



Palveluopas sinulle yli 65-vuotias



Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue

Tärkeitä puhelinnumeroita

SENIORILINJA 06 218 9800

Terveys- ja sosiaalipalvelujen tarpeen arviointi
Palvelee maanantaista torstaihin klo 8–15, perjantaisin klo 8–14

ASIAKASPALVELUKESKUS 06 218 9000

Kristiinankaupunki 06 218 6019

Hoidon tarpeen arviointi ja ajanvaraus
Palvelee maanantaista torstaihin klo 8–15, perjantaisin klo 8–14

Tekstiviesti 040 488 8985

Jos olet huonokuuloinen, voit lähettää tekstiviestin arkisin klo 8–16.

Viestiäsi vastataan mahdollisimman pian.

Varatun ajan peruminen

Lähetä tekstiviesti puhelinnumeroon **040 190 8576**.

Kirjoita nimesi, kotikuntasi ja aika, jonka haluat perua.

SUUN TERVEYDENHUOLTO 06 218 9100

Palvelee arkisin klo 7.30–16

Ajanvaraus klo 9 jälkeen

Muina aikoina soita päivystysapuun 116 117.

PÄIVYSTYSAPU 116 117

Kun tarvitset apua nopeasti – ympäri vuorokauden

HÄTÄNUMERO 112

Kun tarvitset apua välittömästi – ympäri vuorokauden

SOSIAALI- JA KRIISIPÄIVYSTYS 06 218 9555

Kiireellisessä sosiaalipalvelujen tarpeessa tai kriisitilanteessa
– ympäri vuorokauden.

Sosiaali- ja terveyskeskusten sekä hyvinvointiasemien osoiteluettelo
löytyy oppaan viimeiseltä sivulta.

Johdanto

Tämä palveluopas tarjoaa tietoa Pohjanmaan hyvinvointialueen palveluista yli 65-vuotiaille. Kotisivuiltamme **www.pohjanmaanhyvinvointi.fi** löydät samat tiedot digitaalisesti. Heti aloitussivun oikeasta alakulmasta löytyy chatbot. Chatbot on robotti, joka osaa reagoida yksittäisiin sanoihin ja vastata yksinkertaisiin kysymyksiin. Kun olet esittänyt kysymyksesi, sinut ohjataan etsimäsi tiedon äärelle verkkosivuillamme.

Ei ole olemassa selkeää määriteltmää sille, kuka on ikääntynyt. Terveet elinvuodet jatkuvat pidempään ja siten myös vanhuusiän määrittäminen on muutoksessa. Etenkin nuorempien eläkeläisten kunto on parempi kuin ennen. Suomen lainsäädännössä ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan vanhuuseläkkeeseen oikeutettuja eli yli 65-vuotiaita henkilöitä (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista 2012/980).

Vuonna 2019 Suomessa oli 1,2 miljoonaa 65-vuotiaista tai sitä vanhemmaa kansalaista. Pohjanmaalla oli vuonna 2020 yhteensä 41 135 henkilöä, jotka olivat täyttäneet 65 vuotta. Se kattaa 23,4% Pohjanmaan väestöstä.

Ikääntyminen vaikuttaa kansanterveyteen. Ehkäistävissä olevia haasteita ovat muun muassa vähäinen fyysinen aktiivisuus, ravitsemusongelmat kuten ali- ja ylipaino tai ikääntyneiden aliravitsemus, alkoholin ja huumeiden käyttö, psyykkiset ongelmat sekä yksinäisyys (SMH 2020/32).

Ikääntyneille tarkoitettujen palveluiden tarve kasvaa yleisesti 75 vuotta täyttäneillä ja etenkin yli 85-vuotiailla. Lisäpanostus äskettäin eläkkeelle jääneiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen sekä riskitekijöiden tunnistamiseen voi pitkällä aikavälillä edistää vanhempien ikäryhmien mahdollisuuksia selviytyä itsenäisesti arjessa (Penttinen ym., 2022).

Sisällysluettelo

OMAHOIDON TUKI	6
Omaolo	6
Oireiden arviointi	6
Terveystarkastus	6
Tuen tarpeen arviointi	6
Valmennus	6
Terveysklä	7
Ikätaalo	7
Itsehoito	7
Ruokavalio ja ravinto	7
Terapianavigaattori	8
Mielenterveystalo	8
Riippuvuus	8
OMAN KODIN TURVALLISUUS	10
SUUNNITTELE TULEVAISUUTTA	11
Taloudellinen tilanne	11
Turvallinen koti	11
HOIDON TARPEEN ARVIOINTI	12
Seniorilinja	12
Asiakaspalvelukeskus	13
Päivystys	14
Yleinen hätänumero	14
Sosiaali- ja kriisipäivystys	15
Perheväkivalta	15
SUUN TERVEYDENHUOLTO	16
MUISTINEUVONTA	18
SENIORINEUVOLA	19
LIIKUNTAPALVELUT	20
Onni TV	20
KUNTOUTUS	22
Fysioterapia	22
Kotikuntoutus	23
Tehostettu kotikuntoutus	24
Apuvälinepalvelu	25
HEIKENTYNYT KUULO TAI NÄKÖ	26

HOITOTARVIKEJAKELU	28
PALVELUOHJAUS	29
Turvallista kotona asumista tukevat apuvälineet	29
Turvallisen kotona asumisen tukipalvelut	30
Alvar-virkistystoiminta	30
Ateriapalvelu	30
Turvapuhelin	30
Lääkeautomaatti	31
Kauppalpalvelut	31
Päivätoiminta	31
Intervallihoito	32
Omaishoito	33
Kotihoito	33
Yhteystiedot	34
Ympärivuorokautinen palveluasuminen	36
IKÄIHMISTEN SOSIAALITYÖ	38
Huoli taloudellisesta tilanteesta	38
Huoli-ilmoitus	38
Liikkumisen tuki (kuljetuspalvelu)	39
PSYKOSOSIAALISET PALVELUT	40
Riippuvuus	40
Alkoholi	40
Rahapelit	40
Päihteet	40
Nikotiini	40
Mielenterveys	41
Apu ja tuki	41
RINTAMAVETERAANIT JA SOTAINVALIDIT	46
PALVELUNEUVOJA SAIRAALASSA	47
KELA-TAKSI	47
ASIAKKAAN JA POTILAAN OIKEUDET	48
Tyytymättömyys hoitoon	48
Potilasasiamies	48
Sosiaaliasiamies	48
MAKSUT	49
LÄHTEET	50

Omahoidon tueksi

Sosiaali- ja terveydenhuollon digitaalisten palveluiden kehitys on ollut suhteellisen hidasta moniin muihin toimialoihin verrattuna. Itsehoito tarkoittaa asioita, joita voit itse tehdä terveytesi ja hyvinvointisi hyväksi. Jos voit asioida ja suorittaa joistakin askareista itsenäisesti, vapautuu henkilökunnan aikaa henkilökoh- taista tapaamista vaativiin palveluihin.

OMAOL www.omaolo.fi

Omaolo on sähköinen kanava terveydenhuollon palveluiden ja asioiden hoita- miseen. Saat arvion hoitotarpeistasi ympäri vuorokauden ja tarvittaessa yhtey- den paikkakuntasi julkisen terveydenhuollon hoitohenkilökuntaan.

Oireiden arviointi

Valitse oireitasi parhaiten vastaava vaihtoehto ja täytä oirearviokysely. Vastaus- tesi perustella saat arvion hoidon tarpeestasi ja ohjeet oman kuntasi alueella.

Terveystarkastus

Sähköisen terveystarkastuksen avulla voidaan arvioida elintapojasi ja psyykkistä hyvinvointiasi. Kun olet vastannut kysymyksiin, saat vastauksiisi perustuvan kattavan raportin terveydentilastasi.

Tuen tarpeen arviointi

Palveluarviointien avulla voit kartoittaa, millaista tukea ja apua sosiaalipalvelut voivat tarjota sinun tai läheisesi elämäntilanteessa. Voit saada arvion henkilö- kohtaista apua, kodin ulkopuolista liikkumista tai omaisesi hoitoa koskevan tuen tarpeesta.

Valmennus

Hyvinvointivalmennus kannustaa tekemään elämäntapa- ja elintapamuutoksia, jotka voivat parantaa hyvinvointiasi. Valmennus ohjaa ja seuraa edistymis- täsi suorittamiesi tehtävien avulla. Valmennusta on saatavissa muun muassa painonhallintaan, paremman unen saamiseen, tupakoinnin lopettamiseen tai alkoholin kulutuksen vähentämiseen.

Mene osoitteeseen www.omaolo.fi ja valitse tarvitsemasi palvelu.

TERVEYSKYLÄ

Terveyskylä on julkinen verkkopalvelu, jonka sisällön tuottavat sosiaali- ja terveydenhuollon toimijat. Terveyskylä täydentää perinteistä terveydenhuoltoa ja sosiaalityötä sekä edistää kykyäsi ylläpitää hyvinvointiasi.

Ikätalo

Ikätalo on verkkopalvelu, joka tarjoaa helposti luettavan tietopaketin terveydestä ja auttaa yli 65-vuotiaita ja heidän omaisiaan löytämään hyödyllisiä palveluita arjen toimintoihin.

Lisätietoja saat osoitteesta **www.ikatalo.fi**.

Itsehoito

Terveyskylä-verkkosivu tarjoaa ohjelmia ja tukea erilaisten sairauksien itsehoitoon. Lisätietoja saat osoitteesta **www.terveyskyla.fi**. Valitse sivustolta otsikko ”Terveyskylän talot” ja vasemmalta valikosta asia, johon tarvitset apua.

RUOKAVALIO JA RAVINTO

Ruoalla on merkittävä vaikutus terveyteemme ja suorituskykyymme, sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä. Terveellinen ruoka ja riittävä päivittäinen liikunta edistävät terveyttä ja vähentävät riskiä sairastua kansantauteihin. Oikeilla ruokavalinnoilla voidaan edistää myös hammasterveyttä.

Jos haluat parantaa ruokailutapojasi, voit hyötyä seuraavista neuvoista:

- syö säännöllisesti, 4–6 ateriaa päivässä, 3–4 tunnin välein
- lihakset tarvitsevat proteiinia, ja siksi jokaiseen ateriaan tulee sisältyä proteiinilähde, esim. muna, kana, herneitä, papuja tai maitotuotteita
- syö kalaa vähintään kahdesti viikossa
- suosi vähäsuolaista ruokaa
- syö 0,5 kg hedelmiä, marjoja ja/tai vihanneksia päivittäin
- käytä pehmeitä rasvoja (kasvisrasvoja) ja vältä tyydyttyntä rasvaa, vaihda voi margariiniin.
- suosi valinnoissasi täysjyväleipää, -hiutaleita, -pastaa ja riisiä
- nauti makeisia kohtuudella
- D-vitamiinilisää suositellaan käytettäväksi ympäri vuoden

Tukea ruokavalion ja painonhallinnan omahoitoon tarjoaa muun muassa Terveyskylän verkkopalvelu. Mene osoitteeseen **www.terveyskyla.fi**. Painonhallintatalo löytyy Terveyskylän talot -otsikon alta.

TERAPIANAVIGAATTORI

Jos tarvitset apua jaksamiseen sekä mielenterveyshäiriöiden oireiden hallintaan ja arviointiin, täytä terapianavigaattorin kysely. Terapianavigaattori kartoittaa elämäntilanteesi ja ajankohtaiset ongelmat tai aiemmin kokemasi vaikeudet. Tiedot kerätään, jotta sinut voidaan ohjata sellaisiin avun tai tuen muotoihin, jotka sopivat parhaiten sinulle. Terapianavigaattorin avulla saat alustavan arvion oireistasi, ja sinulle sopivan hoitomuodon löytäminen on helpompaa.

Mene osoitteeseen **www.terapianavigaattori.fi** ja vastaa kyselyyn.

MIELENTERVEYSTALO

Mielenterveystalo tarjoaa omahoito-ohjelmia erilaisiin oireisiin, elämäntilanteisiin ja henkiseen hyvinvointiin. Tarjolla on myös erityisiä kohderyhmäkohtaisia omahoito-ohjelmia. Mielenterveystalon itsearviointitesteillä on tarkoitus helpottaa oman psyykkisen hyvinvointisi arviointia ja seurantaa.

Mene osoitteeseen **www.mielenterveystalo.fi** ja valitse tarpeisiisi sopiva vaihtoehto.

RIIPPUVUUS

On olemassa testejä, joiden avulla voit arvioida, onko sinulla riippuvuus. Tietoa, tukea ja apua omahoitoon on saatavilla. Tärkein ja ensimmäinen askel toipumiseen on kuitenkin ongelman myöntäminen.

Päihdelinkki-verkkopalvelusta löydät erilaisia testejä ja tukea omahoitoon, jos koet sitä tarvitsevasi. Mene osoitteeseen **www.paihdelinkki.fi** ja valitse otsikko "Testit ja laskurit" omatestaukseen tai "Oma-apu" saadaksesi tukea omahoitoon.



Kodin turvallisuus

112-sovellus älypuhelimien

112 Suomi on Häätakeskuksen mobiilisovellus, joka on kehitetty yhteistyössä eri suomalaisten turvallisuustoimijoiden kanssa. Sovelluksen avulla saat tarvitsemaasi apua hätä- ja ongelmatilanteissa.

Älä luovuta kenellekään pankkitunnuksiasi

Riippumatta siitä kuka kysyjä on, älä koskaan paljasta kenellekään verkko-pankki- tai maksukorttitunnuksiasi sähköpostitse tai millään muullakaan tavalla.

Palovaroitin

Asunnossa tulee olla yksi palovaroitin jokaista 60 neliometriä kohden. Toiminnan varmistamiseksi se tulisi testata kerran kuukaudessa. Paristo vaihdetaan kerran vuodessa (ellei käytössä ole litiumakku).

Palovaroitin on vaihdettava 5–10 vuoden välein tai valmistajan ohjeiden mukaan.

Poistumistiet

Poistumistie on kotisi ulkopuolelle turvalliseen paikkaan johtava reitti. Poistumistien edessä ei saa olla mitään esteitä. Varauloskäyntinä toimivien ikkunoiden on oltava helposti avattavia.

Ylemmissä kerroksissa tulee olla paloportaati, ellei sieltä ole kahta ulospääsyä.



Suunnittele tulevaisuuttasi

TALOUSASIASIAT

On tärkeää, että suunnittelet, miten haluat talousasioitasi hoidettavan siinä vaiheessa, kun et enää itse pysty niistä huolehtimaan. Kenelläkään ei ole oikeutta hoitaa toisen talousasioita tai omaisuutta ilman asianmukaista lupaa. Edes avioliitto ei automaattisesti oikeuta pääsyä toisen tilille, ja laadittu testamentti tulee voimaan vasta tekijän kuoleman jälkeen. Onnistunut suunnittelu estää myös hyväksikäytön ja väärinkäytökset.

Apua edunvalvontavaltakirjan laatimiseen voit saada esimerkiksi pankin asianajajalta.

TURVALLINEN KOTI

On tärkeää miettiä, mitä toimenpiteitä voit tehdä kotonasi, jotta sinulla on mahdollisuus asua siellä mahdollisimman pitkään. Voit esimerkiksi muokata kotiasi rollaattorille tai pyörätuolille sopivaksi poistamalla kynnykset. Näkö heikkenee iän myötä, joten nähdäksesi kunnolla tarvitset enemmän valoa. Hyvä valaistus kodissa lisää turvallisuutta, ja yöllä liikkumista helpottaa merkittävästi erillinen yövalaistus. Kaatumiset ovat kodin yleisimpiä onnettomuuksia, joten liukkaat matot on syytä poistaa.

Olet itse vastuussa siitä, että asuinolosuhteesi ovat sellaiset, että pystyt selviytymään kotonasi myös toimintakykyisi heikentyessä. Peruskorjauksen tai muun muutoksen tarpeessa, voit tuloistasi riippuen hakea avustusta Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskukselta (ARA). Vanhustyön keskusliitto tarjoaa apua mahdollisen avustuksen hakemiseen. Lisätietoa löydät Ara:n verkkosivuilta, osoitteesta **www.ara.fi**.

Hoidon tarpeen arviointi

Terveydentilan arviointia sekä opastusta Pohjanmaan hyvinvointialueen tarjoamiin palveluihin saat puhelimitse asiakaspalvelukeskuksesta tai seniorilinjalta.

Soita seniorilinjalle tai asiakaspalvelukeskukseen, jos asiiasi koskee esimerkiksi

- influenssaa, vatsatautia
- reseptin uusimista
- lausuntoa tai kontrollikäyntiä
- laboratoriokoetta tai röntgentulosta
- pitkäaikaista särkyä tai kipua, joka ei johdu vammasta
- ompeleiden poistoa
- verenpaineen mittausta
- ihottumien, syntymämerkkien ja kyhmyjen arviointia
- rokotuksia (ei-kiireelliset)
- pitkäaikaista ihottumaa

SENIORILINJA 06 218 9800

Palvelee ma-to klo 8–15 ja pe klo 8–14

Seniorilinja on yli 65-vuotiaille tarkoitettu neuvontanumero. Soittaessasi numeroon **06 218 9800** saat yhteyden terveydenhuollon henkilökuntaan, joka arvioi hoidontarpeesi, antaa itsehoitoneuvoja ja -opastusta sekä muita tarvittavia tietoa ja neuvoja.

Mikäli puheluusi vastaava henkilö ei pysty auttamaan sinua heti, asiiasi välitetään asianomaiselle sosiaali- ja terveysalan ammattilaiselle, joka ottaa sinuun yhteyttä mahdollisimman pian.



ASIAKASPALVELUKESKUS 06 218 9000

Palvelee ma–to klo 8–15 ja pe klo 8–14

Toimi näin soittaessasi asiakaspalvelukeskukseen:

Soita **06 218 9000**. Jos kotikuntasi on **Kristiinankaupunki**, soita **06 218 6019**.

Kuuntele tarkkaan nauhoitetut ohjeet.

Vaihe 1. Valitse haluamasi kieli

- ➡ Jos haluat palvelua ruotsiksi, paina 1.
- ➡ Jos haluat palvelua suomeksi, paina 2.

Vaihe 2. Valitse kotikuntasi

- ➡ Vaasa tai Laihia, paina 1
- ➡ Kruunupyy, paina 2
- ➡ Pietarsaari, Luoto tai Pedersöre, paina 3
- ➡ Uusikaarlepyy, paina 4
- ➡ Mustasaari, paina 5
- ➡ Vöyri tai Oravainen, paina 6
- ➡ Närpiö, paina 7
- ➡ Maalahti tai Korsnäs, paina 8
- ➡ Kaskinen, paina 9

Jos kotikuntasi on Kristiinankaupunki, soita numeroon **06 218 6019** tai ota yhteyttä Selkämeren Terveiden digiterveysasemaan.

Vaihe 3. Odota, että puhelusi kytkeytyy kotikuntasi terveysasemalle.

- ➡ Kuuntele ja seuraa saamiasi ohjeita

Tekstiviesti 040 488 8985

Huonokuuloisena voit lähettää tekstiviestin numeroon **040 488 8985** arkisin kello 8–16. Viestiisi vastataan mahdollisimman pian.

Peru varaamasi aika

Lähetä tekstiviesti numeroon **040 190 8576**.

Kirjoita nimesi, kotikuntasi ja aika, jonka haluat perua.

PÄIVYSTYS 116 117

Päivystys toimii Vaasassa ja Pietarsaassa. Soita maksuttomaan numeroon **116 117** ennen kuin hakeudut päivystykseen.

Päivystysnumerosta 116 117 saat:

- neuvoja ja opastusta sosiaali- ja terveyspalveluistamme
- neuvoja, jos olet huolissasi omasta tai läheisesi tilanteesta
- neuvoja kiireellisiin terveysongelmiin, kun oma terveyskeskuksesi on suljettuna.

Päivystyksessä teemme arvion hoidon tarpeesta heti ilmoittautuessasi. Selvitämme muun muassa, tarvitsetko hoitoa ja kuinka nopeasti. Sinulle voidaan antaa myös omahoito-ohjeita tai ohjata ottamaan yhteyttä omaan terveyskeskukseesi.

Tule välittömästi päivystykseen, jos sinulla on:

- voimakkaita rintakipuja
- voimakasta verenvuotoa
- vakavia hengitysvaikeuksia
- aivohalvauksen oireita; puhevaikeuksia (et löydä sanoja tai puhe on epäselvää), kasvohalvauksen merkkejä, jolloin toinen suupieli roikkuu tai liikkuu huonosti, käsien tai jalkojen puutumista

YLEINEN HÄTÄNUMERO 112

Soita hätänumeroon **112** vain kiireellisissä hätätilanteissa, joissa paikan päällä tarvitaan auttavia viranomaisia (poliisi, ensiapu, pelastus, sosiaalihuolto).

Jos soitat hätänumeroon, on tärkeää, että kuuntelet tarkoin ja vastaat hätäpuhelun aikana esitettäviin kysymyksiin.

SOSIAALI- JA KRIISIPÄIVYSTYS 06 218 9555

Sosiaali- ja kriisipäivystys vastaa kiireellisiin sosiaalihuollon tarpeisiin kaikkina vuorokauden aikoina ja viikon jokaisena päivänä.

Esimerkkejä tilanteista, jolloin voit soittaa sosiaali- ja kriisipäivystykseen:

- vakavat kriisitilanteet (tulipalo, odottamaton äkillinen kuolema, itsemurha, väkivalta tai muu onnettomuus)
- perhe- ja lähisuhdeväkivalta
- ikäihmisen toimintakyvyn tai hyvinvoinnin äkillinen heikkeneminen, sosiaaliviranomaisten välittömän arvioinnin tai avun tarve.

Sosiaalipäivystykseen saat yhteyden 24 tuntia vuorokaudessa soittamalla numeroon **06 218 9555**. Talousvaikeuksissa soita iäkkäiden sosiaalityöhön. Lisätietoa löydät sivulta **39**.

PERHE- JA LÄHISUHDEVÄKIVALTA

Jos olet kokenut väkivaltaa perheessä tai lähisuhteessa tai jos olet itse käyttänyt väkivaltaa, apua on saatavilla.

Koulutetut ammattilaiset auttavat sinua kartoittamaan tilanteen sekä löytämään sopivat tukimuodot sinulle ja läheisillesi.

Apua ympäri vuorokauden:

Pohjanmaan turvakoti:

06 312 9666

Pohjanmaan sosiaalipäivystys:

06 218 9555

Nollalinja – jokaiselle lähisuhteessa henkisen, fyysisen tai seksuaalisen väkivallan tai väkivallan uhan kohteeksi joutuneelle: **080 005 005**

Poliisi ja hätänumero: **112**



Suun terveydenhuolto

Ajanvaraus numerosta **06 218 9100** maanantai–torstai klo 7.30–15.30 ja perjantai klo 7.30–15.00.

Kiireellisissä tapauksissa soita heti klo 7.30 ja ei-kiireellisissä tapauksissa soita klo 9 jälkeen.

Pohjanmaan hyvinvointialueella suun ja hammashoidon päivystystä hoitaa päivystysajan ulkopuolella Vaasan keskussairaalan päivystys arki-iltaisoin klo 16–21 sekä viikonloppuisin ja pyhäpäivinä klo 8–21.

Kiireellistä ensiapua vaativat tilanteet

- turvotus, nielemisvaikeudet
- suu ei sulkeudu tai avautuu vain rajallisesti
- voimakas hampaan aiheuttama kipu (jatkuva kipu, joka estää nukahtamasta eikä kipulääkkeistä ole apua)
- hammasonnettomuudet tai epäilty leukamurtuma
- verenvuoto esimerkiksi hampaan poiston jälkeen, jos suu tuntuu nopeasti täyttyvän verellä.

Tilanteet, jotka eivät vaadi kiireellistä ensiapua

- särkylääkkeillä helpottuva kipu
- kylmän tai kuuman aiheuttama kipu
- hampaan tai paikan halkeama/murtuma
- proteesiongelmät tai nastahampaan irtoaminen

Muista!

- Suun terveyden kannalta on tärkeää harjata hampaat kahdesti päivässä, juoda janoon vettä ja välttää napostelua.
- Ota xylitolipastilli jokaisen ruokailun jälkeen.
- Vaihda tavallinen hammasharjasi sähköhammasharjaan. Käytä hammaslankaa hampaiden välien puhdistamiseen.
- Jos sinulla on hammasproteeseja, käytä juuri niille tarkoitettua hammastahnaa tai vaihtoehtoisesti nestemäistä saippuaa puhdistukseen. Tavallinen hammastahna on liian karkeaa hammasproteeseille.
- Käy säännöllisesti suu- ja hammastarkastuksessa sekä hakeudu hoitoon ajoissa!



Muistineuvonta

Geriatrisella poliklinikalla saat monipuolista ohjausta ja neuvontaa muistiongelmia koskevissa asioissa. Poliklinikan henkilökunta myös tutkii muistihäiriöitä, diagnosoii ja suunnittelee hoitoa.

Jos epäilet, että sinulla tai läheiselläsi on muistihäiriö, jota ei ole aiemmin tutkittu tai hoidettu, voit ottaa suoraan yhteyttä geriatrian poliklinikan sairaanhoitajaan.

Kruunupyy, Pietarsaari, Pedersöre,

Luoto, Uusikaarlepyy

Puh. 050 438 5923, 06 786 2619

Ruotsinkieliset asiakkaat

Kruunupyy, Pietarsaari,

Pedersöre, Luoto

Maanantai–torstai

Puh. 040 805 1646, 06 786 2646

Uusikaarlepyy

Puh. 050 511 7669, 06 786 2771

Oravainen, Vöyri, Maksamaa

Puh. 044 727 1230

Mustasaari

Arkisin klo 8–9

Sepänkylä, Raippaluoto,

Pohjois-Mustasaaren länsiosa

Puh. 050 518 1051

Koivulahti, Helsingby, Sulva,

Pohjois-Mustasaaren itäosa,

Puh. 044 424 9133

Vaasa

Arkisin klo 9–10

Puh. 0400 910 708, 040 556 9668

Laihia

Arkisin klo 9–14

Puh. 06 325 8200

Maalahti

Puh. 050 327 8150

Maalahti, Korsnäs

Arkisin klo 8–9

Puh. 050 441 7782

Närpiö

Puh. 040 676 4992

Kristiinankaupunki, Kaskinen

Puh. 040 648 6522

Seniorineuvola

Pohjanmaan hyvinvointialueella suunnitellaan ja valmistellaan seniorineuvolatoimintaa.

Seniorineuvola edistää ikäihmisten hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä. Neuvonta lisää mahdollisuuksia tunnistaa kansantauteihin ja muistihäiriöihin liittyvät riskitekijät varhaisessa vaiheessa ja mahdollistaa asiakkaan asumisen kotona pidempään.

Seniorineuvolassa annetaan tukea ikääntymiseen liittyvissä asioissa sekä tehdään terveystarkastuksia ja tarjotaan elämäntapaohjausta. Seniorineuvolan palveluista tiedotetaan lisää myöhemmin.



Liikuntapalvelut

Päivittäinen liikunta on tärkeää niin nuorille kuin ikäihmisillekin. Liikunta ja monipuolinen harjoittelu ylläpitävät tai edistävät toimintakykyä. Monipuolinen harjoittelu tarkoittaa, että liikunnan lisäksi harjoitat myös lihasvoimaa ja tasapainoa. Näiden yhdistelmä tehostaa toimintakykyä ja parantaa mahdollisuuksia jatkaa kotona asumista pidempään.

Liikunta vahvistaa myös henkistä hyvinvointia ja muistia sekä tarjoaa mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen ja muiden ihmisten tapaamiseen. Päivittäinen liikunta tukee merkittävästi sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta.

Päätä aika ja paikka harjoittelulle. Liiku esimerkiksi kolmesti viikossa ennen aamiaista, vähintään 10 minuuttia. Kaksi tai kolme kappaletta lempimusiikkiasi kestää sopivasti kymmenisen minuuttia. Voit myös harjoitella makuullaan, jos sinulla on vaikeuksia istua tai seistä. Harjoita kehosi eri osia esimerkiksi nostamalla, taivuttamalla ja venyttämällä.



ONNITV

OnniTV tarjoaa liikunta- ja muistiharjoittelua sekä kulttuuriohjelmia, jota voit seurata omasta televisioistasi. Harjoitukset ovat soveltuvia myös toimintakyvyltään rajoitteisille. Ohjelmaa lähetetään suomeksi joka arkipäivä klo 11-13 ja ruotsiksi maanantaisin ja perjantaisin klo 10-11.

OnniTV löytyy antennitelevisiosta kanavapaikalta 33 ja kaapeli-tv:stä kanavapaikalta 66. Elisa Viihde -palvelussa kanavapaikka on 567 ja Maxivisionilla kanavapaikka 23. Närpiön alueella NCA lähettää ohjelmaa kanavapaikalla 54. Lisätietoja ja asiakaspalvelun yhteystiedot löydät osoitteessa www.onnitv.fi.

Tietoa liikuntapalveluista oman kuntasi alueella:

Kruunupyy

Vapaa-aikakoordinaattori
Puh. 040 867 9739
Kruunupyyn kansalaisopisto
Puh. 06 823 1528, 040 359 1145

Pietarsaari

Erityisurheiluohjaaja
Puh. 044 785 1652
Pietarsaaren työväenopisto
Puh. 044 785 1256

Pedersöre

Pedersören kansalaisopisto
Puh. 06 785 0275

Luoto

Liikuntakoordinaattori
Puh. 044 787 7390

Uusikaarlepyy

Arbis
Puh. 050 477 4042

Vöyri

Vapaa-aikasihteeri
06 382 1671
Vöyriin kansalaisopisto
Puh. 06 382 1673

Mustasaari

Liikuntaneuvoja
Puh. 044 424 0112, 050 517 6661
Mustasaaren aikuisopisto
Puh. 06 327 7266

Vaasa

Vastaava liikuntaohjaaja
Puh. 040 098 3993
Liikuntapalveluvastaava
Puh. 040 721 9760

Vaasan kansalaisopisto Alma
Asiakaspalvelu suomeksi
puh. 0400 868 110
Asiakaspalvelu ruotsiksi
puh. 040 629 9133

Maalahti

Liikuntaneuvoja
Puh. 050 389 4450
Puh. 06 347 7111 (vaihte)

Korsnäs

Hyvinvointikoordinaattori
Puh. 050 528 9728
Maalahden-Korsnäs
kansalaisopisto
Puh. 040 650 8100, 040 650 8099

Närpiö, Kaskinen

Liikuntasihteeri
Puh. 040 160 0754
Närpiön aikuisinstituutti
Puh. 06 224 9280
Kaskisten kansalaisopisto
Puh. 050 576 5811 maanantai–torstai

Kristiinankaupunki

Liikunnan toiminnanjohtaja
Puh. 040 524 4418
Kristiinankaupungin kansalaisopisto
Puh. 040 154 4805

Kuntoutus

Pohjanmaan hyvinvointialue järjestää liikuntaryhmiä kotona asuville yli 65-vuotiaille, joiden fyysinen, henkinen ja/tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt ja joiden on vaikea osallistua kunnan tai kolmannen sektorin liikuntaryhmiin. Tavoitteena on tukea ja ohjata asiakasta niin, että hän voi asua kotonaan mahdollisimman pitkään.

Ennen osallistumistasi, soveltuvuutesi varmistetaan kartoituksella. Liikuntaryhmät järjestetään Vaasassa, mutta tarpeen mukaan niitä voidaan suunnitella muuallekin. Lisätietoja saat numerosta **040 747 3904**.

FYSIOTERAPIA

Fysioterapian tavoitteena on yhdessä sinun kanssasi löytää tapoja palauttaa ja edistää liikkumis- ja toimintakykyäsi sekä luoda edellytykset mahdollisimman itsenäiselle arjelle. Jos kaadut ilman ulkoista syytä, kuten liukastumista, mattoa tai kynnystä, sinun tulee hakea apua. Kaatuminen ei ole normaali ikääntymisen merkki.

Tarvitset lääkärin lähetteen päästäksesi fysioterapiaan. Varaa lääkäriaika ottamalla yhteyttä seniorilinjaan tai asiakaspalvelukeskukseen. Yhteystiedot sivuilla 12–13.

Kruunupyy, Pietarsaari, Pedersöre, Luoto

Arkisin klo 8–9
Puh. 06 786 1367

Uusikaarlepyy Arkisin klo. 8–9
Puh. 06 786 2758

Oravainen-Vöyri-Maksamaa
Arkisin klo 8–9
Puh. 044 727 7376

Mustasaari
Maanantai klo 8–9,
tiistai–perjantai klo 8–8.30
Puh. 06 218 4073

Vaasa Arkisin klo 8–9
Puh. 06 218 1211

Laihia Arkisin klo 8–9
Puh. 06 218 1216

Maalahti, Korsnäs
Arkisin klo 12.30–13
Puh. 050 374 3919

Närpiö, Kaskinen
Arkisin klo 8–8.30
Puh. 040 674 6017

Kristiinankaupunki
Arkisin klo 8–9
Puh. 06 221 8471

KOTIKUNTOUTUS

Kotikuntoutuksen tavoitteena on tehdä arjesta mahdollisimman itsenäistä ja turvallista asiakkaan omassa elinympäristössä. Jotta voit asua omassa kodissasi mahdollisimman pitkään, on hyvä toimintakyky kaiken perusta.

Milloin kotikuntoutus on oikea vaihtoehto?

- ➡ kyky selviytyä päivittäisistä askareista on heikentynyt
- ➡ sinun on entistä vaikeampaa pitää huolta kodistasi, tehdä ostoksia ja valmistaa ruokaa
- ➡ olet epävarma tai pelkää kaatumista peseytyessäsi tai portaissa liikkuessasi.

Kuntoutuksen sisältö suunnitellaan yhdessä kanssasi elämäntilanteesi ja tarpeesi huomioiden. Omaisillasi ja läheisilläsi on tärkeä rooli kotikuntoutuksen suunnittelussa ja toteutuksessa.

Kruunupyy, Pietarsaari,

Luoto, Pedersöre

Toimintaterapeutti puh. 050 522 7782

Fysioterapeutti puh. 046 920 2821

Uusikaarlepyy puh. 050 577 0526

Oravainen, Vöyri, Maksamaa

Toimintaterapeutti puh. 044 424 0114

Fysioterapeutti puh. 040 452 6482

Mustasaari

Puh. 044 727 7952, 044 727 1398

Laihia puh. 044 475 0281

Maalahti puh. 050 437 2446

Korsnäs puh. 050 343 7822

Närpiö, Kaskinen

Puh. 040 160 0752, 050 409 9363

Kristiinankaupunki

Puh. 06 221 8471, 040 086 1665

Vaasa

Toimintaterapeutti

Puh. 040 738 3220, 040 589 4186

040 194 9586

Fysioterapeutit alueittain

Keskusta puh. 040 145 8777

Palosaari, Isolahti puh. 040 583 6046

Ristinummi, Vanha Vaasa,

Huutoniemi, Purola, Teeriniemi,

Kiilapalsta

Puh. 040 738 2987, 040 152 5973

Vöyrinkaupunki, Keskusta,

Sundom, Vaskiluoto

Puh. 040 649 4828

Vähäkyrö, Gerby, Västervik,

Vetokannas, Pukinjärvi, Kotiranta,

Asevelikylä, Impivaara, Metsäkallio,

Koskisuo puh. 040 128 3055

Hietalahti, Korkeamäki, Suvilahti

Puh. 040 578 6258

TEHOSTETTU KOTIKUNTOUTUS

Tehostettu kotikuntoutus sairaalahoidon jälkeen tarkoittaa sitä, että kotiutumisesi jälkeen saat tehostettua hoitoa ja kuntoutusta kodissasi. Tavoitteenamme on auttaa ja tukea sinua kodin arkeen palaamisessa, lisätä turvallisuuttasi ja vahvistaa luottamustasi kykyysi selviytyä.

Tehostetun kotikuntoutuksen moniammatilliseen tiimiin kuuluu sairaanhoitajia ja lähihoitajia sekä fysioterapeutteja ja toimintaterapeutteja.

Kun kotiudut sairaalasta tai hoitoyksiköstä, tehostetun kotikuntoutuksen henkilökunta ottaa sinuun yhteyttä tarjoten jatkokuntoutusta ja tukea.



APUVÄLINEPALVELU

Apuvälinepalvelu tarjoaa palveluita, jotka helpottavat arjen askareiden hoitamista. Tarkoituksena on tukea toimintakykyäsi ja osallistumismahdollisuuksiasi, jotta voit mahdollisimman hyvin pärjätä arjessasi ja omassa ympäristössäsi. Apuvälineet myönnetään kansallisin perustein.

Monia ikääntyneiden arkea helpottavia apuvälineitä voi nykyään ostaa kaupoista ja apteekeista, kuten esimerkiksi

- ➡ sukanvetolaite sukkiin ja tukisukkien käyttöä helpottamaan
- ➡ luistamaton matto kylpyhuoneeseen ja suihkuun
- ➡ nousutuki
- ➡ tarttumapihdit lattialle pudonneiden esineiden poimimiseen
- ➡ pitkävartiset harjat
- ➡ erilaiset ruokailua helpottavat apuvälineet

Osa apuvälineistä on mahdollista saada lainaksi Pohjanmaan hyvinvointialueelta.

Kruunupyy, Säbråntie 1

Teerijärvi, Hörbyntie 8

Alaveteli, Misterhultintie 4

Arkisin klo 8–9.30

Puh. 06 786 1360

Pietarsaari-Pedersöre-Luoto

Kolpintie 7

Arkisin klo 8–9.30

Puh. 06 786 1360

Uusikaarlepyy, Mathesiuksenkatu 9

Arkisin klo 8–9

Puh. 06 786 2758

Mustasaari, Vanha Karperöntie 17 B

Oravainen, Vöyri, Maksamaa,

Öyrintie 25

Arkisin klo 10–11

Puh. 06 218 4098

Vaasa, Sarjakatu 2, B

Ma, ti klo 12–15.30

Torstai, perjantai klo. 9–12

Puh. 040 740 5639

Laihia, Vallinmäentie 43

Arkisin klo 8–9

Puh. 06 218 1216

Maalahti, Korsnäs, Stampvägen 2

Arkisin klo 11–11.30

Puh. 050 566 8520

Närpiö, Kaskinen, Kirkkotie 6

Arkisin klo 8.30–9.00

Puh. 050 305 0265

Kristiinankaupunki, Lappfjärdintie 10

Arkisin klo 8–9

Puh. 06 221 8471

Heikentynyt kuulo tai näkö

Onko kuulosi heikentynyt?

- ➡ läheisesi huomauttavat, että kuulet huonosti
- ➡ sinun on vaikea kuulla ovikelloa
- ➡ mielestäsi muut mumisevat
- ➡ sinulla on vaikeuksia kuulla puhelimessa tai yleisötilaisuuksissa.

Jos koet, että sinulla on kuulo-ongelmia, ota meihin yhteyttä alla olevien ohjeiden mukaisesti.

Sinulla ei ole kuulokojetta

Tarvitset lähetteen kuulotestiin. Sen voit saada ottamalla yhteyttä seniorilinjaan tai asiakaspalvelukeskukseen ja kertomalla, että haluat tehdä kuulotestin.

Sinulla on jo kuulokoje

Ota suoraan yhteyttä kuulotutkimuksia tekevälle kuuloasemalle. Kuuloaseman henkilökunta vastaa kuulolaitteiden valinnasta ja testauksesta, opastuksesta ja niihin liittyvästä palvelusta.

Vaasa

Maanantai ja torstai klo 8–10
Puh. 06 213 1376

Pietarsaari

Maanantai klo 8–10, torstai klo 14–15
Puh. 040 540 5963

Pohjanmaan eteläosa

Pohjanmaan hyvinvointialueella on ostopalvelusopimus Kuulostudio Oy:n kanssa, jolla on säännöllinen vastaanotto Närpiössä osoitteessa Kirkkotie 6G.

Lisätietoja aukioloajoista saat osoitteesta www.pohjanmaanhyvinvointi.fi tai soittamalla numeroon **045 656 1119**.



Näköapua päivittäisiin toimintoihin

Jotkin silmäsairaudet saattavat hankaloittaa arkisista askareista selviytymistä, mutta apuvälineitä on saatavilla erilaisiin tarpeisiin.

Jos sinulla on vaikeuksia silmätippojen laittamisessa, voit käyttää silmätippojen annostelulaitetta.

Annostelijaan asetetusta silmätippapullostasta on helpompi kohdistaa silmätipat oikein.



Jos sinun on vaikea nähdä, milloin olet esimerkiksi kaatanut kuppiin riittävästi kahvia tai teetä, voit käyttää apuna nestepinnan ilmaisinta. Kupin reunaan ripustettuna laite ilmaisee merkkiäänin ja värähtelyin kupin täyttymisestä.



Halutessasi lisätietoa erilaisista arjen askareita helpottavista apuvälineistä voit tutustua Näkövammaisten liiton sivustoon osoitteessa www.nkl.fi ja vastaavaan ruotsinkieliseen sivustoon osoitteessa www.fss.fi (Finlands svenska synskadades förbund). Jos sinulla on kysyttävää näkökykyä helpottavista apuvälineistä, ota yhteyttä puhelimitse tai sähköpostitse. Yhteystiedot löydät järjestöjen verkkosivuilta.

Lisätietoa näkökyvyn apuvälineistä löydät apuvälineluettelosta. Löydät sen verkkosivuiltamme, www.pohjanmaanhyvinvointi.fi, käytä hakusanaa apuvälineet.

Hoitotarvikejakelu

Haluamme edistää pitkäkestoisten sairauksien hoitoa ja seurantaa kotona. Hoitotarvikkeiden saamiseksi tarvitset lääkärin, sairaanhoitajan, avannehoitajan tai uroterapeutin lähetteen.

Pitkäaikaissairaiden ja avohoidossa olevien hoidossa tarvittavia hoitomateriaaleja jaetaan kerrallaan enintään kolmen kuukauden tarpeisiin.

Yhteystiedot ja lisätietoja saat osoitteesta

www.pohjanmaanhyvinvointi.fi. Kirjoita hakukenttään "hoitotarvikejakelu".



Palveluohjaus

Ota yhteyttä asiakas- ja palveluohjaukseen saadaksesi tietoa ja neuvoja sekä arvioinnin mahdollisista palvelu- ja hoitotarpeista. Annamme tietoa palveluvaihtoehtoista sekä ratkaisuehdotuksia sinun tai läheistesi kotona asumisen tueksi.



TURVALLISTA KOTONA ASUMISTA TUKEVAT APUVÄLINEET

On olemassa monia apuvälineitä sekä teknisiä ja digitaalisia ratkaisuja, jotka paitsi auttavat sinua asumaan kotona pidempään myös lisäävät turvallisuutta ja parantavat mahdollisuuksiasi sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Osan apuvälineistä voit saada Pohjanmaan hyvinvointialueen kautta, osan voit ostaa itse. Apua ja neuvoja saat omalta palveluneuvojaltasi. Katso yhteystiedot sivulta **34**.

Teknisistä apuvälineistä esimerkkejä ovat muun muassa liesivahti ja turvakello. Liesivahti varoittaa vaarallisen korkeista lämpötiloista ennen tulipalon ja vaarallisten kaasujen muodostumista. Turvakellossa on puhelin, SOS-painike ja mahdollisissa eksymistilanteissa auttava GPS-paikannus.

On olemassa erilaisia hälytyslaitteita, jotka lisäävät yksin asuvien turvallisuutta, erityisesti öiseen aikaan. Esimerkiksi hälytysmatto reagoi äänimerkein sille astuttaessa. Myös ovihälytin ja ikkunahälytin antavat äänimerkkejä avattaessa.

Lisätietoa erilaisista apuvälineistä ja teknisistä ratkaisuista saat hyvinvointi- teknologiauuteloista. Löydät sen osoitteesta www.pohjanmaanhyvinvointi.fi kirjoittamalla hakukenttään sanan "apuvälineet".

TUKIPALVELUT

Tukipalveluilla tarkoitetaan palveluita, jotka auttavat sinua selviytymään arjen toiminnoista niin, että voit tuntea olosi turvallisiksi kotonasi. Tukipalvelujen avulla saat arkeen sisältöä ja sitä kautta hyvinvointia elämääsi. Tukipalvelut ovat tarvearvioituja, eli mahdollisuutesi saada tukipalveluita kartoitetaan ja selvitetään.

Alvar-virkistystoiminta

Alvar on videopuhelujen välityksellä toimiva sähköinen palvelu. Voit osallistua kotoa käsin virkistystoimintaan sinulle lainattavaa tablettitietokonetta käyttäen. Tätä toimintaa järjestetään pienissä ryhmissä. Näkö- ja kuuloyhteys ryhmään syntyy helposti tablettitietokoneen avulla, ja tarjoaa siten oivan mahdollisuuden päästä keskustelemaan muiden osallistujien kanssa. Alvar-virkistystoiminta tukee osallistujien henkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä edistää ja ylläpitää heidän toimintakykyään. Osallistuminen ei edellytä aiempaa teknistä osaamista.

Ateriapalvelu

Ateriapalvelu järjestetään henkilölle, joka sairauden tai toimintakyvyn heikentymisen vuoksi ei pysty valmistamaan aterioita itse tai hänen ravinnonsaantinsa on puutteellista ja vaatii parannusta. Ateriapalvelu toteutetaan joko lämpimän ruoan säännöllisenä kotiin kuljetuksena tai niin sanotulla teknologisella ratkaisulla. Tässä palvelussa henkilön pakastimeen tuodaan valmiit ruoka-annokset kahdeksi viikoksi. Annokset asiakas kuumentaa itse kiertoilmauunissa.

Turvapuhelin

Turvapuhelin on saatavilla ikäihmisille, jotka tarvitsevat tukea mahdolliseen avun soittamiseen muun muassa epävakaa terveystilanteensa, kasvaneen kaatumisriskin tai turvattomuutensa takia. Turvapuhelimen tarkoitus on tukea turvallista asumista omassa kodissa ja lähiympäristössä. Turvapuhelimen käyttäjä saa tarvittaessa apua ympäri vuorokauden, ja sähkökatkojen varalta sen toiminta on suojattu akulla.

HUOM.! Turvapuhelin on ei-kiireellistä palvelua. Kiireellisissä hätätilanteissa on AINA soitettava suoraan hätänumeroon, **112!**

Hakemuksen turvapuhelimesta voit tehdä osoitteessa

www.pohjanmaanhyvinvointi.fi, kirjoita hakukenttään sana "turvapuhelin".

Tukipalvelut-kohdasta löydät lisätietoja.



Lääkeautomaatti

Lääkeautomaatti on lukittu lääkekaappi, joka muistuttaa sinua, kun on aika ottaa lääkteesi. Kotihoidon henkilöstö vastaa automaatin täyttämisestä ja reagoi kaikkiin sen antamiin hälytyksiin.

Kauppapalvelu

Ruoka- ja päivittäistavaraostokset sinun tulee hoitaa ensisijaisesti itse, omaisten tuella tai myymäläpalveluna. Tarvittaessa Pohjanmaan hyvinvointialue antaa apua kauppapalveluna. Se tarkoittaa sitä, että saat ostoksesi kotiin toimitettuna viikoksi kerrallaan.

Päivätoiminta

Päivätoiminta on suunnattu yli 65-vuotiaille kotona asuville henkilöille, joiden fyysinen, henkinen tai sosiaalinen toiminta on heikentynyt tai vaarassa heikentyä. Se sopii sinulle, joka et voi osallistua mihinkään muuhun kotisi ulkopuoliseen vapaa-ajan toimintaan. Päivätoimintaa voidaan tarjota myös helpottamaan omaishoitajien ja läheisten/lähiomaisten työpanosta.

Voit tehdä hakemuksen itse tai sen voi tehdä myös läheisesi. Palveluohjaaja selvittää tarpeen ja mahdollisuudet osallistua päivätoimintaan. Hakulomake löytyy osoitteesta www.pohjanmaanhyvinvointi.fi. Kirjoita hakuksenttään sana "päivätoiminta".

Intervallihoido (lyhytkestoiset hoitopaikat)

Intervallihoido on tilapäistä hoitoa, huolenpitoa ja kuntoutusta tarvitseville tarkoitettu tukipalvelu. Intervallihoidoa voidaan anoa myös, kun hoidostasi vastaavat läheiset ovat levon tarpeessa.

Intervallihoidon tavoitteena on vahvistaa ikäihmisen toimintakykyä ja tukea hänen läheistensä jaksamista. Intervallihoidon tarkoitus on toimia tukena, jotta ikääntynyt voi jatkaa asumista omassa kodissaan.

Lyhytaikaista hoitoa myönnetään asiakkaalle, joka kiireellisen, odottamattoman elämäntilanteensa vuoksi tarvitsee lyhytaikaista kriisipaikkaa.

Ammattilaisemme kartoittavat tilanteesi ja selvittävät, voitko saada paikan. Kartoitusvälineenä käytetään RAI-järjestelmää, joka antaa objektiivisen arvion hoidon tarpeesta. Oikean päätöksen saamiseksi tehdään tarvittaessa kotikäynti, keskustellaan kanssasi sekä myös läheistesi, kotihoidon ja muistineuvonnan kanssa. Hakemuksen käsittelyssä palvelutarpeen arviointi tehdään sosiaalilain ohjeiden mukaisesti.

Intervallihoidon hakemuksen löydät osoitteesta www.pohjanmaanhyvinvointi.fi. Kirjoita hakukenttään sana "intervallihoido" ja löydät hakemuksen "ikäihmisten asumispalvelut" -otsikon alta.



OMAISHOIDON TUKI

Omaishoidon tuki tarkoittaa sitä, että ikääntyneen, sairaan tai toimintarajoitteen henkilön hoito järjestetään hoidon tarpeessa olevan henkilön kotona sukulaisten tai muun hänelle läheisen avustuksella.

Omaishoitajalle maksetaan hoitopalkkio korvauksena hoitotyöstä. Hoitopalkkion lisäksi voidaan tarjota vapaata sekä hoitajapalvelua omaishoidon tueksi.

Omaishoidon tukihakemukseen on liitettävä lääkärinlausunto, josta käy ilmi hoidettavan päivittäiset hoitotarpeet. Omaishoidon tarve selvitetään aina tapauskohtaisesti (Laki omaishoidon tuesta 937/2005).

KOTIHOITO

Kotihoito auttaa ja opastaa toiminnoissa, joita et itse pysty hoitamaan tai tilanteissa, joissa apua omaisilta tai läheisiltä ei ole saatavilla. Tavoitteena on, että voit asua turvallisesti omassa kodissasi mahdollisimman pitkään. Kotihoidon tulee vuorokaudenajasta riippumatta tukea palvelutarpeitasi. Tarvitsemasi terveys- ja hoitopalvelut toteutetaan sekä etähoitona että perinteisinä kotikäynteinä.

Palveluohjaaja arvioi palvelun tarpeen, kartoittaa resurssit ja riskit RAI-arviointijärjestelmän avulla sekä myös myöntää räätälöidyn palvelupaketin asiakkaalle.

Alvar-etähoiva

Alvar-etähoiva tarkoittaa kotihoitoa, joka toteutetaan etänä, sinulle lainattavan tablettitietokoneen avulla. Osallistut videopuheluun kotona, etkä tarvitse aiempaa teknistä tietämystä. Alvar-hoitaja soittaa sinulle sovittuna aikana, ja laite käynnistyy automaattisesti.

Alvar-etähoiva voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että hoitaja seuraa, kun otat lääkkeesi, mittaat verensockeria tai lämmität ruokaa, ja osallistuu tarvittaessa myös ruokailutilanteeseen tablettitietokoneen välityksellä.

Kuvapuheluiden avulla terveydenhuollon ammattilaiset voivat seurata yleistä hyvinvointiasi ja toimintakykyäsi.

Kotisairaanhoido

Kotisairaanhoido tarjoaa terveyspalveluita, kuten injektioita, haavanhoitoa ja verikokeita liikuntarajoitteisille, joiden on mahdotonta asioida sairaanhoidon tai terveydenhuollon palveluissa.

YHTEYSTIEDOT

Turvallisen kotona asumisen tuki, tukipalvelut ja kotihoito.

Kruunupyy

Tukipalvelut
Arkisin klo 9–11
Puh. 050 347 1331

Kotihoito
Puh. 040 804 3403

Pietarsaari, Pedersöre,**Luoto, Uusikaarlepyy**

Palveluohjaus Helmi
Arkisin klo 8.30–11.30
Puh. 06 786 2660

Oravainen, Vöyri, Maksamaa

Arkisin klo 9–11
Puh. 040 648 8628

Mustasaari

Arkisin klo 9–11
Sepänkylä, Raippaluoto
Puh. 06 218 4171
Pohjois-Mustasaari, Koivulahti,
Helsingby, Sulva
Puh. 06 218 4182

Vaasa

Arviointitiimi
Arkisin klo 8.30–15
Puh. 06 218 2152

Laihia

Arkisin klo 9–11
Puh. 050 548 9553

Maalahti, Korsnäs

Arkisin klo 9–11
Puh. 050 526 1169, 040 648 7825

Närpiö

Arkisin klo 8–10
Puh. 040 160 0673

Närpiö, Kaskinen

Arkisin klo 8–10
Puh. 050 345 4947

Kristiinankaupunki

Arkisin klo 8–10
Puh. 040 610 9112

Intervallihoito

**Kruunupyy, Pietarsaari, Pedersöre,
Luoto, Uusikaarlepyy**
Puh. 040 805 1549

**Mustasaari, Oravainen, Vöyri,
Maksamaa**
Puh. 06 218 4156, 050 518 1236

Vaasa
Puh. 040 715 5521

Laihia
Puh. 040 480 2264, 050 406 2513

Maalahti, Korsnäs
Puh. 06 218 4156, 050 518 1236

Närpiö
Puh. 040 160 0673

Närpiö, Kaskinen
Puh. 050 345 4947

Kristiinankaupunki
Puh. 040 610 9112

Omaishoito

Kruunupyy
Arkisin klo 9–11
Puh. 050 347 1331

Pietarsaari, Pedersöre
Ma, ke, to klo 8–9
Puh. 06 786 2645

Uusikaarlepyy, Luoto
Ma, ke, to klo 8–9
Puh. 06 786 2570

Oravainen, Vöyri, Maksamaa
Arkisin klo 9–11
Puh. 040 648 8628

Mustasaari
Arkisin klo 8.30–10.30
Puh. 06 218 4176

Vaasa
Arkisin klo 9–11
Puh. 040 530 4711, 040 836 9255

Laihia
Arkisin klo 8.30–10.30
Puh. 06 218 4176

Maalahti, Korsnäs, Närpiö
Arkisin klo 9.30–10.30
Puh. 050 350 2023

Kristiinankaupunki–Kaskinen
Arkisin klo 9.30–10.30
Puh. 040 587 4870



YMPÄRIVUOROKAUTINEN PALVELUASUMINEN

Eri palveluasumismuotoja ovat muun muassa yhteisöllinen asuminen, ympärivuorokautinen palveluasuminen ja muistisairaiden ympärivuorokautinen palveluasuminen.

SAS-palvelu (Selvitä-Arvioi-Sijoita) välittää lyhyt- ja pitkäaikaishoitopaikkoja. Asunnon saantimahdollisuutesi selvitetään SAS-ryhmän tekemällä kartoituksella.

Hoidon suunnitteluryhmä käyttää kartoitusvälineenä muun muassa RAI-järjestelmää, jolla kartoitetaan hoidon tarve puolueettomasti. Oikean päätöksen saamiseksi tehdään tarvittaessa kotikäyntejä, keskustellaan kanssasi hakijana sekä myös läheistesi, kotihoidon ja muistineuvonnan kanssa. Selvitys toimii päätöksenteon pohjana. Hakemuksen käsittelyssä palvelutarpeen arviointi tehdään sosiaalihuoltolain mukaisesti.

**Kruunupyy, Pietarsaari, Pedersöre,
Luoto, Uusikaarlepyy**
Puh. 040 805 1730

**Mustasaari, Oravainen,
Vöyri, Maksamaa**
Puh. 06 218 4156, 050 518 1236

Vaasa
Puh. 040 715 5521

Laihia
Puh. 040 480 2264, 050 406 2513

Maalahti, Korsnäs
Puh. 06 218 4156, 050 518 1236

Närpiö
Puh. 040 160 0673

Närpiö-Kaskinen
Puh. 050 345 4947

Kristiinankaupunki
Puh. 040 610 9112



Ikäihmisten sosiaalityö

Ikäihmisten sosiaalityössä tuemme yli 65-vuotiaita, joilla on erilaisia sosiaalisia ongelmia. Sosiaalityön palvelutehtävä on edistää ja tukea ikäihmisen toimintakykyä, itsenäistä suoriutumista, sosiaalista hyvinvointia ja turvallisuutta (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014).

Autamme seuraavissa tilanteissa

- ➡ perhetilanteeseen, asumiseen, päihteiden väärinkäyttöön tai riippuvuuteen liittyvät ongelmat
- ➡ taloudellisen tilanteen selvittäminen
- ➡ edunvalvojan etsiminen
- ➡ opastus, neuvonta ja apu omaisille

HUOLI TALOUDELLISESTA TILANTEESTA

Oletko huolissasi taloudellisesta tilanteestasi ja tunnet, että rahasi eivät riitä? Vaikeissa taloudellisissa tilanteissa on mahdollista hakea esimerkiksi kustannusten alentamista ja muuta taloudellista tukea. Voit hakea myös hautausavustusta menehtyneen varattoman henkilön hautajaisista aiheutuviin kustannuksiin.

Autamme sinua antamalla lisätietoja ja selvittämällä mitä avustuksia sinulla on mahdollisuus hakea. Tarvittaessa autamme myös hakemuksen laatimisessa.

HUOLI-ILMOITUS

Jos olet huolissasi siitä, että ikääntynyt ei pysty huolehtimaan itsestään vaan tarvitsee sosiaali- tai terveydenhuollon apua, voit ottaa yhteyttä hänen alueensa sosiaalityöntekijään ja tehdä huoli-ilmoituksen. Ilmoituksen voi tehdä joko puhelimitse tai kirjallisesti.

Ilmoittamislomakkeen löydät nettisivuiltamme osoitteesta **www.pohjanmaanhyvinvointi.fi** haulla "ikäihmisten sosiaalityö".

LIKKUMISEN TUKI (KULJETUSPALVELU)

Liikkumisen tuki on budjettipohjainen palvelu henkilöille, jotka pitkäaikaisen toiminnan alentuman, vamman tai sairauden vuoksi eivät voi käyttää joukkoliikennettä ilman kohtuuttomia vaikeuksia.

Liikkumisen tukea voi käyttää sekä asioiden hoitamiseen että vapaa-ajan matkoille. Hoito-, sairaala- tai kuntoutusmatkoille tätä tukea ei myönnetä, koska niistä voi hakea korvausta Kansaneläkelaitokselta (KELA).

Hakulomakkeen löydät osoitteesta www.pohjanmaanhyvinvointi.fi haulla "ikäihmisten sosiaalityö".

Kruunupyy, Pietarsaari, Pedersöre, Luoto, Uusikaarlepyy

Valitse puhelinnumero tuen hakijan sukunimen ensimmäisen kirjaimen mukaan

A–J puh. 040 193 2026

K–R puh. 050 438 5964

S–Ö puh. 040 182 5268, 040 194 9132

Vöyri, Oravainen, Maksamaa Puh. 040 186 9948

Mustasaari Maanantai–torstai Puh. 040 619 7308

Vaasa

Keskusta, Hietalahti, Vaskiluoto, Sundom Puh. 0400 985 914

Vöyrinkaupunki, Palosaari, Vetokannas, Kotiranta, Isolahti, Gerby, Västervik
Puh. 040 757 3389

Asevelikylä, Purola, Huutoniemi, Teeriniemi, Melaniemi, Ristinummi, Vanha
Vaasa, Höstvesi, Korkeamäki, Suvilahti
Puh. 040 758 0336

Laihia, Vähäkyrö Puh. 050 406 2513

Maalahti, Korsnäs Maanantai–torstai Puh. 040 619 7308

Närpiö, Kaskinen, Kristiinankaupunki Puh. 040 482 9463

Psykososiaaliset palvelut

Jos olet huolissasi omasta tai läheisesi mielenterveydestä tai riippuvuudesta, löydät tästä osiosta tietoa, miten ja mistä voit hakea apua.

RIIPPUVUUS

Hoitoa riippuvuuteen annetaan alkoholi-, huume-, peli- tai muusta riippuvuudesta kärsivälle ja hänen läheisilleen. Riippuvuus voi olla fyysistä, henkistä tai sosiaalista. Myös erilaisten riippuvuuksien yhdistelmät ovat yleisiä.

Alkoholi

Jos koet menettäneesi juomisen hallinnan tai havaitset muita merkkejä riippuvuudesta, voit saada ongelmaasi apua. Tärkeintä ennen hoitoon hakeutumista on kuitenkin päättää, että todellakin on aika muuttaa juomistottumuksiasi, sillä riippuvuudesta eroon pääseminen vaatii itsekuria ja tahdonvoimaa.

Rahapelit

Erilaiset pelit, kuten Lotto, Keno ja vedonlyönti, ovat useimmille ihmisille tapa pitää hauskaa ja kokea jännitystä rahavoiton toivossa. Joillekin pelaamisesta saattaa kuitenkin muodostua tapa, josta on vaikea päästä eroon. Pelaaminen alkaa hallita ajatuksia, vie paljon aikaa ja kuluttaa rahaa. Rahapelit saattavat aiheuttaa ongelmia myös ihmissuhteissa.

Päihteet

Päihteiden väärinkäyttö tarkoittaa joko resepti- tai käsikauppalääkkeiden yliannostusta, lääkkeiden katumyyntiä tai päihteiden käyttöä muihin kuin lääkinnällisiin tarkoituksiin.

Nikotiini/ Tupakointi

Tupakkakasvi sisältää voimakasta riippuvuutta aiheuttavaa nikotiinia, jolla on stimuloiva ja virkistävä vaikutus. Nikotiini nostaa sykettä, lisää sydänlihaksen supistumista ja todennäköisesti myös riskiä saada rytmihäiriöitä. On näyttöä siitä, että nikotiini edistää solujen muuttumista syöpäsoluiksi sekä edistää syöpää lisäämällä syöpäsolujen jakautumista ja tukemalla syöpäkudoksen kehitymistä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, THL).

MIELENTERVEYS

Mielenterveys vaihtelee elämäntilanteen ja kokemusten mukaan. Monet ihmiset kokevat jossain vaiheessa voivansa huonosti, mutta ongelmia ei tarvitse hävetä tai piilotella. Vointia voidaan kohentaa oikealla hoidolla ja tuella.

APUA JA TUKEA

Jos koet tarvitsevasi tukea ja apua psykososiaaliseen hyvinvointiisi, kannattaa apua hakea mieluummin hyvissä ajoin kuin liian myöhään. Syitä yhteydenottoon ovat esimerkiksi masennuksen oireet, pitkäaikainen stressi, uniongelmat sekä oma tai läheisen riippuvuus tai riippuvuudesta aiheutuneet ongelmat. Ensimmäinen askel riippuvuudesta vapautumisessa on tunnustaa olevansa riippuvainen. Hoito ja vertaistuki auttavat monia.

On olemassa erilaisia riippuvuuden itsehoito-ohjelmia, jotka auttavat riippuvaista saamaan hoitoa itsenäisesti. Lue lisää omahoidon tuesta sivuilta **7–9**.

Terapianavigaattori

Terapianavigaattori on sähköinen palvelu, josta saat apua psyykkisen pahoinvoinnin oireiden arvioimiseen ja hallintaan. Kun vastaat kysymyksiin oman tilanteesi mukaisesti, kartoitetaan tarpeesi ja mahdollinen hoito.

Mene osoitteeseen **www.terapianavigattori.fi** ja vastaa kysymyksiin.

Psykiatrian päivystys

Onko sinulla kysymyksiä mielenterveyshuollosta? Päivystävältä sairaanhoitajalta saat niihin vastauksen. Päivystykseen voi soittaa ilmaiseksi ja saada neuvoja ja opastusta.

Vaasan keskussairaala

Koko Pohjanmaan hyvinvointialue

Psykiatrian päivystävä sairaanhoitaja

Vuorokauden ympäri

Puh. 06 213 2009

Pietarsaari, Malmin sairaala

Kruunupyy, Pietarsaari, Pedersöre,

Luoto, Uusikaarlepyy

Psykiatrian sairaanhoitaja

Arkisin klo 9–12

Puh. 050 409 8907

Psykososiaalinen keskus

Tarjoamme sinulle ja läheisillesi ohjausta, neuvontaa, hoito- ja palvelutarpeiden arviointia sekä terapeuttista tukea mielenterveys- ja päihdeongelmissa sekä peli- tai muissa riippuvuuksissa. Ennen yhteydenottoa meihin suosittelemme terapianavigaattorin täyttämistä.

Pohjoinen alue Kruunupyy, Pietarsaari, Pedersöre, Luoto, Uusikaarlepyy

Mielenterveyspalvelut

Ma-to klo 15–15.30, pe klo 14–14.30

Puh. 06 786 2029

Päihde- ja riippuvuuspalvelut

Arkisin klo 8–11

Puh. 06 786 2606, 06 786 2607

Keskinen alue

Mielenterveyspalvelut

Puh. 06 218 1415

Mustasaari, Oravainen, Vöyri, Maksamaa

Arkisin klo 12.30–13.30

Vaasa - Arkisin klo 10–12

Laihia - Arkisin klo 12–12.30

Päihde- ja riippuvuuspalvelut

Arkisin klo 10–12

Puh. 06 218 1415

Eteläinen alue Maalahti, Korsnäs, Närpiö, Kaskinen, Kristiinankaupunki

Arkisin klo 9–10, klo 12–13

Puh. 040 162 7198

Ajanvarauspyynnöt ja peruutukset

Arkisin klo 8–15

Puh. 040 153 0887

Kriisiryhmätöiminta

Paikalliset kriisiryhmät auttavat henkilöitä, jotka ovat kokeneet äkillisen traumaattisen tapahtuman, kuten odottamaton kuolema, itsemurha, onnettomuus tai jokin muu mieltä järkyttävä tapahtuma.

Voit ottaa yhteyttä paikalliseen kriisiryhmään soittamalla (vuorokauden ympäri) sosiaali- ja kriisipäivystyksen numeroon **06 218 9555**.

Päihdepsykiatrian osasto

Riippuvuuspsykiatrian poliklinikka tarjoaa ympärivuorokautista matalan kynnyksen apua ilman lähetettä. Meiltä saa esimerkiksi kuntoutushoitoa humalatilaan. Vieroituksen tarkoituksena on lopettaa pitkäaikainen riippuvuus ja lievittää vieroitusoireita. Riippuvuuden hoito on vapaaehtoista.

Hietalahdenkatu 2–4, 65100 Vaasa, H-talo, kerros 7
Avoinna vuorokauden ympäri Puh. 06 213 2400

Pixne-klinikka

Pixne-klinikka on hoito- ja kuntoutusyksikkö, joka tarjoaa apua riippuvuuksien hoitoon. Pixne-klinikka on ainoa laitos, joka tarjoaa ruotsinkielistä kuntouttavaa päihdehoitoa Suomessa.

Kotikuntasi sosiaalityöntekijä tai riippuvuushoidon koordinaattori voi pyynnöstäsi tehdä sinulle kuntoutustarpeesi perusteella palvelupäätöksen hoidosta Pixne-klinikalla.

Sosiaalityöntekijöiden yhteystiedot löydät sivulta **39**.

Seurakunnat

Monet seurakunnat tarjoavat mielenterveyttä edistävää toimintaa. Lisätietoja saataksesi ota yhteyttä omaan kotiseurakuntaasi.

Kun etsit kirkon tukea, uskolla tai seurakunnan jäsenyydellä ei ole merkitystä.

Kirkkojen perustehtävä on auttaa ja tukea sinua, kun sinulla on vaikeaa. Tätä perustehtävää toteutetaan erityisesti diakoniatyössä. Diakonian työntekijöiden palvelut ja tuki kohdistuvat suoraan kansalaisiin (Suomen evankelis-luterilainen kirkko).

Pohjanmaan kriisikeskus Valo

Pohjanmaan kriisikeskus tarjoaa keskusteluapua kriisitilanteissa tai jos kohtaat muita vaikeita tilanteita, kuten stressiä ja arjen huolia, läheisen menetyksen tai traumaattisia kokemuksia. Kun tarvitset apua ja kuuntelijaa, ota yhteyttä.

Ajanvaraus maanantai–torstai klo 9–14

Puh. 044 979 2439

Sähköposti: info@pohjanmaankriisikeskus.fi

Lue lisää www.mielenterveysseurat.fi/valo.

Kriisipuhelin

Suomenkielinen, puh. 09 2525 0111 vuorokauden ympäri.

Ruotsinkielinen, puh. 09 2525 0112

maanantai, torstai klo 16–20, tiistai, torstai, perjantai klo 9–13

Ehkäisevä päihdetyö, Ehyt ry

Ennaltaehkäisevän päihdetyön yhdistys toimii kautta maan ja edistää koko väestön terveellisiä elämäntapoja. Mitä sinun tulee tehdä, jos olet huolissasi omasta tai läheisesi päihteiden käytöstä tai uhkapelaamisesta? Sivusto antaa tietoa ja vinkkejä tueksi erilaisiin elämäntilanteisiin.

Lue lisää www.ehyt.fi.

Anonyymit Alkoholistit, AA

Anonyymit Alkoholistit on yhteisö ihmisiä, jotka jakavat keskenään kokemuksia, voimia ja toivoa yrittääkseen ratkaista heitä yhdistävän ongelman ja auttavat toisiaan toipumaan alkoholismista. Ainoa ehto jäsenyydelle on halu lopettaa juominen.

Ryhmät toimivat Kokkolassa, Pietarsaassa, Uudessakaarlepyyssä, Vaasassa, Kaskisissa ja Kristiinankaupungissa. Yhteystiedot löytyvät osoitteesta

www.aa.fi/groupsearch.php.

AA-puhelinpäivystys

Suomenkielinen, kaikkina päivinä vuorokauden ympäri, puh. 045 863 0090

Ruotsinkielinen, kaikkina päivinä klo 15–19, puh. 045 312 3833

Mielenterveyden keskusliitto

Kun tarvitset apua ja tukea mielenterveysasioissa, voit keskustella sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen kanssa.

Arkisin klo 10–15, puh. 0203 91920

Lue lisää osoitteessa **www.mtkl.fi**.

Peluuri.fi

Peluurin apulinja tukee, neuvoo ja opastaa peliongelmaisia henkilöitä ja heidän läheisiään. Voit soittaa nimettömänä ja keskustelu on maksutonta. Peluurilla on myös chat-mahdollisuus.

Puh. 0800 100 101

Lue lisää osoitteessa **www.peluuri.fi**.

Nimettömät Narkomaanit NA

NA on voittoa tavoittelematon yhteisö ja sukupuolesta riippumaton yhdistys kaikille, joille huumeista on tullut vakava ongelma. Voit ottaa yhteyttä joka päivä klo 18–20, tiistai ja perjantai myös klo 12–14, puh. 050 307 7597

Lue lisää osoitteessa **www.nasuomi.org**.



Rintamaveteraanit ja sotainvalidit

Rintamaveteraanipalveluita voivat saada kaikki Suomessa asuvat, vuosina 1939–1945 sotaan osallistuneet henkilöt, joille on myönnetty rintamasotilas-, rintamapalvelus- tai rintamatunnus. Sotainvalidi, jonka invaliditeettisaste on vähintään 10 prosenttia, on oikeutettu avohoitopalveluihin.

Rintamaveteraanien ja sotainvalidien kotona asumista tukevat palvelut ovat maksuttomia ja ne myönnetään aina palvelun tarvearvioinnin perusteella. Palkka- tai muut tulot eivät vaikuta näiden palveluiden myöntämiseen. (Valtiokonttori).



Palveluneuvoja sairaalassa

Palveluneuvojat ovat terveydenhuollon asiantuntijoita. He tarjoavat sairaala-käynnin aikana käytännön apua, kuuntelevat ja tukevat sekä auttavat kävijöitä löytämään perille oikeaan paikkaan.

Vaasan keskussairaala

Arkisin klo 7–15
Puh. 06 213 1315

Malmin sairaala, Pietarsaari

Arkisin klo 8–14
Puh. 050 477 2062

KELA-taksi

Kansaneläkelaitos (KELA) maksaa korvausta sairauden hoitoon liittyvistä matkoista. Voit saada korvauksen taksimatkasta, jos et terveydentilasi vuoksi voi käyttää joukkoliikennettä tai jos joukkoliikennettä ei ole saatavilla. Maksat taksimatkasta 25 euron omavastuuosuuden. Tilaa taksi matkaasi edeltävänä päivänä ennen klo 14 tai välittömästi, jos tarve on kiireellinen.

KELA-korvaukseen oikeuttavia taksimatkoja hoitaa kaksi palveluntarjoajaa.

Vaasan Ulataksi Oy

Puh. 0800 500 500 (suomeksi)
Puh. 0800 500 600 (ruotsiksi)
Tekstiviesti 184 43

Keskustaksi Oy

Puh. 0800 924 44 (suomeksi)
Puh. 0800 924 46 (ruotsiksi)
Tekstiviesti 185 12

Jos sinulla on **puhe- tai kuulovaikeuksia**, voit tilata taksin tekstiviestillä.

Tarkemmat ohjeet KELA-taksin tilaamiseen tekstiviestillä:

www.kela.fi/taksimatkat – kuulo- ja puhevosamaiset asiakkaat

Asiakkaan ja potilaan oikeudet

TYTYTMÄTTÖMYYS HOITOON

Mikäli olet tyytymätön hoitoosi, toivomme sinun kertovan siitä meille. Jos joku hoitoosi liittyvä asia on epäselvä, on hyvä keskustella asiasta lääkärin tai hoitohenkilökunnan kanssa hoitoyksikössä. Usein mahdolliset väärinkäsitykset voidaan oikaista keskustelemalla ja korjata hoidon puutteet.

POTILASASIAMIES

- ➡ antaa neuvoja potilaan oikeuksia koskevissa asioissa
- ➡ neuvoo, miten potilas voi toimia, jos hän on tyytymätön hoitoonsa
- ➡ neuvoo ja auttaa valituksen ja potilasvahinkoilmoituksen laatimisessa

Maanantai–torstai klo 9–11 ja 12–14, puh. 06 218 1080
Sähköposti: potilasasiamies@ovph.fi

SOSIAALIASIAMIES

- ➡ neuvoo asiakasta lain soveltamiseen liittyvissä asioissa
- ➡ auttaa asiakasta valituksen tekemisessä
- ➡ kertoo asiakkaalle hänen oikeuksistaan
- ➡ toimii myös muilla tavoin asiakkaan oikeuksien edistämiseksi ja niiden toteutumisen varmistamiseksi

Arkisin klo 8–14, puh. 040 507 9303
Sähköposti: sosiaaliasiamies@ovph.fi

Maksut

Pohjanmaan hyvinvointialue päättää vuosittain maksujen tarkistuksista, ellei niistä ole laissa tai asetuksissa määrätty.

Päivitetyt tiedot maksuista löydät verkkosivuiltamme. Mene osoitteeseen **www.pohjanmaanhyvinvointi.fi** ja kirjoita hakuruutuun sana ”maksut”.



Lähteet

Terveyskylä. (2023). *Tietoa ikäkodista*. Haettu 22.5.2023 osoitteesta <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/tietoa-ik%C3%A4talosta>

Terveyskylä. (2023). *Ikääntynyt, iäkäs vai vanha?*. Haettu 22.5.2023 osoitteesta <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/ik%C3%A4-ja-arki/ik%C3%A4%C3%A4ntynyt-i%C3%A4k%C3%A4s-vai-vanha>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (2023). *Nikotiini*. Haettu 27.6.2023 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka-tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nikotiini>

Penttinen, E., Sjöström, P.-M., Vähäkangas P. (2022). *Miten Pohjanmaa voi, laatu- ja turvallisuusraportti*. Haettu 9.5.2023 osoitteesta <https://pohjanmaanhyvinvointi.fi/wp-content/uploads/2022/04/Bilaga-%C2%A7-50-Hur-mar-Osterbotten-2022.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2020). *Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030 asti*. Haettu 9.5.2023 osoitteesta https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162464/STM_2020_32_j.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Valtiovirasto. (2022). *Palvelut rintamaveteraaneille*. Haettu 27.6.2023 osoitteesta <https://www.valtiokonttori.fi/palvelu/rintamaveteraanien-palvelut/#kotimaassa-asuvat>

Valtiovirasto. (2022). *Sotainvalidien palvelut*. Haettu 27.6.2023 osoitteesta <https://www.valtiokonttori.fi/palvelut/korvaus-ja-vahinkopalvelut/sotainvalidien-palvelut/>

Pohjanmaan hyvinvointialueen sosiaali- ja terveyskeskukset ja hyvinvointiasemat

Kruunupyy

Säbräntie 1, 68500 Kruunupyy
Hörbyntie 8, 68700 Teerijärvi
Misterhultintie 4, 68410 Alaveteli

Pietarsaari-Pedersöre-Luoto

Kolpintie 7, 68600 Pietarsaari
Vaasantie 1, 68910 Pännäinen
Bärklarintie 3, 68810 Ala-Ähtävä
Pajutie 2 B, 68570 Luoto

Uusikaarlepyy

Mathesiuksenkatu 9,
66900 Uusikaarlepyy

Oravainen-Vöyri-Maksamaa

Öyrintie 25, 65800 Oravainen
Lääkärintie 7, 66600 Vöyri

Mustasaari

Vanha Karperöntie 17B,
65610 Mustasaari

Vaasa

Hietalahdenkatu 2–4, H-talo,
65130 Vaasa
(Sisäänkäynti Sanmarkinkadulta)
Vähäkyröntie 18, 66500 Vähäkyrö

Laihia

Vallinmäentie 4, 66400 Laihia

Maalahti-Korsnäs

Tamppitie 2, 66100 Maalahti

Närpiö

Kirkkotie 6, 64200 Närpiö
Keskustie 13, 66270 Pirttikylä
Blaxnäsintie 5, 66295 Töjby
Vaasantie 1599F, 64610 Ylimarkku

Kaskinen

Sulkukatu 11A, 64260 Kaskinen

Kristiinankaupunki

Lappfjärdintie 10,
64100 Kristiinankaupunki



Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa



@osterbottens.valfardsomrade



@osterbottensvalfard.pohjanmaanhyvinvointi