matkakustannukset, lääkekustannukset, yksityislääkärimaksut eivätkä toimeentulotuen korvaamat maksut.

Jos maksujen yhteismäärä ylittää kalenterivuoden aikana 683 euroa (=maksukatton vna 2018), ovat palvelut tämän jälkeen maksuttomia, lukuun ottamatta lyhytaikaista laitoshoidoa, josta peritään 22,50 euron maksu hoitopäivältä.

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. e-Reseptit voidaan uusida 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

Erikoislääkärrien ajanvaraukset vain lähetteellä, jonka saa omalta hoitavalta lääkäriltä.

Veteraaneilta ei peritä terveyskeskuksen vuosimaksua.

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 – 5225713
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

TUETUT LOMAT

Tuetut lomamat ovat RAY:n tukemia lomiamia, 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 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

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 – 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

VANHASSA VARA PAREMPI-HANKE

Vanhassa vara parempi -hankkeen tavoitteena on organisoida ja luoda edellytyksiä ikäihmisten, yritysten ja kolmannen sektorin toimijoiden välisille kohtaamisille, jotka mahdollistavat ikäihmisille uudenlaisia tapoja osallistua. Ikäihmisten määrän kasvu käännetään Kuusamon kaupungin elinvoimaisuutta edistäväksi tekijäksi ja väestön ikääntyminen taakasta voimavaraksi.

Hankkeen avulla Kuusamosta rakennetaan ikäystävällinen kaupunki, joka mahdollistaa ikääntyvien kaupunkilaisten oma-aloitteisen aktiivisuuden ja uudenlaisen paikalliskulttuurin syntymisen. Hankkeen myötä voidaan puhua aktiivisesta ja yhteisöllisestä Kuusamosta, jossa ikäihmiset ovat tiiviisti mukana toimijoina ja osallistujina.

Hankkeen pääviestinä on ajatus siitä, että yli 65-vuotiaat ovat Kuusamolle todellinen voimavara.

Hanke toteutetaan ajalla 1.1.2016 – 31.3.2019.

Projektityöntekijä Erja Paakkari puh. 040 - 860 0090

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 helpompaa 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

Veteraanasiamies

040 – 750 2491

Varmimmin tavattavissa ajanvarauksella.

Avo- ja kotikuntoutus on 20 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 laitospäivä on 10 vrk, aviopuoliso voi osallistua laitospäivään samanaikaisesti rintamaveteraanin kanssa. Lähimpiä laitospäiväpaikkoja 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

Veteraaneilla on mahdollista saada kotiapua kotona pärjäämisen tueksi, lisätietoa veteraanasiamieheltä

Muut veteraanietuudet:

*Veteraaniapu veteraanitoimikunnan kautta puh. 040 – 163 6016

* Vapautus terveystieteiden tutkimuskeskuksesta Kuusamossa

- * 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
 - * Ilmainen pysäköintikortti OYS:aan, luvan saa veteraanasiamieheltä
 - * Vapautus hautaukseen liittyvistä maksuista
- Lomakkeita kuntoutukseen saa www.kuusamo.fi/ ikäihmiset (kohderyhmä), veteraanikuntoutus, Porkkapirtiltä tai veteraanasiamieheltä.

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 - 750 2491

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 040 – 860 8654

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 sa-

laamaan. 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 1 328

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 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 klo 9.00 -15.00

040 – 822 4004