

IIN IKÄIHMISTEN

**PALVELUOPAS
2019-2020**



Tämä palveluopas on tarkoitettu liläisille 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.

Olemme laittaneet palveluoppaan loppuosaan tärkeimmät puhelinnumerot sekä palveluntuottajien yhteystietoja.

Palveluopas löytyy myös Oulunkaaren internetsivulta www.oulunkaari.com.

Jos haluat antaa palautetta oppaasta, sinulla on kehittämissi-
dea tai jos oppaassa on virheellisiä tietoja, soita numeroon
050 395 0503.

päivitetty 15.5.2019

Ohjaus ja neuvonta 6

Senioripiste
Puhelimitse

Asuminen 7

Asumistuki
Eläkeläisten vuokra-asunnot
Asunnon korjauksen rahallinen avustus
Asunnonmuutostyöt
Yksityisteiden kunnossapitoavustukset

Liikunta- ja kulttuuripalvelut 9

Kansalaisopisto
Liikuntapalveluiden Seniorikortit
Liikuntapaikat ja kunnossapito
Kirjasto

Järjestöt ja muuta toimintaa 11

Vanhus- ja vammaisneuvosto
Järjestö- ja yhdistystoiminta
Vapaaehtois- ja kerhotoiminta
Seurakunta

Kotona asumista tukevat palvelut 14

Kotihoito
Omaishoito
Palvelusetelillä annettavat tukipalvelut
Lääkeannostelija
Turvapuhelin
ALV-vapautus sosiaalipalvelusta
Videopalvelut
Ikäntyvien kuntouttava päivätoiminta
Palvelulinjat
Ikäihmisten ennaltaehkäisevät
neuvolapalvelut ja kotikäynnit
Muut tukipalvelut

Asumispalvelut ja hoivahoito 20

Tehostettu palveluasuminen
Hoivahoito
Perhehoito

Hoitotahto 22

Terveydenhuolto 23

Päivystys ja kiireelliset sairaustapaukset
Kiireetön ajanvaraus
Terveysasemat
Laboratoriot
Asiantuntijahoitajat
Lääkäripäivystys terveysaseman ollessa kiinni
Ikäihmisten
ennaltaehkäisevät terveystarkastukset
Terveyskeskussihteerit
Lyhytaikainen osastohoito
Suun terveydenhoito
Mielenterveyspalvelut
eResepti
Apteekit
Hammashuolto
Kuntoutus
Apuvälineet
Veteraanikuntoutus
Puheterapia
Toimintaterapia
Kotikäyntejä tekevät jalkahoitajat
Yksityiset fysioterapiapalvelut
KELA:n kuntoutus ikääntyville
KELAn korvaamat kuljetukset

Sosiaalipalvelut 29

Vammaispalvelut
Päihdepalvelut

Muita julkisia palveluja 30

lin yhteispalvelupiste
Talous- ja velkaneuvonta
Edunvalvonta
Potilas- ja sosiaaliasiamies
Oikeusapu
Kuluttajaneuvonta
Kansalaisneuvonta

Taloudelliset etuudet 32

Eläkkeensaajan asumistuki
Eläkettä saavan hoitotuki
Kotitalousvähennys
Toimeentulotuki

Yrityksiä ja palvelujen tarjoajia 34

Palvelulinjat
Oulunkaaren hyväksymät palveluseteliyrittäjät
Muita palvelujen tuottajia

Sähköiset palvelut 36**Tietoa Oulunkaaresta 38**

Senioripiste

Maksutonta ohjausta ja neuvontaa kaikissa ikääntyneiden palveluita koskevissa asioissa. Palveluohjaus on tarkoitettu kaikille Oulunkaaren alueella asuville ikääntyville, heidän omaisilleen ja läheisilleen sekä kuntayhtymän yhteistyökumppaneille.

Senioripiste

Asematie 169 C 2, 08 5875 6335

Kuivaniemen Seniorituvalla to klo 15–16
Maivakuja 4, 050 388 1851

Puhelimitse kello 8-10 08 5875 6352

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

Suvantola, kotihoito, Asematie 169 C 2

Asumistuki

KELA: eläkkeensaajan asumistukea voi saada omistus- tai vuokra-asuntoon. Tarkempaa tietoa on esitteen sivulla 32.

Eläkeläisten vuokra-asunnot

lissä Kauppilan Palvelukotiyhdistyksen talot, Mäntyrinne: hakemukset ja lisätiedot, hallituksen puheenjohtaja Hannes Hekkala, 044 281 9936

lin Vanhustenkotiyhdistyksen vuokra-asunnot Varsitiellä ja Lanssitiellä: hakemukset ja lisätiedot, Tiina Holappa, 040 351 3477

Kuivaniemen vanhustentaloyhdistys, Jokikylän vanhustenkotiyhdistys ja Kiinteistö Oy Kuivaniemen sotaveteraanit: hakemukset ja lisätiedot, Tilitoimisto Honkamaa Arja, (08) 724 7611 ja 040 561 8422

Oijärven vanhustenkotiyhdistyksen vuokra-asunnot: hakemukset ja lisätiedot, Jouko Pääkkölä, 0400 380 531

lin Vuokratalot oy, vuokraa asuntoja lissä (myös Olhavassa) ja Kuivaniemellä. Yhteydenotot: Riikka Halonen, 040 524 9330, riikka.halonen@iinvuokratalot.fi ja toimitusjohtaja Antti Tuomaala, 040 672 1389

Asunnon korjauksen rahallinen avustus

Vanhustyön keskusliiton korjausneuvoja avustaa kaikkia ikääntyneitä asunnossa tarvittavien muutostöiden kartoittamisessa, suunnittelussa ja erilaisten korjausavustusten hakemisessa sekä tarvittaessa myös muutostyöt suorittavan urakoitsijan löytämisessä. Neuvonta kotikäyntineen on maksutonta.

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

Asunnon korjaukseen voi saada valtion avustusta 40–70 % 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 hakuaika.

Hakemukset ja lisätietoja lin kunnasta,
Eija Kieri, 050 310 6860.

Asunnonmuutostyöt

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

Lisätietoja fysioterapian ajanvarauksesta,
040 621 2116, ja Sari Vitikalta, 08 5875 6346.

Kotihoidon asiakkaiden asunnonmuutostyöt:
fysioterapeutti Marja-Leena Lang, 040 867 9804.

Yksityisteiden kunnossapitoavustukset

Avustusta myönnetään tielle, jolla on vähintään yksi vakituiseen asumiseen käytettävä asuinrakennus, ja joka on pituudeltaan vähintään 100 metriä.

Avustusten haku on keväällä, lomakkeita saa yhteispalvelupisteestä kunnanvirastolta ja internetistä. Internetissä on myös sähköisesti täytettävä lomake. Hakemuksen palautusosoite: lin kunta, tekninen osasto, PL 24, 91101 Ii, tai kunnanviraston yhteispalvelupiste, Jokisuuntie 2.

Lisätietoja: Paula Kettunen
040 7021 388, paula.kettunen@ii.fi

Kansalaisopisto

lin kansalaisopisto järjestää erilaisia käden- taito-, taide-, liikunta-, musiikki- ja tietotek- niikkakursseja, sekä kulttuuriin, terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä luentoja. Monet kursseista sopivat kaikenlaisille opiskelijoille, ja osa kurs- seista on suunnattu ikääntyville ihmisille tai erityisryhmille. Opinto-ohjelma löytyy syksyisin koteihin lähetettävästä opinto-oppaasta, sekä netistä ii.fi/kansalaisopisto/kurssit.

Eläkeläisillä on mahdollisuus hakea eläkeläis- ten opintoseteliä. Alennuksen saa yhteen kurs- siin. Opintosetelin arvo vaihtelee vuosittain. Eläkeläisille on myös kurssipassi, jonka hinta on 140 euroa. Passilla voi osallistua eri kurs- seihin 300 euron edestä lukuvuoden aikana

Toimisto on auki arkisin klo 9–15

Käyntiosoite: Puistotie 1

Postiosoite: PL 24, 91100 Ii

kansalaisopisto@ii.fi tai etunimi.sukunimi@ii.fi

opistosihtööri Seija Sunnari, 050 3950 387

vararehtori ja musiikin vastaava opettaja Jari Ruonala, 050 395 0389

suunnitteluopettaja, taito- ja taideaineiden opetus, Iiris Tuisku, 050 395 0388

li-instituutti liikelaitos liikuntapalveluiden Seniorikortit

Seniorikortin voi lunastaa itselleen 65 vuotta täyttäneet iilläiset.

Kemin uimahalli: 30 kerran lipun omavastuu on 35 e. Liput lunastetaan Kemin uimahallilta.

Haukiputaan Vesijatuli, Raatin ja Raksilan ui- mahallit: 30 kerran lipun omavastuu on 35 e.

Oulu Card lunastetaan kunnan yhteispalvelu- pisteestä.

Seniorikortin maksettuaan voi käydä noutamas- sa Kuivaniemen kirjastosta Kuivaniemen kunto- salikortin, joka sisältyy Seniorikortin hintaan.

Pekka Suopanki, 050 395 0392

Riitta Räinen, 050 395 0305

lin kunnan liikuntapaikat ja kunnossapito

Pasi Rajala, 050 344 4947

Kirjasto

lin pääkirjasto

Puistotie 1, 91100 Ii

050 3950 385, kirjasto@ii.fi

Avoimma ma-to klo 11-19, pe klo 11-16, la klo 10-15. Kesällä la suljettu ja ti avoimma vain 11-16. Itsepalvelu on avoimma kirjaston aukiolopäivinä jo kello 9 alkaen.

Kuivaniemen kirjasto

Kuivajoentie 12,95100 Kuivaniemi

050 3106 811, kuivaniemi.kirjasto@fi

Avoimma:

ma klo 13-19, ti klo 10-16

ke klo 13-19, to klo 10-16

Kesällä ti suljettu.

Omatoimikirjasto on avoimma ma-su klo 10-19.

Kirjastoauto Akseli

Aikataulu julkaistaan vuosittain kansalaisopiston opinto-oppaassa. Aikataulu löytyy myös kirjaston kotisivuilta ja sitä jaetaan lin kirjastoissa ja kirjastoauto Akselissa.

0400 285 214

Kirjastosta voi kirjojen lisäksi lainata äänikirjoja, selkokielisiä ja isotekstisiä kirjoja, kävelysauvoja ja kahvakuulia. Jos lukeminen on vaikeaa esimerkiksi heikentyneen näön tai lihaskunnan tai muun syyn vuoksi, voi oman kirjaston kautta lainata Celia-kirjaston äänikirjoja.

Kirjastolla on siirtokokoelma Kuivaniemen seniorituvalla. Kirjasto tarjoaa myös resurssien puitteissa kotipalvelua niille asiakkaille, jotka eivät korkean iän, sairauden tai toimintakunnan heikentymisen vuoksi pääse itse asioimaan kirjastossa.



Vanhus- ja vammaisneuvosto

Neuvoston tehtävänä on mm. seurata kunnan vanhuspoliittisen ohjelman toteutumista. Neuvosto toimii myös vanhusten asioiden puolestapuhujana. Tarvittaessa neuvosto voi tehdä aloitteita kunnan eri luottamuselimille. Neuvostossa on edustajat kunnassa toimivista veteraani- ja eläkejärjestöistä. Vanhuspalvelujen edustaja on Sari Vitikka, ja sihteerinä toimii Annastiina Junnila lin kunnasta.

Järjestö- ja yhdistystoiminta

lin sotaveteraanit

Matti Turtinen, 0400 284 195

Kuivaniemen Sotaveteraanit ry

Pekka Ellilä, 0400 289 761

Eläkeliitto lin yhdistys

pj Anja Nenonen, 045 1371311

lin Eläkkeensaajat ry

Heikki Räinen, 040 734 3022

lin Eläkeläiset ry

pj. Eero Teppo, 045 885 7497

Eläkeliitto Kuivaniemen yhdistys

Anne Väättä, 040 745 0128

Kuivaniemen Eläkkeensaajat ry

pj. Anita Tuuttu, 040 544 8440

SPR:n lin osasto

pj. Ari Mattila, 0400 495 750
sprin.osasto@gmail.com
Pointti-kahvila, kierrätysmyymälä
Haminantie 6, 0400 896 998
Ystävätoiminta, 040 834 8741
Siivouspalvelu vanhuksille, 0400 896 998

lin sydänyhdistys

pj. Heino Pernu, 040 546 0805

Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys

Kuivaniemen kerho
Kaarina Karhu, 040 413 2486

Pohjois-Pohjanmaan näkövammaiset ry,

Oulu (08) 311 5653
Linnankatu 32, ma–to klo 9-15, www.ppnry.net

Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry

Toimii myös lin alueella ja antaa tukea ja neuvoja eri tilanteisiin omaishoitajille sekä toimii edunvalvojana.

Omaishoitajien palvelevaan puhelimeen 040 526 8105 vastaa arkisin omaishoidon ohjaaja Heini Kemola, soita ja sovi oma henkilökohtainen tapaamisaikasi. Yhdistyksestä saat tietoa myös omaishoitajien lomista ja kuntoutuksesta.

Ommaiskortteerin käyntiosoite:
Kumppanuuskeskus, Isokatu 47, katutaso,
90100 Oulu
(08) 882 1690, avoinna ma–pe klo 10–14
etunimi.sukunimi@osol.fi

Oulun seudun muistiyhdistys ry

Asemakatu 24 A, 90100 Oulu
Muistiparkki päivätoiminta: Isokatu 10, Oulu
Toiminnanjohtaja Paula Ylikulju, 040 716 1401

Muistiluotsi

Tukea ja apua muistisairaille ja heidän läheisilleen
Maarit Lampela, 040 718 1707
Riikka Heikkinen, 050 466 9477
Juulia Mourujärvi, 044 425 2955
Minna Kaltio, 044 784 8434
etunimi.sukunimi@osmy.fi
www.osmy.fi

Muistineuvo, 09 876 6550
ma, ti ja to klo 12-17

Vertaislinja 0800 960 00

Muistiliiton valtakunnallinen tukipuhelin muistisairaiden läheisille joka päivä klo 17–21, puhelun hinta 0 euroa.

Muistiyhdistyksestä saat tietoa myös lomista ja kuntoutuksesta muistisairaille ja heidän läheisilleen.

Omat ryhmät muistisairaille ja omaisille lin seurakuntatalo, Puistotie 3
ryhmäohjaaja Aila Rahkola, 050 576 5610
diakoniatyöntekijä Sanna Karppinen
040 737 6955
muistiluotsiohjaaja Minna Kaltio
044 784 8434

Vapaaehtois- ja kerhotoiminta

Oijärven Kyläkammari kokoontuu Oijärven Vanhustenkotiyhdistyksen kerhohuoneessa joka toinen maanantai kello 11, vuorotellen SRK:n porinapiirin kanssa.

Jouko Pääkkölä, 0400 380 531
kyläavustaja, 046 552 0463

Olhavan Porinapiiri kokoontuu joka toinen maanantai Olhavan Kylätuvan tiloissa.
Eija Kaleva, 040 537 5788

Vapaaehtoisia tarvitaan vanhusten seuraksi, ole yhteydessä vanhuspalveluihin, 08 5875 6335.

Seurakunta

Kirkkoherranvirastot

Iin Haminan seurakuntatalo
Puistotie 3, 040 848 0078
avoinna ma–pe kello 9–14

Kuivaniemitalo, Kuivajoentie 12, 040 157 6660
avoinna ma, ke ja pe klo 10–13

www.iinseurakunta.fi

Iin seurakunnan diakoniatyö tahtoo kulkea rinnalla, auttaa ja tukea, kun sinulla on vaikeaa. Voit olla diakoniatyöntekijään yhteydessä mm. seuraavissa asioissa: yksinäisyydessä, taloudellisissa vaikeuksissa, vaikeassa elämäntilanteessa, ihmissuhdeongelmissa, hengellisissä kysymyksissä sekä terveyst- ja sairauskysymyksissä.

Ii, Haminan seurakuntatalo

Ystävänkammari:
parittomien viikkojen keskiviikkoina klo 12

Porinapiiri:
parillisten viikkojen keskiviikkoina klo 12

Muistisairaiden ja omaisten ryhmä kokoontuu kerran kuussa klo 12-13.30, mukana vapaaehtoisohjaajat Aila Rahkola ja Kaisu Pöllänen.

Iin diakoniatyöntekijä Sanna Karppinen,
040 737 6955

Kuivaniemi

Seurakuntakerhot kokoontuvat:

Parillisten viikkojen maanantaisin klo 11
Vanhustentalon kerhohuoneella.

Parittomien viikkojen maanantaisin klo 11
Oijärven vanhustentalon kerhohuoneella

Lisätietoja saa diakoniatyöntekijältä ja paikallislehden Kirkolliset-palstalta.

Koko Oulunkaaren kuntayhtymän ja lin vanhushpalveluista vastaa vs. vanhushpalvelujohtaja Hannele Pöykiö, 08 5875 6346.

Kotihoito

Kotihoito tukee ikäihmisten ja pitkäaikaissairaiden kotona asumista. Tavoite on mahdollistaa asiakkaan omatoiminen kotona asuminen kuntouttavan työotteen avulla. Palvelut suunnitellaan yksilöllisen tarpeen mukaan asiakkaan omat voimavarat ja mahdollisuudet huomioon ottaen.

Hoito perustuu asiakkaalle laadittavaan yksilölliseen hoito- ja palvelusuunnitelmaan. Kotihoidon työtehtäviin kuuluvat aterioista ja lääkkeistä huolehtiminen sekä päivittäisessä hygieniassa sekä perushoidossa avustaminen.

Maksuttomia hoitotarvikkeita ja -välineitä, mm. vaippoja, yli kolme kuukautta kestäneeseen tarpeeseen voi hakea kotisairaanhoidon kautta. Hakeminen vaatii lääkärin lausunnon.

Kotihoidon maksut määräytyvät erillisen taulukon mukaisesti joko säännöllisen kotihoidon kuukausimaksuna ruokakunnan koon, bruttotulojen sekä palvelun määrän mukaan tai tilapäisen kotihoidon taksana käytetyn ajan perusteella. Kotisairaanhoidolle on oma kertamaksu.

Kotihoito, Asematie 169 C 2, 91100 li.

Palveluohjaaja

Liisa Heinikoski, 08 5875 6352,
liisa.heinikoski@oulunkaari.com
neuvonta, ohjaus ja arviointikäynnit
puhelinaika arkisin klo 8–10
Asematie 169 C 2, li

Kotihoidon palveluiden

peruutukset ja muutokset

arkisin klo 9–11 ja klo 12–14
08 5875 6351 ja 050 395 0493

Sairaanhoidolliset asiat

arkisin klo 12–14
08 5875 6402

Kotihoidon palveluesimies

Sari Vitikka, 08 5875 6346,
sari.vitikka@oulunkaari.com

Omaishoito

Omaishoidontuki on määrärahasidonnainen ja harkinnanvarainen etu, jota myönnetään henkilökohtaista hoitoa ja huolenpitoa tarvitsevien henkilöiden omaishoitajille. Tukea voidaan maksaa vanhuksen, vammaisen tai sairaan kotona tapahtuvan hoidon tai muun huolenpidon turvaamiseksi. Omaishoidontuki sisältää hoitopalkkion hoitajalle sekä vapaapäivät ja palveluja, joilla tuetaan kotona asumista omaishoitajan antaman tuen lisäksi. Tuen saaminen ja määrä riippuvat hoidon sitovuudesta ja vaativuudesta.

Palkkiota maksetaan vuonna 2019 hoidon sitovuuden ja vaativuuden mukaisesti luokittain: 396,46 euroa, 596,93 euroa ja 792,95 euroa. Sopimuspalkkio on 198,46 euroa. Perheen tulot eivät vaikuta omaishoidontuen saamiseen, ja palkkio on veronalaista tuloa.

Hakemukset omaishoitoon:

Sari Vitikka, Asematie 169 C 2
08 5875 6346

tai sähköisesti osoitteessa
oulunkaarenomahoito.com



Omaishoidon vapaapäiviä järjestetään vuoro-
hoitona lin ja Simon asumispalvelu- ja hoivayksiköissä sekä lin ja Kuivaniemen kuntouttavassa päivätoiminnassa. Vuorohoitoa järjestetään myös kodinomaisessa ympäristössä perhehoitajien luona. Omaishoitajilla on myös mahdollisuus saada palveluseteli vapaapäivien järjestämiseksi tai hankkia itse hoitaja kotiin, jolloin sijaiselle maksetaan palkkio, 56,17 e / vrk. Vapaapäiviä voi kerätä puolen vuoden ajan.

lissä toimii omaishoitajien ryhmiä. Lisätietoja ryhmistä ja muusta omaishoitajien järjestötoiminnasta on esitteen sivulla 12.

KELA järjestää myös kuntoutusta omaishoitajille, lisätietoja saa numerosta 020 692 205.



Lääkeannostelija

Lääkeautomaatti hoitaa lääkeannosten jakelun oikeaan aikaan ja oikeana annoksena. Automaatti muistuttaa lääkeannoksen ottamisesta selkeästi ja kuuluvasti. Jos lääkettä ei ota, siitä lähtee tieto kotihoitoon. Kotihoito huolehtii automaatin täyttämisestä.

Lisätietoja laitteesta: evondos.fi

Palvelusetelillä annettavat tukipalvelut

Palveluseteli on Oulunkaaren kuntayhtymän myöntämä sitoumus maksaa tietty osa yksityisen palveluntuottajan antaman palvelun kustannuksista. Palveluseteli voidaan myöntää tilapäiseen tarpeeseen kuten siivoukseen ja harkinnalla vaatehuoltoon tai asiointiin. Seteli on kohdistettu vähävaraisille ja säännöllisen kotihoidon asiakkaille.

Palvelusetelin arvo on 12 euroa / tunti, ja tulo-raja on 1299,88 euron bruttotulot / hlö / kk tai 2315,42 euroa / kaksi hlöä.

Palveluita antavat Oulunkaaren kuntayhtymän palvelutuotantolautakunnan hyväksymät yksityiset yrittäjät. Katso yrittäjät oppaan sivulta 34.

Turvapuhelin

Turvapuhelin on turvana kotona asuvalla antaen mahdollisuuden saada pikaista apua, mikäli se esimerkiksi sairauden vuoksi on tarpeen. Hälytys siirtyy puhelimesta turvapuhelinyrityksen hälytyskeskukseen, josta tiedustellaan puhelimen kaiuttimen kautta tilannetta. Apua järjestetään tarvittaessa, asiakkaan kanssa sovitusti ja tilanteen mukaan, joko kotihoidosta, omaisilta tai ambulanssilta.

Turvapuhelimen lisälaitteena voidaan asentaa mm. ovihälytyn, kaatumishälytyn, paikantava turvaranneke tai savuhälytyn.

Turvapuhelinmaksu on 27 euroa / kk, ja hälytyskäynnistä peritään tilapäisen kotihoidon maksu. Ovihälyttimestä ei ole erillistä maksua.



ALV-vapautus sosiaalipalvelusta

Mikäli ikääntynyt tarvitsee palveluja sairauden tai toimintakyvyn heikentymisen vuoksi, hänellä on oikeus arvonlisäverottomuuteen. Tämä edellyttää muun muassa, että palvelun suorittava yritys ja asiakas tekevät kirjallisen suunnitelman palvelusta. Suunnitelmasta tulee käydä ilmi asiakkaan toimintakyky, palvelun tai hoidon tarve ja tavoitteet sekä toimenpiteet. Näistä kustannuksista saa silti myös kotitalousvähennyksen.

Sosiaalipalveluja ovat esimerkiksi ateria-, vaahtehuolto-, siivous-, kylvetys-, ja saattajapalvelut. Tällaista palvelua tarjoavat mm. Oulunkaaren hyväksymät palveluseteliyrittäjät, sivu 34.

Lisätietoa ja ohjausta palvelun hakemiseen saa palveluohjaajalta, 08 5875 6352

Videopalvelut

Videopalvelut mahdollistavat päivittäisen näköpuhelinyhteyden 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



Ikääntyvien kuntouttava päivätoiminta

Päivätoimintaryhmät Iin Kunto-Suvantolassa ja Kuivaniemen Seniorituvalla tarjoavat kaikkina arkipäivinä monipuolista kuntouttavaa ja sosiaalista toimintaa ikäihmisille. Tavoite on toimintakyvyn parantuminen ja kotona selviytymisen tukeminen. Päivätoiminnan avulla voidaan myös järjestää omaishoitajille vapaapäiviä.

Toiminta sisältää kuntosaliharjoittelua ym. kuntoilua, kuntotestausta, erilaisia pelejä, aivovoimistelua, musiikkia ja muuta mukavaa yhdessäoloa. Päivätoiminnan asiakkaille järjestetään myös retkiä ja juhlia. Asiakkailta on mahdollisuus sopimuksen mukaan myös kotisairaanhoidon palveluihin, esimerkiksi INR- ja verenpaineseurantaan. Myös osapäivätoimintaa järjestetään.

Kuljetus tarvittaessa likalla 3,10 e / suunta
Kokopäivätoimintamaksu 15,50 e
(sisältää lounaan ja kahvin)
Osapäivätoiminta 6,20 e (sisältää kahvin)

Lisätietoja ja ilmoittautumiset

Ii
Kunto-Suvantolan päivätoiminta
Asematie 169 C 2,
050 395 0510

Kuivaniemi
Senioritupa
Maivakuja 4
050 388 1851 ja 08 5875 6303

Palvelulinjat

Kuljetuspalvelua linja-autotaksan mukaan.

Palvelulinja liikaa ajaa säännöllisen reittiliikenteen lisäksi tilauksesta.

Jukka Rajala, 050 366 0111
iikka.ii@luukku.com

Ikäihmisten ennaltaehkäisevät neuvolapalvelut ja kotikäynnit

Vanhusneuvola on ennaltaehkäisevää toimintaa, jonne kutsutaan tarkastukseen samana vuonna 75 vuotta täyttävät. Puhelinnumero on 050 310 7059.

Järjestämme myös 80-vuotiaiden hyvinvointia tukeva kotikäynnit niille, jotka eivät ole palvelujen piirissä. Ensinnäkin kotiin tulee kirje, jossa kysytään tarvetta ja halukkuutta palveluohjaajan kotikäynnille.

Mikäli on huolta muistin heikkenemisestä, voi ottaa yhteyttä muistihoitajaan, 050 310 7059. Kotihoito huolehtii omien asiakkaidensa muistitutkimuksista.

Muut tukipalvelut

Ateria kotiin kuljetettuna
Ateria toimintayksikössä ma–pe

Sosiaalihuoltolain mukainen kuljetuspalvelu järjestetään taajamassa liikalla ja sen ulkopuolella taksikortilla, jolloin tuloaraja on 1299,88 euroa /kk, tai 2315,42 euroa / kaksi hlöä, mikäli taloudessa ei ole autoa käytettävissä.

Vuosittaista kunnalle myönnettävää veteraaniavustusta voi käyttää tukipalveluihin.

Tietoja tukipalveluista ja niiden hakemisesta: Senioripisteistä sekä palveluohjaajalta numerosta 08 5875 6352 arkisin klo 8–10.

Tehostettu palveluasuminen

Tehostettu palveluasuminen on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät enää pysty asumaan kotiin annettavan avun turvin vaan tarvitsevat ympärivuorokautista apua. Asukkaat asuvat vuokra-asunnoissa, jotka he kalustavat ja sisustavat haluamallaan tavalla. Palveluasumisen päivittäisiin palveluihin kuuluvat ateriapalvelut, eli aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala, ja päivittäisissä toiminnoissa avustaminen henkilökohtaisen hoito- ja palvelusuunnitelman mukaisesti. Asukkaiden toimintakykyä pyritään ylläpitämään ja parantamaan kannustamalla omatoimisuuteen ja tarjoamalla erilaisia virikkeitä.

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

Hoivahoito

Hoivaosasto tarjoaa asumispalvelua niille, jotka tarvitsevat enemmän hoivaa, eivätkä kykene asumaan omassa kodissa tai tehostetussa palveluasunnossa. Tavoite on luoda vanhukselle turvallinen kodinomainen hoitoympäristö, jossa huomioidaan hänen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tarpeensa.

lin palveluasunnot ja hoivakoti
Asematie 167, 91100 li
050 430 4036 ja 050 3950 230

vs. palveluesimies Hillevi Turpeinen
hillevi.turpeinen@oulunkaari.com
040 485 5324

Kuivaniemen hoivaosasto ja palveluasunnot
Ratatie 3, 95100 Kuivaniemi
050 388 1812

vs. palveluesimies Päivi Ylisuvanto
paivi.ylisuvanto@oulunkaari.com
040 683 5066



Perhehoito

Perhehoito on asumispalvelua perhehoitajavalmennuksen suorittaneiden hoitajien kotona.

Perhehoito voi olla jatkuvaa, jolloin ikäihminen saa tarvitsemansa hoivan ja huolenpidon mahdollisesti vuosien ajan. Lyhytaikainen perhehoito tarjoaa muun muassa mahdollisuuden omaishoidon sijaishoitoon tai tukeen toipilasaikana ennen kotiutumista sairaalahoiton jälkeen.

Hakemuksia palveluasumiseen sekä perhe- ja hoivahoitoon saa kunnan yhteispalvelupisteestä, kotihoidon toimistolta ja Senioripisteestä. Hakemus löytyy myös Oulunkaaren vanhuspalvelujen internetsivuilta www.oulunkaari.com.

Hakemukset palveluasumiseen sekä hoiva- ja perhehoitoon:

Sari Vitikka, Asematie 169 C 2
08 5875 6346
tai sähköisesti osoitteessa
oulunkaarenomahoito.com

Hoitotahtolla kerrotaan omaa hoitoa ja hoivaa koskeva tahto. Hoitotahtdon avulla voi varmistaa, että hoidossa noudatetaan omia elämänarvoja ja että mahdolliset hoitoratkaisut perustuvat omaan tahtoon. Hoitohenkilökunta on velvollinen noudattamaan hoitotahtoa.

Hoitotahto(lomake) tulee olla asianosaisilla tiedossa ja helposti löydettävissä tilanteissa, joissa sitä tarvitaan. Tämän voi varmistaa kantamalla mukana hoitotahtokorttia. Hoitotahtokortti on lompakkoon mahtuva kortti, joka muistuttaa hoitotahtdon olemassaolosta tilanteessa, jossa ei itse pysty asiasta kertomaan.

Lisätietoja ja lomakemalleja:
www.muistiliitto.fi ja www.thl.fi

Sähköisen hoitotahtdon kirjaaminen:
www.kanta.fi/omakanta



Päivystys ja kiireelliset sairaustapaukset

Hoitaja tekee hoidon tarpeen arvioinnin ja antaa hoito-ohjeet itsehoitoon tai päivystysajan joko hoitajalle tai lääkärille.

Kaikki lääkärin päivystysvastaanottoa tarvitsevat ohjataan lin terveystasemalle, missä on päivystävä lääkäri ma–to klo 8–16 ja pe 8–15.

08 5875 6500

Kiireetön ajanvaraus

Kiireettömissä asioissa soimitaan kello 10 jälkeen. Kiireettömiä asioita ovat mm. kiireetön ajanvaraus lääkärille, sairaanhoitajalle, laboratorioon ja röntgeniin.

Myös sairaanhoitajien päivystysvastaanotto kuten ompeleiden poisto, verenpaineen mittaus yms. toimivat ajanvarauksella.

Tutkimustuloksia sekä muuta neuvontaa annetaan kello 13–15.

08 5875 6500

Terveystasemat

lin terveystasema, Asematie 169

Avoimma ma–to klo 8–16, pe klo 8–15

Kuivaniemen terveystasema, Maivakuja 4

Avoimma ma–to klo 8–16, pe klo 8–15

palveluesimies

Leena Törmänen, 050 430 3939

Laboratoriot

lin laboratorio

avoimma klo 8–14.30

Aamunäytteenotto on klo 8–10.30 ajanvarauksella tai vuoronumerolla.

Päivystykselliset näytteet klo 10.30–14.30

Kuivaniemen laboratorio

Aamunäytteenotto: ma ja to klo 7.30–9.30, muina aikoina pikatestejä. Joului- ja kesäsulun aikana suljettu. Kuivaniemeläiset voivat käydä tarvittaessa myös lin tai Simon laboratoriossa.

Laboratoriovastaukset voi katsoa Omahoidosta tai Omakannasta tai soittaa numeroon 08 5875 6500 klo 13–15.

Asiantuntijahoitajat

Diabetes:

Jutta Arolaakso, Sanna Toppinen, Heljä Oinas

Astma:

Sanna Wiik, Maija-Liisa Paaso, Tanja Hyvönen

Uniapnea: Katri Sipola

Sydäntaudit:

Heljä Oinas, Katri Sipola, Maarit Lauri

Reuma: Heljä Oinas

INR:

Heljä Oinas, Maija-Liisa Paaso, Sanna Wiik,
Leena Törmänen ja Tanja Hyvönen

Muistihoitaja:

Merja Haapakoski, 050 5278 729. Kotihoito
hoitaa omien asiakkaidensa muistitutkimukset.

Lääkäripäivystys terveys- aseman ollessa kiinni

OYS, Oulun seudun yhteispäivystys
sisäänkäynti A1, Kajaanintie 50, Oulu
Ennen kuin lähdet yhteispäivystykseen, soita
numeroon (08) 315 2655.

Ikäihmisten ennaltaehkäisevät terveystarkastukset

75 vuotta täyttävät kutsutaan samana vuonna
terveystarkastukseen. Merja Haapakoski, 050
5278 729

Terveyskeskussihteerit

Terveystarkastusten maksukatto- ja toimistoasiat
08 5875 6501

Lyhytaikainen osastohoito

Iin hoito-osasto, Asematie 167 D, 91100 Ii
Potilaspaikkoja on 18.
Osastonhoitaja Päivi Rekinen, 08 5875 6522
Hoitajien kanslia, 08 5875 6280

Suun terveydenhoito

Iin hammashoitola
Laurintie 1, 91100 Ii

Kuivaniemen hammashoitola
Maivakuja 4, 95100 Kuivaniemi

Keskitetty ajanvaraus
ma-to klo 8-16, pe klo 8-15: 08 5875 6537



Mielenterveyspalvelut

Puhelinajat klo 8–9. Varaa aika soittamalla tai jätä viesti vastaajaan.

Psykiatriset sairaanhoitajat:

Tiia Mähönen, 050 310 7128

Päivi Jaakkola, 050 310 7130

Kuivaniemi, Irja Ylisiurua, 050 388 1815

Terveyskeskuspsykologi

Carlos Sirkiä, 050 310 7132

Mielenterveyskuntoutujien päivätoiminta:

lissä Henna Seluska, 044 336 8471

Kuivaniemellä Irja Ylisiurua, 050 388 1815

Seudullinen palveluesimies

Eija Laaksonen, 040 662 5721

Eriyisryhmien tukiasuminen Myötätuuli ohjaajat, 050 524 3681

eResepti

25

EResepti on lääkemääräys, jonka lääkäri laatii sähköisesti. Tiedot tallennetaan valtakunnalliseen tietokantaan. Vastaanotolla potilas saa lääkäriltä potilasohjeen, johon on kirjattu hänelle määrätyt lääkkeet. Asiakas voi hakea lääkkeen mistä tahansa apteekista. Potilasohje on hyvä olla mukana, sillä se nopeuttaa asiointia apteekissa. Lääkkeen saa myös näyttämällä KE-LA-korttia. Lääkepakkauksen annosohjetarrassa lukee, kauanko resepti on voimassa ja paljonko reseptissä on lääkettä jäljellä.

Lääkkeen voi tarvittaessa noutaa apteekista joku muu henkilö. Puolesta asioivalla on oltava joko potilasohje tai potilaan Kela-kortti.

Osoitteessa www.kanta.fi/omakanta voi katsoa omia reseptitietoja ja lähettää uusimispyynnön.

Apteekit

Iin Apteekki

Laurintie 2, 91100 Ii

(08) 817 3010 ja 045 147 660

avoinna ma–pe klo 9–18, la klo 9–15

Mahdollisuus lääkkeiden annosjakeluun.

Kuivaniemen sivuapteekki,

Ratatie 2, 95100 Kuivaniemi, (08) 724 7590

avoinna ma–pe klo 9–16.30



Kuntoutus

Ajanvaraus
040 621 2116

Asunnonmuutostyöt
Katso sivu 8.

Kuntoneuvola

Ajanvarauksella tutkiminen, neuvonta- ja harjoitteluohjelmien ohjaus esim. erilaisten tuki- ja liikuntaelinvaivojen omatoimisessa kuntoutuksessa.

Ryhmäkuntoutus

Neurologisten sekä tuki- ja liikuntaelinpotilaiden ryhmät.

Yksilölliset terapiasarjat

Vaikeiden sairauksien ja leikkausten jälkeinen kuntoutus (esim. aivohalvaus, Parkinsonin tauti, tekonivelleikkaukset).

Kuntoutuksen palveluesimies Tiina Vuononvirta
050 309 3196
tiina.vuononvirta@oulunkaari.com

lin terveysasema, Asematie 169, 91100 li
Minna Päckilä, 050 395 0235
Terttu Tuutijärvi, 050 395 0484
Maarit Moilanen, 050 463 4743
Pia Kuusela, 050 395 0234

Kuivaniemen terveysaseman kuntoutuspalvelut
Maivakuja 4, 95100 Kuivaniemi
050 395 0234

Apuvälineet

lin terveystaseman apuvälinelainaamo ma ja to klo 12–13 tai ajanvarauksella, 050 395 0484.

Kuivaniemen terveystaseman apuvälinelainaamo on avoinna ajanvarauksella, 050 395 0234.

Terveystasemien apuvälinelainaamoista saa maksutta lainaksi esimerkiksi kävelytelineitä, -keppejä, kuntopyöriä, wc-pöntön korokkeita, suihkutuoleja, istuinkoroketyynyjä ja pyörä- tuoleja. Apuvälineitä lainataan ihmisille, joilla selviytyminen arkipäivän toiminnoista ja liik- kumisesta on vaikeutunut. Lisätietoja apuvä- lineistä ja niiden myöntämisperusteista saa fysioterapeuteilta, lääkäreiltä ja kotihoidon henkilökunnalta.

Apuvälineiden kotiinkuljetusta ja noutopalvelua tarjotaan vain poikkeustapauksissa erikseen sovittuna. Apuväline tulee palauttaa käytön lo- puttua apuvälinepalveluun ehjänä ja puhtaana. Jos apuväline rikkoutuu tai tarvitsee huoltoa, ota yhteys apuvälinelainaamoon. Apuvälinelai- naamo ei vastaa itse korjatuista apuvälineistä.

Terveystasemien apuvälinelainaamot eivät välitä tai huolla OYS:sta lainattuja apuvälineitä.

Veteraanikuntoutus

Rintamaveteraanilla, joka on osallistunut vuosien 1939–1945 sotiin, ja jolle on myönnetty rinta- masotilas-, rintamapalvelus- tai rintamatunnus, on mahdollisuus saada rintamaveteraanikuntou- tusta. Kuntoutusta haetaan lomakkeella, joita on saatavilla fysioterapiasta, terveystaseman vas- taanotosta ja Senioripisteistä. Laitoskuntoutusta haettaessa mukaan liitetään lääkärin tekemä B-todistus. Myös veteraanin puoliso voi osallistua laitoskuntoutukseen yhdessä veteraanin kanssa. Veteraanikuntoutus ja siihen liittyvät matkat ovat maksuttomia.

fysioterapeutti Maarit Moilanen, 050 463 4743

Rintamaveteraanien kuntoutusmuodot ovat

- laitoskuntoutus, 10 päivää
- päiväkuntoutus, enintään 10–20 päivää
- avokuntoutus
 - esim. fysioterapiahoitolaitoksessa tai kotona
 - jalkahoito 2–3 kertaa vuodessa

Sotainvalidit, joiden sotilasvammalain mukainen työkyvyttömyysaste on vähintään 10 prosenttia, voivat saada kuntoutusta sotilasvammalain mu- kaisesti. Suomen sodissa palvelleiden muiden erityisryhmien kuten miinanraivaajien tai karjan kuljetustehtävissä toimineiden kuntoutus hae- taan joka vuosi erillisenä hakemuksena Valtio- konttorilta. Myös kuntoutuksen matkakorvauk- set haetaan erikseen Kelalta.

Puheterapia

Iin terveysasema, Asematie 169, 91100 Ii
 Katja Mikkonen, 050 310 7127
 Katri Haanela, 050 310 7102

Toimintaterapia

Toimintaterapeutti Tuire Ruonala
 050 568 9474

Kotikäyntejä tekevät jalkahoitajat

Jalkahoitaja Tanja Kähkönen
 045 7840 1888, www.iinjalkahoito.com

Sanna Valaja, 044 285 1794

Leskelä Päivi, 040 738 7739

Piri Minna, 040 716 4774

Kuivaniemen fysioterapia ja Kauneudenhoito
 040 962 6504

Yksityiset fysioterapiapalvelut

Kuivaniemen Fysioterapia & Kauneudenhoito
 Ratatie 5 as 18, 95100 Kuivaniemi
 040 962 6504

Iin Fysio, Valtarintie 2, 91100 Ii
info@iinfysio.fi, 010 501 9110

Iilaakson Fysioterapia, Laitakuja 4, 91100 Ii
iilaaksonfysio@gmail.com, 050 523 4649

KELA:n kuntoutus ikääntyville

Kela järjestää kuntoutuskursseja ikääntyville monisairaille ja omaishoitajille. Vapaita paikkoja ja ohjeita hakemiseen voi kysyä soittamalla KELA:sta, 020 692 205. Neuvoja hakemiseen saa myös Senioripisteistä.

KELAn korvaamat kuljetukset

Taksi sairaanhoito- ja kuntoutusmatkoille tilataan Iin alueella yhteisnumerosta, 0100 865 00. Tällöin KELA-korttia näyttämällä korvaus vähennetään suoraan matkan hinnasta. Oma vastuu on 25 euroa / suunta. Myös palvelulinja likkaa voi käyttää Iin alueella, taksa on linja-auton mukainen

Vammaispalvelut

Vammaispalvelulain ja -asetuksen perusteella myönnettävillä palveluilla edistetään vammaisten ja vaikeavammaisten henkilöiden edellytyksiä elää ja toimia muiden kanssa yhdenvertaisena yhteiskunnan jäsenenä sekä ehkäistään ja poistetaan vammaisuuden aiheuttamia haittoja ja esteitä. Henkilöille, joilla on synnynnäinen tai kehitysiässä saatu kehityksen tai henkisen toiminnan viivästyminen tai henkisen toiminnan viivästyminen voidaan palveluja myöntää myös erityishuoltolain perusteella.

Vaikeavammaisilla henkilöillä on osaan palveluista ns. subjektiivinen oikeus, eli ne kuuluvat erityisen järjestämismääräyksen piiriin. Lisäksi vammaispalvelut sisältävät harkinnanvaraisia tukitoimia.

Vammaispalvelulain mukaisia palveluja ovat mm. kuljetuspalvelu, palveluasuminen, asunonmuutostyöt, tulkkipalvelut, henkilökohtainen avustaja ja sopeutumisvalmennus. Palvelujen tarve ja oikeus niihin arvioidaan yksilöllisesti kotikäynnillä, ja asiakkaalle laaditaan palvelusuunnitelma. Palveluja haetaan vammaispalveluhakemuksella.

hakemus: www.oulunkaari.com/lomakkeet

perhe- ja sosiaalipalvelujen seudullinen ohjaus- ja neuvontanumero, 08 5875 5010
sosiaalityöntekijä Tiina Laitinen, 044 336 8474
vammainen sosiaaliohjaaja
Sini Kauppila, 050 3950 346

Päihdepalvelut

Päihdepalvelut tuottavat ennaltaehkäiseviä, hoidollisia ja tukevia palveluja. Tavoitteena on ehkäistä päihteiden ongelmakäyttöä, tukea päihteiden käytön lopettamista ja parantaa päihdeongelmaisten selviytymistä ja elämänhallintaa. Asiakkaat, joilla on päihteiden aiheuttamia ongelmia, hoidetaan pääasiassa sosiaali- ja terveydenhuollon yleisten palvelujen piirissä. Päihdehuollon erityispalvelut ovat sosiaalitoimen palveluja, jotka jaetaan avohoitoon (päihdetyöntekijät, A-klinikka, päiväkeskukset) ja välimuotoisiin palveluihin (tukiasunnot). Laitoskuntoutuksena järjestetään katkaisuhuoltoja ja hoitajaksoja kuntoutuslaitoksessa.

perhe- ja sosiaalipalvelujen seudullinen ohjaus- ja neuvontanumero, 08 5875 5010
päihdetyöntekijä Jenni Määttä, 050 570 9701

lin yhteispalvelupiste

lin kunnanvirasto, Jokisuuntie 2, 1. krs,
avoinna arkisin klo 8–15.30,
050 310 3458 ja 08 5875 5001
yhteispalvelupiste@ii.fi

li-pisteessä voi hoitaa julkishallinnon viranomaispalveluja. Palvelupisteessä voi jättää asiakirjoja ja hakemuksia. Pisteestä saa hakemuksia ja neuvontaa sekä opastusta sähköisten asiointipalvelujen käyttöön.

Yhteispalvelupisteessä voit asioida kunnan ja Oulunkaaren kuntayhtymän sosiaalipalvelujen osalta sekä TE-toimiston ja KELA:n asioissa.

Yhteispalvelupisteessä on asiakaspalvelupääte, jolla kuntalainen ja asiakas voi asioida sähköisesti. Asiakaspäätteellä on myös mahdollinen tulostusmahdollisuus.

KELA:n palveluneuvojalle pääsee ajanvarauksella: KELA:n asiakirjojen maksuton tulostus ja kopiointi.

Talous- ja velkaneuvonta

Auttaa velkaneuvotteluissa, maksuaikataulujen ja velkojen järjestelyssä, maksuohjelman laatimisessa ja tarkistamisessa.

044 703 6824 ma, ke ja to klo 9–10
Käyntiosoite: Kajaanintie 48 A, 1. krs, Oulu

Edunvalvonta

Edunvalvoja voi olla tarpeen, kun esimerkiksi vaikea sairaus tai korkea ikä ovat heikentäneet asianomaisen henkisiä kykyjä niin, että hän ei itse kykene valvomaan etujaan tai hoitamaan asioitaan. Valvoja määrätään vain, jos asiat eivät tule asianmukaisesti hoidetuiksi muulla tavoin.

Oulun oikeusaputoimisto / yleinen edunvalvonta
Haukiputaan toimipaikka, Revontie 2, 2. krs,
90830 Haukipudas

Soittoaika ja ajanvaraus:
ma-pe klo 9–11 ja 13–14
edunvalvontasihteeri:
029 565 2671 ja 029 565 2672
Muina aikoina päivystynumero 050 353 0032

Potilas- ja sosiaaliasiamies

Potilasasiamies toimii potilaan oikeuksien edistämiseksi ja avustaa potilaslain soveltamiseen liittyvissä asioissa, esim. muistutuksen tekemisessä liittyen potilaan kohteluun ja oikeuksiin terveydenhuollossa.

Sosiaaliasiamies seuraa asiakkaan oikeuksien ja aseman kehitystä kunnassa ja antaa siitä selvityksen kunnanhallitukselle vuosittain. Hän toimii asiakkaan oikeuksien edistämiseksi ja toteuttamiseksi. Asiamies neuvoo ja ohjaa, avustaa muistutuksen tekemisessä ja tiedottaa oikeuksista.

Maija-Kaisa Sointula, 010 830 5104
ti-to klo 10–13

Oikeusapu

Jollei asiakkaalla ole varaa itse hankkia oikeudellista apua, se voidaan kustantaa joko osaksi tai kokonaan valtion varoin. Valtion oikeusaputoimistoissa annetaan oikeusapuun oikeutetuille kaikenlaisia asianajopalveluja.

Oulunseudun oikeusaputoimisto
Kauppurienkatu 23, 90100 Oulu
ajanvaraus: 029 566 1420 (vaihde)
tai 050 344 3608
oulu.oikapu@oikeus.fi

lin vastaanotto:
Kunnanvirasto, Jokisuuntie 2, 91100 li
Oikeusavustaja on paikalla vain ajanvarauksella.

Kuluttajaneuvonta

Valtakunnallinen palvelu avustaa kuluttajan ja yrityksen välisessä riitatilanteessa ja antaa tietoa kuluttajan oikeuksista ja velvollisuuksista.
www.kuluttajavirasto.fi
029 553 6901 palvelee arkisin klo 9–15

Kansalaisneuvonta

Tarvitsetko tietoa julkisista palveluista tai apua niiden käytössä? Kansalaisneuvonta auttaa löytämään oikean viranomaisen tai sähköisen palvelun. Apu koskee myös kuntien palveluja.

029 5000 (ma–pe 8–21, la 9–15)
Tai kysy sähköisesti: www.kansalaisneuvonta.fi

Jos sinulla on esimerkiksi puhe- tai kuulovamma, voit lähettää kysymyksesi tekstiviestinä numeroon 13145. Kirjoita kysymystekstin alkuun Kn. Puhelusta tai tekstiviestistä maksat vain operaattorisi paikallisverkko-, matkapuhelin- tai tekstiviestimaksun. Itse palvelu on maksuton.

Eläkkeensaajan asumistuki

KELA:lta haettavaa eläkkeensaajan asumistukea voi saada omistus- tai vuokra-asuntoon. Asumistuen saamiseen ja määrään vaikuttavat hakijan asumiskustannukset, perhesuhteet, vuositulo ja omaisuus. Mikäli molemmat puoliset ovat oikeutettuja asumistukeen, asumistuki haetaan yhteisesti kummallekin ja tuki maksetaan heille puoliksi.

Hakija maksaa aina itse asumismenoistaan omavastuuosuuden. Vuonna 2019 perusomavastuu on kaikille 610,42 e / v (noin 50,87 e / kk). Asumistuesta ei mene veroa.

Lisätietoja: 020 692 202, www.kela.fi
Internetissä olevalla laskurilla voi laskea, onko oikeutettu tukeen.

Eläkettä saavan hoitotuki

Eläkkeensaajien hoitotuen avulla KELA tukee sairaan ja vammaisen eläkkeensaajan kotona asumista ja siellä tapahtuvaa hoitoa sekä korvaa osin myös toimintakyvyn heikentymisestä aiheutuvia kustannuksia. Tukeen eivät vaikuta eläkkeensaajan ja hänen perheensä tulot eikä omaisuus. Hoitotuki on verotonta tuloa.

KELA myöntää hoitotuen, kun henkilöllä on vaikeuksia huolehtia itsestään, esimerkiksi peseytyä, pukeutua, tehdä välttämättömiä kotitaloustöitä, huolehtia lääkähoidosta tai asioida kodin ulkopuolella. Lisäksi sairauden tai vamman pitää aiheuttaa säännöllistä avun, ohjauksen tai valvonnan tarvetta. Hoitotuen suuruus määräytyy avuntarpeen, ohjauksen ja valvonnan tarpeen sekä erityiskustannusten määrän perusteella: 70,25 euroa, 153,63 euroa tai 324,85 euroa. Liitteeksi tarvitaan lääkärinlausunto C.

Lisätietoja ja hakemuslomakkeita saa kunnan Yhteispalvelupisteestä, Senioripisteistä, joista saa apua myös lomakkeiden täyttämiseen, palveluohjaajilta (katso s. 6), Kelan palvelunumerosta 020 692 211 ja sivuilta www.kela.fi.

Kotitalousvähennys

Kotona teetetyн työn kustannuksista osan voi vähentää verotuksessa. Vähennyksen enimmäismäärä vuonna 2019 on 2400 euroa / henkilö / vuosi. Omavastuu on 100 euroa / henkilö. Molemmat puoliset voivat saada vähennyksen.

Vähennykseen oikeuttavia työtehtäviä ovat esim. kotitaloustyöt, asunnon kunnostustyöt, remontit, kiinteistönhuoltoon liittyvät työt, hoito- ja hoivatyö sekä tietotekniikan huolto- ja asennustyöt. Kotitalousvähennyksen voi saada myös vanhemmille, isovanhemmille tai appivanhemmille kustannetusta palvelusta tai työstä, samoilla periaatteilla. Työn tehneen yrityksen on oltava ennakkoperintärekisterissä. kunnan järjestämän palvelun maksuista ja palvelusetelillä hankitusta palvelusta ei ole oikeutta kotitalousvähennykseen.

Pohjois-Pohjanmaan verotoimisto
Torikatu 34 b, Oulu
palvelupuhelin 029 512 000 ja www.vero.fi



Toimeentulotuki

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

Palvelulinjat

Palvelulinja liikka liikennöi koko lin alueella erillisen aikataulun mukaisesti. liikan voi tilata myös tarpeen mukaan asiointi-, lääkäri-, laboratorio- ym. matkoille. Kertamaksu on linja-autoliikenteen mukainen. Voi käyttää myös taksikorttia.

Tilaukset: Jukka Rajala, 050 366 0111.

Oulunkaaren hyväksymät palveluseteliyrittäjät

Kylätalkkari Marko Kantola
040 529 0537, Marko.Kantola@pp4.inet.fi
lumityöt kolalla ja siivouspalvelu

lin työosuuskunta
Helena Hekkala, 040 828 9497
siivous, asiointipalvelu, kodinhoito

Stella-kotihoito
045 631 2698
siivous, vaatehuolto, asiointi, saattajapalvelut, kylvetys, omaishoidon vapaat

ProKaks kotisiivouspalvelut
044 086 1120
siivous, vaatehuolto, asiointi, saattajapalvelu

Osuuskunta Virtatiimi
Minna Simoska, 040 749 7693
siivous, vaatehuolto, omaishoidon vapaat, kotihoidon palvelut, kiinteistöhoitopalvelut ja lumityöt Simo-Kuivaniemi-alueella

Siivoushullu ay
Eila Takarautio / Maarit Sulkala, 045 875 4009
siivous ja vaatehuolto

Kotihoito Minerva
 Sirpa Pietilä, 040 586 6417
 sirpa@kotihoitominerva.com
 siivous-, saattaja- ja hoivahoitopalvelut,
 omaishoidon vapaat, pihatyöt

Auttava JoviCare
 Ulla Rantala, 044 974 5968
 kotihoito, kotisairaanhoido ja siivous

Hyvinvointiosuuskunta Gerbera
 040 520 1112,
 osuuskunta.gerbera@gmail.com
 kotihoidon palvelut Kuivaniemen alueella

Alina hoivatiimi
 Sinikka Illikainen, 044 455 6560,
 sinikka.illikainen@alinahoivatiimi.fi
 Kati Holla, 044 455 6480,
 kati.holla@alinahoivatiimi.fi
 Kuivaniemen alue
 koti- ja hoivapalvelut

Posti Kotipalvelut Oy
 Saira Patanen, 050 543 7642
 Iris Rekola, 043 826 4444
 iris.rekola@posti.com
 kodinhoito, hoivapalvelut, kiinteistö,
 ruokahuolto, asiointi

Muita palvelujen tuottajia

SPR:n palvelut

Pointti on lin osaston oma avoimen vapaaehtoistoiminnan keskus, jonne kaikki ovat tervetulleita. Pointista voi tiedustella myös siivouspalvelua.

Pointti ja kierrätysmyymälä, Haminantie 6, li 0400 896 998, avoinna arkisin klo 10–17.

SPR:n ystävätoiminta, 040 834 8741

Oijärven kyläyhdistys

Kyläavustaja Soili tilattavissa oijärveläisten avuksi 10 e / tunti
 046 5520463

Osuuskunta Kuivaniemen Monitaitajat

Kuivajoentie 12
 toimistotyöt, Veera Kuha, 040 861 2884
 rakennustyöt, 045 634 1799
 kiinteistöhuolto, 040 526 8119
 Tuottaa palvelua koko lin alueella.

Oulunkaaren Omahoito

Kirjaudu pankkitunnuksilla, mobiilivarmenteella tai sirullisella henkilökortilla.

Sivustolla voi mm.

-lähettää kysymyksiä vanhuspalvelujen, terveyspalvelujen ja sosiaalipalvelujen asiantuntijoille. He vastaavat 3-5 arkipäivän kuluessa.

-hakea omaishoidontukea, kuljetuspalvelua ja ympärivuorokautista asumispalvelua

-kysyä laboratoriotuloksista

-kirjata mm. verenpaine- ja verensokeriarvoja

www.oulunkaarenomahoito.com

Puolesta asiointi Omahoidossa

Jos haluat asioida Omahoidossa täysi-ikäisen henkilön puolesta, hänen täytyy ensin antaa sinulle valtuudet Suomi.fi-palvelussa. Sen jälkeen voit kirjautua Omahoitoon omilla tunnuksillasi, valita valtuutuksen antaneen henkilön ja hoitaa hänen asioitaan.

Valtuuksien antaminen:

www.suomi.fi/valtuudet-tunnistaudu

Lisätietoa valtuuksista:

www.suomi.fi/ohjeet-ja-tuki/tietoa-valtuuksista



Nettiajanvaraus

Nettiajanvarauksessa voi

-varata aikoja astma-, reuma-, sydän-, diabetes-, uniapnea- ja akuuttihoitajille sekä liikunta-
neuvojalle ja suuhygienistille

-varata laboratorioajan, jos on lähete tutkimuksiin.

-siirtää ja perua hammaslääkärin vastaanottoaikoja

-perua lääkärin vastaanottoajan
Päivystysaikoja EI voi muuttaa.

<https://oulunkaari.terveytesi.fi>

**Tärkeintä on muistaa
oulunkaarenomahoito.com.
Sen kautta pääsee myös
Nettiajanvaraukseen,
sähköiseen ajanvarauspyyntöön
ja Omakantaan.**

37

Sähköinen ajanvarauspyyntö

Järjestelmä ei vaadi kirjautumista.

1. Kuvaile oireesi. Jos oireet viittaavat päivystyshoitoa vaativaan vaivaan, palvelu kertoo, mihin ottaa yhteyttä nopean avun saamiseksi.
2. Syötä henkilö- ja yhteystietosi sekä ajat, jolloin et pääse vastaanotolle.
3. Terveysasemalta ollaan sinuun yhteydessä seuraavan arkipäivän aikana puhelimitse tai Omahoito-palvelun kautta.

<https://pro.klinik.fi/contact/oulunkaari>

Omakanta

Valtakunnallisessa palvelussa voit

- katsoa reseptit ja hoitoon liittyvät kirjaukset
- katsoa laboratorio- ja röntgentulokset
- pyytää reseptin uusimista
- tallentaa hoitotahdon ja elinluovutustahdon
- antaa suostumuksen omien tietojen luovuttamiseen

www.kanta.fi/omakanta

Tiistai on chatti-päivä

Oulunkaaren asiantuntijat vastaava chatissa terveyttä ja palveluja koskeviin kysymyksiin. Chat on avoinna Oulunkaaren nettisivuilla tiistaisin kello 10-16. Paikalla ovat terveydenhoitaja, sairaanhoitaja, vanhuspalvelujen asiantuntija ja sosiaalipalvelujen asiantuntija. Chattiin ei tarvitse kirjautua, vaan asiointi tapahtuu nimettömänä.

www.oulunkaari.com

Digikummi

Neuvoja sähköisten asiointipalvelujen käyttöön saa Oulunkaaren digikummit. Hänelle voi antaa myös palautetta ja kehittämisideoita. Digikummi tulee mielellään myös esittelemään sähköisiä palvelujamme esimerkiksi yhdistysten tilaisuuksiin.

anja.eilitta-liuski@oulunkaari.com
050 436 6593

Oulunkaaren kuntayhtymä tuottaa lin, Pudasjärven, Simon, Utajärven ja Vaalan sosiaali- ja terveysterveyst. Lisäksi tuotamme jäsenkunnillemme henkilöstö-, talous- ja it-palvelut sekä elinkeinojen kehittämispalveluja. Kuntalaisia alueellamme on noin 28 000, ja työntekijöitä meillä on noin 1200.

Tärkeimmät arvomme ovat yhdessä tekeminen, vastuullinen omatoimisuus ja rohkea kehittäminen. Pyrimme kaikessa toiminnassamme laaja-alaiseen hyvinvointiin, alueelliseen vaikuttavuuteen sekä asiakkaiden ja kuntalaisten osallisuuteen. Työssämme korostuvat hyvinvointityön yhdyspinnat ja yhdessä tekeminen sekä asiakaslähtöiset lähipalvelut ja sähköisten palvelujen kehittäminen. Visiomme on #mielekeselämäkotona.

Kuntayhtymän ylintä päätösvaltaa käyttää yhtymävaltuusto. lin edustajat yhtymävaltuustossa ovat Aili-Marja Alaraasakka, Tauno Kivelä, Mika Koivisto, Sanna Mäenpää, Pentti Soini, Maire Turtinen ja Sanna Valaja.

lin edustajat Oulunkaaren yhtymähallituksessa ovat Teijo Liedes, Maila Maalismaa, Ilkka Pakonen ja Helka Tapio.

Jäsenkunnissa ei ole enää sosiaali- ja terveyslautakuntia, vaan kuntayhtymällä on yhteinen palvelutuotantolautakunta. lin edustajat palvelutuotantolautakunnassa ovat Jari-Jukka Jokela, Tauno Kivelä, Teijo Liedes ja Kati Södö.

Seuraa meitä Facebookissa, Twitterissä ja Instagramissa! Tiedotamme ajankohtaisista asioista usein myös paikallisissa lehdissä sekä nettisivuillamme www.oulunkaari.com.

www.facebook.com/oulunkaarenkuntayhtyma

www.instagram.com/oulunkaari

twitter.com/oulunkaari



STRATEGIA 2017-2019

Hyvinvointia ihmistä lähellä

VISIO:

Mielekäs elämä kotona

STRATEGISET TAVOITTEET:

- Laaja-alainen hyvinvointi
- Alueellinen vaikuttavuus
- Osallisuus

KEINOT:

- Hyvinvointityön yhdyspinnat ja yhdessä tekeminen
- Omasta ja lähipiiriin hyvinvoinnista ja turvallisesta arjesta huolehtiminen
- Lähipalvelut, digi on läki



ARVOT:

YHDESSÄ TEKEMINEN

VASTUULLINEN OMATOIMIJUUS

ROHKEA KEHITTÄMINEN

#mielekäselämäkotona

