

SIMON IKÄIHMISTEN

**PALVELUOPAS
2019**



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

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

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

Olemme laittaneet palveluoppaan loppuosaan tärkeimmät puhelinnumeromme.

Palveluopas löytyy myös Oulunkaaren internet-sivulta www.oulunkaari.com.

Jos huomaat tiedoissa virheitä tai puutteita, voit ilmoittaa niistä Simon Senioripisteen numeroon 08 5875 6827.

Ohjaus ja neuvonta	6	Järjestöt ja liitot	11
Senioripiste	6	Kyläseurat, kylätoimikunnat	11
Oulunkaaren Omahaito	6	Järjestöt ja yhdistykset	11
		Sosiaali- ja terveysalan liittoja	12
		Simon Ikäneuvosto	12
Asuminen	7		
Kunnan asuntotoimisto	7	Kotona asumista tukevat palvelut	13
Eläkkeensaajan asumistuki	7	Kela:n tuet	13
Korjausavustukset vanhusten asuntoihin	7	Kotitalousvähennys	14
Asunnon muutostyöt	8	Palveluliikenne	15
Hoivahoito	8	Ateriapalvelu	16
Tehostettu asumispalvelu	8	Turvapuhelinpalvelu	16
		Asiointipalvelu	17
Hoitotahto	9	Hyvinvointia tukeva teknologia	17
		Omaishoidon tuki	17
Liikuntaa ja tekemistä	10	OmaisOiva-toiminta	18
Seutuopisto	10	Vuorohoito	18
Kirjasto	10	Päivätoiminta	19
Mielenterveyskuntoutujien kerhot	10	Rintamaveteraanikuntoutus	20
Simon ukkokerho	10	Kotihoito	20
Kuntosali	10	Perhehoito	21

Terveyspalvelut	22	Muita palveluja	28
Simon terveysasema	22	Kansaneläkelaitos	28
Länsi-Pohjan Akuuttiklinikka	22	Meri-lapin verotoimisto	28
Laboratorio	23	Lapin maistraatti	28
Röntgen	23	Kemi-tornion oikeusaputoimisto	30
Reseptien uusiminen	24	Talous- ja velkaneuvonta	30
Kuntoutus	24	Posti	30
Hammashuolto	25	Seurakunta	31
Mielenterveyspalvelut	25	Apteekki	31
Potilasasiamies	25	Taksipalvelut	31
		Yksityisiä sote-palvelujen tuottajia	31
Sosiaalipalvelut	26	Tietoa Oulunkaaresta	32
Sosiaalitoimisto	26		
Vammaispalvelut	26	Tärkeitä puhelinnumeroita	34
Toimeentulotuki	26		
Päihdepalvelut	27	Omia muistiinpanoja	35
Sosiaaliasiamies	27		

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

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

Senioripiste

Henkilökohtaista tai puhelinneuvontaa Simon Senioripisteessä. Palveluohjaaja on paikalla ilman ajanvarausta keskiviikkoisin, torstaisin ja perjantaisin klo 9-11.

Puhelinaika on ma-pe klo 9-14.

Varkkermontie 1 a
040 572 7329



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

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

Kunnan asuntotoimisto

Simon Vuokratalot Oy vastaa kunnan vuokra-asuntotarjonnasta, ja yhtiöllä on myös senioriasumiseen tarkoitettuja asuntoja. Lisätietoja ja hakuohjeita sekä lomakkeita saa asuntotoimistosta.

Seija Kilpeläinen, 040 536 5253
Simon kunta, (016) 269 111
www.simo.fi

Asuntotoimiston asiakaspalvelu on avoinna ma–pe klo 8–16.

Lisäksi asuntoja tarjoaa vuokralle:

Simon sotaveteraanien asuntosäätiö
isännöitsijä, 040 070 0544
Asunnot ovat osoitteessa Montajankuja 16.

Rakennusliike Mauri Vuokila ky
040 505 3882
Asunnot ovat Veteraanitiellä.

Eläkkeensaajan asumistuki

KELA:lta voi saada eläkkeensaajan asumistukea omistus- tai vuokra-asuntoon.

KELA: 020 692 201

Korjausavustukset vanhusten asuntoihin

Avustusta voi saada esimerkiksi vanhusväestön ja vammaisten asuntojen korjaustoimintaan. Avustusta voi hakea myös kuntoarvion, kuntotutkimuksen ja huoltokirjan laadintaan sekä perusparannustoimenpiteiden suunnitteluun.

Vanhustyön Keskusliiton korjausneuvoja
050 590 3637

Hakemusasiakirjoja ja ohjeita saa rakennusvalvontatoimistosta kunnanvirastolta.

teknisen osaston päällikkö
Ilkka Soukka, 0400 691 616
toimistos sihteeri Leila Antinoja, 040 352 9248
kunnan vaihde, (016) 269 111
www.simo.fi

Asunnon muutostyöt

Vamman tai toimintakyvyn heikkenemisen aiheuttamien vaikeuksien poistamiseen tähtäävistä asunnon muutostöistä tekee arvion ja suosituksen fysioterapeutti. Muutostöitä ovat esim. ovien leventäminen ja luiskien rakentaminen.

Oulunkaari, Simon vanhuspalvelut,
palveluohjaaja, 040 5727 329

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.

0400 293 776 ja 08 5875 6883
www.oulunkaari.com

Tehostettu asumispalvelu

Tehostettu asumispalvelu antaa turvallisen kodin ja ympärivuorokautista huolenpitoa ikäihmisille, kun omassa kodissa asuminen ei ole enää mahdollista. Asumisen lisäksi palveluihin liittyvät kiinteästi hoiva-, hoito- ja ateriapalvelut hoito- ja palvelusuunnitelman mukaisesti. Henkilökunta on paikalla ympäri vuorokauden.

Asumispalveluissa tavoitteina ovat esteettömät, turvalliset ja viihtyisät asumis- ja hoitoympäristöt. Asukas voi kalustaa asuinhuoneensa omilla huonekaluillaan ja tavaroillaan.

Asumispalvelupaikkaa haetaan kirjallisesti. Hakemuslomakkeita saa palveluohjaajalta tai hakemuksen voi tulostaa Oulunkaaren internetsivuilta (www.oulunkaari.com). Sähköisen hakemuksen voi tehdä myös Oulunkaaren omahoito -palvelun kautta. Palvelun käyttö edellyttää kirjautumista pankkitunnuksilla.

Vanhusten palveluasumispalveluja Simossa on tarjolla Palvelutalo Kiikanpalossa ja Palvelukoti Mäntylässä, jotka ovat tehostetun palveluasumisen yksiköjä.

050 443 1666 ja 040 5727 329
www.oulunkaari.com

Hoitotahdolla kerrotaan omaa hoitoa ja hoivaa koskeva tahto. Hoitotahton 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 hoitotahton olemassaolosta tilanteessa, jossa ei itse pysty asiasta kertomaan.

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



Seutuopisto

Kivalojen seutuopisto tarjoaa monenlaisia harrastusmahdollisuuksia. Tarkemmat tiedot löytyvät vuosittain ilmestyvästä ohjelmasta ja internetistä. Avoinna ma–pe klo 12.15–15.

Ratatie 6, 95200 Simo
www.kivalojenseutuopisto.fi

Tuula Heikkinen
040 593 6489, tuula.heikkinen@simo.fi

Kirjasto

Pääkirjasto on avoinna ma–ke klo 12–19, to–pe klo 9–15 ja arkipyhien aattona klo 9–15.

Jenssintie 2, 95200 Simo
040 354 3326, kirjasto@simo.fi

Maksniemen Lukutupa on avoinna ma klo 11–18 ja ti klo 9–15.

Simon kirjaston kotipalvelutoiminta on tarkoitettu asiakkaille, jotka eivät iän, vamman sairauden tai muun syyn vuoksi voi asioida kirjastossa. Lisätietoja pääkirjastosta.

Mielenterveys- kuntoutujien kerhot

Maanantairyhmä kirjastotalolla kello 10–14.

Miesten ryhmä kirjastotalolla
keskiviikkoisin kello 13–16.

Perjantairyhmä kirjastotalolla kello 10–12.30.

Miia Miettunen, 050 577 1179

Simon ukkokerho

Kerho kokoontuu Helmin Lounaskahvilassa joka toinen torstai kello 17.30–19.30.

Ari Ylikärppä, 040 539 3459

Kuntosali

Eläkeliiton Simon yhdistyksen vuoro on maanantaisin kello 8–10.

Kyläseurat, kylätoimikunnat

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

Järjestöt ja yhdistykset

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

Eläkeyhdistykset

Eläkeliitto Simon yhdistys ry
pj. Helena Hamari, 040 565 8074

Simon eläkeläiset ry
pj. Aila Hiltula, 040 820 3156



Sosiaali- ja terveysalan liittoa

Keskusliitoista saat tietoa muun muassa ajan-kohtaisista asioista ja erilaisista kursseista. Aluesihteereiltä saat esimerkiksi henkilökoh- taista neuvontaa ja ohjausta. He auttavat si- nua tarvittaessa hakemusten laatimisessa ja antavat tietoa sosiaaliturvasta, kuntoutuksesta, apuvälineistä jne.

Liitoilla on sopeutumisvalmennuskursseja, joita voit kysyä esimerkiksi alueohjaajilta tai suoraan liitosta.

Aivohalvaus- ja dysfasialiitto ry, www.stroke.fi
Pohjois-Suomen aluesihteeri, 040 5437 290

Alzheimer-keskusliitto ry, www.alzheimer.fi
Pohjois-Suomen alueohjaaja, 044 0332 992

Kuulonhuoltoliitto, www.kuulonhuoltoliitto.fi
info@kuulonhuoltoliitto.fi

Näkövammaisten keskusliitto ry, www.nkl.fi
Näkövammaisten aluetoiminta,
Oulun läänin alue, (08) 311 5653

Vanhustyön keskusliitto
www.vanhustyonkeskusliitto.fi, (09) 350 8600

Suomen Parkinson-liitto ry, www.parkinson.fi
Parkinson-liiton Pohjois-Pohjanmaan ja Lapin
alue, 0400 856 004

Muistiliitto / Länsi-Pohjan muistiyhdistys ry
040 173 6973

Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry
www.omaishoitajat.com
Omaishoitajien Pohjois-Suomen alueohjaaja
020 780 6541

Simon Ikäneuvosto

Simon ikäneuvosto on ikäihmisten, kunnan vi- ranomaisten, vanhus- ja eläkeläisjärjestöjen sekä muiden ikäihmisten parissa toimivien yh- teistyöelin. Sen avulla edistetään ikäihmisten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia. Vammaisneuvostot ovat vammais- ja omaisjär- jestöjen ja viranomaisten yhteistyöelin, jonka avulla parannetaan vammaisten ja omaisten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia.

Ikä- ja vammaisneuvosto koostuu eri järjestö- jen edustajista, perusturvalautakunnan ja kau- punginhallituksen edustajasta sekä tarvittaessa kaupungin eri viranhaltijoista. Ikä- ja vammais- neuvoston jäsenet valitaan kahdeksi vuodeksi kerrallaan.

puheenjohtaja Pertti Mäcklin, 044 994 1085

Palvelut ovat joko yksityisen palveluntarjoajan tai Oulunkaaren kuntayhtymän tuottamia palveluita. Lisätietoja saa palveluohjaus- ja neuvontanumerosta, 040 572 7329.

KELA:n tuet

Eläkeasiat

Ma-pe kello 9-16: 020 692 202

Kansaneläke (vanhuuseläke, työkyvyttömyyseläke ja takuueläke), 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 vammaisetuuksista annettuun lakiin, ja se maksetaan osana eläkettä saavan hoitotukea.



Asiakasmaksukatto lääkkeissä

Vuotuinen omavastuuosuus eli lääkekatto ja sen täytyminen tarkoittavat, että maksat itse aina osan lääkekuluistasi ns. omavastuuosuu-
tena. Jos saman kalenterivuoden aikana korva-
tuista lääkkeistä, kliinisistä ravintovalmisteista
ja perusvoiteista maksamasi omavastuuosuu-
det ylittävät omavastuuosuuden kalenterivuod-
den aikana, sinulla on oikeus lisäkorvaukseen.

Kela seuraa lisäkorvaukseen oikeuttavan vuotuisen omavastuuosuuden täyttymistä aptee-
kista saatujen tietojen perusteella. Apteekeista
välitetään ainoastaan tiedot korvattuina oste-
tuista lääkkeistä. Kun omavastuuosuus on ylitt-
tynyt, Kela lähettää sinulle tästä ilmoituksen.
Asiakas maksaa maksukaton täyttymisen jäl-
keen 2,50 euron omavastuun lääkettä kohden.

Asiakasmaksukatto terveydenhuollon asiakasmaksuissa

Potilas maksaa asiakasmaksua maksukaton
täyttymisen jälkeen (kalenterivuotta kohden)
22,50 euroa hoitopäivältä.

Kotitalousvähennys

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

020 612 000, www.vero.fi

Mikäli ikääntynyt tarvitsee palveluja sairauden tai
toimintakyvyn heikentymisen vuoksi, hänellä on
oikeus arvonlisäverottomuuteen.

Palveluliikenne

15

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. Asiakas maksaa linjaaautotaksan mukaisen omavastuuosuuden.

Palveluliikenne Simon asemalle kulkee tiistaisin ja keskiviikkoisin.

palveluohjaaja, 040 572 7329

Matkakorvaukset ja matkakatto

Kela korvaa aina osan sairaanhoitoon ja kuntoutukseen liittyvistä matkakustannuksista.

Matkapalvelukeskus

Kelan korvaamat taksimatkat tilataan numerosta 020 099 000.

Kuljetuspalvelut

Vaikeavammaisten kuljetuspalvelut
sosiaalityöntekijä, 08 5875 6841

Sosiaalihuoltolain mukaiset kuljetuspalvelut
palveluohjaaja, 040 572 7329

Kutsutaksi asiointikuljetukset

Reitti 1 keskiviikkoisin

Lähtö kello 9.00 Simon LAsema – pp – Alaniemi – ep – Simon LAsema kello 10.00

Paluu kello 12.00 Simon LAsema – pp – Alaniemi – ep – Simon LAsema kello 13.00

Tarvittaessa kuljetus myös Ylikärpystä saakka.

Reitti 2 perjantaisin

Lähtö kello 9.00 Simon LAsema – Viantie – Simoniemi – Hepolanperä – Simonkylä – Simon LAsema kello 9.50

Paluu kello 12.00 Simon LAsema – Viantie – Simonkylä – Simoniemi – Hepolanperä – Simon LAsema kello 12.50

Kuljetus tilataan numerosta 0400 691 728.
Kuljetusta hoitaa K Hekkanen Oy.

Sopimus koskee asiointikuljetusten hoitamista joukkoliikenneluvan nojalla kutsutaksipohjalla. Asiakas tilaa kuljetuksen liikennöitsijältä edellisenä päivänä ennen klo 15. Reittiä ei ajeta, mikäli kuljetusta ei ole tilattu edellisenä päivänä.

Reitti ajetaan vai siltä osin, kuin asiakas on kuljetuksen tilannut. Asiakkaan maksama hinta on linja-autotaksan suuruinen. Asiointikuljetusta ei ajeta juhlapäivinä.

Ostavastuuosuus

Maksat yhteen suuntaan tehdystä matkasta omavastuuosuuden. Kela korvaa sen ylittävät kustannukset.

Matkakatto

Jos sairaanhoitoon tai kuntoutukseen liittyvien matkakustannustesi omavastuut kalenterivuoden aikana ylittyvät, Kela maksaa ylittävän osan tarpeellisista matkakustannuksista kokonaan. Kela seuraa matkakaton täyttymistä. Kun se on täyttynyt, saat postitse matkakattokortin. Korttia näyttämällä sinun ei tarvitse maksaa matkasta taksin kuljettajalle, jos hän on tehnyt Kelan kanssa valtakirjasopimuksen.

Ateriapalvelu

Ateriapalvelu on tarkoitettu ihmisille, joilla iän, sairauden tai vamman vuoksi on vaikeuksia selviytyä itse ruoanlaittoon liittyvistä tehtävistä eikä ateriointia voida muutoin järjestää. Ateriat on mahdollisuus tilata kotiin kuljetettuna.

Oulunkaari, Simon vanhuspalvelut,
palveluohjaaja, 040 572 7329

Turvapuhelinpalvelu

Turvapuhelin parantaa asumisen turvallisuutta ja tukee itsenäistä asumista. Lisälaitteina on saatavilla kaatumisvahti, ovihälytín ja paikantava ranneke.

Oulunkaari, Simon vanhuspalvelut,
palveluohjaaja, 040 572 7329

Asiointipalvelu

Säännöllisen kotihoidon asiakkaila on mahdollisuus saada asiointiapua kauppaan tai pankkiin hoito- ja palvelusuunnitelman mukaisesti.

Oulunkaari, Simon vanhuspalvelut,
palveluohjaaja, 040 572 7329

Hyvinvointia tukeva teknologia

Oulunkaarella on otettu käyttöön ikäihmisten 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

Evendos-lääkeannostelurobotti on pitkäaikaislääkityksen henkilökohtainen ja luotettava apuväline

Oulunkaari, Simon vanhuspalvelut,
palveluohjaaja, 040 572 7329

Omaishoidon tuki

Omaishoidolla tarkoitetaan vanhuksen, vammaisen tai sairaan henkilön hoidon ja huolenpidon järjestämistä kotiloissa 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 kunta ja hoitaja tekevät omaishoidon tuesta sopimuksen.

Oulunkaari, Simon vanhuspalvelut,
palveluohjaaja, 040 572 7329
www.oulunkaari.com



OmaisOiva-toiminta

OmaisOiva-toiminta on Omaishoitajaliiton ja sen paikallisyhdistysten yhteinen omaishoitajien voimavaroja tukeva toimintamuoto. OmaisOivassa kehitetään, toteutetaan ja juurrutetaan erilaisia toimintamalleja, joiden avulla lisätään omaishoitajien hyvinvointia, osaamista ja jaksamista.

OmaisOiva-toiminta, eteläinen alue
hankekoordinaattori Merja Simoska
merja.simoska@lansipohjanomaishoitajat.fi
040 162 2248

Vuorohoito

Vuorohoidolla tuetaan kotihoitoa ja kotona asumista sekä edistetään hoidettavan itsenäistä selviytymistä. Omaishoitajalla on mahdollisuus lomaan ja lepoon vuorohoidon aikana. Vuorohoitoa on saatavilla vuodeosastolla ja asumisyksiköissä.

Oulunkaari, Simon vanhuspalvelut,
palveluohjaaja, 040 572 7329
vuodeosaston osastonhoitaja, 0400 293 776



Päivätoiminta

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.

Päivätoimintaa järjestetään Asemalla terveysaseman yhteydessä olevassa päiväkeskuksessa tiistaisin ja keskiviikkoisin. Päivätoimintaa järjestetään myös Simon kylillä.

Parillisen viikon maanantaisin Maksniemen vanhalla koululla klo 9–11.30 ja Alaniemen koululla klo 12.30–15.

Parillisen viikon torstaisin Simon kunnantalon nuorisotiloissa klo 9–11.30 ja Simoniemen seurakuntatalolla klo 12.30–15.

Parittoimien viikkojen maanantaisin Malinin toimintakeskuksessa klo 9–11.30 ja Hamarin koululla klo 12.30–15.

Parittomien viikkojen torstaisin Ylikärpän koululla klo 9–11.30 ja Simon Pirtillä klo 12.30–15.

päivätoiminnan ohjaaja, 040 184 2439
palveluohjaaja, 040 572 7329



Rintamaveteraanikuntoutus

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 kunnantalon neuvonnasta ja veteraaniasiamieheltä.

yhteyshenkilö Oulunkaarella
Rauni Kipinä-Kukkula, 040 514 7041

Kotihoito

Kotihoito on henkilökohtaista hoivaa ja huolenpitoa. Kotihoidon työntekijät auttavat ja tukevat ikäihmisten kotona selviytymistä. Työntekijät huolehtivat hoito- ja palvelusuunnitelman mukaisesti mm. lääkehuoltoon, ruokailuun, henkilökohtaiseen turvallisuuteen sekä perus- ja sairaanhoitoon liittyvistä asioista. Kotihoidon tarkoitus on auttaa ja tukea asiakkaan kotona asumista.

Kotisairaanhoito on kotona tapahtuvaa, lääkärin määräämää ja valvomaa sairaanhoitoa, jonka tarkoituksena on mahdollistaa asiakkaan kotona asuminen.

palveluohjaus- ja neuvontanumero
040 572 7329

Perhehoito

Ikäihmisten perhehoito on inhimillinen, kotoisan ja turvallisen arjen mahdollistava hoivamuoto. Perhehoito voi olla jatkuvaa, lyhytaikaista tai osavuorokautista. Perhehoito tarjoaa muun muassa mahdollisuuden omaishoidon sijaishoittoon tai tukeen toipilasaikana ennen kotiutumista sairaalahoidon jälkeen.

Oulunkaari, Simon vanhuspalvelu,
kotihoidon ja asumispalvelujen palveluesimies
050 443 1666



Simon terveysasema

Varkkermontie 1, 95200 Simo

Kiireellisissä, henkeä uhkaavissa tapauksissa tulee soittaa hätänumeroon 112.

Simon terveysasemalla hoidetaan päivystys, kiireelliset ja myös kiireettömät asiat arkipäivisin kello 8-16. Lääkäri- ja hoitajavastaanoton ajanvarauksen kautta asiakkaalle tehdään hoidontarpeen arviointi. Hoidontarpeen arvioinnin perusteella annetaan ajat lääkärin, sairaanhoitajan ja terveydenhoitajan vastaanotolle.

Simon terveysaseman
lääkäri- ja hoitajavastaanoton ajanvaraus
arkisin kello 8-16
08 5875 6900

Kiireettömissä tapauksissa tulee soittaa vasta kello 10 jälkeen.

Länsi-Pohjan Akuuttiklinikka

Kauppakatu 25, 94100 Kemi

Kiireellisissä tapauksissa oman terveysaseman ollessa suljettuna (ma-pe kello 16-8 sekä viikonloppuisin ja arkipyhisin) Länsi-Pohjan Akuuttiklinikka palvelee asiakkaita. Akuuttiklinikan puhelinneuvonnan kautta asiakkaalle tehdään hoidontarpeen arviointi ja annetaan ohjeita. Asiakkaan tulee soittaa puhelinneuvontaan ennen päivystykseen lähtemistä.

puhelinneuvonta, Länsi-Pohjan Akuuttiklinikka
040 149 1340



Laboratorio

Ajanvaraus Simon näytteenottoon kello 10-16,
08 5875 6900

Työterveyshuollon, diabeteshoitajan, neuvolan ja kouluterveydenhoitajien lähettämät tutkimustulokset tiedustellaan lähettävältä hoitajalta suoraan.

Laboratoriokokeissa voi käydä myös L-PKS:n laboratoriossa terveysasemalta saadulla läheteellä. Ajan voi varata sähköisesti osoitteessa www.lpshp.fi/fi/palvelut/sahkoinen-ajanvaraus.html. Mikäli ajan varaaminen sähköisesti ei onnistu, voi ajan varata myös puhelimitse arkisin kello 7-18:
0206 198 019

Röntgen

Tiedustelut vastaanoton kautta
arkisin kello 10-16.
08 5875 6900

Astmahoitaja, 08 8575 6868

Diabeteshoitaja, 08 5875 6869

Muistihoitaja, 040 195 9720
Puhelinaika on arkisin kello 12–14.

Reseptien uusiminen

Reseptit uusitaan viikon sisällä ja sähköisesti. Sähköisen reseptin eli eReseptin uusimista voi pyytää terveysasemalta, apteekista tai www.kanta.fi -internetsivun kautta. Apteekin kautta tehtävä uudistamispyyntö on maksullinen.

Alkuperäinen potilasohje koskee myös uusittua reseptiä. Reseptin uusimisesta saa halutesaan tekstiviestin matkapuhelimeen.

EReseptin tiedot tallentuvat valtakunnalliseen tietokantaan, ja asiakas voi hakea lääkkeen mistä tahansa apteekista. Lääkkeen voi tarvittaessa noutaa apteekista myös joku muu henkilö. Puolesta asioivalla on oltava mukana joko potilasohje tai potilaan Kela-kortti.

Kuntoutus

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

Apuvälinelainaamo

Apuvälinelainaamon fysioterapeuteilta voit tiedustella päivittäisten toimintojen apuvälineitä. Apuvälineitä ovat esimerkiksi nousutuet, rullaattorit ja suihkutuolit, wc-istuimen korottaja, pyörätuoli ja kävelykeppi. Apuvälineiden tarve arvioidaan yksilöllisesti ja usein siihen tarvitaan lääkärin suositus apuvälineen tarpeellisuudesta. Apuvälineasioissa eli lainauksessa, arviossa ja sovituksessa on hyvä varata aika etukäteen fysioterapeutilta, 040 514 7041.



Hammashuolto

Varkkermontie 1, 95200 Simo

ajanvaraus arkisin kello 7.30–15
08 5875 6882

Lisätietoja hammashuollosta on Oulunkaaren nettisivuilla www.oulunkaari.com.

Mielenterveyspalvelut

Elämän eri kriisitilanteissa sekä mielenterveyteen liittyvissä asioissa voit ottaa yhteyttä mielenterveystoimistoon. Mielenterveystoimiston vastaanottopalvelut ovat maksuttomia. Varaa aika soittamalla tai jätä soittopyyntö vastaajaan.

psykiatrinen sairaanhoitaja, 050 533 8485

Simon terveysasema,
Varkkermontie 1 a, 95200 Simo

Potilasasiamies

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

Potilasasiamies, Pohjolankatu 1, 74100 Iisalmi
010 830 5104, potilasasiamies@merikratos.fi

Sosiaalitoimisto

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

sosiaalityöntekijä, 050 436 1716
puhelinaika 8.30-9.30
Ratatie 6, 95200 Simo

Seudullinen palveluohjaus kaikissa sosiaalipalvelujen asioissa arkisin kello 9-15.
08 5875 5010

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.

sosiaalityöntekijä, 050 436 1716
puhelinaika 8.30-9.30

Toimeentulotuki

Perustoimeentulotuki on sosiaalihuoltoon kuuluva viimesijainen taloudellinen tuki, joka kattaa elämän perusmenoja, esimerkiksi ravinto-, vaate-, terveydenhoito- ja asumiskustannuksia.

Toimeentulotuen myöntäminen on siirtynyt KE-LA:lle vuoden 2017 alusta. Perusteet ovat säilyneet ennallaan ja aiemmin myönnetty tuki säilynyt voimassa.

KELA, 020 692 207
Oulunkaaren sosiaalityöntekijä, 050 436 1716
puhelinaika 8.30-9.30



Päihdepalvelut

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

sosiaalityöntekijä, 050 436 1716
puhelinaika 8.30-9.30
www.oulunkaari.com

Kemin A-klinikka, 050 427 5615

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

Kansaneläkelaitos

KELA, PL 221, 90101 Oulu
ma–pe kello 9–16
eläkeasiat, 020 692 202
kuntoutus, 020 692 205

Meri-Lapin verotoimisto

Meripuistokatu 16, 94100 Kemi
puhelinvaihte, 029 512 000
ma–pe kello 9–15

Lapin 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.

Kemin yksikkö
ma–to klo 9–15, pe klo 9–16
029 553 9661
Keskuspuistokatu 20–22, 3. krs, 94100 Kemi
www.maistraatti.fi



Yleinen edunvalvonta

Edunvalvoja huolehtii esimerkiksi siitä, että päämiehen tulot ja menot ovat oikein suoritettuja 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.

Lisätietoja maistraatista, 029 553 9661

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 sekä 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.

Voit tehdä muuttoilmoituksen Postille ja/tai maistraatille. Postista saa muuttoilmoituslomakkeita, joilla muuttoilmoitus menee sekä maistraattiin että postiin.

Muuttoilmoituksen voi tehdä myös internetissä osoitteessa www.posti.fi/muuttoilmoitus.

Kemi-Tornion oikeusaputoimisto

Oikeudenkäynnissä ja muiden oikeudellisten asioiden hoitamisessa tarvitaan usein lainopinutta avustajaa. Lähtökohtana 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.

Yleisen edunvalvonnan toimipaikka
Valtakatu 26, 94100 Kemi
050 544 8466

Oikeusavun toimipaikka
Asemakatu 19, 3 krs, 94100 Kemi
029 566 1500

Talous- ja velkaneuvonta

Kemin kaupungin velkaneuvontapalvelut on tarkoitettu Kemin, Keminmaan, Simon ja Tervolan asukkaille silloin, kun he tuntevat tarvitsevansa apua joko taloutensa tasapainottamiseen tai ylivelkaantumistilanteeseen.

maanantaisin kello 10-11.30
(016) 259 824
Kaupungintalo, 3. kerros,
Valtakatu 26, 94100 Kemi
velkaneuvonta@kemi.fi

Posti

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

Posti, Sale Simo
Vanhatie 6, 95200 Simo
0200 710 00

Seurakunta

Kotiseurakuntasi työntekijät palvelevat ja tukevat sinua erilaisissa elämäntilanteissa. Seurakunnat myös järjestävät erilaista toimintaa kaikenikäisille.

Simontie 6, 95200 Simo
040 351 1990
simon.seurakunta@evl.fi
www.simo.seurakunta.net

Apteekki

Ratatie 8, 95200 Simo
(016) 266 609
www.simonapteekki.fi

Taksipalvelut

Keskitalo Pekka, 040 588 4242

Pylkkö Lasse, 040 527 0925

Vääräkangas Pasi, 040 513 7882

Riitan minibussi, 041 453 0200

Taxari Charter, taksiliikenne ja edustusajo
040 869 7715

Kemin taksipalvelu, 050 577 1801

Yksityisiä sote-palvelujen tuottajia

Merilapin hoivapalvelut
Sanna Vakkala, 0400 384 872
Sari Matila, 0400 384 948
Kotipalvelua sekä kotisairaanhoidoa

Osuuskunta Virtatiimi, 040 749 7693,
Ranuantie 259 b, 95255 Alaniemi
hoiva- ja siivouspalvelut, rakentaminen ja kiinteistönhuolto, toimitus- ja toimistotyöt sekä ohjelmapalvelut

KIISA Palvelut Oy
Merja Hannila, 040 763 1442
Suvi Ylisuvanto, 040 573 4670

Hieronta ja kauneuspiste Anne Vilmi
Fysikaalista hoitoa ja fysioterapiaa
040 512 6021
Työmiehenkuja 23, 95200 Simo

Simon jalkahoitola / Tmi Jonna Kotila
045 652 2091

FysioKemi Simon toimipiste
Jenssintie 2
044 980 2273
avoinna ma, ke ja pe ja sopimuksen mukaan

Oulunkaaren kuntayhtymä tuottaa lin, Pudasjärven, Simon, Utajärven ja Vaalan sosiaali- ja terveysterveystoimintat. Lisäksi tuotamme jäsenkunnillemme henkilöstö-, talous- ja it-palvelut sekä elinkeinojen kehittämisspalveluja. 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. Simon edustajat yhtymävaltuustossa ovat Lauri Vakkala (toinen varapuheenjohtaja), Maritta Rissanen, Seppo Lämsä, Raimo Simoska ja Elina Kumpuniemi.

Simon edustajat Oulunkaaren yhtymähallituksessa ovat Tuomo Marttila ja Helena Hamari.

Jäsenkunnissa ei ole enää sosiaali- ja terveyslautakuntia, vaan kuntayhtymällä on yhteinen palvelutuotantolautakunta. Simon edustajat palvelutuotantolautakunnassa ovat Seppo Lämsä ja Tarja Leskinen.

Seuraa meitä Facebookissa, Twitterissä ja Instagramissa! Tiedotamme ajankohtaisista asioista usein myös Simolaisessa ja 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:

- Hyvinvointiyön yhdyspinnat ja yhdessä tekeminen
- Omasta ja lähipiirin hyvinvoinnista ja turvallisesta arjesta huolehtiminen
- Lähipalvelut, digi on läki



ARVOT:

YHDESSÄ TEKEMINEN

VASTUULLINEN OMATOIMIJUUS

ROHKEA KEHITTÄMINEN

Hätänumero 112

Jos hätänumero on hetkellisesti ruuhkautunut,
älä sulje puhelinta!

Valtakunnallinen kriisipuhelin

päivystää numerossa 010 195 202
arkisin kello 09–07
viikonloppuisin ja juhlapyhinä kello 15–07

Myrkytystietokeskus 24h

(09) 471 977

Oulunkaaren vaihde

08 5875 6100
arkisin kello 8-16

Oulunkaaren vs. vanhuspalvelujohtaja

050 310 7370

**Oulunkaari, Simon vanhusten
kotihoiton, päivätoiminnan ja
asumispalvelujen palveluesimies**

040 443 1666

**Oulunkaari, Simon vanhuspalvelut,
palveluohjaaja**

040 572 7329

**Oulunkaari, Simon terveystietokeskuksen
osastohoidon sekä tehostetun
palveluasumisen palveluesimies**

0400 293 776

#mielekäselämäkotona

