

IKÄIHMISTEN PALVELUT

KUUSAMOSSA

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

palveluohjaus@kuusamo.fi



SYYSKUU 2021

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 ja Palveluseteli	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
	Kaupungintalon asiakaspalvelupiste	14
	Kelan palvelut	15
	Keskustelukahvila	15
	Kirjasto	15
	Korjausavustus	16
	Korttelikerhot	16
	Kotihoito	17
	Kotipalveluseteli	17
	Kotisairaanhoido	18
	Kotisairaala	18
	Kotitalousvähennys	18
	Kriisiapu	19
	Kuljetuspalvelu /Liikkumista tukevat palvelut	19
	Kyytimatin aikataulut	19
	Kuntoutus	21
	Kuulonhuolto	22
L	Liikuntapalvelut	22
	Lomatoiminta	24
	Lääkejakelu	24
	Lääkekorvaus	24
M	Matkakorvaus	24

	Mielenterveyspalvelut	25
	Muistin tutkiminen	26
	Muutoksen haku	26
O	Omaishoidon tuki	26
	Opiskelu	27
	Otava toimintakeskus	27
P	Palvelumaksut	27
	Palvelutarpeen selvittäminen / Palveluohjaus	28
	Perhehoito	28
	Poliisi	28
	Porkkapirtin toimintakeskus / Seniorikeskus	28
	Postilaatikon siirto	30
	Potilasvakuutus	30
	Potilasasiamies / sosiaaliasiamies	30
	Päihdepalvelut	31
	Päivystys	31
S	Saattohoito kotona	32
	Seniorineuvola	32
	Senioripassi	32
S	Seurakunta	32
	Siivous- ja kotipalvelutyö	33
	Silmälääkäri	34
	Sosiaalityö	35
T	TaksiPlus-kortti	35
	Takuueläke	35
	Tekniikka turvana	35
	Terveystapaamisen maksukatto ~vapaakortti	36
	Terveyskeskus	36
	Terveystapaamiset 75 vuotta täyttäneille	38
	Toimeentulotuki	38
	Tolokku –etäpalvelu	38
	Turvapuhelin	38
V	Vaipat	39
	Vammaisavustajan vapaalippu	39
	Vammaisneuvosto	39
	Vammaispalvelut	39
	Vanhusneuvosto	39
	Vanhuspalvelulaki	40
	Vanhustenviikko	40
	Vapaaehtoistoiminta	40
	Vertaistuki	40
	Veteraanasiat, sotainv sekä muut erityiskuntoutusryhmät	41
	Vuokra-asunnot	42
	Vuorohoito	42
	Väkivalta	43
Y	Yhdistystoiminta	43

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

Tarvittaessa avoinna ajanvarauksella.

Puhelinajat

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

Asiointi myös s-postilla apuvälinelainaamo@kuusamo.fi

ASIAKASMAKSUT

Kunta perii maksuja sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista.

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

Katso myös kohta asumispalvelumaksut.

ASIAKASPALAUTE

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

vs. Perusturvajohtaja Pirkkoliisa Pohjola 050 - 438 5278

pirkkoliisa.pohjola@kuusamo.fi

vs. Vanhustyön johtaja Susanna Veteläinen 0400 – 441 925

susanna.vetelainen@kuusamo.fi

Ylilääkäri Hanna Raittinen 040 – 860 8348

hanna.raittinen@kuusamo.fi

Perusturvalautakunnan puh.joht. Taisto Määttä 0400 – 125 779

taisto.o.maatta@kuusamo.fi

Katso myös kohta potilas- ja sosiaaliasiamies

ASUMISPALVELUT

Vanhusten asunto- ja hoitopaikka hakemuslomakkeita saa kaupungintalolta, Porkkapirtiltä, kotihoidosta sekä internetistä

www.kuusamo.fi/palvelut/asumispalvelut.

Myös yksityisiin ryhmäkoteihin haetaan kaupungin kautta.

palveluohjaus klo 9 - 12 040 860 8700

palveluohjaus@kuusamo.fi

Asiakasvalinnat asumispalveluihin käsitellään SAP- työryhmässä.

PALVELUASUMINEN (ei yövalvonta)

HILTANTUPA on kaupungin ylläpitämä pieni

ryhmäkoti, joissa asukkailla on huoneessa oma wc ja suihku.

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

HILTANTUPA Takkisentie 7 A 1 040 860 8311

Esimiehenä toimii asumisen esimies 040 860 8916

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

Henkilökunta on paikalla klo 7 – 21, palveluntuottaja järjestää yöturvan.

Joukamontie 34 050 368 6937

PORKKATÖRMÄN VUOKRA-ASUNNOT Porkkatie 3

SOTAINVALIDIEN PALVELUTALO Porkkatie 2

Näihin palvelut kotihoidosta.

TEHOSTETTU PALVELUASUMINEN (yövalvonta)

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

1. kerros Siika, palvelun tuottaa Kuusamon kaupunki

2. kerros Muikku, palvelun tuottaa Tutoris Oy.

Kotiranta Siian esimiehenä toimii asumisen esimies 040 860 8916

Kotiranta Muikun esimies 050 365 0124

PALVELUSETELIYKSIKÖT:

HOTKURANTA Kirkkotie 23 C 050 344 6120

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:

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 + PALVELUSETELI

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

Perhehoidossa asiakas maksaa perhehoidon asiakasmaksun lisäksi mm. lääkkeet ja vaatteet. Tehostetun palveluasumisen, perhehoidon asiakasmaksut määräytyvät asiakkaan nettotulojen mukaan. Tavallisen palveluasumisen (Hiltantupa) osalta noudatetaan asiakasmaksulain mukaisesti kotiin annettavien palveluiden maksutaulukkoa. Lisäksi asukkaalta laskutetaan hinnaston mukainen vuokra, ateriapäivämaksu, ylläpitomaksu ja turvalaitevuokra. Tavallisen palveluasumisen asiakasmaksu määräytyy asiakkaan bruttotulojen mukaan. Palveluseteliyksiköissä asukas maksaa palvelusetelin arvon ja yrittäjän hinnan välisen erotuksen sekä ateriat, lääkkeet ja vuokran.

Tiedustelut 040 860 8700

ASUMISTUKI

Asumisen kustannuksiin on mahdollisuus hakea tukea Kelasta.

Lisätietoa www.kela.fi - [Asumiseen tukea](#) tai puh. 020 692 202

ASUNNON MUUTOSTYÖT

Pienimuotoiset kodin muutostyöt (kuten kaiteiden asentaminen tai

kynnysten poistaminen) kotona itsenäisen toimintakyvyn tukemiseksi ja kotona asumisen turvallisuuden lisäämiseksi.

Tiedustelut yleinen palveluohjaus ja neuvonta

ma-pe klo 9-12

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

Kirkkotie 23

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 5-8

09 2312 0210

Kirkon palveleva puhelin klo 18-24

0400 221 180

Sosiaalipäivystys (virka-aikana)

040 860 8346

Peluuri - peliongelmaisten auttava puhelin

0800 100 101

arkisin klo 12 - 18

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 ma-to klo 9-11

0295 333 050

Koillissanomat-äänilehti

Pohjois-Pohjanmaan näkövammayhdistys 08 311 5653

Äänikirjoja saa myös kirjastosta Keskuskuja 6

DIGINEUVONTA

Apua kännykän, tabletin tai tietokoneen käytöstä saa kirjastosta.

Digikummi auttaa kirjastolla keskiviikkoisin klo 12-14.

Opastus on maksutonta. Ota oma laitteesi mukaan.

Lisätietoja Kuusamon kirjastosta 040 836 1755 tai 040 860 8900

EDUNVALVONTA

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

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

Lisätietoa www.maistraatti.fi

Oulun maistraatti

puh. 029 553 6000

EDUNVALVONTAVALTUUTUS

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

ELÄKETTÄ SAAVAN HOITOTUKI

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

Takautuva maksuaika on ½ vuotta.

Hoitotuen määrä

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

perushoitotuki 71,48 euroa/kk korotettu hoitotuki 155,72 euroa/kk
ylin hoitotuki 329,27 euroa/kk. (vuonna 2021)

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

eRESEPTI

Reseptit tehdään sähköisinä lääkemääräyksinä. Reseptit uusitaan myös lääkärin vastaanottokäynnin yhteydessä. Muista ottaa lääkelehti tai lista kotona olevista lääkkeistä mukaan. Ellei käyntiä ole, reseptit voi jättää neuvonnan kautta uusittavaksi. Reseptejä uusitaan maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin, torstaisin ja perjantaisin. Varaa vähintään 8 työpäivää reseptien uusimiseen.

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

HAMMASHUOLTO

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

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

HOITOTAHTO

Hoitotahdossaan ihminen ilmaisee tahtonsa sellaisen tilanteen varalta, jossa hän ei enää itse kykene terveydentilansa vuoksi päätöksentekoon. 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.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 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 ja ke klo 9-11

0400 522 924

keskusvarasto@kuusamo.fi

040 860 8389

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

Omakustanteisesti hoitotarvikkeita, pesunesteitä ja vaippoja voi tilata

TENA- kaupasta www.tenakauppa.fi

02 437 9660

HYVINVOINTIA EDISTÄVÄT KOTIKÄYNNIT 80 - VUOTIAILLE

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

Halutessaan voi varata ajan suuhygienistille suun terveydentilan tarkistamiseksi.

Yleinen neuvonta ja palveluohjaus

ma-pe klo 9-12

040 860 8700

HÄTÄNUMERO

112

IKÄMESSUT

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

INVAPYSÄKÖINTI

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

KANSALAISNEUVONTA

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

KAUPUNGINTALON ASIAKASPALVELUPISTE

Tarjoamme neuvontaa ja ohjausta kaikkiin Kuusamon kaupungin palveluihin liittyen monikanavaisesti.

Tavoitat meidät monella tavalla:

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

Asiakaspalvelun palveluita ovat esimerkiksi:

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

Tilassa on esteetön kulku ja maksuton asiakastietokone. Kaupungintalolla on käytössä ilmainen Wi-Fi ja tulostusmahdollisuus.

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

Avoimna arkisin klo 9:00 – 14:00

puh. 040 822 4004

Keskuskuja 6

s-posti yhteispalvelu@kuusamo.fi

KELAN PALVELUT

Kelan toimisto

Kitkantie 34

020 692 202

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

Perustoimeentulotuki haetaan Kelalta. Voi varata ajan sähköisesti

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

Kirjaston kokoelmassa on monipuolisesti kaunokirjallisuutta (myös isotekstinä ja äänikirjoina) ja tieto- ja harrastekirjallisuutta.

Unohtamatta musiikkia niin äänitteinä kuin nuotteina sekä elokuvia ja lehtiä. Kysy myös paikallishistoria- ja sukututkimusaineistoa.

Pääkirjasto, Keskuskuja 4

puh. 040 860 8900

Kirjastoauto Kirjakka

puh. 0400 289 208

Porkkatörmän päiväkodilla joka toinen perjantai klo 8.50–9.20.

Lisätietoja kirjastoautosta.

Digineuvonta

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

Celian maksuton äänikirjapalvelu

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

Kirjaston kotipalvelu

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

Lisätietoja kirjaston palveluista

kirjaston asiakaspalvelusta tai puhelimitse puh. 040 860 8900.

Kirjaston verkkosivut osoitteessa kuusamo.fi/kirjasto

Tervetuloa!

KORJAUSAVUSTUS

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

Tiedustelut ARA (Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus)

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

Vanhustyön keskusliiton maksuton korjausneuvonta tukee

kotona asumista. korjausneuvoja Tapio Karhu,

tapio.karhu@vtkl.fi 040 516 6738

KORTTELIKERHOT

Korttelikerhot ovat asuinalueella kokoontuvia vapaamuotoisia yhdessäolon kerhoja.

Korttelikerhojen yhteyshenkilö 040 860 0110

KOTIHOITO

Kotihoitoa annetaan sairauden, vammaisuuden, alentuneen toimintakyvyn tai vastaavan syyn vuoksi. Kotihoito perustuu asiakkaan ja omaisen kanssa laadittuun 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

Humana Vivante Oy, myös kotisairaanhoido 0400 271 676

Helmi avustajapalvelut (tmi Heidi Ylilehto Kuusamo) 040 746 6206

KHH-Palvelut Oy	040 413 3670
Sanitar Oy	040 590 7385
Seviset Oy	050 368 6947
SiivousPalvelu Siskot	044 525 2236
Tmi Kerttu Lehtoaho	045 650 7420
Tmi Marita Lähde-Tikkanen	045 787 70769

KOTISAIRAANHOITO

Palvelua tarjoavat kaupungin kotihoito sekä Seviset Oy ja Humana Vivante Oy. Katso kotihoito ja kotipalveluseteli

KOTISAIRAALA

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

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

Kotisairaalan tiiminvetäjä klo 7-15 puh. 040 860 8771

Kotisairaalan hoitajat klo 7-21 puh. 040 860 8770

KOTITALOUSVÄHENNYS

Kotitalousvähennyksen saa henkilö, joka maksaa kotonaan tai vapaa-ajan asunnossaan tehdystä työstä ulkopuoliselle työntekijälle palkkaa tai työkorvausta. Vähennysoikeus koskee myös verovelvollisen tai puolison vanhemmille tai isovanhemmille ostettuja palveluja. Tällaisia palveluja voivat olla kotitalous-,

siivous-, hoiva- tai hoitotyöt sekä asunnon kunnossapito- tai peruseräparannustyöt. Puolisoista vähennyksen voi saada kumpikin erikseen. Vähennystä verotuksessa ei saa, jos ko. palveluun on saanut valtion tukea, omaishoidon palkkiota tai palvelusetelin. Muista säilyttää maksutositteet.

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

KRIISIAPU

Henkistä tukea traumaattisen tapahtuman uhreille.

Yhteydenotto sosiaalipäivystys tai terveyskeskuksen päivystys

040 860 8346

040 860 8611

Sosiaalipäivystykseen saa myös yhteyden ympäri vuorokauden hätäkeskuksen kautta numerosta 112.

KULJETUSPALVELU / LIKKUMISTA TUKEVAT PALVELUT

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

Kyytimatin aikataulu

- Reitit ajetaan maanantaina, keskiviikkona ja perjantaina

KUNTOUTUS

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

PORKKAPIRTIN KUNTOUTUS

Porkkapirtti on Kuusamon kaupungin ylläpitämä ikäihmisten toimintakykyä tukeva toimintakeskus. Kuntoutuksen ryhmiä Porkkapirtillä ovat voima- ja tasapainoryhmät (VoiTas), ryhmiä muisti- ja neurologisille asiakkaille, 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	040 708 9132	0400 346 931
toimintaterapeutti		040 860 0109
päivätoiminta Aurinkolahti		040 839 5377
päiväkuntoutus Kuntokammari		0400 363 252
veteraanasiat		040 750 2491
kuntoutusjaksojen varaus vuorohoitoyksiköihin		040 860 8700
Katrinkoti, Niittyvilla (ma-pe klo 9 – 12)		
laskutus (tiedustelut ma-pe klo 9-12)		040 860 8658

Fysioterapiaosasto terveyskeskus	040 860 8616
Puheterapia	lääkärin läheteellä

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

KUULONHUOLTO

Sijaitsee terveystakeskuksen 1.krs laboratorion odotustila,
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

Kumppanuustalo Nuotta, Apajatie 1 puh. 044 351 5081

sähköposti koillismaan.kuuloyhdistys@gmail.com

Aukioloajat: ma-pe klo 9-14

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

Lähipalvelua Porkkapirtillä kuukauden toinen tiistai klo 10-11

LIIKUNTAPALVELUT

KUNTOSALIT

Kuusamossa on kaksi erityisesti ikäihmisille tarkoitettua kuntosalia; Porkkapirtin kuntosali ja Liikuntakeskuksen Seniorisali. Myös liikuntakeskuksen muut kuntosalit ja Keilahallin kuntosali ovat ikäihmisten käytettävissä.

LIIKUNTANEUVONTA

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

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 2021, 50 €), lääkeostoista saa peruskorvausta 40% tai peruskorvausta suuremman erityiskorvauksen.

Vuonna 2021 lääkkeiden vuosiomavastuu (lääkekatto) on 579,78 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 keskitetysti tilausnumerosta 0800 93 150. Jos asiakkaan maksettavaksi jääneet matkakulut kalenterivuodessa

ylittävät vuotuisen omavastuuosuuden 300 € (v 2021), ylimenevät kustannukset korvataan kokonaan. Tähän vuotuiseseen 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 Humana Oy:n ylläpitämä yövalvonnallinen
ryhmäkoti Hotkunranta, Kirkkotie 23 C 050 344 6120

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

HYVÄNMIELEN ASEMA Ouluntaival 5 040 722 0363

PÄIHDEYKSIKÖN tavoitteena on ennaltaehkäisevästi lisätä päihde-
tietoutta, varhaista puuttumista ja vähentää eri riippuvuuksien

käytöstä aiheutuvia haittoja yksilölle ja hänen läheisilleen.

Avopalvelukeskus Kuusela, Apajatie 26

Sairaanhoitaja 040 700 7443

Toimisto 040 773 5328

MUISTIN TUTKIMINEN

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

Muistikoordinaattori ma-pe klo 9-12 040 860 8015

040 193 6856

MUUTOKSEN HAKU

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

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

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

Katso kohdat potilas- ja sosiaaliasiamies, asiakaspalaute

OMAISHOIDON TUKI

Omaishoidon tuki koostuu omaishoitopalkkiosta, omaishoitajan vapaa-oikeudesta, tarvittavista palveluista ja omaishoitajan

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

Lisätietoa omaishoidon ohjaaja	040 581 4328
Koillismaan Omaishoitajat ry. 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
040 860 8715

kansanopisto - opintolinjoja ja lyhytkursseja kuvataiteen,
valokuvauksen ja käsityön harrastajille
040 860 8715

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

OTAVA TOIMINTAKESKUS

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

Maaseläntie 34
040 529 5710

PALVELUMAKSUT

Katso asiakasmaksut, asumispalvelumaksut

PALVELUTARPEEN SELVITTÄMINEN / PALVELUOHJAUS

Yleinen neuvonta ja palveluohjaus

ma-pe klo 9-12

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

palveluohjaus@kuusamo.fi

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 / SENIORIKESKUS

Porkkapirtillä järjestetään avointa ja maksutonta matalan kynnyksen kansalaistoimintaa. Kansalaistoiminnan ohjelma julkaistaan perjantaisin

facebook Vanhustyö Kuusamossa, kaupungin nettisivuilta tai voit hakea sen Seniorikeskuksesta.

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

Porkkapirtillä työskentelevät vanhustyön palvelutarpeen arvioinnin osallisuuskoordinaattori, palveluohjaajat, muistikoordinaattorit, veteraani-asiamies, omais- ja perhehoidon ohjaaja, Seniorineuvolan sairaanhoitaja, ikäihmisten palvelujen johtaja ja sihteeri.

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

ANKKURI-TOIMINTA

Lyhytaikaista päivähoitoa esim. hoitajan asioilla käynnin, jaksamisen tukemiseen tai muuhun lyhytaikaisen hoivan tarpeeseen. Ilmoittautuminen päivätoimintaan mielellään tuloa edeltävänä päivänä klo 9-11 välillä 040 839 5377

PÄIVÄKUNTOUTUS KuntoKammari

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on vaikeuksia liikkumisessa, kokevat yksinäisyyttä tai kotona selviytyminen on hankaloitunut. Ryhmä kootaan hakemusten perusteella yhdessä moniammatillisen tiimin kanssa. Ryhmä on koko/puolipäiväinen, 4-6 h tai 2 h. Ryhmä kokoontuu 10 kertaa. Kuntoutusjaksoon kuuluu sairaanhoitajan terveystarkastus. Tarvittaessa tehdään fysioterapeutin arviointi toimintakyvystä ja tarpeen vaatiessa kotikäynti. Ryhmäkerrat painottuvat toiminnallisiin ja liikunnallisiin harjoituksiin. Asiakkailla on mahdollisuus osallistua myös jakson aikana Porkkapirtin yhteisiin tapahtumiin kuten seurakunnan hartaus, musiikkitapahtumat ja vuodenaikaan liittyviin juhlatilaisuuksiin. Ryhmässä on yksi tai kaksi ohjaajaa.

Lisätietoja

0400 363 252

PÄIVÄTOIMINTA AURINKOLAHTI

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

SENIORINEUVOLA

MUISTIN TUTKIMINEN

sivu 26

VETERAANIASIAMES

sivu 41

POSTILAATIKON SIIRTO

Liikuntaesteisellä ja yli 75-vuotiaalla on oikeus saada päiväpostinsa jaetuksi joko tontin rajalle ajo- tai kulkuliittymään sijoitettuun postilaatikkoon tai huoneistokohtaisesti postiluukkuun. Jakelupalvelusta voi olla yhteydessä omaan postitoimistoon.

POTILASVAKUUTUS

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

POTILASASIAMIES / SOSIAALIASIAMIES

Potilasasiamiehen tehtävänä on tiedottaa potilaan oikeuksista, neuvoa ja ohjata potilaita, heidän omaisiaan sekä henkilökuntaa lain soveltamiseen liittyvissä tehtävissä, avustaa tarvittaessa

muistutuksen, potilasvahinkoilmoituksen, kantelun tai korvaushakemuksen teossa. Asiakkaalla on oikeus hyvään palveluun ja kohteluun niin, että asiakkaan etu, toiveet ja yksilölliset tarpeet ja mielipiteet otetaan hoidossa ja asiakastilanteissa huomioon.

Yhteydenotot sosiaaliasiamies ti-to klo 10–13,
 puh. 050 341 5244
 sosiaaliasiamies@merikratos.fi
 potilasasiamies ma – pe klo 8.00 – 10.00
 puh. 040 860 8372
 potilasasiat@kuusamo.fi

PÄIHDEPALVELUT

Jos oma tai läheisen alkoholin käyttö huolettaa, kannattaa asiasta keskustella esimerkiksi lääkärin kanssa. Sen lisäksi apua saa Kuusamon kaupungin päihdeyksiköstä, joka sijaitsee Avopalvelukeskus Kuuselassa. Voit saada keskusteluapua puhelimitse, varaamalla henkilökohtaisen käyntiajan tai kotikäynnillä. Päihdeyksikössä työskentelevät sairaanhoitaja, päihdetyöntekijä ja asumisenohjaaja.

Toimintamuotoina ovat keskustelu, neuvonta ja ohjaus, kokonaisvaltainen tilanteen kartoitus ja laitospääntötyön 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

SENIORINEUVOLA

Porkkapiirtillä toimiva SENIORINEUVOLA on tarkoitettu yli 65-vuotiaille ikäihmisille. Seniorineuvola tukee itsenäistä toimintakykyä, hyvinvointia ja kotona pärjäämistä. Palveluja ovat muistineuvonta, mielenterveyttä ylläpitävät toiminnot ja kuntoutus sekä terveyden- ja sairaanhoitoon liittyvät toiminnot aamuvastaanotolla (verensokerin ja verenpaineen mittaukset, rokotukset jne). Seniorineuvolassa annetaan ravitsemus – ja liikunta neuvontaa sekä ohjataan tarvittaessa liikuntapalveluihin.

Sairaanhoitajan vastaanotto ajanvarauksella:

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

SENIORIPASSI

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

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

SEURAKUNTA

Seurakunnan palvelut ovat mukana kaikissa elämän vaiheissa.

Kirkkoherranvirasto 050 310 5812

Kirkkoherra Taina Manninen 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 käyty keskustelut ovat luottamuksellisia.

Diakoniatyön yhteystiedot ja vastualueet:

Maria Törmänen 050 591 3438

Mielenterveyskuntoutajat , maahanmuuttajatyö

Marjatta Karvola 050 591 3440

Vanhustyö, Kehitysvammatyö

Diakoniatyöntekijä (virka täyttämättä) 040 665 8395

Perhetyö, diakonian vapaaehtoistyö

Anne Vanttaja 050 591 3441

Näkö- ja kuulovammaiset, omaishoitajat ja palvelujohtajan tehtävät

Palvelutyön pappi

Mauno Lehto 050 591 3442

SIIVOUS- JA KOTIPALVELUTYÖ

Arjen Apu ja Hoiva Oy 040 773 6407

Humana Vivante 0400 271 676

Kerttu Lehtoaho (Pohj-Kmo, Ruka ja Vasaraperä) 045 650 7420

KHH-Palvelut Oy (Mia Marsch) 040 413 3670

Kodin Apurit Oy 041 318 5068

Kuusamon Siivoushetki Oy 044 241 3146

Marju Visakova (Kuolion seudun kylät, keskusta),	0400 430 459
Seurana Oy	040 555 3235
Seviset Oy	050 368 6347
Siivousliike Sanitar	0400 283 524
Siivouspalvelu Siskot	044 525 2236
Siivousrinki (Suorajärvi -Määttälä, keskusta)	040 824 6848
Siivous Vasara Taina	040 553 1505
Teron KotitalkkariPalvelut (ei lumityöt)	044-2453026
Tmi Kahvila Neidonkenkä / Tiina Tiermas	08 851 4199
Tomerin Oy / Sari Kempainen	044 993 6305

Katso kohta kotitalousvähennys. Siivouspalveluihin ei voi saada palveluseteliä.

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

Sosiaalihuollon järjestäminen voi pohjautua viranomaisen tekemään päätökseen (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.

SILMÄLÄÄKÄRI

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

Yhteystiedot:

Instrumentarium	Kitkantie 4	puh. 020 332 784
Silmäasema	Kitkantie 6	puh. 020 760 8862
Silmäasema	Huoparintie 1	puh. 08 851 1212
Nissen	Ouluntaival 1	puh. 020 332960

SOSIAALITYÖ

Sosiaalipalveluiden yleinen ohjaus ja neuvonta tapahtuu kaupungintalon sosiaalitoimistossa.

Yleinen ohjaus ja neuvonta

ma-pe klo 9 - 11 040 860 8652

Mikäli sosiaalipalveluissa on jo oma työntekijä, ota yhteys häneen.

Kts palvelutarpeen selvittäminen s. 25

Vammaispalveluohjaaja 0400 306 427

TAKSIPLUS-KORTTI

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

Lisätietoja: SHL:n matkat (ma-pe klo 9-12) 040 860 8700

VPL:n (vammaispalvelu) matkat 0400 306 427

TAKUUELÄKE

Takuueläke on 837,59 €/kk. Takuueläkettä eivät pienennä eläkettä saavan hoitotuki, rintamalisät eikä eläkkeen lapsikorotus.

Takuueläkettä ei pienennä ansiotulot, pääomatulot eikä omaisuus.

Myöskään omaishoidon tuki ei vaikuta sen määrään.

Kela 020 692 202

TEKNIikka TURVANA

Kotona asumisen turvallisuutta voi parantaa erilaisilla teknisillä apuvälineillä esim. hellavahti, kulunvalvonta, turvapuhelimet, kuulo- ja näkövammaisten apuvälineet, tekniset muistuttimet ja ajastimet
yleinen palveluohjaus ja neuvonta klo 9-12 040 860 8700
vammaisten apuvälineet 040 860 0087

TERVEYDENHUOLLON MAKSUKATTO ~VAPAAKORTTI

Kunnallisessa asiakasmaksukatossa otetaan huomioon maksut terveyskeskuksen lääkärisäkäynnistä, poliklinikkakäynnistä, päiväkirurgisesta hoidosta, sarjahoidosta, terveyskeskuksessa toteutettu kuntoutus ja lyhytaikaisesta sairaalahoidosta.

Myös OYS:n lääkärisäkäynnit ja sairaalajaksot kuuluvat maksukaton piiriin.

Maksukaton piiriin eivät kuulu eräistä vakuutuksista korvattavat kustannukset, vuoroahoito- ja kuntoutusjaksomaksut vuoroahoitoyksiköissä, 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.

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 viisi kertaa viikossa, ei viikonloppuisin. Varaa aikaa 8 työpäivää e-reseptien uusimiseen! Päivystyksessä ei uusita e-reseptejä.

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

Katso eResepti

PÄIVYSTYS

Päivystyspoliklinikka antaa apua kiireellistä hoitoa tarvitseville.

Raistakantie 1a 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 käyntimaksuja eikä todistusmaksuja.

SAIRAANHOITAJIEN 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

Muistikoordinaattorit (Seniorineuvola) 040 860 8015

	040 193 6856
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 sairaanhoitaja 040 860 8040

TOIMEENTULOTUKI

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

Aikuissosiaalityö soittoaika 9 -15 040 860 8652

Kela www.kela.fi 020 692 207

TOLOKKU-ETÄPALVELU

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

Kotihoidon esimies, Anu-Birgitta Lämsä 040 729 1483

Kotisairaalan esimies, Marjo Määttä 040 860 8771

TURVAPUHELIN

Katso tekniikka turvana 040 750 2491

VAIPAT

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 Taisto Määttä 0400 125779

VAMMAISPALVELUT

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

Lisätietoja:

vammaistyön sosiaalityöntekijä 040 860 8338

vammaispalveluohjaaja 0400 306 427

Näkövammaisten kuntoutusohjaaja, Oys 0400 292 535

Kuulonhuollon kuntoutusohjaaja, Oys 040 753 2435

Kuulokeskus Oys, klo 9-10 ja 13-15

08 315 3406

VANHUSNEUVOSTO

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

Vanhusneuvosto on ikäihmisten vaikutuskanava kuntaan.

Puheenjohtaja

Liisa Pitkänen

040 839 6183

VANHUSPALVELULAKI

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

VANHUSTENVIKKO

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

VAPAAEHTOISTOIMINTA

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

Tiedustelut:

Seurakunta

050 591 3440

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

VERTAISTUKI

Samassa elämäntilanteessa olevien kanssa on helpompi

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

VETERAANIASIAT, SOTAINVALIDIT SEKÄ MUUT ERITYISKUNTOUTUSRYHMÄT

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 laituskuntoutus on 10 vrk, aviopuoliso voi osallistua laituskuntoutukseen samanaikaisesti rintamaveteraanin kanssa. Lähimpiä laituskuntoutuspaikkoja 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 kaikki sosiaalihuollon palvelut kuten sotainvalideilla (kotihoito, tukipalvelut, turvalaitteet, lääkerobotti, lyhytaikainen asuminen ja kuntoutus sekä tavallisen ja tehostetun palveluasumisen hoiva-, ylläpito- ja ateriamaksut).

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

Muut veteraanietuudet:

- *Veteraaniapu veteraanitoimikunnan kautta puh. 040 163 6016
- * Vapautus terveyskeskusvuosimaksusta Kuusamossa
- * Liikkuminen Kyytimatilla ja TaksiPlus-kortilla.
- * Sotaveteraanit ja –invalidit pääsevät maksutta liikuntapalveluihin
- * Korvaus yksityisen palveluntuottajan suun ja hampaiden hoidon kustannuksista Kansaneläkelaitokselta
- * Paikalliset apteekit antavat alennusta käsikauppalääkkeistä
- * Vapautus hautaukseen liittyvistä maksuista

Sotainvalidien neuvontapalvelut, palveluohjaaja (käy tarvittaessa)

Eeva Vikström	045 182 4484
Neuvontapalvelut	044 479 7797

VUOKRA-ASUNNOT

Kuusamon Vuokratalot	0400 389 941
www.kuusamonvuokratalot.fi	
Katso asumispalvelut	040 860 8700

VUOROHOIDO

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

Vuorohoidon aloitus, tiedustelu:

Yleinen neuvonta ja palveluohjaus ma –pe klo 9-12	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 palveluohjaajat

ma – pe klo 9 - 12

040 860 8700

YHDISTYSTOIMINTA

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

ELÄKELIITON KUUSAMON YHDISTYS ry

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

KOILLISMAAN ALLERGIA-, IHO- JA ASTMAYHDISTYS

pj. Tuula Nevala 040 567 0929

KOILLISMAAN DIABETESYHDISTYS ry

pj. Ulla Koskenkorva 040 732 4442

KOILLISMAAN KELIAKIA – YHDISTYS ry

Hanne Nissinaho 045 670 8676

Linkki: koillismaan.keliakiayhdistys.fi

KOILLISMAAN KUULOYHDISTYS ry

044 351 5081

Linkki: koillismkuuloyhd.suntuubi.com

pj. Tapio Riekk

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, anneli.murtovaara@gmail.com 040 771 1328
KUUSAMON AIVOHALVAUS- JA AFASIAKERHO
 Yhdyshenkilö Marja-Leena Laine 040 730 2354
KUUSAMON ELÄKKEENSAAJAT RY
 Leena Mustonen 040 842 4133
KUUSAMON ELÄKELÄISET RY
 pj. Kauno Moilanen 0400 921 687
KUUSAMON HENGITYS - YHDISTYS ry
 pj. Irene Suoraniemi 0400 213 824
KUUSAMON INVALIDIT ry
 Antero Hiltunen 0400 282 143
KUUSAMON 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 SOTAVETERAANIT ry

pj. Jarmo Käkelä

040 518 2436

KUUSAMON SYDÄNYHDISTYS ry

Reijo Vallioniemi

0400 294 773

reijo.vallioniemi@pp.inet.fi

www.sydanliitto.fi/kuusamo

OULUN LÄÄNIN NÄKÖVAMMAISET ry

Ninni Aikio

040 753 0611

POHJOIS-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYKSEN KUUSAMON OSASTO

pj. Taisto Siikaluoma

044 210 2664

Sähköposti: taisto.siikaluoma@gmail.com

KUUSAMON SENIORITANSSIJAT RY

Arto Veteläinen

040 745 7779

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