

Utajärven ikäihmisten



PALVELUOPAS 2018



HYVÄ LUKIJA!

Tämä palveluopas on tarkoitettu utajärveläisille ikääntyneille ja heidän omaisilleen palveluiden ja muiden toimintojen hakulähteeksi.

Palveluoppaasta löydät yhdistysten, järjestöjen, seurakunnan, yksityisten, kunnan ja Oulunkaaren tarjoamia palveluita ikäihmisille.

Toivomme, että tästä on sinulle hyötyä etsiessäsi tietoa tarvitsemistasi palveluista.

Palveluoppaan palvelut on jaoteltu siten, että oppaan alussa ovat kotona asumista tukevat palvelut, seuraavaksi tulevat asumispalvelut ja hoivahoito, viimeisenä on muita palveluita. Palvelut on myös koodattu väreillä, itsenäistä kotona asumista tukevat palvelut on merkitty vihreällä, kotihoito ja raskaammat kotona asumista tukevat palvelut keltaisella ja asumispalvelut ja hoivahoito punaisella.

Olemme laittaneet palveluoppaan loppuosaan tärkeimmät puhelinnumerot.

Jos haluat antaa palautetta oppaasta, sinulla on kehittämisidea tai jos oppaassa on virheellisiä tietoja, soita numeroon 050 917 7346.

Palveluopas löytyy myös Oulunkaaren internetsivulta www.oulunkaari.com ja Utajärven kunnan internetsivulta www.utajarvi.fi



SISÄLTÖ

Ohjaus ja neuvonta 6

Asuminen 7

Vuokra-asunnot
Korjausavustukset vanhusten asuntoihin
Asumisen tuet ja korvaukset

Liikunta- ja kulttuuripalvelut 9

Kansalaisopisto
Kirjasto
Utajärven liikuntatoimi
Hyvinvointitalo
Rokua health & spa

Järjestöt ja liitot 10

Kyläseurat, kylätoimikunnat
Järjestöt ja yhdistykset
Sosiaali- ja terveystieteiden liittoja

Vanhus- ja vammaisneuvosto 11

Kotona asumista tukevat palvelut 12

Kela:n tuet
Kotitalousvähennys
Ateriapalvelu
Turvapalvelut
Asiointipalvelu
Videopalvelut
Omaishoidon tuki
Vuorohoito
Päivätoiminta
Oulunkaaren Omahoito
Veteraanipalvelut
Hyvinvointitalo

Terveydenhuoltopalvelut 18

Terveysaseman palvelut
Kuntoutuspalvelut
Hammashuolto
Mielenterveyspalvelut
Potilasasiamies

Sosiaalipalvelut 22

Sosiaalitoimisto
Toimeentulotuki
Vammaispalvelut
Päihdepalvelut
Sosiaaliasiamies

Kotihoito ja tuettu asumispalvelu 24

Kotihoito
Perhehoito
Tuettu asumispalvelu

Tehostettu asumispalvelu ja hoivahoito 25

Tehostettu asumispalvelu
Hoivahoito

Muut palvelut 26

Utajärven Yhteis palvelupiste
Kansalaisneuvonta
Kansaneläkelaitos
Pohjois-Pohjanmaan verotoimisto
Pohjois-Suomen maistraatti
Oulun seudun oikeusaputoimisto
Talous- ja velkaneuvonta
Posti
Seurakunta
Apteekki
Taksipalvelut
Yksityiset hoitolat

Yleisiä palvelunumeroita 31

Yhteystietoja 32

OHJAUS JA NEUVONTA



Puhelimitse, 050 917 7346

Numeroon vastaa Utajärven ikäihmisten palveluohjaaja. Hän ohjaa ja neuvoo tarpeen mukaan kunnan palveluihin ja avustaa löytämään apua myös muilta palveluntarjoajilta. Palveluohjaaja arvioi asiakkaan palveluntarvetta puhelimitse ja sopii tarvittaessa alustavan kotikäynnin tilanteen selvittämiseksi.

Senioripisteet

Palvelu on tarkoitettu yli 63-vuotiaille. Käynnit ovat asiakkaalle maksuttomia. Senioripisteestä saat opastusta ja neuvontaa ikääntyneiden asioissa sekä muun muassa apua lomakkeiden täyttöön ja sähköisten palvelujen käyttöön.

Palvelukeskus Suvituuli, Ahmatie 13, 91600 Utajärvi
Avoinna perjantaisin klo 9-11

Senioripiste

Ohjausta ja neuvontaa ikäihmisille

Omahoito

www.oulunkaarenomahoito.com palvelee myös vanhuspalveluiden asioissa. Kirjaudu pankkitunnuksilla, lähetä kysymyksiä ja täytä hakemuksia.



ASUMINEN



Vuokra-asunnot

Seuraavassa on esitelty tahot, joista ikääntynyt voi hakea asuntoa. Osa palveluista on tarkoitettu kaikille asunnonhakijoille ja osa pelkästään ikääntyneelle väestölle.

- Kunnan asuntotoimisto
- Utajärven Palvelutaloyhdistys

Asunnonhakulomakkeita voi tulostaa netistä ja hakea Yhteispalvelupisteestä. Asuntohakemuslomakkeen voi palauttaa Utajärven kunnan Yhteispalvelupisteeseen, joka on avoinna 8-16, tai postitse Utajärven kunta / Asuntotoimisto
PL 18, 91601 Utajärvi

Isännöitsijä Valtanen Sanna, 08 5875 5713 ja 050 592 7307
kunnanvirasto, Vanhatie 46, 91600 Utajärvi

Korjausavustukset vanhusten asuntoihin

Valtion avustus

Asunnon korjaukseen voi saada valtion avustusta 40-70 prosenttia kustannuksista, jos tulot eivät ylitä kuukausitulo- ja omaisuusrajoja. Avustusta on haettava ennen kuin korjaustyöt aloitetaan ja sitä voi hakea myös rivi- tai kerrostaloasunnon kunnostamiseen. Avustuksen hakemisella on määräaika yleensä maaliskuussa. Terveyshaittojen poistamista ja hissien rakentamista koskevilla avustuksilla on jatkuva haku-aika.

Palveluohjaus- ja neuvontanumero, 050 917 7346

Veteraanien ja vanhusten asuntojen korjausneuvonta

Vanhustyön keskusliiton korjausneuvoja avustaa veteraaneja ja vanhuksia asunnossa tarvittavien muutostöiden kartoittamisessa, suunnittelussa, korjausavustusten hakemisessa ja tarvittaessa myös

muutostyöt suorittavan urakoitsijan löytämisessä. Neuvonta on maksutonta.

Iin alueen korjausneuvoja Tapio Karhu
Lempiniementie 22, 90900 Kiiminki
040 516 6738, tapio.karhu@vtkl.fi

Asunnonmuutostyöt

Vamman tai toimintakyvyn heikkenemisen aiheuttamien vaikeuksien poistamiseen tähtäävistä asunnonmuutostöistä tekee arvion ja suosituksen fysioterapeutti. Tällaisia muutostöitä ovat esimerkiksi ovien leventäminen ja luiskien rakentaminen.

Palveluohjaus- ja neuvontanumero, 050 917 7346

Asumisen tuet ja korvaukset

Kelan eläkkeensaajan asumistukea voi saada omistus- ja vuokra-asuntoon, 020 692 202.



LIIKUNTA- JA KULTTUURIPALVELUT

Seuraavassa on kerrottu Utajärven liikunta- ja kulttuuripalveluista, jotka tarjoavat jotain erityisesti ikääntyneelle väestölle.

Kansalaisopisto

Tietoa toiminnasta, Tarja Vimpari, 050 588 6607
tarja.vimpari@utajarvi.fi

Kirjasto

Anttilantie 13, 91600 Utajärvi, kirjasto@utajarvi.fi
kirjasto, 050 444 0029
kirjaston vastuuhenkilö, 050 443 7583

Utajärven liikuntatoimi

Tietoa liikuntaryhmistä saa liikunnanohjaajalta, 050 443 7582

Hyvinvointitalo

Utajärven Hyvinvointitalo on yhteisöllinen, kaikenikäisten ihmisten ja erilaisten toimijoiden yhteinen matalan kynnyksen kohtaamispaikka, josta löydetään ystäviä ja vertaisryhmiä. Kaikki toimijat ja tilojen käyttäjät ovat tasavertaisia ja tervetulleita.

Hyvinvointitalon tiloja voi varata Utajärven kunnan Yhteispalvelupisteestä, 08 5875 5701.

Rokua health & spa

Tarjoaa monenlaisia hyvinvointi ja kuntoutuspalveluita kaiken ikäisille.

Kuntoraitti 2, 91670 Rokua
puhelinvaihe, 020 781 9200

JÄRJESTÖT JA LIITOT



Kyläseurat, kylätoimikunnat

Kyläseuroilta voi kysyä oman kylän palveluntarjoajista ja muusta toiminnasta. Kyläseuroilla on muun muassa auraus- ja siivouspalveluja sekä senioripäiviä oman kylän asukkaille. Yhteystiedot ovat oppaan lopussa.

Järjestöt ja yhdistykset

Järjestöjen yhteyshenkilöiltä voit kysyä mm. kerho-, vapaaehtois-, ja vertaistoiminnasta. Yhdistysten toimintaa ja tapahtumia kannattaa seurata paikallislehdistä. Yhteystiedot ovat oppaan lopussa.

Sosiaali- ja terveysalan liittoja

Keskusliitoista saat tietoa muun muassa ajankohtaisista asioista ja erilaisista kursseista. Aluesihteeriltä saat esimerkiksi henkilökohtaista neuvontaa ja ohjausta. He auttavat sinua tarvittaessa hakemusten laatimisessa ja antavat tietoa sosiaaliturvasta, kuntoutuksesta, apuvälineistä jne.

Liitoilla on sopeutumisvalmennuskursseja, joita voit kysyä esimerkiksi alueohjaajilta tai suoraan liitosta. Liitot ja yhteystiedot ovat oppaan lopussa.

VANHUS- JA VAMMAISNEUVOSTO



Utajärven ikäihmisten valmistelutoimikunta hoitaa vanhus- ja vammaisneuvoston tehtäviä: edistää ja seuraa kunnan eri hallinnon aloilla tapahtuvaa toimintaa ikäihmisten ja vammaisten näkökulmasta.

Ikäihmisten toimikunnan jäsenet valitaan neljäksi vuodeksi kerrallaan. Yhteystiedot ovat oppaan lopussa.



KOTONA ASUMISTA TUKEVAT PALVELUT



Kotona asumista tukevilla palveluilla tuetaan ikääntyneen kotona asumista. Palvelut ovat joko yksityisen palveluntarjoajan tai Oulun-kaaren kuntayhtymän tuottamia palveluita.

Palveluohjaus- ja neuvontanumero, 050 917 7346

KELA:n tuet

Eläkeasiat

020 692 202

Kansaneläke (vanhuuseläke, työkyvyttömyyseläke ja takuueläke) sekä kuntoutustuki.

Sairastaminen

020 692 204

Sairaanhoitokorvaukset, lääkekorvaukset, matkakorvaukset sairauspäiväraha ja erityishoitoraha.

Eläkettä saavan hoitotuki

020 692 202

Eläkettä saavan hoitotuki tukee pitkäaikaisesti sairaan tai vammaisen eläkkeensaajan selviytymistä jokapäiväisessä elämässä sekä hänen toimintakykynsä ylläpitämistä, kuntoutusta ja hoitoa. Tuki korvaa osin myös toimintakyvyn heikentymisestä aiheutuvia kustannuksia. Kela maksaa hoitotukea myös laitoshoidossa oleville.

Hoitotuen veteraanilisä

Veteraanilisä kuuluu niille veteraaneille, jotka saavat Kelasta ylimääräistä rintamalisää sekä korotettua tai ylintä eläkettä saavan hoitotukea. Hakemuksia ei tarvita, koska lisän maksamisen edellytykset ovat Kelan tiedossa. Lisä perustuu vammaisuuksista annettuun lakiin, ja se maksetaan osana eläkettä saavan hoitotukea.

Asiakasmaksukatto lääkkeissä

Vuotuinen omavastuuosuus eli lääkekatto ja sen täytyminen tar-

koittavat, että maksat itse aina osan lääkekuluistasi ns. omavastuuosuutena. Jos saman kalenterivuoden aikana korvatuista lääkkeistä, kliinisistä ravintovalmisteista ja perusvoiteista maksamasi omavastuuosuudet ylittävät omavastuuosuuden kalenterivuoden aikana, sinulla on oikeus lisäkorvaukseen.

Kela seuraa lisäkorvaukseen oikeuttavan vuotuisen omavastuuosuuden täyttymistä apteekista saatujen tietojen perusteella. Apteekeista välitetään ainoastaan tiedot korvattuina ostetuista lääkkeistä. Kun omavastuuosuus on ylittynyt, Kela lähettää sinulle tästä ilmoituksen.

KELA:n kuntoutus ikääntyville

Kela järjestää kuntoutuskursseja ikääntyville monisairaille ja omaishoitajille. Vapaita paikkoja ja ohjeita hakemiseen voi kysyä soittamalla Kelasta, 020 692 205.

Matkakorvaukset ja matkakatto

Sairaanhoidon ja kuntoutukseen liittyvistä matkakustannuksista KELA korvaa aina osan. Maksat yhteen suuntaan tehdystä matkasta omavastuuosuuden. Kela korvaa sen ylittävät kustannukset. Jos sairaanhoitoon tai kuntoutukseen liittyvien matkakustannustesi omavastuut kalenterivuoden aikana ylittävät, Kela maksaa ylittävän osan tarpeellisista matkakustannuksista kokonaan.

Kela seuraa matkakaton täyttymistä. Kun se on täytynyt, saat postitse matkakattokortin. Korttia näyttämällä sinun ei tarvitse maksaa matkasta taksin kuljettajalle, jos hän on tehnyt Kelan kanssa valtakirjasopimuksen.

Kuljetuspalvelu

Sosiaalihuoltolain mukaista kuljetuspalvelua voidaan myöntää yli 65-vuotiaalle henkilölle, joka täyttää myönnettävän palvelun kriteerit. Kuljetuspalvelujen myöntämisessä sovelletaan tulo- ja varallisuusharkintaa. Ensisijaisesti matkat myönnetään ryhmäkuljetuksina tai kyläkyyteinä.

050 917 7346

Toimeentulotuki

Toimeentulotukea haetaan Kelalta, www.kela.fi/toimeentulotuki,
020 692 207

Kotitalousvähennys

Kotona teetetyn työn kustannuksista osan voi vähentää verotuksessa. Kotitalousvähennyksen voit saada, jos teetät kotitalous- tai hoitotyötä, asunnon kunnossapitotyötä tai tietotekniikkalaitteiden asennusta.

020 612 000

www.vero.fi/fi-FI/Henkiloasiakkaat/Kotitalousvahennys



Ateriapalvelu

Ateriat valmistetaan Suvituulen palvelukeskuksessa, johon on mahdollista tulla ruokailemaan. Aterian voi tilata myös kotiin kuljetettuna.

050 917 7346

Turvapalvelut

Kotona asumisen tukemiseksi on käytössä erilaisia turvapalveluita, esim. turvapuhelin, paikantava GPS-ranneke, kaatumishälytin, ovihälytin.

Turvapuhelin parantaa asumisen turvallisuutta ja toimii kännykkäliitymällä.

050 917 7346

Asiointipalvelu

Säännöllisen kotihoidon asiakkailla on mahdollisuus saada asiointi-apua kauppaan ja pankkiin hoito- ja palvelusuunnitelman mukaisesti.

050 917 7346

Videopalvelut

Oulunkaarella on otettu käyttöön ikäihmisten videopalvelut. Videopalvelut mahdollistavat päivittäisen näköpuhelin yhteyden asiakkaan ja kotihoidon henkilöstön välillä sekä erilaisiin ryhmiin osallistuminen oman mielenkiinnon mukaan lähes päivittäin.

- * Koti turvallisena ympäristönä
- * Videopuhelut kotihoidon ja omaisten kanssa
- * Ryhmätoimintoihin osallistuminen
- * Etäomaishoitajuuden tukeminen

Omaishoidon tuki

Omaishoidolla tarkoitetaan vanhuksen, vammaisen tai sairaan henkilön hoidon ja huolenpidon järjestämistä kotioloissa omaisen tai muun hoidettavalle läheisen henkilön avulla. Omaishoidon tuki on kokonaisuus, joka muodostuu hoidettavalle annettavista tarvittavista sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista sekä omaishoitajalle annettavasta hoitopalkkiosta, vapaasta ja omaishoitoa tukevista palveluista. Palvelut määritellään hoito- ja palvelusuunnitelmassa. Lisäksi kuntayhtymä ja hoitaja tekevät omaishoidon tuesta sopimuksen.

050 917 7346

Vuorohoito

Vuorohoidolla tuetaan kotihoitoa ja asumista sekä edistetään hoidettavan itsenäistä selviytymistä. Omaishoitajalla on mahdollisuus lomaan ja lepoon vuorohoidon aikana.

050 917 7346

Päivätoiminta

Kuntouttavaa päivätoimintaa järjestetään Suvituulen palvelukeskuksessa. Päivä- ja viriketoiminta on kuntouttavaa ja sosiaalista ryhmätoimintaa ikäihmisille. Päivätoiminnan tarkoitus on parantaa ja ylläpitää asiakkaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Se tukee ja auttaa selviytymistä päivittäisissä toimissa omassa kodissa. Päivätoiminta tarjoaa tarvittaessa myös päivähoitomahdollisuuden ja vapaapäivän omaishoitajille.

Ryhmätoimintaan osallistuminen on mahdollista myös etäyhteydellä.

Omaishoidettavan on mahdollista olla tilapäisesti päivähoidossa omaishoitajan tai muun vakituisen hoitajan satunnaisesta vapaasta johtuen.

050 917 7346

Oulunkaaren Omahoito

Omahoito on Oulunkaaren kuntayhtymän tarjoama kuntalaisten henkilökohtainen terveystyö. Palvelussa voit esimerkiksi lähettää ja vastaanottaa viestejä omalta terveysasemalta, varata aikoja laboratorioon terveyskeskuksen läheteellä, tarkastella laboratoriotuloksiasi ja tarvittaessa kysyä lisätietoja tuloksistasi vastaanotolta ja lähettää sähköisen lääkemääräyksen uudistamispyynnön. Halutesasi terveysaseman henkilökunta voi lukea ja tarkastella kirjaamiasi tietoja.

Omahoidon kautta voit myös kysyä ikääntyneen asioista yleensä sekä tehdä yli 65-vuotiaan omaishoidon tuen hakemuksen, kuljetuspalveluhakemuksen sekä hakemuksen tehostettuun asumispalveluun.

Palvelun käyttö edellyttää kirjautumista pankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella. Opastusta Omahoidon käyttöön saat Senioripisteestä.

www.oulunkaarenomahoito.com

Veteraanipalvelut

Veteraanikuntoutukseen voivat hakeutua vuosien 1939–1945 sotiin osallistuneet rintamasotilastunnuksen, rintamapalvelutunnuksen tai rintamatunnuksen omaavat veteraanit, jotka ovat haavoittumattomia tai joilla sotavammasta johtuva invaliditeetti on alle 10 prosenttia. Hakuaikaa ei ole, vaan hakemuksen voi jättää pitkin vuotta ja se on voimassa vuoden jättöpäivästä lukien. Hakemuslomakkeita saa Senioripisteestä ja veteraaniasiamieheltä.

veteraaniasiamies, 050 917 7346

Hyvinvointitalo

Hyvinvointitalosta voit kysyä apua pieniin kodin töihin kuten pihasiivoukset, halkojen pinoaminen jne.

050 438 3450

TERVEYDENHUOLTOPALVELUT



Terveysaseman palvelut

Utajärven terveysasema
Kirkkotie 38, 91600 Utajärvi

Päivystyspalvelut

Kiireellisissä, henkeä uhkaavissa tapauksissa käytetään hätänumeroa 112.

Ajanvaraus kiireellisissä tapauksissa

08 5875 6700
ma–to klo 8–16 ja pe klo 8–15

Kiireellisen ajanvarauksen kautta asiakkaalle tehdään hoidontarpeen arviointi. Hoidon arvioinnin perusteella annetaan ajat lääkärin, sairaanhoitajan tai terveydenhoitajan vastaanotolle sekä päivystyspoliklinikalle.

Muina aikoina soita Oulun seudun yhteispäivystykseen, 08 315 2655.

Kiireetön ajanvaraus ja laboratoriovastausten tiedustelu

08 5875 6700, ma–pe klo 13–15

Astmahoitaja, 08 5875 6700

Diabetes- ja sydänhoitaja, 08 5875 6295

Muistihoitaja, 08 5875 6700

Laboratoriohoitaja

Näytteenottoon on varattava aika, 050 5687 112.

Uniapnea ja avh-hoitaja, 08 5875 6700

Sairaanhoitaja virka-ajan ulkopuolella, Suvituudessa

0500 295 384

Reseptien uusiminen

08 5875 6700

Sähköisen lääkemääräyksen uusimista voi pyytää joko omalta terveysasemalta tai Oulunkaaren Omahoito -palvelussa www.oulunkaarenomahoito.com. Myös apteekit välittävät uudistamispyyntöjä, apteekin kautta tehtävä uudistamispyyntö on maksullinen.

Paperiset reseptit voi jättää uusittavaksi terveysasemalle aukioloaikoina. Muina aikoina reseptit voi jättää uusittavaksi sisääntuloaulassa olevaan postilaatikkoon. Reseptin uusintapyynnön voi tehdä myös apteekin kautta, apteekki perii maksun.

Kuntoutuspalvelut

Suvituulen palvelukeskus, Ahmatie 13, 91600 Utajärvi

Terveyskeskuksen kuntoutusyksikkö tukee ja valmentaa kuntalaisia parhaan mahdollisen toimintakyvyn ja terveyden saavuttamisessa. Kuntoutusyksikön toimintaan kuuluvat apuvälinepalvelut, fysio-, toiminta- ja puheterapia. Kuntoutukseen tarvitetset lääkärin lähetteen.

Apuvälinelainaamon fysioterapeuteilta voit tiedustella päivittäisten toimintojen apuvälineitä. Apuvälineitä ovat esimerkiksi nousutuet, rollaattorit ja suihkutuolit, wc-istuimen korottaja, pyörätuoli ja kävelykeppi. Apuvälineiden tarve arvioidaan yksilöllisesti ja usein siihen tarvitaan lääkärin suositus apuvälineen tarpeellisuudesta.

palveluesimies, 08 5875 6509 ja 050 309 3196

fysioterapeutit, 050 465 3699 ja 050 437 2772

puheterapeutti, 040 553 8500

apuvälinelainaamo, 08 5875 6713 ja 050 465 3699

Hammashuolto

Utajärven hammashoitola, Kirkkotie 38, Utajärvi

08 5875 6722

ajanvaraus ma-to klo 7.30-15 ja pe 7.30-14

Ajanvaraus päivystysaikoina viikonloppuisin ja arkipyhinä

Oulun ja ympäristökuntien terveyskeskusten hammashuollon yhteispäivystys on viikonloppuisin ja arkipyhinä Oulussa Hammaslääketieteen laitoksella kello 10-12.

Aapistie 3, 90220 Oulu

044 703 6426, ajanvaraus klo 9.30-12

Päivystys muina aikoina

Ota yhteyttä lääkäripäivystykseen, josta saat tarvittavan ensiavun.

Puhelu ohjautuu yhteispäivystyksen sairaanhoitajalle.

08 5875 6700

Mielenterveyspalvelut

Utajärven terveysasema, Kirkkotie 38, PL 27, 91600 Utajärvi

Elämän eri kriisitilanteissa sekä mielenterveyteen liittyvissä asioissa voit ottaa yhteyttä mielenterveystoimistoon. Mielenterveystoimiston vastaanottopalvelut ovat maksuttomia. Puhelinaika on kello 8-9. Vapaa aika soittamalla puhelinaikana tai jätä soittopyyntö vastaajaan.

seudullinen mielenterveystyön palveluesimies, 08 5875 6638

terveyskeskuspsykologi, 08 5875 6493

psykiatrinen sairaanhoitaja, 08 5875 6449

psykiatrinen sairaanhoitaja, 08 5875 6714

Äkillisissä onnettomuus- ja kriisitilanteissa saa nopeiten apua soittamalla terveysaseman kiireelliseen ajanvarausnumeroon, 08 5875 6700. Iltaisin, öisin ja viikonloppuisin ota yhteys Suvituulen päivystävään sairaanhoitajaan, 0500 295 384, tai OYS:n psykiatriselle poliklinikalle, (08) 315 6707.

Potilasasiamies

Kun potilas kokee tullessa terveydenhuollon palveluissa väärin kohdelluksi, hän voi selvittää tilannettaan potilasasiamiehen kanssa. Potilasasiamiehen palvelut ovat maksuttomia.

potilasasiamies

Pohjolankatu 1, 74100 Iisalmi

010 830 5104

potilasasiamies@merikratos.fi



SOSIAALIPALVELUT



Sosiaalitoimisto

Aikuissosiaalityön tehtäviin kuuluu asiakkaiden palveluiden koordinointi eli palveluohjaus. Aikuissosiaalityö on suunnitelmallista ja yksilölähtöistä työtä asiakkaan kokonaisvaltaisen elämäntilanteen edistämiseksi.

Puhelinaika sosiaalityöntekijöille ja -ohjaajille on kello 12-13.

etuuskäsittelijä, 08 5875 6266
sosiaalityöntekijä, 08 5875 6252

Toimeentulotuki

Toimeentulotukea haetaan Kelalta, www.kela.fi/toimeentulotuki,
020 692 207

Vammaispalvelut

Vammaispalvelulain mukaisia palveluja ja tukitoimia järjestetään silloin, kun vammaisen henkilö ei saa riittäviä, hänelle sopivia palveluja tai etuuksia minkään muun lain nojalla. Vammaispalvelulailla pyritään edistämään vammaisen henkilön edellytyksiä elää ja toimia muiden kanssa yhdenvertaisena yhteiskunnan jäsenenä.

Puhelinaika sosiaalityöntekijälle on kello 12-13.

palveluohjaaja, 08 5875 6257
sosiaalityöntekijä, 08 5875 6252

www.oulunkaari.com

Päihdepalvelut

Kuntayhtymä järjestää asukkaidensa tarvitsemat päihdehuollon palvelut. Päihdeongelmien hoidon tavoite on taata hoito mahdollisimman pitkään omassa kunnassa avohoidossa. Hoitoon pääsee soittamalla itse päihdetyöntekijälle sekä sosiaalitoimen, mielenterveystoimiston, vastaanoton ja vuodeosaston kautta.

Puhelinaika sosiaalityöntekijöille ja -ohjaajille on kello 12-13.
perhepalvelujen palveluesimies, 08 5875 6126
sosiaalityöntekijä, 08 5875 6252
www.oulunkaari.com

Sosiaaliasiamies

Kun sosiaalihuollon asiakas kokee tulleen sosiaalihuollon palveluissa väärin kohdelluksi, hän voi selvittää tilannettaan sosiaaliasiamiehen kanssa. Sosiaaliasiamiehen palvelut ovat maksuttomia.

sosiaaliasiamies
Pohjolankatu 1, 74100 Iisalmi
010 830 5106
sosiaaliasiamies@merikratos.fi

KOTIHOITO JA TUETTU ASUMISPALVELU



Kotihoito

Kotihoito on henkilökohtaista hoivaa ja huolenpitoa. Työntekijät tukevat ikäihmisten kotona selviytymistä. He huolehtivat hoito- ja palvelusuunnitelman mukaisesti mm. lääkehoitoon, ruokailuun, turvallisuuteen sekä perus- ja sairaanhoitoon liittyvistä asioista. Kotisairaanhoidon on kotona tapahtuvaa, lääkärin määräämää ja valvomaa sairaanhoidon, jonka tarkoitus on mahdollistaa kotona asuminen.

050 917 7346

Perhehoito

Ikäihmisten perhehoito mahdollistaa inhimillisen, kotoisan ja turvallisen arjen. Hoito voi olla jatkuvaa, lyhytaikaista tai osavuorokautista. Hoito tarjoaa mm. mahdollisuuden omaishoidon sijaishoittoon tai tukeen toipilasaikana ennen kotiutumista sairaalahoidon jälkeen.

050 917 7346

Tuettu asumispalvelu

Tuettu asumispalvelu antaa turvallisen kodin ja huolenpidon, kun omassa kodissa asuminen ei ole enää mahdollista. Palveluun liittyvät kiinteästi hoiva-, hoito- ja ateriapalvelut hoito- ja palvelusuunnitelman mukaisesti. Henkilökunta on paikalla pääsääntöisesti kello 7-21. Yöaikaisesta hoidosta vastaa kotihoidon yöpartio. Tavoitteina ovat turvalliset ja viihtyisät asumis- ja hoitoympäristöt. Huoneensa voi kalustaa omilla huonekaluillaan. Asumispalvelupaikkaa haetaan kirjallisesti. Lomakkeita saa Yhteispalvelupisteestä, Senioripisteestä ja palveluohjaajalta.

050 917 7346

TEHOSTETTU ASUMISPALVELU JA HOIVAHOITO



Tehostettu asumispalvelu

Tehostettu palveluasuminen on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät enää pysty asumaan kotiin annettavan avun turvin vaan tarvitsevat ympärivuorokautista apua. Aukkaat asuvat vuokra-asunnoissa, jotka he sisustavat haluamallaan tavalla. Päivittäisiin palveluihin kuuluvat ateriapalvelut (aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala) ja päivittäisissä toiminnoissa avustaminen henkilökohtaisen hoito- ja palvelusuunnitelman mukaisesti. Toimintakykyä ylläpidetään ja parannetaan kannustamalla omatoimisuuteen ja tarjoamalla virikkeitä .

Asiakkaalle tehdään palvelu- ja maksupäätös, joka sisältää asumisen, ateriat ja kokonaisvaltaisen hoidon. Palveluasunnossa asuvat voivat hakea KELA:lta asumis- ja hoitotukea.

050 917 7346

Hoivahoito

Hoivahoito tarjoaa ympärivuorokautista hoivaa ja huolenpitoa ikäihmiselle, joka ei voi asua useiden toimintakykyvajeiden vuoksi kotona tai palveluasunnossa. Pitkäaikaishoivaa tarjoavissa yksiköissä tavoitteina ovat asiakkaiden elinympäristön viihtyisyys, hoivahoidon turvallisuus ja hyvä hoidon laatu.

Esteetön, turvallinen ja viihtyisä ympäristö tukee itsenäistä suoriutumista, sosiaalista toimintakykyä ja mielekästä tekemistä. Esteetömyys mahdollistaa myös ulkoilun. Hoivahoitopaikan saamiseksi tulee olla lääkärintodistus.

050 917 7346

MUUT PALVELUT



Utajärven yhteispalvelupiste

Vanhatie 46, 91600 Utajärvi
arkisin klo 8-16
palvelusihteeri, 050 444 1182
palvelusihteeri, 050 444 0951
palvelusihteeri, 08 5875 5760

Yhteispalvelupisteestä saa Kelan, kunnan ja TE-toimiston palvelut. Kelan palveluita ovat esitteiden ja lomakkeiden jakelu sekä hakemusten vastaanotto.

Yhteispalvelupisteen tarjoamat palvelut

- neuvonta, ohjaus ja sähköisten palvelujen käytön tuki
- kunnan kirjaamo- ja kassapalvelut
- ruokalippujen myynti
- virallinen ilmoitustaulu - nähtävilläolot
- kunnanhallituksen ja valtuuston esityslistat ja pöytäkirjat liitteineen
- lomakkeet ja esitteet
- hakemusten ja muiden kunnalle osoitettujen asiakirjojen vastaanottaminen
- karttakopioiden ja kaavaotteiden tilaaminen ja luovutus
- kokoustilojen varaukset
- valokopioiden ottaminen ja faksauspalvelu (maksullinen)
- venepaikkojen varaukset

Kansalaisneuvonta

029 5000, ma-pe klo 8-21 ja la klo 9-15, suljettu su ja arkipyhinä

Kansalaisneuvonta on Valtiokonttorin uusi palvelu. Se auttaa kansalaisia löytämään oikean viranomaisen tai viranomaisen sähköisen palvelun. Neuvonta koskee myös kuntien palveluita.

Jos sinulla on esimerkiksi puhe- tai kuulovamma, voit lähettää kysymyksesi tekstiviestinä numeroon 13145. Kirjoita kysymystekstin alkuun Kn.

Puhelusta tai tekstiviestistä maksat vain operaattorisi paikallisverko-, matkapuhelin- tai tekstiviestimaksun. Itse palvelu on maksuton.

Kansaneläkelaitos

Vanhatie 46, 91600 Utajärvi
ma ja pe klo 8–16

Pohjois-Pohjanmaan verotoimisto

Postiosoite, PL 27, 90101 Oulu
Käyntiosoite, Torikatu 34 B, Oulu
puhelinvaihte, 020 612 000

Kuusamon toimipiste
Kaiterantie 20, 93600 Kuusamo
puhelinvaihte, 020 612 000

Pohjois-Suomen maistraatti

Maistraatit ovat osa valtion paikallishallintoa. Maistraatit vastaavat muun muassa alueensa väestötietojärjestelmästä, holhousasioista, kauppa ja -yhdistysrekisteristä, vesikulkuneuvorekisteristä sekä valtakunnallisesta kuluttajaneuvonnasta. Maistraattien muita tehtäviä ovat mm. avioliiton esteiden tutkinta, nimenmuutosasiat ja perukirjojen osakasluetteloiden vahvistaminen.

Isokatu 4, PL 78, 90101 Oulu
ma-pe klo 09-16
keskus, 029 553 9641, faksi, 029 553 9101
info.pohjois-suomi@maistraatti.fi, www.maistraatti.fi

Yleinen edunvalvonta

Edunvalvoja huolehtii esimerkiksi siitä, että päämiehen tulot ja menot ovat oikein suoritettut ja hän saa sopivan hoidon, huolenpidon ja kuntoutuksen. Edunvalvoja huolehtii myös siitä, että päämiehelle jää riittävästi rahaa omaan käyttöön. Edunvalvoja voi olla sukulainen, muu läheinen tai yleinen edunvalvoja.

maistraatti, 029 553 9641

yleinen edunvalvoja, 040 567 1988

Edunvalvontavaltuus

Edunvalvontavaltuutuksella henkilö voi itse etukäteen järjestää asioidensa hoidon sen varalta, että hän myöhemmin tulee kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan sairauden tai heikentyneen terveydentilan vuoksi. Edunvalvontavaltuus tehdään kirjallisesti testamentin tapaan. Tekemällä edunvalvontavaltuutuksen ihminen voi varmistaa, että mahdollisen toimintakyvyttömyyden kohdatessa hänen asioitaan hoitaa hänen itse valitsemansa uskottu henkilö.

Lisätietoja saa maistraatista, oikeusaputoimistoista ja asianajajilta.

Muuttoilmoitus

Muuttoilmoitus on tehtävä maistraatille lakisääteisesti viikon kuluessa muutosta. Muuttoilmoitus on tehtävä maistraatille myös tilapäisestä asumisesta, joka kestää yli kolme kuukautta. Kun teet muuttoilmoituksen jo viikkoa ennen muuttoa, varmistat että saat postisi heti oikeaan osoitteeseen.

Muuttoilmoituksen voi tehdä puhelimitse numerossa 029 553 5535 (pvm/mpm). Voit tehdä ilmoituksen Postille ja/tai maistraatille. Postista saa lomakkeita, joilla muuttoilmoitus menee sekä maistraattiin että postiin. Ilmoituksen voi tehdä myös netissä osoitteessa www.posti.fi/muuttoilmoitus.

Oulun seudun oikeusaputoimisto

Oikeudenkäynnissä ja muiden oikeudellisten asioiden hoitamisessa tarvitaan usein lainoppinutta avustajaa. Lähtökohta on, että asianomainen kustantaa itse tarvitsemansa avun. Jollei hänellä ole varaa hankkia tarvitsemaansa apua, se voidaan kustantaa joko osaksi tai kokonaan valtion varoin. Oikeusapua haetaan valtion oikeusaputoimistolta.

Oikeusapua annetaan kaikenlaisissa oikeudellisissa asioissa kuten testamentti, kauppakirja, lähestymiskielto ja valitukset esim. toimeentulotukea ja Kelan korvauksia koskevissa asioissa. Ajanvaraus on välttämätön.

Oulunseudun oikeusaputoimisto
Kauppurienkatu 23, 4. kerros, 90100 Oulu
029 566 1440

Talous- ja velkaneuvonta

Talous- ja velkaneuvonta auttaa asiakkaita huolehtimaan itsenäisesti ja suunnitelmallisesti taloudestaan. Sillä pyritään ennaltaehkäisemään velkaongelmien syntymistä. Talous- ja velkaneuvonta on maksutonta.

velkaneuvonta@raahe.fi
040 135 6810 ja 040 135 6810
faksi, (08) 439 3187

Posti

Postin voi tietyin edellytyksin saada kotiovelle. Liikuntarajoitteisella ja yli 75-vuotiaalla on oikeus saada pyynnöstään postinsa jaetuksi joko tontin rajalle ajo- tai kulkuliittymään sijoitettuun postilaatikkoon tai huoneistokohtaisesti postiluukkuun.

Posti, Sale Utajärvi, Laitilantie 10, 91600 Utajärvi
ma-pe klo 8-21, la klo 8-18 ja su klo 12-18
Postin asiakaspalvelu, 0200 710 00

Seurakunta

Kotiseurakuntasi työntekijät palvelevat ja tukevat sinua erilaisissa elämäntilanteissa. Seurakunnat myös järjestävät erilaista toimintaa kaikenikäisille. Seurakunnassa järjestetään kerhotoimintaa seurakuntatalolla ja sivukylillä.

Utajärven seurakunta, (08) 542 1104
Pappilantie 2, 91600 Utajärvi
Kirkkoherranvirasto, Pappilantie 2

Apteekki

Utajärven apteekki, (08) 542 1255
Vanhatie 35, 91600 Utajärvi

Taksipalvelut

Kela-taksi
Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, 0100 865 00 (1,16 e + pvm)

Utajärven taksiasema, (08) 542 1155
Vanhatie 46

Oulun Aluetaksi Oy, Taksikeskus, 0600 300 81 (1,41 e + pvm)
Palvelee myös Utajärven alueella.

Yksityiset hoitolat

Fysio-Center Utajärvi Ky, (08) 542 2541 ja 0400 917 218

Vanhatie 46, 91600 Utajärvi

Fysiolaiffi, 050 559 3617

Asematie 2, 91600 Utajärvi

YLEISIÄ PALVELUNUMEROITA

Hätänumero 112

Jos hätänumero on hetkellisesti ruuhkautunut, älä sulje puhelinta!

Valtakunnallinen kriisipuhelin

010 195 202

arkisin klo 09–07, viikonloppuisin ja juhlapyhinä klo 15–07

Myrkytystietokeskus 24h

(09) 471 977

Senioriluuri

0600 393 938 (1,95 e / min + pvm)

arkisin klo 17–21 ja la klo 9–14

Tietoa, tukea, apua ja neuvontaa, ystäväsi linjoilla.

Valtakunnallinen muistilinja

0800 960 00, joka päivä klo 17–21

Muistilinja on tarkoitettu muistiongelmaisille ja heidän omaisilleen.

Puhelimeen vastaavat koulutetut vapaaehtoiset, ja he vastaavat mielellään mieltä askarruttaviin asioihin.

YHTEYSTIETOJA



vanhuspalvelujohtaja, 08 5875 6127

Kyläseurat ja -yhdistykset

Ahmaksen Kyläseura ry, 0400 599 418

Sangin kyläseura ry, 040 766 5215

Utajärven alakyläläiset ry, 040 732 3880

Sotkan kyläseura ry, 040 566 4744

Järvikylän kyläseura ry, 040 734 1823

Naamangan kotiseutu ry, 045 130 3870

Juorkunan kyläseura, 050 371 4337



Niskan kyläyhdistys ry, 0400 818 431

Utajärven Utoslahti-Lahdensuun kyläseura, 0400 464 288

Särkijärven Kyläseura ry, 044 500 5970

Järjestöt ja yhdistykset

Utajärven Eläkeliitto, 045 120 0922

Utajärven Eläkeläiset ry, 040 847 4243

Utajärven Martat, 050 575 1601

Utajärven Sydänyhdistys, 040 582 0028

Utajärven Eläkkeensaajat ry, (08) 542 2167 ja 044 386 1022

Utajärven 4H-yhdistys, 0400 945 207

Utajärven Reumayhdistys, 040 8204 967

SPR:n ystäväpalvelu, 044 989 2033

Sosiaali- ja terveysalan liitot

Aivoliitto ry, www.aivoliitto.fi

Rovaniemen aluetoimisto, 040 7375 879

Muistiliitto ry, www.muistiliitto.fi

Oulun seudun muistiyhdistys ry, 044 0332 992

Kuuloliitto, www.kuulonliitto.fi

Oulun läänin kuulopiiri, 0400 160 317

Näkövammaisten keskusliitto ry, www.nkl.fi

Pohjois-Pohjanmaan näkövammaiset ry, (08) 311 5653

Omaishoitajat ja Läheiset-Liitto ry, www.omaishoitajat.com

Pohjois-Suomen aluetoimisto, 020 780 6541

Suomen Parkinson-liitto ry, www.parkinson.fi

Lapin, Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun alue, 0400 856 004

Vanhustyön keskusliitto, www.vtkl.fi

Keskus, (09) 350 8600

Ikäihmisten toimikunta

puheenjohtaja Pentti Räisänen, 040 820 4967

Palveluntuottajia

Kylätalakkari tmi J Mulari, 044 2970 741
Kallantie 3, 91640 Särkijärvi, jarmo.mulari@luukku.com
kiinteistön huolto, mökkitalkkaroinnit, huoneistoremontit, ym.

Heikkisen Monipalvelu, 050 9122 645
Mannintie 15, 91600 Utajärvi, zebuniso@luukku.com
kiinteistöjen siivous

Jalkojenhoitaja Riitta Mustonen, (08) 542 1513 ja 040 726 8013
Tonttikuja 2, 91600 Utajärvi
jalkojen hoito

Sirpan ja Marin hoituhuone, 0400 854 556
Vanhatie 50, 91600 Utajärvi
jalkahoidot, vyöhyketerapiaa koko keholle, kalevalainen jäsenkorjaus, klassinen hieronta, korvakynttilähoidot, kuumakivihieronta, homeopatia (opiskelijan tekemänä), kuppaus kotikäynnin (Mari)

Osuuskunta Utajärven Hantlankarit
Aune Väänänen, siivous- ja kotipalvelut, 050 371 2382
Arja Ekdahl, kotiapua tarvitseville, 045 276 5755
Aulis Ekdahl, kotipalvelut, hierontapalvelut, 040 578 1956
Timo Suorsa, pienkoneiden huollot ja korjaukset, 050 536 2541

Herkkukelekkä, Raija Moilanen, 0500 180 520
siivous- ja hoitotyötä, leivontaa ja pitopalvelua



Oulunkaaren kuntayhtymä
Hyvinvointia ihmistä lähellä