

IIN IKÄIHMISTEN

**PALVELUOPAS
2021-2022**



Tämä palveluopas on tarkoitettu iiläisille 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 palveluntuottajien yhteystietoja.

Palveluopas löytyy myös Oulunkaaren internetsivulta www.oulunkaari.com.

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

päivitetty 10.9.2021



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 ja Kirjaston kotipalvelu

Järjestöt ja muuta toimintaa 11

Vanhus- ja vammaisneuvosto

Järjestö- ja yhdistystoiminta

Vapaaehtois- ja kerhotoiminta

Seurakunta

Kotona asumista tukevat palvelut 14

Kotihoito

Kotisairaala

Omaishoito

Palvelusetelillä annettavat tukipalvelut

Lääkeannostelija

Turvapuhelin

ALV-vapautus sosiaalipalvelusta

Videopalvelut

Ikääntyvien kuntouttava päivätoiminta

Palvelulinjat

Ikäihmisten ennaltaehkäisevät

neuvolapalvelut ja kotikäynnit

Muut tukipalvelut

Asumispalvelut ja hoivahoito 20

Tehostettu palveluasuminen

Hoivahoito

Perhehoito

Hoitotahto

Sosiaalipalvelut 22

Vammaispalvelut

Päihdepalvelut

Terveydenhuolto 23

Päivystys ja kiireelliset sairaustapaukset

Kiireetön ajanvaraus

Koronatestit

Terveysasemat

Laboratoriot

Lääkäripäivystys

terveysaseman ollessa kiinni

Asiantuntijahoitajat

Ennaltaehkäisevät terveystarkastukset

Terveyskeskussihteerit

Mielenterveyspalvelut

Lyhytaikainen osastohoito

Suun terveydenhoito

Apteekit

eResepti

Kuntoutus

Apuvälineet

Veteraanikuntoutus

Puheterapia

Toimintaterapia

Kotikäyntejä tekevät jalkahoitajat

Yksityiset fysioterapiapalvelut

KELA:n kuntoutus ikääntyville

KELAn korvaamat kuljetukset

Muita julkisia palveluja 29

lin asiointipiste

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

Hyväksytyt palveluseteliyrittäjät

Muita palvelujen tuottajia

Sähköiset palvelut 36**Tietoa Oulunkaaresta 39**

Senioripiste

Maksutonta ohjausta ja neuvontaa kaikissa ikääntyneiden palveluita koskevis-
sa asioissa. Palveluohjaus on tarkoitettu
kaikille Oulunkaaren alueella asuville
ikäntyville, heidän omaisilleen ja lähei-
silleen sekä kuntayhtymän yhteistyö-
kumppaneille.

Puhelimitse kello 8-10 08 5875 6352

Numeroon vastaa lin ikäihmisten palve-
luohjaaja Liisa Heinikoski. Hän ohjaa ja
neuvoo tarpeen mukaan kunnan palve-
luihin tai avustaa löytämään apua myös
muilta palveluntarjoajilta. Palveluohjaaja
arvioi asiakkaan palveluntarvetta pu-
helimitse ja sopii tarvittaessa alustavan
kotikäynnin tilanteen selvittämiseksi.

Suvantola, kotihoito, Asematie 169 C 2

Asumistuki

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

dot, Noora Huotari, 050 538 6401, noora@bikercamp.fi.

lin Vuokratalot oy vuokraa asuntoja lissä (myös Olhavassa) ja Kuivaniemellä. Yhteydenotot: Katri Kaikkonen, 040 524 9330, katri.kaikkonen@iinvuokratalot.fi ja isännöitsijä/toimitusjohtaja Antti Tuomaala, 040 672 1389. Toimisto: Micropoliuksen päärakennus ma-pe klo 8-15.45.

Asumisen korjauksen rahallinen avustus

Asumisen korjaukseen voi yli 65-vuotias saada valtion avustusta 50–70 % kustannuksista, jos tulot eivät ylitä kuukausitulo- ja omaisuusrajoja. Avustusta on haettava ennen kuin korjaustyöt aloitetaan ja sitä voi hakea myös rivi- tai kerrostaloasunnon kunnostamiseen. Avustusten hakemisella on jatkuva haku. Myös terveyshaittojen poistamiseen ja hissien rakentamiseen voi hakea avustusta.

Lisätietoja ARA:sta numerosta 029 525 0818 ti ja ke klo 9-11 ja 12-15.
korjausavustus.ara@ara.fi

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

lin alueen korjausneuvoja Tapio Karhu,
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.

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 tienhoitokunta ja vähintään yksi vakituiseen asumiseen käytettävä asuinrakennus, ja joka on pituudeltaan vähintään 100 metriä.

Avustusten haku on vuosittain 30.4. mennessä, lomakkeita saa yhteispalvelupisteestä kunnanvirastolta ja internetistä. Internetissä on myös sähköisesti täytettävä lomake.

Hakemuksen palautusosoite: lin kunta, tekninen osasto, PL 24, 91101 Ii, tai asiointipiste, lisi-areena, Kisatie 2 b.
Lisätietoja: 050 310 3458.

Kansalaisopisto

lin kansalaisopisto järjestää erilaisia kädentaito-, taide-, liikunta-, musiikki- ja tietotekniikkakursseja, sekä kulttuuriin, terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä luentoja. Monet kursseista sopivat kaikenlaisille opiskelijoille, ja osa kursseista on suunnattu ikääntyville ihmisille tai erityisryhmille.

Opinto-ohjelma löytyy syksyisin koteihin lähetettävästä opinto-oppaasta sekä netistä ii.fi/kansalaisopisto/kurssit.

Eläkeläisillä on mahdollisuus hakea eläkeläisten opintoseteliä. Alennuksen saa yhteen kurssiin. Opintosetelin arvo vaihtelee vuosittain. Eläkeläisille on myös kurssipassi, jonka hinta on 140 euroa. Passilla voi osallistua eri kursseihin 300 euron edestä lukuvuoden aikana

Toimisto on auki arkisin klo 9–15
 Käyntiosoite: Puistotie 1
 Postiosoite: PL 24, 91101 Ii
kansalaisopisto@ii.fi tai
etunimi.sukunimi@ii.fi

opistosihteerini Nina Goman,
 050 3950 387
 rehtorini Jaana Soronen, 050 395 0389

Liikuntapalvelujen Seniorikortit

Seniorikortin voi lunastaa itselleen 65 vuotta täyttäneet iiläiset.

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

Haukiputaan Vesijatuli, Raatin ja Rakasilan uimahallit: 30 kerran lipun omavastuu on 35 e. Oulu Card lunastetaan kunnan asiointipisteestä, lisi-areena, Kisatie 2 b.

Seniorikortin maksettuaan voi käydä noutamassa Kuivaniemen kirjastosta Kuivaniemen kuntosalikortin, joka sisältyy Seniorikortin hintaan.
 Pekka Suopanki, 050 395 0392

lin kunnan liikuntapaikat ja kunnossapito

Pasi Rajala, 050 344 4947

Kirjasto

lin pääkirjasto

Puistotie 1, 91100 Ii

050 3950 385, kirjasto@ii.fi

Ma-to klo 11-19, pe klo 11-16, la klo 10-15. Itsepalveluaika klo 9-11 kirjaston aukiolopäivinä.

Ajalla 15.6.-15.8. ma, ke ja to klo 11-19, ti ja pe klo 11-16, la-su suljettu.

Kuivaniemen kirjasto

Kuivajoentie 12, 95100 Kuivaniemi

050 3106 811, kuivaniemi.kirjasto@fi

Ma ja ke klo 13-19, ti ja to klo 10-16, pe suljettu. Omatoimikirjasto avoinna joka päivä klo 10-19.

Kirjastoista voi kirjojen lisäksi lainata äänikirjoja, selkokieliä ja isotekstisiä kirjoja, kävelysauvoja ja kahvakuulia. Jos lukeminen on vaikeaa, voi kirjaston kautta lainata Celia-kirjaston äänikirjoja.

Kirjaston kotipalvelu

Palvelu on tarkoitettu heille, jotka korkean iän, liikuntavamman, sairauden tai muun syyn vuoksi eivät voi itse asioida kirjastossa. Aineisto toimitetaan asiakkaan kanssa sovitulla tavalla.

Palvelu on maksuton ja laina-ajat joustavat. Käytettävissä on koko kirjaston kokoelma: kirjat, äänikirjat, videot, dvd:t, cd:t, lehdet jne.

Ennen palvelun aloittamista asiakkaan kanssa tehdään sopimus. Kirjastovirkailija valitsee asiakkaalle sopivaa aineistoa toiveiden mukaan.



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 hyvinvointijohtaja Tarja Rahkola lin kunnasta.

Riitta Räinen, hyvinvointikoordinaattori,
lin kunnan edustaja, 050 395 0305

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

spriin.osasto@gmail.com

Ensiapuryhmä, 040 487 3736

Ystävätoiminta, 040 834 8741

lin sydänyhdistys

pj. Heino Pernu, 040 546 0805

Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys

Kuivaniemen osasto kokoontuu kerran kuukaudessa.

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.

Oulun seudun omaishoitokeskuksen käyntiosoite: Ommaiskortteeri, Isokatu 47, katutaso, Oulu. (08) 882 1690
avoinna ma-pe klo 10-14
etunimi.sukunimi@osol.fi

Oulun seudun muistiyhdistys ry

Asemakatu 24 A, 90100 Oulu.

044 033 2992

Muistiparkki päivätoiminta: Isokatu 10,
Oulu. Toiminnanjohtaja Paula Ylikulju,
040 716 1401

Muistiluotsi:Tukea ja apua muistisairaille ja heidän läheisilleen

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.

lin ryhmä muistisairaille ja omaisille
lin seurakuntatalo, Puistotie 3
diakoniatyöntekijä Sanna Karppinen
040 737 6955
muistiluotsiohjaaja Riitta Heikkinen
044 425 2955

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

www.iinseurakunta.fi

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

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

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 terveys- ja sairauskysymyksissä.

Ii, Haminan seurakuntatalo

Ystävänkammari ja Porinapiiri kokoontuvat vuoroviikoin ke klo 12. Muistisairaiden ja omaisten ryhmä kokoontuu 1-2 kertaa kuussa klo 12-13.30.

Iin diakoniatyöntekijä Sanna Karppinen,
040 737 6955

Kuivaniemi

Seurakuntakerhot kokoontuvat parillisten viikkojen ma Vanhustentalon kerhohuoneella ja parittomien viikkojen ma Oijärven vanhustentalon kerhohuoneella. Lisätietoja saa diakoniatyöntekijältä ja tarkemmat ajat Rantapohjan Kirkolliset-palstalta.

Koko Oulunkaaren kuntayhtymän ja lin vanhuspalveluista vastaa vanhuspalvelujohtaja Hannele Pöykiö, 08 5875 6346.

Kotihoito

Kotihoito tukee ikäihmisten ja pitkäaikaissairaiden kotona asumista. Tavoite on mahdollistaa asiakkaan omatoiminen kotona asuminen kuntouttavan työotteiden 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 palvelujen

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

Kotisairaala

Kotisairaala on terveystalveta, joka toimii kotihoidon alla. Kotiin annettavaa sairaanhoitoa tuotetaan joka päivä klo 7-22. Lääkäri aina arvioi tarpeen, aloittaa ja lopettaa palvelun.

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 2021 hoidon sitovuuden ja vaativuuden mukaisesti luokittain: 408,09 euroa, 620,56 euroa

ja 816,18 euroa. Sopimuspalkkio on 206,31 euroa. Perheen tulot eivät vaikuta omaishoidontuen saamiseen, ja palkkio on veronalaista tuloa.

Hakemukset omaishoitoon:
Sari Vitikka, Asematie 169 C 2
08 5875 6346
tai netissä oulunkaarenomahoito.com

Omaishoidon vapaapäiviä järjestetään vuorohtona lin ja Simon asumispalvelu- ja hoivayksiköissä sekä lin ja Kuivaniemen kuntouttavassa päivätoiminnassa. Vuorohtoa 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.



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 tuloaraja on 1299,88 euron bruttotulot / hlö / kk (varallisuusaraja 6000 e / talous) tai 2315,42 euroa / kaksi hlöä (varallisuusaraja 10 000 e / talous).

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

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

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. ovihälytin, kaatumishälytin, paikantava turvaranneke tai savuhälytin.

Turvapuhelin ym. laitteet ovat maksuttomia. Hälytyskäynnistä peritään tilapäisen kotihoidon maksu.

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-, vaatehuolto-, siivous-, kylvytys-, 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 koti-hoidon henkilöstön välillä sekä erilaisiin ryhmiin osallistuminen oman mielenkiinnon mukaan lähes päivittäin.

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

PÄIVÄTOIMINTA



Ikääntyvien kuntouttava päivätoiminta

Päivätoimintaryhmät lin Kunto-Suvantola ja Kuivaniemen Kuntotupa 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 mahdol-

lisuus sopimuksen mukaan myös kotisairaanhoidon palveluihin, esimerkiksi INR- ja verenpaineseurantaan. Myös osapäivätoimintaa järjestetään.

Kuljetus tarvittaessa likalla 8 e
Kokopäivätoimintamaksu 20 e
(sisältää lounaan ja kahvin)
Osapäivätoiminta 10 e (sisältää kahvin)

Lisätietoja ja ilmoittautumiset

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

Kuivaniemi, Kuntotupa, Maivakuja 4
050 388 1851 ja 08 5875 6303

Palvelulinjat

Kuljetuspalvelua linja-autotaksan mukaan. Palvelulinja likka 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. Ensin 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 likalla 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:

Senioripisteestä 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. Aasukkaat 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 sijaishoittoon tai tukeen toipilasaikana ennen kotiutumista sairaalahoidon jälkeen.

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

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

Hoitotahto

Hoitotahdolla 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 lomakkoon 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

Perhe- ja sosiaalipalvelujen
seudullinen ohjaus- ja neuvontanumero
08 5875 5010 ma-pe klo 9-15.

Vammaispalvelut

Vammaispalvelulain mukaisia palveluja ovat mm. kuljetuspalvelu, palveluasuminen, asunnonmuutostyöt, tulkkipalvelut, henkilökohtainen avustaja ja sopeutumismennus.

Palvelujen tarve ja oikeus niihin arvioidaan yksilöllisesti kotikäynnillä, ja asiakkaalle laaditaan palvelusuunnitelma. Palveluja haetaan vammaispalveluhakemuksella: www.oulunkaari.com/lomakkeet.

sosiaalityöntekijä Tiina Laitinen,
044 336 8474, ti ja to klo 12-13

vammaistyön sosiaaliohjaaja
Jenni Korhonen, 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. Myös rahapeliongelmaiset saavat apua päihdepalveluista

Päihdehuollon erityispalvelut ovat sosiaalitoimen palveluja, jotka jaetaan avohoitoon (päihdetyöntekijät, A-klinikka, päiväkeskukset) ja välimuotoisiin palveluihin (tuki-asunnot). Laitoskuntoutuksena järjestetään katkaisuhuoltoja ja hoitajaksoja kuntoutuslaitoksessa.

päihdetyöntekijä Henna Valtanen,
050 570 9701, ma-pe klo 12-13

Päivystys ja kiireelliset sairaustapaukset

08 5875 6500

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

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

Kiireetön ajanvaraus

08 5875 6500

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

Soita vain kiireellisissä asioissa maanantaisin, jolloin on ruuhkaa päivystyksellisistä asioista.

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

Tutkimustuloksia sekä muuta neuvontaa annetaan kello 13–15.

Koronatestit

Arkisin infektio- ja poliklinikalla, Asematie 167, D5-ovi. Soita aina ajanvarausnumeroon 08 5875 6500. Samassa paikassa hoidetaan kaikki hengitystieinfektioita sairastavat, vatsatautiset ym. infektiopotilaat. Positiivisesta koronatuloksesta aina soitetaan asiakkaalle.

Terveysasemat

lin terveysasema, Asematie 169

Avoimena ma–to klo 8–16, pe klo 8–15

Kuivaniemen terveysasema

Maivakuja 4

Avoimena ma–to klo 8–16, pe klo 8–15
(Kuivaniemen terveysasema ja laboratorio ovat koronaviruksen ajan suljettu.)

Palveluesimies

Leena Törmänen, 050 430 3939

Laboratoriot

Iin laboratorio

avoinna 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.

Joulu- ja kesäsulun aikana suljettu. Kui-
vaniemeläiset voivat käydä tarvittaessa
myös Iin tai Simon laboratoriossa.

Laboratoriovastaukset voi katsoa Oma-
hoidosta tai Omakannasta tai soittaa
numeroon 08 5875 6500 klo 13–15.

Lääkäripäivystys terveys- aseman ollessa kiinni

OYS, Oulun seudun yhteispäivystys
sisäänkäynti A1, Kajaanintie 50, Oulu
Ennen kuin lähdet yhteispäivystykseen,
soita numeroon 116 117.

Asiantuntijahoitajat

Diabetes: Jutta Arolaakso, Heljä Oinas

Astma: Sanna Wiik, Maija-Liisa Paaso

Uniapnea: Katri Sipola, Auli Kaleva

Sydäntaudit: Heljä Oinas, Katri Sipola,
Maarit Lauri

Reuma: Heljä Oinas, Auli Kaleva

INR: Heljä Oinas, Maija-Liisa Paaso,
Sanna Wiik, Maarit Lauri, Leena Törmä-
nen ja Marjut Kiuttu

Muistihoitaja ja 75-vuotistarkastukset:
Merja Haapakoski, 050 527 8729. Koti-
hoito hoitaa omien asiakkaidensa muisti-
tutkimukset.

Ikäihmisten ennaltaehkäisevät terveystarkastukset

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

Terveyskeskussihteerit

Terveydenhuollon maksukatto- ja toimistoasiat, 08 5875 6501

Mielenterveyspalvelut

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

Psykiatriset sairaanhoitajat:

Tiia Jaakola, 050 310 7128

Päivi Myllylä, 050 310 7130

Kuivaniemi, Irja Ylisiurua, 050 388 1815

Terveyskeskuspsykologi

Carlos Sirkiä, 050 310 7132

Seudullinen palveluesimies

Eija Laaksonen, 040 662 5721

Mielenterveyskuntoutujien päivätoiminta

li: Jaana Kehänen, 050 568 1830

Kuivaniemi: Irja Ylisiurua, 050 388 1815

Erytisryhmien tukiasuminen Ryhmäkoti

Startti, ohjaajat, 050 524 3681

Lyhytaikainen osastohoito

lin hoito-osasto, Asematie 167 D

Osastonhoitaja

Päivi Rekinen, 08 5875 6522

Hoitajien kanslia, 08 5875 6280

Suun terveydenhoito

lin hammashoitola

Laurintie 1, 91100 li

Kuivaniemen hammashoitola

Maivakuja 4, 95100 Kuivaniemi

Keskitetty ajanvaraus ma-to klo 8-16,

pe klo 8-15: 08 5875 6537

Apteekit

lin Apteekki, iin.apteekki@apteekit.net

Laurintie 2, 91100 li, 045 147 660

ma–pe klo 9–18, la klo 9–15

Mahdollisuus lääkkeiden annosjakeluun.

Kuivaniemen sivuapteekki,

Ratatie 2, 95100 Kuivaniemi,

ma–pe klo 9–16.30, (08) 724 7590,

simonapteekki@apteekit.net

eResepti

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 KELA-korttia. Lääkepakkauksen annosohjetarrassa lukee, kauanko resepti on voimassa ja paljonko reseptissä on lääkettä jäljellä.

Lääkkeen voi tarvittaessa noutaa apteekista joku muu henkilö. Puolesta asioivalta on oltava joko potilasohje tai potilaan Kela-kortti. Osoitteessa www.kanta.fi/omakanta voi katsoa omia reseptitietoja ja lähettää uusimispyynnön.

Kuntoutus

Ajanvaraus, 040 621 2116

Asunnonmuutostyöt: Katso sivu 8.

Kuntoneuvola

Ajanvarauksella tutkiminen, neuvonta- ja harjoitteluohjelmien ohjaus esim. erilaisen 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 terveystasema, Asematie 169

Minna Päckilä, 050 395 0235

Terttu Tuutijärvi, 050 395 0484

Maarit Moilanen, 050 463 4743

Pia Kuusela, 050 395 0234

Kuivaniemen terveystaseman kuntoutuspalvelut, Maivakuja 4, 95100 Kuivaniemi
050 395 0234

Apuvälineet

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

Kuivaniemen terveysaseman apuvälinelainaamo on avoinna ajanvarauksella, 050 395 0234.

Terveysasemien apuvälinelainaamoista saa maksutta lainaksi esimerkiksi kävelytelineitä, -keppejä, kuntopyöriä, wc-pöntön korokkeita, suihkutuoleja, istuinkoroketyynyjä ja pyörätuoleja. Apuvälineitä lainataan ihmisille, joilla selviytyminen arkipäivän toiminnoista ja liikkumisesta on vaikeutunut. Lisätietoja apuvälineistä ja niiden myöntämisperusteista saa fysioterapeuteilta, lääkäreiltä ja kotihoidon henkilökunnalta.

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

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

Veteraanikuntoutus

Veteraaneille lähetään kuntoutuksen hakemuslomake alkuvuodesta postitse, ja tarvittaessa niitä saa myös fysioterapiasta, terveysaseman vastaanotosta ja Senioripisteistä.

fysioterapeutti Maarit Moilanen,
050 463 4743

Puheterapia

lin terveysasema, Asematie 169
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

Päivi Leskelä, 040 738 7739

Minna Piri, 040 716 4774

Kuivaniemen fysioterapia ja Kauneu-
denhoito 040 962 6504

Yksityiset fysioterapiapalvelut

Kuivaniemen
Fysioterapia & Kauneudenhoito
Ratatie 5 as 18, 95100 Kuivaniemi
kulminaatio@gmail.com
040 962 6504

lin Fysio, Valtarintie 2, 91100 li
fysios.fi, 010 237 700

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 lin alueella yhteisnumerosta, 0100 931 50

Tällöin KELA-korttia näyttämällä korvaus vähennetään suoraan matkan hinnasta. Omavastuu on korkeintaan 25 euroa / suunta. Myös Palvelulinja likkaa voi käyttää lin alueella, taksa on linja-auton mukainen

lin asiointipiste

IISI-areena Kisatie 2 B, li
avoinna arkisin klo 8–11 ja 11.30–15.30,
050 310 3458, asiointipiste@ii.fi

Asiointipisteessä voi hoitaa julkishallinnon viranomaispalveluja ja jättää asiakirjoja ja hakemuksia. Pisteestä saa hakemuksia ja neuvontaa sekä opastusta sähköisten asiointipalvelujen käyttöön.

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

Asiointipisteessä on asiakaspalvelupääte, jolla kuntalainen ja asiakas voi asioida sähköisesti. Asiakaspäätteellä on myös maksullinen tulostusmahdollisuus.

KELA:n palveluneuvojalle voi varata puhelin- tai etäpalveluajan asiakaspäätteelle. KELA:n asiakirjojen maksuton tulostus ja kopiointi.

Talous- ja velkaneuvonta

Auttaa sinua mm. taloudellisen kokonaistilanteesi kartoittamisessa, talouden suunnittelussa, maksuaikataulujen laatimisessa ja velkajärjestelyn hakemisessa. Neuvontaa saa kaikista valtion oikeusaputoimistoista.

Oulun toimipaikka

puhelinpalvelu 029 56 61460 ma-pe klo 8-16.15. oulu.velkaneuvonta@oikeus.fi

Käyntiosoite: Veteraanikatu 5,
rakennus K6, 2. krs, Oulu

Postiosoite:

Veteraanikatu 5, 2. krs, 90130 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.

lin alueen asioita hoitaa:

Lakiasiaintoy Pentikäinen Oy
Pakkahuoneenkatu 23 B 1, 90100 Oulu
040 158 2787
toimisto@lakipentikainen.fi

Potilas- ja sosiaaliasiamies

”Potilaalla on oikeus hyvään terveyden ja sairaanhoitoon sekä siihen liittyvään kohteluun.”

”Asiakkaalla on oikeus saada laadultaan hyvää sosiaalihuoltoa.”

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.

lin alueen asiamiehet:

Merikratos Oy / potilasasiamies tai sosiaaliasiamies, Pohjoisrinteentie 4, 21410 Lieto

potilasasiamies@merikratos.fi tai
sosiaaliasiamies@merikratos.fi
(älä lähetä salassapidettäviä tietoja sähköpostilla)

Neuvonta ti klo 12-15, ke-to klo 10-13,
050 341 5244

Henkilökohtaisesta tapaamisesta tulee aina sopia etukäteen.

Oikeusapu

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

Oulun oikeusaputoimisto:

Oikeusaputoimistojen lakimiehet antavat oikeudellista neuvontaa. Toimisto palvelee arkisin klo 8-16.15.

Yhteydenpito toimistoon ja asiakastapaamiset tapahtuvat ensisijaisesti etäyhteyden tai puhelimen välityksellä, 029 56 61420, oulu.oikapu@oikeus.fi

Veteraanikatu 5, rakennus K6, 2. krs, Oulu

Kuluttajaneuvonta

Valtakunnallinen palvelu avustaa kuluttajan ja yrityksen välisessä riitatilanteessa ja antaa tietoa kuluttajan oikeuksista ja velvollisuuksista.

www.kuluttajaneuvonta.fi
029 505 3050 palvelee ma, ti, ke ja pe klo 9–12 sekä to klo 12-15. Voit jättää myös soittopyynnön.

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

palveluneuvoja@kansalaisneuvonta.fi

Käytössä on myös chat-palvelu.

Jos sinulla on esimerkiksi puhe- tai kuu- lovamma, voit lähettää kysymyksesi tekstiviestinä numeroon 18 395. 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. 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 lääkehoidosta 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: 71,48 euroa, 155,72 euroa tai 329,27 euroa. Liitteeksi tarvitaan lääkärinlausunto C.

Lisätietoja ja hakemuslomakkeita saa kunnan asiointipisteestä, Senioripisteestä, josta saa apua myös lomakkeiden täyttämiseen, palveluohjaajilta (katso s. 6), Kelan palvelunumerosta 020 692 205 ja sivulta www.kela.fi.

Kotitalousvähennys

Kotona teetetyt työn kustannuksista osan voi vähentää verotuksessa. Vähennyksen enimmäismäärä vuonna 2021 teettämistäsi töistä on 2250 euroa / henkilö / vuosi. Omavastuu on 100 euroa / henkilö. Molemmat puoliset voivat saada vähennyksen, yhteensä 4500 euroa. Vähennys määräytyy laskujen maksuvuoden mukaan.

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 029 497 002
www.vero.fi

Toimeentulotuki

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



Palvelulinjat

Palvelulinja liikka liikennöi koko lin alueella erillisen aikataulun mukaisesti. Ilikan 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, kotisairaanhoido

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

Karoliina 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

Hyvinvointiosuuskunta Gerbera

040 520 1112

osuuskunta.gerbera@gmail.com

kotihoidon palvelut Kuivaniemen alueella

Alina hoivatiimi

Sinikka Illikainen, 044 455 6560

sinikka.illikainen@alinahoivatiimi.fi

kotihoito, hoiva, kylätalkkari, asunnon muutostyöt

Kati Holla

044 455 6480

kati.holla@alinahoivatiimi.fi

Kuivaniemen alue

koti- ja hoivapalvelut

Hyvinvointipalvelut Maria Miettunen

040 822 1222

hyvinvointipalvelutmaria@gmail.com

kotihoito, siivous, kotisairaanhoido, omaishoidon vapaat

Terveyspojat Oy

Saila Päckilä-Rokolampi, 050 365 9083

Mika, 0400 407 212

omaishoidon vapaat, siivous, vaatehuolto, asiointi, kiinteistöhuolto, saattaja-apu li-Kuivaniemi-Jakkukylä-alueella

Muita palvelujen tuottajia**Oijärven kyläyhdistys**

Kyläavustaja Soili tilattavissa oijärveläisten avuksi.

046 552 0463

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

-katsoa omia laboratoriotuloksia ja kysyä niistä

-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

VideoVisit

Tiesitkö, että voit olla myös videopuhelin yhteydessä lääkäriin tai hoitajaan? VideoVisit on hyvä vaihtoehto, kun asia ei vaadi fyysistä läsnäoloa, välimatkat ovat pitkiä tai kotoa ei syystä tai toisesta pysty poistumaan. Voit kysyä videomahdollisuudesta, kun otat yhteyttä terveysaseman ajanvaraukseen.

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

Nettiajanvaraus

Nettiajanvarauksessa voi

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

-varata laboratorioajan, jos on lähete tutkimuksiin.

-siirtää ja perua hammaslääkärin vastaanottoaikoja

-perua lääkärin vastaanottoajan Päivystysaikoja EI voi muuttaa.

<https://oulunkaari.terveytesi.fi>

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

-tulostaa koronarokotustodistuksen

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 digikummita. Hänelle voi antaa myös palautetta ja kehittämisiäideoita.

Digikummi tulee mielellään myös esittelemään sähköisiä palvelujamme esimerkiksi yhdistysten tilaisuuksiin.

ulla.hamari@oulunkaari.com
050 436 6593



STRATEGIA 2021-2024

VISIÖ: **HYVINVOINTI SYNTYY YHDESSÄ**

STRATEGISET TAVOITTEET:

- Oman ja läheisten hyvinvoinnin ja turvallisen arjen rakentaminen
- Vaikuttavat ennaltaehkäisevät ja varhaisen tuen palvelut
- Sujuvat, yhteentoimivat ja palvelutarpeita vastaavat palveluketjut
- Kuntayhtymätasoinen vaikuttavuus tukee yhteistyötä ja tasapainoista taloutta
- Lähipalvelut uudistuvat
- Haluttu työpaikka ja yhteistyökumppani
- Kehittäminen kuuluu kaikille



ARVOT:

YHDESSÄ TEKEMINEN

VAIKUTTAVA OSALLISUUS

ROHKEA KEHITTÄMINEN

Me Oulunkaaren kuntayhtymässä tuotamme lin, Pudasjärven, Simon, Utajärven ja Vaalan sosiaali- ja terveystalvut. Lisäksi tuotamme jäsenkunnillemme henkilöstö-, talous- ja it-palvelut. Kuntalaisia alueellamme on noin 26 000, ja työntekijöitä meillä on noin 1200.

Oulunkaari on moderni sote-alan kehittäjä, ja me muun muassa koordinoimme Pohjois-Pohjanmaan sote-uudistuksen palvelustrategian valmistelua koko maakunnan alueelle. Kehitämme aktiivisesti uudenlaisia palvelumalleja, joissa erityisesti asiakaslähtöisyydellä ja digitaalisilla ratkaisuilla on iso rooli.

Tuemme kuntalaisia oman ja läheisten hyvinvoinnin ja turvallisen arjen rakentamisessa. Meille tärkeitä ovat uudistuvat ja ennaltaehkäisevät lähipalvelut sekä sujuvat palveluketjut. Tärkeimmät arvomme ovat yhdessä tekeminen, vaikuttava osallisuus ja rohkea kehittäminen, ja meillä kehittäminen kuuluu kaikille. Visiomme on hyvinvointi syntyy yhdessä.

Kuntayhtymän ylintä päätösvaltaa käyttää yhtymävaltuusto, jonka iiläisjäsenet ovat Jari-Jukka Jokela, Aili-Marja Alaraasakka, Martti Ylitalo, Sanna Valaja, Tauno Kivelä, Markku Koskela ja Seppo Keltamäki.

Oulunkaaren yhtymähallituksessa lin edustajat ovat Jari-Jukka Jokela (pj.), Teijo Liedes, Oili Kaleva ja Anna Turtinen.

Jäsenkunnissa ei ole enää sosiaali- ja terveystalvutkuntia, vaan kuntayhtymällä on yhteinen palvelutuotantotalvutkunta, jossa lin edustajat ovat Pekka Nevalainen, Maire Turtinen, Anne Matikainen ja Petri Hyvönen.

Seuraa meitä somessa! Tiedotamme ajankohtaisista asioista usein myös paikallisissa lehdissä sekä nettisivuillamme www.oulunkaari.com, facebook.com/oulunkaarenkuntayhtyma, instagram.com/oulunkaari ja twitter.com/oulunkaari

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue netissä: popsote.fi

#yhdessäoulunkaarella
#mielekäselämäkotona



Oulunkaaren puhelinvaihde palvelee
ma-pe klo 8-16: 08 5875 6100

Hallinnon toimiston postiosoite:
Oulunkaaren kuntayhtymä
Micropolis, Piisilta 1, 91100 Ii