IKÄIHMISTEN PALVELUOPAS

2009

SÄILYTÄ

Sisältää tärkeää tietoa palveluista!

KALLIO

peruspalvelukuntayhtymä

Arvoisa lukija

Peruspalvelukuntayhtymä Kallion ensimmäinen **Ikäihmisten palveluopas** on kädessäsi. Tässä oppaassa kerromme ikääntyville lyhyesti kuntayhtymän sosiaali- ja terveyspalveluista sekä muista asiointia ja arkipäivää helpottavista tarpeellisista palveluista. Tiedot esitämme hakusanan mukaisessa aakkosjärjestyksessä. Oppaan loppuun olemme koonneet kuntayhtymän alueella toimivien järjestöjen yhteystiedot.

Kuulut Peruspalvelukuntayhtymä Kallion palveluiden piiriin, jos olet kirjoilla Alavieskassa, Nivalassa, Sievissä tai Ylivieskassa.

Lisätietoja palveluistamme ja muista ajankohtaisista asioista löydät verkkosivuiltamme osoitteesta www.kalliopp.fi. Sivuillamme on linkit kuntayhtymän materiaalipankkeihin, joista löydät myös erilaisia hakemuksia.

Oppaan ovat toimittaneet Nivalan kotihoidon lähihoitajat Janika Pajula ja Henna Rytkönen vanhustyön erikoisammattitutkinnon opinnäytetyönään. Janika Pajula vastaa oppaan päivityksestä, yhteys: janika.pajula@kalliopp.fi. Oppaan tiedot ovat helmikuulta 2009. Oppaan kuvat: Sami Helenius, Kuvapankki Rodeo ja Kuvapankki Plugi.

Peruspalvelukuntayhtymä Kallio
Hyvinvointipalvelut
Hoito- ja hoivapalvelut
20.2.2009

SISÄLLYSLUETTELO

Ajokorttiasiat ... 6
Apteekit ... 6
Apuvälineet ... 7
Asiakasmaksut ... 7
Asuminen ... 7
Asuntojen kunnostaminen ... 9
Auton pysäköintilupa ... 9
Diabetesvastaanotto ... 9
Edunvalvonta ... 10
Eläkkeensaajan hoitotuki ... 10
Ennaltaehkäisevät kotikäynnit ... 10
Hammashoito ... 10
Hoitotarvikeasiat ... 11
Hyvinvointiteknologia ... 12
Hätä- ja päivystysnumerot ... 12
Jalkojenhoito ... 12
Kirjastot ... 12
Korvauksia yksityisestä sairaanhoidosta ... 13
Korvauksia yksityisestä hammashoidosta ... 13
Kotihoito ... 13
Kotitalousvähennys ... 14
Kuulonhuolto ... 14
Kuljetuspalvelut ... 14
Kulttuuri ja vapaa-aika ... 14
Lähineuvonta ... 16
Lääkkeiden annosjakelu ... 16
Lääkekorvaukset ... 16
Lääkinnällinen kuntoutus ... 17
Maksukatto sosiaali- ja terveydenhuollossa ... 17
Matkakulujen korvaaminen ... 18
Mielenterveys- ja päihdepalvelut ... 18
Muistiasiaa ... 18
Näköasiaa ... 19
Oikeusapu ... 19
Omaishoidon tuki ... 20
Opiskelu ... 20
Palvelusetelit ... 20
Potilas- ja sosiaaliasiamies ... 22
Puheterapia ... 22
Päiväkeskustoiminta ... 22
Ruokavaliokorvaus ... 22
Reumahoitaja ... 22
Seniorikeskus ... 23
Seurakuntien senioritoiminta ... 23
Sosiaalityöntekijä ... 25
Sotainvalidit ... 25
Sydänhoitaja ... 26
Terveyskeskus ... 26
Toimeentulotuki ... 28
Vanhusneuvostot ... 28
Vammaisetuudet ... 28
Vammaispalvelu ... 28
Veteraaniasiat ... 29
Vuorohoito ... 29
Yksityiset palvelut ... 29
Järjestötoiminta ... 30

AJOKORTTIASIAT

Ajokortti on voimassa, kunnes sen haltija täyttää 70 vuotta. Tämän jälkeen poliisi voi uusia ajokortin enintään 5 vuodeksi kerrallaan. Uuden ajokortin saaminen edellyttää lääkärintodistusta. Linja-auton ja raskaan ajoneuvoyhdistelmän ajo-oikeus päättyy kuitenkin aina ajo-oikeuden haltijan täyttäessä 70 vuotta. Ajokortin uusimiseen tarvitaan kaksi (2) valokuvaa lääkärintodistuksen yhteyteen. Ajokorttihakemuksen uusimiseen kaksi (2) todistajan antamaa selvitystä siitä, että ajokortin haltija on säilyttänyt ajotaitonsa.

- Lisätietoja:
  Haapajärven kihlakunnan poliisilaitos
  puh. 071- 876 55 31
  Ylivieskan kihlakunnan poliisilaitos
  puh. 071- 876 54 63

APTEEKIT

Alavieskan apteekki	**puh. 430 153**
arkisin (ma-pe)	klo 9.00 – 17.00
lauantaisin	klo 9.00 – 13.00
sunnuntaisin	klo 11.00 – 14.00
Nivalan apteekki	**puh. 4458 600**
arkisin (ma-pe)	klo 9.00 -19.00
lauantaisin	klo 9.00 – 15.00
Sievin apteekki	**puh. 480 017**
arkisin (ma-pe)	klo 9.00 – 18.00
lauantaisin	klo 9.00 – 14.00
Ylivieskan apteekki	**puh. 420 110**
arkisin (ma-pe)	klo 9.00 – 20.00
lauantaisin	klo 9.00 – 16.00
sunnuntaisin	klo 11.00 – 15.00

APUVÄLINEET

Apuvälinelainaamosta saa maksutta sekä lyhyt- että pitkäaikaislainaan apuvälineitä, jotka helpottavat liikkumista sekä selviytymistä arjen toiminnoista. Yleisimpiä apuvälineitä ovat: kävelykepit, rollaattorit, kyynärsauvat, pyörätuolit, sängynjalankorokkeet, wc-pytynkorokkeet ja suihkutuolit.

Lääkärin tekemän lääkinnällisen kuntoutuksen lähetteellä tai toimintaterapeutin arvion mukaan voi saada pienapuvälineitä, kuten esimerkiksi rannetuen tai paksuvartisen lusikan.

Apuvälinelainaamot:

Alavieska, Sievi ja Ylivieska

- Apuvälinelainaamo toimii Ylivieskan terveyskeskuksen alakerrassa (fysioterapia, ovinro 21).
- Avoinna tiistaisin, torstaisin ja perjantaisin klo 12.30 – 13.30.
- puh. 419 5200
- Varaa aika erikseen nilkka- ja polvi- ja selkätukien sovitukseen numerosta 419 5202
- Apuvälinepalautukset fysioterapian normaaleina aukioloaikoina.

Nivala

- Apuvälinelainaamo toimii Nivalan terveyskeskuksen alakerrassa. Opastus joen puolelta (Suvannontie) huolto-ovesta tai kotihoidon ovesta.
- Avoinna maanantaista perjantaihin klo 11 – 12
- puh. 419 6565

ASIAKASMAKSUT

Sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista perittävistä maksuista säädetään asiakasmaksulaissa (734/92) ja –asetuksessa (912/92). Tavoitteena on, että sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut ovat kaikkien saatavilla asuinpaikasta ja varallisuudesta riippumatta, eivätkä maksut ohjaa epätarkoituksenmukaisiin hoito- ja palveluvalintoihin, vaan ovat kohtuulliset. Maksut ovat joko kertamaksuja, kiinteitä tai ne peritään palvelun käytön ja asiakkaan tulojen mukaan. Asiakasmaksua vahvistettaessa otetaan huomioon asiakkaan veronalaiset ansio- ja pääomatulot sekä verosta vapaat tulot, myös Kelalta saatava hoitotuki.

- Lisätietoja asiakasmaksusta ao. palvelun kohdasta ja www.kalliopp.fi.

ASUMINEN

VUOKRA-ASUMINEN

Alavieskan asuntotoimisto
Pappilantie 1
85201 Alavieska
puh. 4395 285
www.alavieska.fi

Kiinteistö oy Nivalan Vuokrakodit
Kalliontie 18
85500 Nivala
puh. 4491 432
www.vuokrakodit.fi

Sievin Asuntotoimisto
Haikolantie 16
85410 Sievi
puh. 4883 204
www.sievi.fi

Ylivieskan Vuokra-asunnot Oy
Juurikoskenkatu 6
84100 Ylivieska
puh. 4110 800
Avoinna ma-to 8-16 ja pe 8-14.45
www.ylivieskanvuokraasunnot.fi

Kaikkia asuntoja haetaan asuntohakemuslomakkeella, jonka saa joka kunnasta asuntoasioita hoitavilta henkilöiltä. Asuntohakemuslomakkeen löydät myös yllä olevista internet-osoitteista.

VANHUSTENTALOT

Alavieskan Vanhustenkotiyhdistys ry

Vanhustenkotiyhdistyksellä on 42 vuokra-asuntoa neljässä rivitalossa. Asunnot ovat kooltaan 28 - 52 m^2. Asuntohakemukset toimitetaan vanhustenkotiyhdistykselle.

- Yhteyshenkilö:
  Veikko Kiimamaa puh. 430 212

Nivalan Vanhustenkotiyhdistys ry

Yhdistys omistaa kolme palvelutaloa: Suvantokoti, Niittykoti ja Mattilan palvelutalo. Vanhustenkotiyhdistyksellä on myös ikäihmisille suunnattuja rivitaloasuntoja Niva-Onnissa ja Tyynelässä.

- Lisätietoja:
  toiminnanjohtaja puh. 044 4457 277

Sievin Vanhustenkotiyhdistys ry

Kunnassa on kolme Sievin Vanhustenkotiyhdistyksen omistamaa vanhustentaloa: Kiiskilässä, Kirkonkylällä ja Vanhallakirkolla, yhteensä asuntoja on 40.

- Lisätietoja:
  isännöitsijä Simo Joentakanen, puh. 0400 594 400

Kiinteistö Oy Sievin Jussi

Kiinteistö Oy Sievin Jussin asuntokannasta on erityisesti vanhuksille varattu kuntakeskuksessa sijaitseva Kotilanhakan asuntoalue, jossa on 33 huoneistoa.

- Asukasvalinnoista päättää:
  asuntosihteeri Ritva Muhola puh. 4883 204 ja
  toimitusjohtaja Simo Joentakanen puh. 4883 318

Ylivieskan Vanhustenkotiyhdistys ry

Yhdistys omistaa Kotikartano 4 palvelutalon. Vanhustenkotiyhdistyksellä on myös ikäihmisille suunnattuja vuokra-asuntoja; Kotikartano 1, 2 ja 3. Lisäksi yhdistyksellä on kehitysvammaisille tarkoitettu ryhmäasuntola Kotitupa.

- Lisätietoja: Oiva Ojanperä puh. 0400 681 956

PALVELUASUMINEN

Palveluasuminen on tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat hoivaa ja huolenpitoa vuorokauden kaikkina aikoina, silloin kun omassa kodissa asuminen ei ole enää mahdollista kotiin annettavien palveluiden tukemana.

Palveluasumisen tehtävänä on tukea asukkaan omatoimisuutta ja toimintakyvyn ylläpitoa sekä antaa turvallinen asumisympäristö ja tarvittava hoiva ja huolenpito.

Palveluasumisen yksikössä asukas vuokraa asunnon käyttöönsä ja sisustaa sen läheistensä kanssa omilla kalusteillaan. Jokaisella asukkaalla on ensisijaisesti oma huone ja siihen liittyvä hygieniatila, ellei asukas nimenomaan halua asua puolison tai muun yhteistä asumista toivovan asukkaan kanssa. Tiloissa hyödynnetään asiakasystävällistä teknologiaa. Käytössä on esteettömiä yhteisiä tiloja, joissa ruokaillaan ja voi katsella televisiota, lukea lehtiä ja osallistua yhteisiin tilaisuuksiin.

Jokaisella asukkaalla on omahoitaja, jonka kanssa yhdessä laaditun kirjallisen hoito- ja palvelusuunnitelman mukaisesti asukas valitsee tarvitsemansa palvelut. Moniammatillinen henkilökunta työskentelee tiimityössä. Hoidon ja palvelun laatua seurataan jatkuvasti erilaisin mittarein. Muistisairaiden hoitoon erikoistuneissa yksiköissä henkilökunnalla on koulutusta dementoivista sairauksista.

Palveluasumisen järjestämisessä noudatetaan yhdenvertaisuuden periaatetta suhteessa kuntien tilauksiin ja käytettävissä oleviin voimavaroihin.

Palveluasumista järjestetään Peruspalvelukuntayhtymä Kallion omana toimintana kaikissa jäsenkunnissa sekä ostopalveluina ja palvelusetelillä. Palveluasumisen yksiköissä on myös mahdollisuus lyhytaikaiseen hoitoon omaishoidon vapaapäivien järjestämiseksi tai kuntoutumiseksi sairauden jälkeen.

Asiakasmaksut määräytyvät Kallion maksutaksan mukaisesti ja ovat tulosidonnaisia.

Palveluasuntohakemukset toimitetaan oman kunnan kotihoidon palveluohjaajalle. Asukasvalinta tehdään yhteistyöryhmässä.

Palveluasunnot:

Alavieska palveluesimies Aino Taka-Eilola
puh. 044 419 6381
• Omavieskan palvelukeskus
• Koivukoti, dementiakoti

Nivala Palveluesimies Minna Nieminen
puh. 044 419 6780
• Kotikeskus
• Niittykoti, Suvantokoti

Palveluesimies Arja Torvikoski
puh. 044 419 6770
• Hopeakoti, dementiakoti, vuorohoito

Sievi Palveluesimies Elli Lambacka
puh. 044 419 6150
• Pajulan palvelukeskus
• Koivula, dementiakoti
• Kotirinne

Ylivieska Palveluesimies Eila Lassila
puh. 044 419 5472
• Kotikartano 4

Palveluesimies Lahja Pinola
puh. 044 419 5501
• Sipilän palvelukeskus

Palveluesimies Irja Savela
puh. 4195 530
• Ranta-Sipilä, dementiakoti

PITKÄAIKAINEN HOIVA-ASUMINEN

Pitkäaikaista laitoshoitoa, hoiva-asumista, järjestetään Nivalan ja Ylivieskan hoivayksiköissä. Hoiva-asuminen on tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat ympärivuorokautisen hoivan lisäksi myös runsaasti sairaanhoidollisia palveluita. Hoivayksiköissä järjestetään myös lyhytaikashoidon jaksoja sekä vuorohoitoa.

Nivalan Hoiva Pappilantie 1
palveluesimies puh. 044 419 6595

Ylivieskan Hoiva Kirkkotie 4
palveluesimies puh. 044 419 5273

ASUNTOJEN KUNNOSTAMINEN

Asuntojen kunnostamiseen voidaan hakea avustusta kuntien asunto- tai teknisen toimen viranhaltijoilta. Avustuksista ilmoitetaan paikallislehdissä keväisin.

- Lisätietoja kunnanvirastoista.

AUTON PYSÄKÖINTILUPA

Poliisi voi myöntää vaikeasti vammaiselle henkilölle tai vaikeasti vammaisen henkilön kuljettamista varten pysäköintiluvan. Pysäköintilupa on henkilökohtainen ja se myönnetään ensisijaisesti vammaiselle itselleen, vaikka hän ei kuljetakaan ajoneuvoa. Lupa myönnetään kymmeneksi vuodeksi tai, jos vamma on tilapäinen, sen todennäköiseksi kestoajaksi, korkeintaan kymmeneksi vuodeksi kerrallaan. Pysäköintilupahakemukseen on liitettävä lääkärintodistus, jossa näkyy tapaturmavakuutuslain mukainen haitta-aste ja siihen tulee liittää yksi (1) valokuva. Hakemuksessa tulee perustella pysäköintiluvan tarve. Hakemuksia saa poliisilaitoksen kansliasta.

- Lisätietoja:
  Haapajärven kihlakunnan poliisilaitos
  puh. 071- 876 55 31
  Ylivieskan kihlakunnan poliisilaitos
  puh. 071- 876 54 63

AJONEUVOVERON VAPAUTUS

Invalidipysäköimisluvan myöntämisen jälkeen on mahdollista hakea vapautusta ajoneuvoverosta. Kyseessä on ajoneuvon perusvero, jolloin dieselautoista maksetaan edelleen käyttövoimavero. Lisäksi uuden auton hankintaan voi saada palautuksen autoverosta.

- Lisätietoja Ajoneuvohallintokeskuksen neuvonnasta, puh. 0100 7821 tai kotisivut: www.ajoneuvohallintakeskus.fi.

DIABETESVASTAANOTTO

Diabetes on nopeasti lisääntyvä kansansairaus, joka on ehkäistävissä. Diabeteksen ehkäisyssä liikunta, ruokavalio ja painonhallinta ovat avainsanoja. Ole tarkkana, ettei painosi pääse vuosien mittaan nousemaan eikä vyötärönympäryksesi kasvamaan. Liiku kohtuudella ja säännöllisesti. Voit hakeutua diabeteshoitajan vastaanotolle kun; sinulla on diabetes, korkea paastoverensokeri, tarvitset tietoa, hoidon ohjausta, seurantaa, tai sinulla on ongelmia omahoidossa, edellisestä kontrollista on kulunut yli vuosi.

Diabetesvastaanotot

Alavieska Mirja Niskanen puh. 419 6300
puhelintunti ma-pe klo 12-13

Nivala Teija Poikkimäki puh. 419 6533
puhelintunti ma-to klo 12-13

Sievi Susanna Huhtamäki puh. 419 6005
puhelintunti ma-pe klo 12-13

Ylivieska Eija Ijäs puh. 419 5127
puhelintunti ma-pe 9-10

EDUNVALVONTA

Edunvalvoja voidaan nimetä henkilölle, joka ei pysty itse hoitamaan omia taloudellisia asioitaan. Kyvyttömyys omien asioiden hoitamisessa voi johtua sairaudesta tai jostain muusta vastaavasta syystä. Maistraatti selvittää hakemuksen tai ilmoituksen perusteella, tarvitseeko tietty henkilö edunvalvontaa. Yleensä käräjäoikeus määrää edunvalvojan maistraatin hakemuksen perusteella. Maistraatti voi määrätä edunvalvojan, mikäli henkilö itse on hakenut edunvalvojan määräämistä ja pyytänyt, että tietty henkilö määrättäisiin hänen edunvalvojakseen. Mikäli hakija ei kykene ymmärtämään, mitä edunvalvojan määrääminen hänen kannaltaan merkitsee, maistraatti ei voi edunvalvojaa määrätä. Käräjäoikeuden asiana on tällöin määrätä edunvalvoja, samoin kuin niissä tapauksissa, joissa hakemus edunvalvojan määräämiseksi on tullut muulta kuin henkilöltä itseltään.

ELÄKKEENSAAJAN HOITOTUKI

Eläkkeensaajan hoitotuella tuetaan pitkäaikaisesti sairaan tai vammaisen kotona asumista. Voit saada hoitotukea, jos saat vanhuuseläkettä, varhennettua vanhuuseläkettä tai maahanmuuttajan erityistukea.

Eläkkeensaajan hoitotuen määrät ovat

- perushoitotuki 57,32 e/kk
- korotettu hoitotuki 142,70 e/kk
- ylin hoitotuki 301,75 e/kk

Voit saada hoitotukea, kun toimintakykysi on heikentynyt vähintään vuoden ajan ja sairaus tai vamma aiheuttaa sinulle avuntarvetta, ohjauksen ja valvonnan tarvetta tai jatkuvia erityiskustannuksia.

Hoitotuki voidaan myöntää, jos avun tai ohjauksen tarve on vähintään viikoittaista ja kohdistuu henkilökohtaisiin toimintoihisi, kotitaloustöihin ja asiointiin. Hoitotukea ei voida myöntää, jos tarvetta on vain asioinnissa tai kotitaloustöissä. Sokealla ja liikuntakyvyttömällä henkilöllä on aina oikeus vähintään perushoitotukeen. Hakemukseen tarvitaan liitteeksi lääkärin C-lausunto.

- Lisätietoja lähimmästä kansaneläkelaitoksesta (KELA).

ENNALTAEHKÄISEVÄT KOTIKÄYNNIT

Kotihoidon ehkäiseviä kotikäyntejä tarjotaan 75 vuotta täyttäneille ikäihmisille, jotka eivät ole kotihoidon asiakkaina. Käyntien tarkoituksena on arvioida ja tukea henkilön itsenäistä suoriutumista omassa kodissa, tiedottaa palveluista, selvittää hyvinvointia ja terveyttä vaarantavia riskitekijöitä sekä kodin ja lähiympäristön turvallisuutta. Samalla voidaan ennakoida yksilöllisten palveluiden tarvetta.

- Kun tarvitset palvelun tarpeen arviointia, ota yhteys kotikuntasi kotihoidon palveluohjaajaan:

Alavieska	puh. 419 6350
Nivala	puh. 419 6700
Sievi	puh. 419 6101
Ylivieska	puh. 419 5400

HAMMASHOITO

Hyvän omahoidon sekä hammaslääkärin säännöllisten tarkastusten ansiosta luonnolliset hampaat voivat pysyä suussa koko elämän ajan. Riippumatta iästä, hampaat ja ikenet voidaan pitää terveinä harjaamalla hampaat pehmeällä harjalla ja fluorihammastahnaa käyttäen kahdesti päivässä ja puhdistamalla hammasvälit säännöllisesti. Proteesit puhdistetaan proteeseille tarkoitetulla hammastahnalla päivittäin.

Vaikka perushammashygienia olisikin kunnossa, voi ikääntyessä ilmetä erityisiä suun ongelmia. Hammaslääkäri ja suuhygienisti voivat auttaa mahdollisten ongelmien ratkaisemisessa. Lääkkeiden tai sairauksien aiheuttama suun kuivuus on ikääntyvillä yleistä. Hoitamattomana suun kuivuminen voi aiheuttaa hammasvaurioita. Erilaisia keinoja suun kosteuttamiseen saat omalta hammaslääkäriltä tai suuhygienistiltä. Ientulehdukset voivat olla ikääntyvillä vakaviakin. Ne voidaan yleensä hoitaa, mutta on tärkeä, että ne hoidetaan mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Proteesit helpottavat monen ikääntyneen elämää, mutta niitäkin täytyy hoitaa puhdistamalla ja huolehtimalla niiden sopivuudesta.

IKÄIHMISTEN SUUNHOITO

Kaikki kuntayhtymän alueen aikuispotilaat pääsevät halutessaan terveyskeskuksen järjestelmälliseen hammashoitoon. Hoito sisältää tarkastuksen ja ennaltaehkäisyn yksilöllisesti sovittavin aikavälein sekä tarkastuksessa ilmenneiden suun ja hampaiston sairauksien tai vammojen hoidon. Hoidosta peritään maksuasetuksen mukainen korvaus.

SUUN ENSIAPUHOITO

Kiireellistä ensiapua tarvitsevien potilaiden hoito on järjestetty ma-pe klo 8.00-15.00. Turhien odotusaikojen välttämiseksi kaikille ensiapuvastaanotoille suositellaan ajanvarausta.

Alavieskan terveyskeskus / hammashoitola
Pappilantie 1, Alavieska
Ajanvaraus ma-pe klo 8 -10
puh. 419 6330 tai 419 6331

Nivalan terveyskeskus / hammashoitola
Pappilantie 1, Nivala
Ajanvaraus ma-pe klo 8 -15.30
puh. 419 6650
(hammaslääkäripäivystys Nivalassa)

Sievin terveyskeskus / hammashoitola
Haikolantie 40, Sievi
Ajanvaraus ma-pe klo 8 -10
puh 419 6070

Ylivieskan terveyskeskus / hammashoitola
Kirkkotie 4, Ylivieska
Ajanvaraus ma-pe
Kipupäivystys klo 8 -10, muut ajat klo 8 -15
puh. 419 5380

Viikonloppuisin, samoin kuin ilta- ja yöaikaan ensiavun antaa päivystävä lääkäri.

SOTAVETERAANIEN HAMMASHOITO

Rintamatunnuksen omaavat saavat terveyskeskuksen hammashoitoloissa maksutta suun ja hampaiston tarkastuksen, ennaltaehkäisevät toimenpiteet sekä proteettiset työt, lukuun ottamatta laboratorioteknisiä kuluja, jotka peritään rintamatunnuksen omaaviltakin todellisten kulujen mukaisina. Muusta hammashoidosta rintamatunnuksen omaavilta peritään samat maksut kuin muultakin aikuisväestöltä.

HOITOTARVIKEASIAT

Hoitotarvikkeiden ja -välineiden jakelu aloitetaan pitkäaikaista sairautta sairastaville kotona asuville asiakkaille, mikäli tarpeen arvioidaan kestävän yli kolme (3) kuukautta. Kotona asuviin rinnastetaan myös palvelutalojen ja hoitokotien asukkaat.

Hoitotarvikkeiden ja -välineiden luovuttamisen edellytyksenä on hoitajan tai lääkärin arvioima ja toteama tarve sekä kirjallinen määräys. Hoitotarvikkeita ja -välineitä voidaan jakaa heti tarpeen toteamisesta alkaen.

- Tarkempia tietoja saat kotihoidon palveluohjaajilta:

Alavieska	puh. 419 6350
Nivala	puh. 419 6700
Sievi	puh. 419 6101
Ylivieska	puh. 419 5400

HYVINVOINTITEKNOLOGIA

Kotona asumista tukevia teknisiä apuvälineitä

Hyvinvointiteknologialla tarkoitetaan teknisiä ja tietoteknisiä ratkaisuja, joiden avulla ylläpidetään tai parannetaan ikääntyvän elämänlaatua, hyvinvointia ja terveyttä. Teknologiaa monipuolisesti hyödyntämällä voidaan edesauttaa ikääntyvän arjessa selviämistä joko omassa kodissaan, palvelutalossa tai muissa senioriasunnoissa. Teknologia tuo turvallisuutta niin ikääntyneelle kuin hänen lähipiirilleen. Teknologisissa sovelluksissa on tärkeää, että ne ovat käyttäjäystävällisiä, helppokäyttöisiä ja tarvittaessa huomaamattomia.

Hyvinvointiteknologia voidaan jakaa sisältönsä mukaan seuraavasti:

Erikoistunut kommunikaatioteknologia
- mukana kannettava teknologia, joka siirtää tietoa tai varoittaa vaarasta (esim. matkapuhelin tai paikannin)
- yhteydet kodin ulkopuolelle (esim. virtuaaliteknologia)

Avustava teknologia
- apuvälineet fyysisen toimintakyvyn ylläpitoon (esim. rollaattori)
- apuvälineet liittyen aistien ja muistin alenemiseen (esim. lääkemuistuttaja)
- muu kodin turvateknologia (esim. liesivahti tai ovivahti)

■ Hyvinvointiteknologiaan liittyvissä kysymyksissä voit ottaa yhteyttä kotihoidon palveluohjaajaan.

Alavieska	puh. 419 6350
Nivala	puh. 419 6700
Sievi	puh. 419 6101
Ylivieska	puh. 419 5400

HÄTÄ- JA PÄIVYSTYSNUMEROT

Yleinen hätänumero	**112** (ambulanssi, palolaitos ja poliisi)
Myrkytystietokeskus	**(09) 471 977** (suora) ja **(09) 4711** (vaihde) avoinna 24 h/vrk
Sosiaalipäivystys	**112** (Virka-ajan ulkopuolella kiireellisissä lastensuojelu- ja perhekriisitilanteissa)
Lääkäripäivystys	Ks. **TERVEYSKESKUS s. 26.**

JALKOJENHOITO

Reumaa tai diabetesta sairastava henkilö voi saada lähetteen jalkojenhoitajalle kaksi (2) kertaa vuodessa, silloin jalkahoidon saa omavastuun hinnalla.

■ Lisätietoa diabeteshoitajalta, reumahoitajalta tai terveyskeskuslääkäriltä.

KIRJASTOT

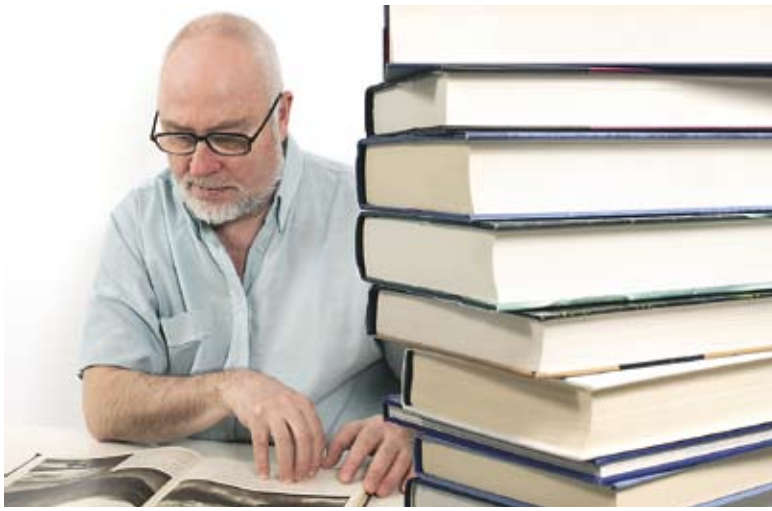
Alavieskan kirjasto
Pokelantie 3
85200 Alavieska
Puh. 044 5395 265

Nivalan kaupunginkirjasto
Kalliontie 21
85500 Nivala
Puh. 040 344 7347

Sievin pääkirjasto
Haikolantie 19
85410 Sievi
Puh. 044 4883 238

Ylivieskan kaupunginkirjasto
Kyöstintie 4
84100 Ylivieska
Puh. 429 4271

Tiekkö-kirjastoilla (mm. Alavieska, Nivala, Sievi ja Ylivieska) on olemassa senioreille oma Seniorinet (www.seniori.net), josta löytyy monipuolisesti tietoa opiskelumahdollisuuksista, sukututkimuksen tekoon, terveyteen ja verkkopalveluihin.



KORVAUKSIA YKSITYISESTÄ SAIRAANHOIDOSTA

Kela korvaa osan yksityislääkärin palkkioista. Edellytyksenä korvauksien saamiselle on, että hoito on sairautesi vuoksi tarpeellista.

Saat korvausta niistä hoidoista ja tutkimuksista, joihin olet saanut lääkäriltä lähetteen. Tällaisia ovat

- laboratorio- ja radiologiset tutkimukset
- sairaanhoitotoimenpiteet
- fysioterapia

Edellytyksenä korvauksien saamiselle on, että tarvitset hoitoa sairauteesi ja hoito on suoritettu vuoden sisällä siitä päivästä, jolloin lääkäri on antanut määräyksen.

■ Lisätietoja lähimmästä kansaneläkelaitoksesta (KELA).

KORVAUKSIA YKSITYISESTÄ HAMMASHOIDOSTA

Saat korvausta yksityisen hammaslääkärin antamasta suun ja hampaiden hoidosta sekä hammaslääkärin määräämistä radiologisista ja laboratoriotutkimuksista sekä lääkkeistä ja matkoista, jotka liittyvät hammashoitoon.

Korvausta et voi saada

- julkisen terveydenhuollon kustannuksista
- proteettisista toimenpiteistä, kuten irtoproteeseista tai niiden korjauksista, hammaskruunuista, -silloista tai -implanteista
- hammasteknisestä työstä
- oikomishoidosta (paitsi erityisen perustein)
- ajalta, jolloin olet hoidossa julkisessa sairaalassa tai laitoksessa

■ Lisätietoja lähimmästä kansaneläkelaitoksesta (KELA).

Hammashoito rintamaveteraaneille ja miinanraivaajille

Rintamaveteraanit, joilla on rintamasotilas-, rintamapalvelus-, veteraani- tai rintamatunnus sekä miinanraivaajat, joilla on Sota-arkiston todistus, saavat hammashuollon korvauksina.

■ Lisätietoja lähimmästä kansaneläkelaitoksesta (KELA).

KOTIHOITO

Kotihoidon palveluilla tarkoitetaan yhdistettyä kotipalvelua ja kotisairaanhoitoa sekä muita kotona selviytymiseen liittyviä palveluita. Kotihoidon palvelut kohdennetaan kaikkein eniten hoivaa, huolenpitoa ja sairaanhoitoa tarvitseville kotihoidon kriteerit täyttäville henkilöille. Kotihoidon palvelu voi olla jatkuvaa ja säännöllistä tai tilapäistä. Ennen palvelujen aloittamista kotihoidon viranhaltija/työntekijä arvioi asiakkaan palvelutarpeen.

Kotihoidon palvelut ovat maksullisia. Jatkuvan ja säännöllisen kotihoidon asiakasmaksun suuruuteen vaikuttavat asiakkaan saaman palvelun määrä sekä hänen bruttotulonsa.

Kotihoidon palveluihin kuuluu:

- kotihoidon hoiva- ja sairaanhoitopalvelut sekä kotisaattohoito
- tukipalvelut:
  - ateriapalvelu
  - kylvetyspalvelut
  - lääkkeiden annosjakelupalvelut
  - turvapuhelinpalvelut
  - kuljetuspalvelu
  - siivouspalvelut
  - asiointi- ja kauppapalvelut
  - vaatehuoltopalvelut
  - hoitotarvikkeet
- omaishoidon tuki
- hoitotukihakemukset
- lähineuvonta
- palvelutarpeen kartoitukset
- vanhussosiaalityö
- palvelusetelit (omaishoito, siivouspalvelu ja hoivapalvelu)

- vanhustentalot
  Niva-Onni ja Tyynelä (Nivala)
  Kallenkartano (Sievi)
  Kotikartano 1, 2 ja 3 (Ylivieska)

■ Palvelujen kriteereistä ja sisällöstä saat tarkempia tietoja kotihoidon palveluohjaajilta tai Kallion internet sivuilta (www.kalliopp.fi).

■ Edellä mainittuja kotihoidon palveluja voit tiedustella ja tilata kotikuntasi kotihoidon palveluohjaajalta arkisin klo 8-13:

Alavieska	puh. 419 6350
Nivala	puh. 419 6700
Sievi	puh. 419 6101
Ylivieska	puh. 419 5400

KOTITALOUSVÄHENNYS

Kotitalousvähennyksen tarkoituksena on parantaa työllisyyttä kannustamalla kotitalouksia teettämään ulkopuolisilla sellaisia töitä, joita he aikaisemmin ovat tehneet itse. Tämän lisäksi tarkoituksena on edistää asuntojen omatoimista ylläpitoa. Kotona tai vapaa-ajan asunnolla teetetyn työn kustannuksista voi saada kotitalousvähennyksen, jonka voi osittain vähentää verosta. Vähentää saa 60 % yritykseltä ostetun työn kustannuksesta, tai 30 % kotitalouden palkkaaman työntekijän palkasta sekä palkan sivukulut. Ota huomioon palvelusopimusta tehdessäsi, että matkakustannukset sisältyvät palvelun hintaan.

Kotitalousvähennyksen enimmäismäärä on vuodesta 2006 alkaen 2 300 euroa vuodessa. Tähän enimmäismäärään voi sisältyä asunnon tai vapaa-ajan asunnon kunnossapito- ja perusparannusmenoja enintään 1 150 euroa.

Vähennys on henkilökohtainen, joten puolisot voivat saada vähennystä yhteensä jopa 4600 euroa vuodessa.

KUULONHUOLTO

Kun sinulla on vaikeuksia erottaa kauempaa kuuluvaa puhetta, osallistua keskusteluun, pärjätä puhelimessa, saada selvää radion/tv:n ohjelmista, kuulla ovikellon/puhelimen soiminen, voi olla aika tutkituttaa kuulo. Ota yhteys lääkäriin tai sairaanhoitajaan. Lähetteen saa kuulokeskukseen lääkäriltä. Kuulokojeen saaminen vaatii kolme käyntiä kuulokeskuksessa.

■ Oys kuulokeskus puh. 315 3406

Kuuloliitto ry

Kuntoutussihteeri ohjaa ja neuvoo kuulonhuoltoon ja kuntoutukseen liittyvissä asioissa, kuten kuulonhuollon palvelut ja apuvälineet, sekä tiedottaa kuulovammaisuudesta erilaisissa tilaisuuksissa.

■ Kuuloliitto ry, Oulun aluetoimisto
Isokatu 47, 90100 Oulu
puh. 311 0496, 0400 168 164

Kalajokilaakson kuulovammaiset ry

Kalajokilaakson kuulovammaiset ry järjestää kerhotoimintaa sekä kuulopäiviä yhteistyössä kuntoutussihteerin kanssa. Yhdistys tiedottaa toiminnastaan Kalajokilaakso-lehdessä sekä seurakuntien tiedotteissa.

■ Pj. Valto Brax, Alavieska, puh. 430 126, 044 555 3492

Kun tarvitset apua kuulolaitteen puhdistamisessa, pattereiden hankinnassa tai varalaitteen hankkimisessa, ota yhteys alla oleviin numeroihin.

Alavieska	Kotihoito	puh. 419 6350
Nivala	Hannu Luokkala	puh. 044 419 6606
Sievi	Kotihoito	puh. 419 6101
Ylivieska	Neuvonta	puh. 419 5293

KULJETUSPALVELUT

KULJETUSPALVELU

Kuljetuspalvelu on tarkoitettu asiointimatkoihin ensisijaisesti taajaman ulkopuolella yksinään asuville pienituloisille, joiden toimintakyky on alentunut. Asiakkaan bruttotulot, varallisuus sekä säästöt vaikuttavat kuljetustuen myöntämiseen. Lääkärintodistusta ei tarvita. Kuljetustukea myönnetään 2-4 yhdensuuntaista matkaa, ensisijaisesti ryhmäkuljetuksina. Kuljetustuessa käytetään taksikorttia. Asiakkaan omavastuuosuus määräytyy linjaliikenteen maksutaksan mukaan.

■ Palvelua haetaan oman kunnan kotihoidon palveluohjaajalta.

Alavieska	puh. 419 6350
Nivala	puh. 419 6700
Sievi	puh. 419 6101
Ylivieska	puh. 419 5400

PALVELULIIKENNE

Palveluliikenteen tarkoituksena on parantaa ikäihmisten asiointimahdollisuuksia taajaman virastoihin, liikkeisiin ja terveyskeskuksiin.

- Aikataulut, reitit ja lisätietoja saatte suoraan liikennöitsijältä.

Alavieska	kutsutaksi	puh. 430 127
Nivala	Kyläbussi	puh. 0400 162 063
Sievi	Korkia-aho	puh. 485 118
Ylivieska	Puhtobussi	puh. 040 763 8013

KULTTUURI JA VAPAA-AIKA

ALAVIESKA

Alavieskasali

- Salinvaraukset kouluaikoina:
  koulusihteeri Sinikka Havisto puh. 4395 266

Linnakallion toimintakeskus

mm. uimahalli, savusauna lammen rannalla, majoitusmahdollisuus, matkailuvaunupaikkoja ja teltta-alue, ulkoilmateatteri, hierontapalvelu ja muunnettavat kokous- ja ruokailutilat.

- Tiedustelut ja varaukset:
  Kosti Nahkala puh. 432 839, 0500 462 691

Virin Urheilutalo

- Tiedustelut ja varaukset:
  Asko Eerola puh. 430 159, 0440 812 854

Lumikurun ulkoilukeskus

mahdollisuus hiihtää, harrastaa ampumaurheilua, suunnistaa, lenkkeillä ja patikoida. Päärakennuksessa sauna-, sali- ja takkahuonetilat erilaisten tilaisuuksien järjestämiseen.

- Tiedustelut ja varaukset:
  Asko Eerola puh. 430 159, 0440 812 854

Petäjälammen alue Someronkylällä

mahdollisuus retkeillä, patikoida, kalastaa ja veneillä, uida lammessa. Varustuksena sauna, grillimökki, pukukopit, wc ja soutuvene.

- Tiedustelut:
  Ensio Vierimaa puh. 432 927 tai
  Aimo Hautamäki puh. 432 946

Kulttuuritapahtumat ja teatteriretket

- Järjestämisestä vastaa:
  Arja Hietala puh. 439 5271 tai 044 5395 271

NIVALA

Nivalan kirjasto

mm. lukupiirit. Kotihoito on yhteistyössä Nivalan kirjaston kanssa. Ota yhteys Nivalan kirjastoon.

- Tiedustelut: puh. 040 3447 347

Nivalan Nuorisoseura

mm. päivätanssit.

- Tiedustelut: puh. 050 582 2983 tai 050 375 3733

Eläkeliiton Nivalan yhdistys ry

Kuntojumpat, kokoontumiset ym. virkistystoiminta.

- Tiedustelut: sihteeri Kaija Mämmi puh. 440 002

Nivalan Liikuntakeskus Oy

Kuntosali, vesijumppa, uinti.

- Tiedustelut: puh. 044 445 7421

Nivalan Liikuntapalvelut

Toimintatapahtumat, kuntoliikunta, erityisryhmät.

- Tiedustelut:
  Liikuntaneuvoja Ari Ohtamaa puh. 040 344 7314

Nivalan kulttuuripalvelut

Toimintatapahtumat, konsertti- ja teatterimatkat.

- Tiedustelut:
  Kulttuurisihteeri Anita Ohtamaa puh. 040 344 7321

SIEVI

Monitoimihalli

mm. kuntosali ja liikuntasali. Erilaiset järjestöt järjestävät jumppia ja kuntopiirejä.

- Lisätietoja: puh. 488 3214 tai 044 488 3214

Sievin vapaa-aikapalvelut

- Lisätietoja:
  Vapaa-aikasihteeri Vesa Knuutinen puh. 044 488 3243
  tai vapaa-aikatoiminnan ohjaaja Outi Ojala
  puh. 044 488 3310

Sievin kirjasto

- puh. 488 3239

Louekallion ulkoilualue

mm. lasketteluirinne, valaistu hiihtolatu, kahvila.

- Lisätietoja: Louekeskus puh. 486 7245

YLIVIESKA

Ylivieskatalo Akustiikka	puh. 4294 354
Puuhkalan museo / Kotiseutumuseo	puh. 4294 354
Ylivieskan teatteri Pakkalan halli	puh. 4294 362
Ylivieskan seudun musiikkiopisto	puh. 4294 322
Ylivieskan kansalaisopisto	puh. 4294 326
Kaupunginkirjasto	puh. 4294 278

Tapahtumia

Raudaskylän Soiva Kesä, musiikkileirejä ja konsertteja, Sun Pampas -kaupunkifestivaali, Ylivieskan kotiseutupäivät Puuhkalan museo, Härkäjuhlat, karaokekarnevaalit, Pekan päivän ilta, Helaalan mylly.

- Lisätietoja: puh. 4294 543

LÄHINEUVONTA

Lähineuvonta aloittaa toiminnan syksyllä 2009. Lähineuvonta tukee itsehoitoa ja omatoimista selviytymistä arjessa. Lähineuvonta tekee mm. ennaltaehkäiseviä kotikäyntejä, avustaa hakemusten täyttämisessä, ja terveydenhuoltoon liittyvissä asioissa sekä toimii yhteistyössä järjestöjen, yhdistysten, yritysten ja muiden toimijoiden kanssa.

- Lähineuvonnan palveluohjaaja puh. 044 419 5449

LÄÄKKEIDEN ANNOSJAKELU

Lääkkeiden koneellisella annosjakelulla tarkoitetaan apteekkien palvelua, jossa apteekki jakaa asiakkaan säännöllisesti käyttämät lääkkeet kerralla otettaviin annosjakelupusseihin. Annosjakelupalveluun kuuluu asiakkaan kokonaislääkityksen kartoitus yhdessä hoitavan lääkärin kanssa, asiakaskohtaisen lääkekortin ylläpito, lääkkeiden keskinäisen yhteensopivuuden varmistaminen ja päällekkäislääkitysten karsiminen ja rinnakkaislääkkeiden käyttöönotto. Annosjakelua tarjoava apteekki seuraa reseptitilannetta, muistuttaa reseptien uusimisesta, kehottaa asiakasta tarvittaessa käymään lääkärissä ja huolehtii lääkitysmuutoksen tarkistuksista ja toteutuksesta. Annosjakelussa lääkkeet toimitetaan kahden viikon annospusseissa. Asiakas voi hakea lääkkeet itse apteekista tai ne toimitetaan asiakkaan käyttöön kotihoidosta. Asiakas maksaa vain käyttämistään lääkkeistä. Asiakkaat tekevät annosjakelusopimuksen apteekin kanssa.

- Tarkempia tietoja lähimmästä apteekista ja kotihoitotoimistosta.

LÄÄKEKORVAUKSET

Kela voi korvata vain tarpeellisia lääkekustannuksia. Korvauksen saaminen edellyttää, että käytät lääkettä annostusohjeen mukaisesti ja ostat sitä enintään 3 kuukaudeksi kerrallaan, mahdollisimman edullisina pakkauskokoina. Voit ostaa uuden lääke-erän niin, että saat siitä korvauksen vasta, kun olet käyttänyt edellisen erän lääkärin ohjeen mukaan.

Myös lääkärin määräämistä, pitkäaikaiseen ihotautiin käytettävistä perusvoiteista voidaan maksaa peruskorvaus. Terveydentilan ylläpitämiseksi tai sairauksien ehkäisemiseksi määrättyjä lääkkeitä ei korvata.

Lisäkorvaus- lääkekustannukset ylittävät vuotuisen omavastuuosuuden

Voit saada lisäkorvauksen lääkekuluihisi, joiden vuotuinen omavastuuosuus ylittää 672,70 euroa vuonna 2009. Kun vuotuinen omavastuurajasi ylittyy, saat Kelasta siitä tiedon kirjeellä sekä erillisen ilmoituksen lisäkorvausoikeudesta apteekkia varten. Säilytä Kelan ilmoitus ja lääkkeiden ostokuitit korvauksen hakemista varten. Omavastuuosuuden täytyttyä maksat korvattavasta lääkkeestäsi 1,50 euroa. Kela korvaa loput.

- Lisätietoa lähimmästä kansaneläkelaitoksesta (KELA).

LÄÄKINNÄLLINEN KUNTOUTUS

Lääkinnällinen kuntoutus on lakisääteistä, mutta jokaisella kunnalla / kuntayhtymällä voi olla omat kriteerit sen täyttämiseen. Lääkinnällistä kuntoutusta ovat esim. fysio-, puhe-, toiminta-, musiikkiterapia ja erilaiset apuvälineet sekä laitoskuntoutus.

Lääkinnällistä kuntoutusta voi suosittaa keskussairaalan ja terveyskeskuksen lääkärit, mutta päätöksen tekee Kalliossa lääkinnällisen kuntoutuksen työryhmä yhteneväisin perustein.

- Lisätiedot:

  Seija Väisänen, sosiaalityöntekijä
  Ylivieskan terveyskeskus
  Kirkkotie 4, 84100 Ylivieska
  puh. 419 5190

  Eila Saviluoto, vastaava fysioterapeutti
  Nivalan terveyskeskus/Fysioterapia
  Pappilantie1, 85500 Nivala
  puh. 044 419 6567

MAKSUKATTO SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLLOSSA

Asiakasmaksuille on säädetty 590 euron maksukatto kalenterivuodessa. Maksujen seuraamista varten terveydenhuollon yksiköistä on saatavissa asiakasmaksukortteja.

Maksukattoon sisältyvät seuraavat maksut:

- poliklinikkakäynti
- päiväkirurgia
- lyhytaikainen laitoshoito
- yksilökohtainen fysioterapia
- kuntoutushoito
- yö- ja päivähoito
- sarjahoito (enintään 45 kerralta/ kalenterivuosi)
- käyntimaksut ja vuosimaksut terveyskeskuksessa
- terveyskeskuksen päivystyskäynti

Maksukattoon eivät kuulu:

- todistusmaksut
- yksityisen terveydenhuollon maksut
- kotisairaanhoitomaksut
- hammashuolto
- perhehuonemaksut
- matkakustannukset
- lääkekulut

Maksukattoon ei lasketa myöskään niitä maksuja, joihin asiakas on saanut lakisääteistä vakuutuskorvausta tai toimeentuloa taikka toimeentulotukea.

Maksukaton täyttymisen jälkeen kortti vaihdetaan

VAPAAKORTTIIN siinä terveydenhuollon yksikössä, jossa 590 euroa on tullut täyteen. Pyydettäessä on esitettävä alkuperäiset kuitit suoritetuista maksuista. Sen takia maksujen alkuperäiset tositteet pitää säilyttää. Loppuvuonna avopalveluiden käyttö on maksutonta ja lyhytaikaishoidon maksuista saa alennuksen.

■ Lisätietoja terveyskeskuksen osastosihteereiltä.

MATKAKULUJEN KORVAAMINEN

Sairausvakuutuksesta korvataan osa vakuutetun matkoista lääkäriin, hammaslääkäriin tai tutkimukseen taikka hoitoon terveyskeskuksessa, sairaalassa, laboratoriossa ja röntgenlaitoksessa. Jos sairastunut tarvitsee matkan aikana välittömän saattajan, myös hänen matkastaan johtuvat kustannukset oikeuttavat korvaukseen. Saattajan välttämättömyydestä on tällöin oltava todistus lääkäriltä tai hoitolaitoksesta.

Kela maksaa sairaudesta aiheutuneista matkakuluista korvausta siltä osin kuin ne ylittävät 9,25 euron omavastuuosuuden yhteen suuntaan tehdyltä matkalta. Jos matkakustannusten omavastuut ylittävät kalenterivuoden aikana 157,25 euroa, Kela maksaa ylittävän osan kokonaan. Kela ei korvaa erikseen tehtyä lääkkeiden hakumatkaa apteekkiin. Kelan toimisto seuraa tiedoistaan vuotuisen oma-vastuuosuuden täyttymistä ja lähettää ilman eri hakemusta asiakkaalle kortin/todistuksen matkakattosumman täyttymisestä.

■ Lisätietoja lähimmästä Kansaneläkelaitoksesta (KELA).

MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEPALVELUT

Terapiakeskus tarjoaa a-klinikka- ja mielenterveyspalveluita Ylivieskassa, Nivalassa, Sievissä ja Alavieskassa. Palvelut ovat asiakkaille maksuttomia ja luottamuksellisia. Lääkärin lausunnoista peritään maksu voimassa olevan taksan mukaan. Lähetettä ei tarvita.

Mielenterveyspalvelut

Mielenterveysongelmissa, kuten masennus, ahdistuneisuus, saa apua terveyskeskuksesta, mistä tarvittaessa ohjataan terapiakeskukseen. Yhteyttä voi ottaa myös suoraan terapiakeskuksen mielenterveyshoidon yksiköihin.

Terapiakeskus tarjoaa mm.

- Neuvontaa ja ohjausta
- Yksilö-, pari- ja perhekäyntejä
- Keskustelukäyntejä kriisitilanteissa
- Psykiatrin ja päihdelääkärin palveluja

A-klinikkapalvelut

A-klinikan tehtäväkenttänä on erilaisiin päihteisiin liittyvien ongelmien hoito ja ennaltaehkäisy, esim. alkoholiriippuvuus, lääke- ja peliriippuvuus.

■ Lisätietoja ja ajanvaraus:

Ylivieskan terapiayksikkö
Kirkkotie 4, 84100 Ylivieska
- A-Klinikka puh. 419 5320
  ma-pe klo 12-13
- Mielenterveystyö puh. 419 5320
  ma-pe klo 10-11

Sievin terapiayksikkö
Haikolantie 16, 85410 Sievi
- A-klinikka puh. 419 5320
- Mielenterveystyö puh. 419 6050
  ma-pe klo 12-13

Alavieskan terapiayksikkö
Pappilantie 1, 85200 Alavieska
- A-klinikka puh. 419 5320
- Mielenterveystyö puh. 419 6311
  ma-pe klo 12-13

Nivalan terapiayksikkö
Kalliontie 36, 85500 Nivala
- A-klinikka puh. 419 6610
  ma-pe klo 11-11.30
- Mielenterveystyö
  (ajanvaraus suoraan työntekijöille puhelintuntien aikana)
  ma-pe klo 12-13 puh. 419 6612
  ti-to klo 10-11 puh. 419 6613
  ma, pe klo10-11 puh. 419 6614
  ma, ke, to klo 10-11 puh. 419 6615

MUISTIASIAA

Muistihäiriöistä

Muistihäiriö on yleinen oire. Osa muistihäiriöistä on parannettavissa, osan kulkua voidaan hidastaa ja osa on luonteeltaan eteneviä. Kaikkia voidaan kuitenkin hoitaa ja siksi muistihäiriön syyn selvittäminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa on tärkeää.

Muistihoitaja

Muistihoitajaan voit ottaa yhteyttä, jos koet muistisi heikentyneen, tai omainen huomaa läheisellään

muistiongelmia tai toimintakyvyn heikkenemistä. Lähetettä muistihoitajan vastaanotolle ei tarvita.

Muistihoitaja kartoittaa asiakkaan muistia ja toimintakykyä erilaisin testein ja haastatteluin sekä ohjaa tarvittaviin tutkimuksiin. Muistihoitajan työssä keskeisiä ovat myös puhelinneuvonta ja kotikäynnit. Muistisairauden varmistuttua muistihoitaja tukee sairastunutta ja hänen läheisiään elämän eri tilanteissa antaen tietoa, ohjausta ja neuvontaa.

Muistipoliklinikka

Kallion muistipoliklinikkatoiminta on keskitetty Nivalaan ja Ylivieskaan. Hoitotiimiin kuuluvat muistihoitajan lisäksi terveyskeskuslääkäri ja konsultoiva neurologian/geriatrian erikoislääkäri.

Muistipoliklinikkatoiminnan tavoitteena on mahdollisimman varhainen muistisairauksien toteaminen, asianmukaisen hoidon järjestäminen sekä hyvä yhteistyö omaisten kanssa. Näin tuetaan kotona selviytymistä mahdollisimman pitkään.
Ota yhteyttä, hae ajoissa apua!

Muistihoitaja Ritva Mehtälä
Nivalan terveyskeskus
Pappilantie 1
85500 Nivala
puh. 044 419 6536
ma-pe klo 9-10

Muistihoitaja Katja Niemi
Ylivieskan terveyskeskus
Kirkkotie 4
84100 Ylivieska
puh. 044 419 5130
ma-ti klo 9-10

NÄKÖASIAA

NÄKÖKESKUS

Oulun yliopistollisen sairaalan näkökeskus sijaitsee silmätautien poliklinikan yhteydessä. Näkökeskus ohjaa näkövammaisia henkilöitä hyödyntämään jäljellä olevaa näköä. Näkökeskuksen lääkäri tutkii asiakkaat ja arvioi kokonaistilanteen. Hän selvittää apuvälinetarpeen sekä näkövamman laadun, ennusteen ja hoitomahdollisuudet. Näkökeskuksen optikko huolehtii heikkonäköisten asiakkaiden silmälasi- ja suodatinlasiasiat. Näkökeskuksessa toimiva näönkäytönohjaaja huolehtii heikkonäköisten apuvälineiden sovituksista. Kotikäynneillä kuntoutusohjaajat kartoittavat asiakkaan kotona selviytymistä ja valaistusta sekä tiedottavat yhteiskunnan eri tukimuodoista. Asiakkaille annetaan liikkumistaidon ohjausta ja heitä autetaan myös erilaisten etuuksien hakemisessa. Näkövammaisille järjestetään myös alueellisia sopeutumisvalmennuskursseja. Näkökeskukseen hakeudutaan silmälääkärin lähetteellä.

- Lisätietoja näkökeskuksen toiminnasta ja sinne hakeutumisesta: puh. 08-3153 307

Näkövammaisten keskusliitto ry (www.nkl.fi)

Liitosta voi ostaa apuvälineitä vaikkapa kerhovierailulla, esimerkiksi suurennuslasin, puhuvan pöytä- tai rannekellon, nimenkirjoituskehikon, langanpudottimen (auttaa saamaan langan neulansilmään), kyynärpäähän asti olevia patalappuja ym. Liitto järjestää kerhoja Nivalassa ja Ylivieskassa.

- Lisätietoja:
  Taisto Kunelius, Ylivieska puh. 422 058
  Vieno Niemelä, Nivala puh. 440 382

Pohjois-Pohjanmaan näkövammaiset ry
Linnankatu 32, Oulu
Toimisto avoinna arkipäivinä klo 9 – 15
puh. (08) 3115 653

Celia näkövammaisten kirjasto
toimii Helsingissä. Jäseneksi liittyminen on maksutonta. Jäseneksi pääset soittamalla kirjastoon tai täyttämällä ilmoittautumiskortin. Jos et ole Näkövammaisten keskusliiton jäsen, tarvitset lääkärin lähetteen/todistuksen näkövammasta. Kirjasto lähettää sinulle postissa maksuttoman dc-kuuntelulaitteen ja siihen kuuntelulevyjä. Kirjastosta saa kirjaluettelon, josta voi tilata itselle kuuntelukirjoja, jotka ovat maksuttomia. Levyjä ei tarvitse palauttaa.

- Lisätietoja: puh. (09) 2295 2200

OIKEUSAPU

Oikeusapu tarkoittaa sitä, että kansalainen voi saada itselleen oikeudellisen asian hoitamista varten avustajan kokonaan tai osittain valtion varoilla. Oikeusapu kattaa kaikki oikeudelliset asiat.

Ylivieskan oikeusaputoimisto
Kauppakatu 11, (2. krs), Ylivieska
puh. 010 366 1350
Avoinna ma-pe klo 8 – 16.15

OMAISHOIDON TUKI

Omaishoidon tukea voidaan myöntää hoitajalle, joka hoitaa kotona vanhusta, vammaista tai pitkäaikaissairasta. Tukea myönnetään hoitotyön sitovuuden ja vaativuuden perusteella. Hoidon tarve tulee olla ympärivuorokautista ja jatkuvasti sitovaa. Omaishoidon tuella annettavasta hoidosta tehdään hoitajan ja kuntayhtymän välillä sopimus. Omaishoidon tuki on verotettavaa tuloa. Tuen myöntäminen on sidottu tarkoitukseen varattuihin määrärahoihin.

Omaishoidon tukea maksetaan kolmea eri hoitopalkkioluokkaa:

- 336,41 e/kk (Rava-pisteytys >2,5)
- 561,72 e/kk (Rava-pisteytys >3,0)
- 672,81 e/kk (Rava-pisteytys >3,5)

- Palvelua haetaan omaishoidon tuen yhdyshenkilöltä puh. 044 419 6755

OPISKELU

Pohjois-Pohjanmaan kesäyliopisto

järjestää yhteistyössä kansalaisopiston kanssa ikääntyvien yliopistoa, jossa on ikäihmisille suunnattuja kursseja ja luentoja.

- Lisätietoja ja ilmoittautuminen kursseille:
  Pyhäjärven toimipiste, Kirkkokatu 2, Haapajärvi,
  puh. 044 4457 631, kesayo@pyhajarvi.fi
  Ylivieskan toimipiste, Valtakatu 4, Ylivieska,
  puh. 4294 558, kesayo@ylivieska.fi

Ylivieskan kansalaisopisto

järjestää opetusta Ylivieskan, Alavieskan ja Sievin alueella. Ylivieskan kansalaisopiston tarjonta on laaja ja kattava.

- Lisätietoja kansalaisopiston kurssitarjonta-esitteestä.

Jokilatvan opisto

järjestää opetusta Nivalan aulueella. Jokilatvan opistosta voi tiedustella 63 vuotta täyttäneille sekä eläkeläisille suunnattua opintoseteliavustusta, jota voi hakea tietotekniikan ja käden taitoalojen koulutuksen kurssimaksuihin.

- Kursseille ilmoittautuminen sekä tiedustelut Nivalan osasto: puh. 044 4456 217

PALVELUSETELIT

Peruspalvelukuntayhtymä Kallion tuottamien palveluiden vaihtoehtona ovat palvelusetelit. Kotihoidosta on mahdollista saada palveluseteleitä jatkuvaan ja säännölliseen tai tilapäiseen kotihoitoon (kotipalvelu ja kotisairaanhoito), siivouspalveluun sekä omaishoitajan vapaapäivän aikaiseen hoivapalveluun. Palveluseteli on kokeiluna käytössä 1.2. – 31.12.2009 ympärivuorokautisessa palveluasumisessa. Saatujen kokemusten perusteella käytäntö vakiinnutetaan vuonna 2010.

Jatkuvan ja säännöllisen kotihoidon sekä siivouspalvelun palveluseteleitä myönnettäessä otetaan huomioon hakijan ja hänen kanssaan samassa taloudessa asuvien bruttokuukausitulot. Palvelusetelien määrään vaikuttaa asiakkaan toimintakyky ja hoidon tarve. Jatkuvan ja säännöllisen kotihoidon palvelusetelin arvo on vähintään 6 euroa ja enintään 22 euroa tuntia kohti.

Tilapäisen kotihoidon palveluseteli on tarkoitettu kotiutustilanteisiin tai muutoin tilapäisesti epävarmuutta ja turvattomuutta kokeville henkilöille lyhytkestoisesti, korkeintaan kuukauden ajaksi. Palvelusetelin arvo on 15 euroa tunnilta.

Siivouspalvelusetelin arvo on 11 euroa tunnilta. Yksi seteli oikeuttaa yhden siivoustunnin ostoon. Palveluseteleitä myönnetään asiakkaalle enintään 3 kpl kuukaudessa. Palveluseteliin ovat oikeutettuja yhden henkilön kotitaloudessa asiakkaat, joiden bruttokuukausitulot eivät ylitä 750 e/kk. Kahden henkilön kotitaloudessa tuloraja on 1.400 e/kk. Kelan hoitotukea ei oteta tulona huomioon.

Omaishoidon vapaapäivän palveluseteli myönnetään omaishoidon tuen perusteet täyttäville. Palvelusetelin arvo on 60 euroa päivää kohti. Palveluseteleitä voi saada 3 – 6 kpl/kk.

Asumispalveluiden palvelusetelin arvo on lyhytaikaisasumisessa vähintään 10 e/vrk ja enintään 90 e/vrk sekä pitkäaikaisasumisessa vähintään 3 e/vrk ja enintään 80 e/vrk.

Palvelusetelin myöntämisen jälkeen asiakas hankkii palvelut kuntayhtymän hyväksymältä palveluntuottajalta. Palveluntuottaja laskuttaa kuntayhtymää setelin arvosta. Mikäli yrittäjän palvelu on setelin arvoa kalliimpaa, asiakas maksaa erotuksen omavastuuosuutena suoraan palveluntuottajalle. Mikäli asiakkaan palveluun käytetään aikaa myönnettyä päätöstä enemmän, asiakas maksaa itse kustannukset suoraan yrittäjälle.

- Lisätietoja antavat:
  Kotihoidon, siivouspalvelun ja omaishoitajan vapaan aikaisen hoivan palvelusetelistä kotihoidon palveluohjaajat

Alavieska	puh. 419 6350
Nivala	puh. 419 6700
Sievi	puh. 419 6101
Ylivieska	puh. 419 5400

Asumispalvelun palvelusetelistä: hoiva- ja asumispalveluiden palvelupäällikkö, puh. 044 419 5025

POTILAS- JA SOSIAALIASIAMIES

Voit olla potilas- ja sosiaaliasiamieheen yhteydessä, kun haluat tietoa potilaan tai asiakkaan asemasta ja oikeuksista sosiaali- ja terveydenhuollossa. Mikäli et ole tyytyväinen sosiaali- tai terveydenhuollossa saamaasi palveluun, sinulla on oikeus tehdä asiasta muistutus. Asiamies auttaa sinua muistutuksen tekemisessä.

- Seutukunnallisena potilas- ja sosiaaliasiamiehenä toimii Merja Kalapudas-Takalo puh. 044 3455 593, varalla Satu Similä puh. 4794 714. Parhaiten tavoitat puhelimitse ma – ke klo 8 – 14.

PUHETERAPIA

Puheterapiaan pääsee lääkärin tai terveydenhoitajan lähetteellä. Kallion alueella toimii neljä puheterapeuttia. Puheterapeutti hoitaa aikuisikäisten asiakkaiden ääniongelmia, puheen epäselvyyttä ja aivohalvauksen myötä tullutta vaikeutta puheen ymmärtämisessä tai tuottamisessa. Kuulovammaisen asiakkaan kanssa harjoitellaan esim. huuliolukua tai yleensä kommunikointia. Etenevissä neurologisissa sairauksissa ohjataan äänen käyttöä, puheentuottamista sekä kommunikaation apuvälineen käyttöä.

- Lisätietoa oman terveyskeskuksen ajanvarauksesta.

PÄIVÄKESKUSTOIMINTA

Päiväkeskustoiminta tukee ikäihmisten kotona asumista sekä tarjoaa mahdollisuuden virkistykseen ja toisten ihmisten tapaamiseen kerran tai useamman kerran viikossa. Päiväkeskus mahdollistaa myös omaishoitajalle vapaapäivän.

Päivätoiminnan tavoitteena on tukea virike- ja kuntoutustoiminnoin henkilön terveyttä ja toimintakykyä ja samalla parantaa hänen elämänlaatuaan.

Päivätoiminnassa voi olla kokopäivän tai vain osapäiväisesti tai käydä vain vaikkapa syömässä tai kahvilla. Päiväkeskuksen kokopäivähoitoon sisältyy aamiainen, lounas ja päiväkahvi ja kuljetus. Halutessasi voit käydä saunassa tai suihkussa.

- Lisätietoa ja palvelua voit hakea päiväkeskuksen henkilökunnalta.

Päiväkeskusten yhteystiedot:

Alavieska – Ylivieska alue
puh. 419 5510
Sipilän päiväkeskus
Visalantie 300,
84100 Ylivieska
Avoinna tiistaina, keskiviikkona ja torstaina.

Sievi **puh. 419 6140**
Sievin Lusiina
Kallentie 2, 85410 Sievi
Avoinna tiistaina, keskiviikkona ja torstaina.

Nivala **puh. 419 6756**
Nivalan päiväkeskus
Vapaudentie 29, 85500 Nivala
Avoinna maanantaina, keskiviikkona ja perjantaina

RUOKAVALIOKORVAUS

Keliakiaa sairastaessa voit saada korvausta gluteenittoman ruokavalion kustannuksiin. Korvaus myönnetään toistaiseksi. Se on 21 euroa kuukaudessa ja voidaan myöntää kuusi (6) kuukautta takautuvasti. Jos olet pitkään laitoshoidossa, ruokavaliokorvaus keskeytetään.

- Lisätietoa lähimmästä Kansaneläkelaitoksesta (KELA).

REUMAHOITAJA

Reumahoidon tavoitteena on järjestää reuma-sairauksia sairastaville moniammatillisesti ennaltaehkäiseviä hoito-, kuntoutus-, sosiaali- ja apuvälinepalveluita. Palveluista vastaavat Kalliossa: Reumatologi, sisätautien erikoislääkäri, reumavastuulääkäri, reumahoitaja, jalkojenhoitaja, fysioterapeutti, toimintaterapeutti ja sosiaalityöntekijä

Reumahoitaja neuvoo ja ohjaa lääkehoitoihin ja muihin reumahoitoihin liittyvissä asioissa. Hän huolehtii laboratoriokokeiden järjestämisestä, niiden tarkistamisesta, hoitokortin ylläpidosta, ottaa yhteyttä

omalääkäriin ja tarvittaessa konsultoi ongelmatilanteissa erikoissairaanhoitoa. Hän varmistaa hoidon toteuttamisen/tehon ja tarvittavat seurantatoimet.

Reumahoitajan vastaanotot ja ajanvaraus:

Alavieska **puh. 419 6300**
joka toinen tiistai klo 8-13

Nivala **puh. 044 419 6530**
ma-pe klo 8-9, joka toinen viikko

Sievi **puh. 419 6100**
joka kuukauden toinen ja neljäs perjantai klo 8-14

Ylivieska **puh. 419 5100**
ma-to klo 8-16
pe klo 8-14
puhelintunti klo 9-10 ja klo 15-15.30

SENIORIKESKUS

Seniorikeskus on ikääntyvien ihmisten omaehtoisen toiminnan ja tiedonsaannin keskus. Seniorikeskustoiminta on ennaltaehkäisevää ja kuntouttavaa toimintaa, jonka tarkoituksena on tukea ja edistää yli 65-vuotiaiden terveyttä ja toimintakykyä.

Seniorikeskuksessa on kuntosali, verenpaineen itsemittaushuone, askartelua, ryhmätoimintaa, sairaanhoitajan vastaanotto, sosiaalista kanssakäymistä sekä asiantuntijoiden tietoiskuja. Tiloissa voi kokoontua, harrastaa, tehdä ja toimia. Kokoontumistiloja sekä kuntosalia voi varata sopimuksen mukaan myös iltaisin.

Ohjattua / valvottua kuntosalitoimintaa
yli 65-vuotiaille Kotikartano 4:ssä
ma-to klo 8-16
pe klo 8-14.15

- Tiedustelut: Veikko Taka-Eilola puh. 419 5475

Ilta-ajat on varattu eläkeläisjärjestöille ja eri yhdistyksille klo 16-20. Heillä on omat vastuuhenkilöt.

Seniorikeskus	Kotikartano 4 Suksitie 4, 84100 Ylivieska
Toiminnanohjaaja	Mailis Vähäkangas puh. 419 5474
Kuntohoitaja	Veikko Taka-Eilola puh. 419 5475

SEURAKUNTIEN SENIORITOIMINTA

Palveleva puhelin 010 190 071

Avoinna su-to 18-01, pe-la 18-03
evl.fi/palvelevanetti

Alavieskan seurakunta

Seurakunta järjestää vuosittain juhlan 70-, 75- ja 80-vuotiaille. Seurakunnasta käydään onnittelemassa kotona ja laitoksissa 85- ja 90-vuotiaita, jonka jälkeen käydään joka vuosi.

Omavieskassa on viikoittain seurakunnan hartaus. Koivukodilla on hartaus kerran kuukaudessa. Omavieskassa on ehtoollinen kiirastorstaina.

Vapaaehtoistyö
Seurakunnassamme on ystäväpalvelutoimintaa. Voit alkaa ystäväksi sitä tarvitsevalle tai pyytää ystävää käymään luonasi. Ystäväpalveluväki tekee myös vierailuja Omavieskaan.

Seurakunnastamme tehdään tarvittaessa kotikäyntejä. Voit esittää kotikäyntitoiveen mm. diakoniatyöntekijälle. Seurakunnastamme tehdään kotikäyntejä surukoteihin. Tarvittaessa järjestetään sururyhmiä läheisensä menettäneille.

- Seurakunnan tapahtumista ilmoitetaan päivälehdissä viikoittain. Seurakunnan yhteystietoja löytyy Internetistä www.alavieska.fi/srk

Diakoniatyöntekijä
Diakoniatoimisto
Papinpolku 1, 85200 Alavieska
puh. 050 3024 765
s-posti: alavieska.seurakunta@evl.fi

Nivalan seurakunta

Diakoniatyöntekijät ovat tavoitettavissa diakoniatoimistossa ma-ti, to-pe klo 8.30-10.30 ja tekevät kotikäyntejä ja syntymäpäivätervehdyskäyntejä.

Hartaushetkiä pidetään ikäihmisten eri palveluasumisyksiköissä. Järjestetään leiri- ja retkitoimintaa sekä juhlia.

Seurakunnan järjestämiä ryhmiä:

- Hopeaiän kerho seurakuntakodilla joka toinen keskiviikko klo 11
- Näkövammaisten kerho seurakuntakodilla joka toinen maanantai klo 11

- Ystäväpalveluryhmä kerran kuukaudessa torstaisin klo 18
- Kohtaamispaikka Ranni kerran viikossa tiistaisin klo 11
- Sururyhmä erillisen ilmoituksen mukaan
- Naisten ilta erillisen ilmoituksen mukaan
- Naisten piiri seurakuntakodilla joka toinen tiistai klo 18
- Raamattupiiri seurakuntakodilla joka toinen perjantai klo 18
- Virsipiiri seurakuntakodilla joka keskiviikko 18
- Virsikuoro harjoittelee seuratuvalla joka keskiviikko klo 19

Lisätietoja toiminnasta saa www.nivalansrk.fi, kirkollisista ilmoituksista, kirkkoherranvirastosta, sekä diakoniatoimistosta puh. 442 063, 442 144

Sievin seurakunta

Seurakunta järjestää kolmen viikon välein Kirkonkylällä Väentuvalla, Sievinkylällä Turvalan kerhohuoneessa ja Asemakylän kerhohuoneessa varttuneen väen kerhon. Kerholaisten kanssa tehdään retkiä kuin myös kaikille muillekin retket ovat avoimia. Lisäksi on erilaisia leirejä ja kirkkopyhiä.

Kotikäyntejä tehdään aina pyydettäessä ja onnittelukäynnit, kun henkilö täyttää 75v, 80v, 85v, 90v ja sen jälkeen joka vuosi. 70-vuotiaille pidetään yhteinen juhla, johon kutsutaan kirjeitse.

Kirkonkylän keskustassa on kyläkammari, jossa aina on vapaaehtoisia kuuntelemassa ja jakamassa aikaa yhdessä. Kyläkammarin ideana on olla niitä varten, jotka haluavat jonkin paikan, jossa saa kiireettä olla ja tavata toisia ihmisiä. Siellä voi myös olla vapaaehtoistyöntekijänä, jos voimia riittää. Samassa yhteydessä on kirppis.

Seurakunta pyrkii järjestämään jumalanpalveluksien jälkeen myös mahdollisuuden tavata muita ihmisiä järjestämällä kirkkokahvit.

Jokaiseen seurakunnan tilaisuuteen ovat kaikki tervetulleita.

Yhteystiedot:
puh. 480 015 (ma, ti, to, pe klo 9-14 ja ke klo 9-16)
Diakonissa Kaarina Torvi, puh. 482 290,
040 5638 418 (www.evl.fi/srk/sievi/)

Ylivieskan seurakunta

Diakoniatyön tehtävänä on ihmisten kohtaaminen ja auttaminen henkisesti, hengellisesti ja aineellisesti. Diakoniatyöntekijät kohtaavat ihmisiä päivystysaikana diakoniatoimistossa ja kotikäynneillä. Toiveen kotikäynnistä voit soittaa diakoniatyöntekijöille. Diakoniapäivystys on tiistaista perjantaihin klo 8.30 - 10.00 TopPoint liiketalossa, Juurikoskenkatu 1, jolloin ajanvarausta ei tarvita. Päivystysaikana voidaan keskustellen selvitellä erilaisia elämäntilanteita ja etsiä niihin sopivaa ratkaisua.

Diakoniatyöllä on monenlaisia ryhmiä. Tervetuloa rohkeasti mukaan katsomaan, olisiko jokin ryhmistä juuri sinua varten.

- Seurakuntakoti Mariassa kokoontuvat Ystävänkammari, Varttuneen väen kerho ja Näkö- ja liikuntavammaisten kerho.
- Suvannon kappelilla kokoontuu Marjan raamattupiiri joka toinen keskiviikko. Seurakuntakoti Mariassa kokoontuu Pekan raamattupiiri joka toinen torstai.
- Ystävärenkaaseen osallistuvat ovat ystävänä lähimmäiselle. Tule mukaan, jos sinulla on aikaa säännölliseen tapaamiseen lähimmäisen kanssa.
- Kyläkerhoja on Kantokylällä, Löytyllä ja Tuomelassa. Ne kokoontuvat kerran kuukaudessa.
- Surupiiri on keskusteluryhmä läheisensä menettäneelle. Seuraava ryhmä alkaa keväällä.
- Vapaaehtoiset ryhmänohjaajat vetävät monia ryhmiä. Kotikartano 2:ssa kokoontuu Kerho ja Sana-, sävel- ja lukupiiri joka toinen viikko. Sana- ja sävelpiiri kokoontuu kerran kuukaudessa myös Kotikartano 4:ssa. Kerho kokoontuu Kotikartano 3:ssa kerran kuukaudessa. Miesten piiri on Kotikartano 2:ssa kerran kuukaudessa. Ryhmät ovat tarkoitettu Kotikartanon asukkaille ja kaikille kiinnostuneille.
- Simonpuiston päiväkodissa kokoontuu Taukotupa joka toinen keskiviikko Raamatun ja kahvikupin ääressä.
- Terveyskeskuksen osastolla yksi ja Sipilän palvelukeskuksen dementia-osastolla kerran kuukaudessa laulutuokio
- Sipilän palvelukeskuksessa, Kotikartano 2:ssa ja Suvantotuvalla on hartaus kerran kuukaudessa. Terveyskeskuksessa on hartaus keskiviikkoisin.

Syntymäpäiväkäyntejä tehdään 70v, 75v, 80v, 85v, 90v luokse ja yli 90-vuotiaiden luona käydään vuosittain.

Lounasmahdollisuus edulliseen hintaan maanantaista perjantaihin klo 10.30-12.00 Seurakuntakoti Mariassa, Kirkkotie 2. Tiedustelut puh. 044 7118 630.

Vapaaehtoisia tarvitaan monenlaisiin tehtäviin. Järjestämme yhdessä esim. leirejä, retkiä, tempauksia, talkoita ja myyjäisiä. Ota yhteyttä diakoniatyöntekijöihin, jos olet kiinnostunut toimimaan vapaaehtoi-

sena. Etsimme yhdessä sinulle sopivan tehtävän.

Ylivieskan kirkossa on jumalanpalvelus sunnuntaisin klo 10. Kirkossa pidettävät seurakunnan yleiset tilaisuudet lähetetään ohjelman siirtona Kotikartanon palvelukeskukseen ja terveyskeskuksen vuodeosastoille.

- Tarkempia tietoja ryhmistä ja seurakunnan tilaisuuksista saa kirkollisista, seurakunnan kotisivuilta (www.ylivieskanseurakunta.fi) ja diakoniatyöntekijöiltä.

Yhteystiedot

Diakoniatoimisto	
ti- pe klo 8.30- 10.00	puh. 044 7118 670
Satu Similä	puh. 044 7118 628
Marja Määttä	puh. 044 7118 629
Aira Lehto	puh. 044 7118 626
Jaana Tuomi	puh. 044 7118 627
Veli Matti Linnanmäki	puh. 044 7118 621

SOSIAALITYÖNTEKIJÄ

Terveyskeskuksen sosiaalityö

Sosiaalityöntekijä antaa neuvontaa ja ohjausta sairauteen ja terveydenhoitoon liittyvissä sosiaalisissa ongelmissa sosiaalityön menetelmin. Kuntoutus- ja eläkeneuvontaan liittyvissä asioissa voit kääntyä sosiaalityöntekijän puoleen. Sosiaalityöntekijä on asiakkaiden ja perheiden tukena eri elämäntilanteissa sosiaalityön keinoin. Toimintaan kuuluu myös lääkinnällisen kuntoutuksen tehtäviä, kriisityö sekä etuusasioiden selvittely.

- Lisätiedot:
  sosiaalityöntekijä puh. 419 5190
  Puhelintunti ma-ke ja pe 8 – 9

Vanhussosiaalityö (gerontologinen sosiaalityö)

Sosiaalityön tarvetta ikäihmisillä aiheuttavat erilaiset elämänkriisit ja muutokset parisuhteessa, hyväksikäyttö- ja heitteillejättötilanteet, suhteet lapsiin ja omaisiin, yksinäisyys, päihde- ja mielenterveysongelmat, toimeentulovaikeudet, asunnon puutteellisuus ja elinympäristön esteellisyys. Vanhussosiaalityöhön kuuluu myös veteraaniasiamiestoiminta sekä yhteistyö eläkeläisjärjestöjen ja vanhusneuvostojen kanssa.

Vanhussosiaalityöntekijän vastaanotto ikäihmisille Kallion alueen kunnissa seuraavasti:

Alavieska	kuukauden viimeinen keskiviikko klo 12-14.15 kunnanvirastossa
Nivala	kuukauden ensimmäinen maanantai klo 12-14.15 kaupungintalolla
Sievi	kuukauden toinen tiistai klo 12-14.15 kunnantalolla
Ylivieska	kuukauden toinen keskiviikko klo 12-14.15 Seniorikeskuksessa

- Vanhussosiaalityöntekijä
  puh. 044 4196 351 tai 4196 351
  sähköposti: aili.nuorala@kalliopp.fi

SOTAINVALIDIT

Kitinkannus

Kitinkannuksen neuvontapalvelu sotainvalideille, heidän puolisoilleen ja leskille. Neuvontapalvelu on sotilasvammalain mukaista neuvontaa; tarkoituksena on tukea sotainvalidien, puolisoiden ja leskien selviytymistä omassa kodissaan mahdollisimman pitkään.
Kuuluu:

- sotilasvammalakiin liittyvien etuisuuksien selvittäminen (kuntoutus, laitoshuolto, elinkorko, sairasapulisät, täydennyskorko, huoltoeläkkeet yms.)
- tarvittavien sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen piiriin ohjaamista, selvittämistä
- apuväline- ja asunnon muutostyöasioissa tilaaminen/neuvonta
- terveyden- ja sairaanhoitoon liittyvä neuvonta
- kotikäynnit, puhelimitse neuvonta

- Ota yhteys
  palveluneuvoja Maija Paasilaan puh. 050 593 3211
  tai jätä soittopyyntö puh. 06-874 4500 / Kitinkannus

Taukokangas

Taukokankaan neuvontapalvelun tarkoituksena on sotainvalidien ja heidän omaistensa ohjaaminen sotilasvammalain mukaisissa korvauksissa ja muun tarvittavan tuen saamisessa. Neuvontapalvelu voi olla esim. etuuksien tarkistamista, avustamista maksusitoumushakemusten tekemisessä, kotihoidon ja sen tukimuotojen järjestämistä ja eri apuvälineiden hankkimista. Taukokangas hoitaa sotainvalidien neuvontapalvelua Oulun läänin eteläosassa ja Koillismaalla.

- Lisätietoa:
  sosiaaliohjaaja Satu Similä puh. 0400 910 946

SYDÄNHOITAJA

Sydänhoitaja toimii avosairaanhoidossa. Hän ohjaa, seuraa ja tukee sydänpotilaita itsehoidossa.

Sydänhoitaja käy Sievissä kaksi kertaa kuukaudessa ja Alavieskassa yhden kerran kuukaudessa.

Nivala	Sari Murisoja	**puh. 419 6532** ma-to 12.00-13.00
Ylivieska	Reetta Helander	**puh. 419 5125** ma-pe 9.00-10.00
	Terhi Voltti	**puh. 419 5129** ma-pe 9.00-10.00

TERVEYSKESKUS

Alavieskan terveyskeskus
Pappilantie 1, 85200 Alavieska
puhelinneuvonta/ajanvaraus **puh. 419 6300**
ma-to klo 8-16, pe klo 8-14
laboratoriovastaukset **puh. 419 6380**
ma-to klo 13-15, pe klo 13-14

Nivalan terveyskeskus
Pappilantie 1, 85500 Nivala
puhelinneuvonta/ajanvaraus **puh. 419 6500**
ma-pe klo 8-18
röntgen ajanvaraus **puh. 419 6575**
ma-to klo 8-15.30, pe klo 8-14
laboratorion ajanvaraus **puh. 419 6570**
ma-pe klo 10-13
laboratoriovastaukset **puh. 419 6580**
ma-pe klo 13-15

Sievin terveyskeskus
Haikolantie 38, 85410 Sievi
puhelinneuvonta/ajanvaraus **puh. 419 6100**
ma-to 8-16, pe 8-14
laboratoriovastaukset **puh. 419 6080**
ma-to 13-15, pe 13-14

Ylivieskan terveyskeskus
Kirkkotie 4, 84100 Ylivieska
puhelinneuvonta/ajanvaraus **puh. 419 5100**
ma-pe 8-16
röntgen ajanvaraus **puh. 419 5224**
ma-pe 8-15.30
laboratorio ajanvaraus **puh. 419 5100**
ma-pe 10-13
laboratoriovastaukset **puh. 419 5180**
ma-pe 13-15

LÄÄKÄRIPÄIVYSTYS

Alavieska	**puh. 419 6300** ma-to klo 8-16 pe klo 8-14
Nivala	**puh. 419 6500** arkisin klo 8-16 viikonloppuisin ja juhlapyhinä klo 8-16
Sievi	**puh. 419 6100** ma-to klo 8-16 pe klo 8-14
Ylivieska	**puh. 419 5100** arkisin klo 8-16

Ilta- ja viikonloppupäivystys
päivystys Nivalassa arki-iltaisin klo 18 saakka sekä viikonloppuisin ja juhlapyhinä klo 8-16

Muina aikoina päivystys Oulaskankaan sairaalan yhteispäivystyksessä Oulaisissa (soitettava ennen menoa) **puh. 4297 840**

LABORATORIO

Laboratoriotutkimuksiin tullaan lääkärin tai hoitajan lähetteellä. Suositeltavaa on olla ravinnotta 10 tuntia ennen näytteenottoa. Lääkeainemäärityksiin tultaessa lääkkeet otetaan vasta näytteenoton jälkeen, ellei hoitavan lääkärin kanssa ole muuta sovittu. Ennen näytteenottoa tulisi istua 15 minuuttia verenkierron tasoittumiseksi. Kotona tapahtuvaa virtsanäytteenottoa varten tarvittavat välineet saa laboratoriosta. Laboratoriotuloksia tiedustellaan lähetteen antaneesta toimipisteestä.

Laboratorioiden aukioloajat:

Alavieska
ma-ke klo 8-10
to klo 7.30-10
pe suljettu
Ei ajanvarausta

Nivala
ma-pe klo 7-12
Ajanvaraus laboratorioon:
ma-to klo 13-15
puh. 419 6570
Verenohennus (marevan) kontrollit pyydetään keskittämään seuraaville ajoille:
ti klo 10-12 ja to klo 10-12

Sievi
ma-to klo 7-12
pe klo 7-12
Ei ajanvarausta

Ylivieska
ma-to klo 8-13
pe klo 8-11
Ajanvaraus laboratorioon:
ma-to klo 8-16
puh. 419 5100
Verenohennus (marevan) kontrollit pyydetään keskittämään seuraaville ajoille:
ma-to 9-13 ja pe 9-11

RESEPTIEN UUSIMINEN

Alavieska Vastaanotolla reseptejä uusitaan n. klo 12. Reseptit voi jättää uusittavaksi myös apteekkiin.

Nivala Reseptejä uusitaan arkipäivisin ja ne toimitetaan apteekkiin kahden vuorokauden kuluessa. Reseptit voi jättää vastaanotolla olevaan "postilaatikkoon".

Sievi Terveyskeskuksessa uusitaan reseptejä vain arkipäivisin klo 12. Reseptit pyydetään tuomaan ajoissa. Reseptit voi jättää myös apteekkiin.

Ylivieska Lääkereseptejä uusittaessa muulloin kuin lääkärin vastaanoton yhteydessä reseptit jätetään huoneeseen 3 tai huoneeseen 11, mistä ne myös voi uusimisen jälkeen noutaa. Ennen klo 12.30 jätetyt reseptit voi noutaa klo 14 tai ne voidaan toimittaa suoraan apteekkiin samana päivänä.

Vaihtoehtoisesti uusittavat reseptit voi jättää vastaanoton oven pielissä oleviin postilaatikoihin, josta ne noudetaan uusittaviksi. Uusimisen jälkeen reseptin voi noutaa avustajilta.

Uusittavia reseptejä voi jättää myös apteekkiin. Ennen klo 14 jätetyt reseptit voi noutaa apteekista jättöpäivän jälkeen toisena päivänä.

RÖNTGEN

Röntgenissä kuvataan röntgenkuvia ja mammografioita sekä tehdään ultraäänitutkimuksia. Röntgentutkimuksia tehdään vain lääkärin lähetteen perusteella. Röntgentutkimuksiin on ajanvaraus. Aika on varattava itse.

Terveyskeskuslääkärin lähetteellä tehtävät tutkimukset ovat maksuttomia. Yksityislääkärin lähetteellä tehtävistä tutkimuksista peritään voimassa olevan hinnaston mukainen maksu.

Ylivieskan röntgen
avoinna ma-pe 8-15.30
puh. 419 5224

Nivalan röntgen
avoinna ma-to 8-16 ja pe 8-14
puh. 419 6575

TOIMEENTULOTUKI

Toimeentulotuki on muuta toimeentuloturvaa täydentävää yksilökohtaista ja viimesijaista taloudellista tukea. Se on tarkoitettu tilanteisiin, joissa tulot ja varat eivät riitä kohtuullisiin elinkustannuksiin.

Toimeentulotukea haetaan kirjallisesti. Hakemuskaavakkeita saa sosiaalitoimistosta ja internetistä sivulta: www.kalliopp.fi

VANHUSNEUVOSTOT

Vanhusneuvosto seuraa ikäihmisten näkökulmasta kuntien päätöksentekoa erityisesti heille tarkoitettujen palvelujen, tukitoimien ja muiden etuuksien järjestämiseksi sekä niiden saatavuuden parantamiseksi. Vanhusneuvosto vaikuttaa myös ympäristön suunnitteluun ja toteutukseen siten, että julkiset tilat soveltuvat myös ikäihmisten, vammaisten ja sairaiden tarpeisiin.

Alavieska	Marja Isokääntä	puh. 040 845 8804
Nivala	Antero Saari	puh. 440 728
Sievi	Heikki Lahti	puh. 480 601
Ylivieska	Aimo Pudas	puh. 0400 296 497

VAMMAISETUUDET

Vammaisetuuksien tarkoituksena on tukea vammaisten ja pitkäaikaisesti sairaiden henkilöiden itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua. Kelan maksamiin vammaisetuuksiin kuuluu:

- eläkettä saavan hoitotuki
- ruokavaliokorvaus keliakiaa sairastavalle

Vammaistuen määrät

- Perusvammaistuki 85,59 e/kk
- Korotettu vammaistuki 199,71 e/kk
- Ylin vammaistuki 378,26 e/kk

Vammaistuki on tarkoitettu korvaukseksi, kun sairaus tai vamma aiheuttaa sinulle

- haittaa
- avuntarvetta
- ohjauksen tai valvonnan tarvetta ja / tai
- erityiskustannuksia

VAMMAISPALVELU

Vammaispalveluilla on tarkoitus on tukea vammaisen henkilön edellytyksiä elää ja toimia muiden kanssa yhdenvertaisena yhteiskunnan jäsenenä. Lisäksi tarkoitus on ehkäistä ja poistaa vammaisuuden aiheuttamia haittoja ja esteitä. Palvelutarpeiden kartoittamiseksi voidaan vammaiselle henkilölle tehdä palvelusuunnitelma.

Vaikeavammaiselle henkilölle kuntayhtymä korvaa:

- Asunnon muutostyöt
- Henkilökohtainen avustaja

- Kuljetuspalvelut
- Kuntoutusohjaus
- Sopeutumisvalmennus
- Tulkkipalvelut
- Vaikeavammaisten päivätoiminta
- Välineet, koneet ja laitteet
- Ylimääräiset vaate- ja erityisravintokustannukset

■ Lisätietoja vammaispalvelun sosiaalityöntekijöiltä:
Leena Iisakkila, Nivala-Sievi, puh. 044 419 6230
Saila Kallio, Alavieska-Ylivieska, puh. 419 5731

VETERAANIASIAT

Kuntien veteraanityötä ohjaa läänin veteraaniasian neuvottelukunta. Kuntayhtymään on nimetty veteraaniasiamies. Veteraaniasiamies on veteraanin tuki- ja yhdyshenkilö eri viranomaisiin ja veteraaneille palveluja järjestäviin tahoihin. Veteraaniasiamies tiedottaa veteraaneille kuuluvista palveluista ja eduista yhdessä veteraanijärjestöjen kanssa sekä auttaa heitä erilaisten hakemusten teossa.

■ Kallion veteraaniasiamiehenä toimii
Aili Nuorala, Pappilantie 1, 85200 Alavieska
puh. 044 4196 351 tai 4196 351
sähköposti: aili.nuorala@kalliopp.fi

■ Veteraanien lääkinnällisestä kuntoutuksesta ja muista kuntoutusasioista vastaavat
terveyskeskuksen sosiaalityöntekijä puh. 4195 190 ja
fysioterapeutti puh. 4196 567

Keski-Pohjanmaan Sotaveteraanipiirin sosiaalineuvonta palvelee alueemme sotaveteraaneja, puolisoita ja veteraanien leskiä sosiaalisiin kysymyksiin liittyvissä asioissa.

■ Yhteystiedot:
Sosiaalineuvoja Liisa Yli-Norppa
Museotie 3, 69100 Kannus
puh. 050 522 0064
sähköposti: keski-pohjanmaan.svp@sotaveteraaniliitto.fi

VUOROHOITO

Vuorohoidon tavoitteena on tukea kotona asuvan asiakkaan omatoimisuutta ja toimintakykyä päivittäisissä toiminnoissa siten, että asiakkaat voivat asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään omaisten ja kotihoitopalveluiden turvin. Vuorohoidolla tuetaan omaisen jaksamista tarjoamalla hänelle mahdollisuus myös lepoon. Vuorohoidon tarve ja jaksojen kesto arvioidaan yhdessä asiakkaan ja omaisen kanssa. Vuorohoitoa järjestetään Nivalan ja Ylivieskan hoivaosastoilla ja osassa palvelutaloja. Ympärivuorokautisen hoidon vaihtoehtoina on myös päivä- tai yöhoito.

■ Lisätietoja saat kotihoidon palveluohjaajalta:

Alavieska	puh. 419 6350
Nivala	puh. 419 6700
Sievi	puh. 419 6101
Ylivieska	puh. 419 5400

Nivalan Hoiva
Palveluesimies puh. 044 419 6595
• Nivalan terveyskeskus

Ylivieskan Hoiva
Palveluesimies puh. 044 419 5273
• Ylivieskan terveyskeskus

Alavieska Palveluesimies Aino Taka-Eilola
puh. 044 419 6381
• Omavieskan palvelukeskus
• Koivukoti, dementiakoti

Nivala Palveluesimies Arja Torvikoski
puh. 044 419 6770
• Hopeakoti, dementiakoti, vuorohoito

Sievi Palveluesimies Elli Lambacka
puh. 044 419 6150
• Pajulan palvelukeskus
• Koivula, dementiakoti

Ylivieska Palveluesimies Eila Lassila
puh.044 419 5472
• Kotikartano 4

Palveluesimies Lahja Pinola
puh. 044 419 5501
• Sipilän palvelukeskus

Palveluesimies Irja Savela
puh. 419 5530
• Ranta-Sipilä, dementiakoti

YKSITYISET PALVELUT

Yksityisillä yrittäjillä on kuntayhtymämme alueella tarjolla monipuolisia hoito- ja hoivapalveluja.

■ Lisätietoja saat kuntayhtymän kotihoitotoimistoista sekä osoitteista: www.hoivayrittajat.fi ja www.kalliopp.fi.

JÄRJESTÖTOIMINTA

Aivohalvaus, -epilepsia ja MS-yhdistyskerho
(Neuroklubi) Kokoontuminen Suvannon kappelin kahviossa kuukauden toinen torstai klo 18.30. Muutokset löytyvät paikallislehdestä.
Yhteyshenkilö:
Armi Parviainen puh. 428 541, 040 847 8071
Sähköposti: armi@kotinet.com

Alzheimerin keskusliitto ry
www.alzheimer.fi on muistisairauksien potilas- ja edunvalvontajärjestö. Liitolla on maksuton vertaislin-ja-tukipuhelin 0800 9 6000 päivittäin klo 17 – 21

Allergianeuvonta
Terveydenhuollon asiantuntia vastaa kysymyksiin ja antaa neuvoja astma-, ihottuma- ja allergia-asioissa.
Puh. 0600 14419
Avoinna: ma, ti, ke, pe klo 9-13 ja to klo 14-17

Alavieskan sydänkerho
siht. Matti Isomaa puh. 044 5604 682, 430 310

Alavieskan diabetesyhdistys
pj. Raija Mäkelä, Kalajoki puh. 462 094
Alavieskan yhdyshenkilö
Lahja Somero puh. 0400 685 264

Diabetesliitto
Diabetesliiton maksuton puhelinpalvelu 0800 95455, avoinna ke-pe klo 8-15.
Neuvontapuhelimessa diabeteshoitaja vastaa kaikkiin diabeteksen hoitoa koskeviin kysymyksiin.

Eläkeliitto ry
Alavieskan yhdistys
pj. Veikko Pudas puh. 430 117
siht. Sirkka Raasakka puh. 045 6392 988
Nivalan yhdistys
pj. Antero Saari puh. 040 5492 454
siht. Mauno Niemi puh. 040 5683 712
Ylivieskan yhdistys
pj. Aimo Pudas puh 0400 296 497
siht. Raili Anias puh. 041 4389 645
Sievin yhdistys
pj. Kirsti Koivisto puh. 044 060 0120
siht. Marja-Liisa Huitula puh. 486 117

Eläkeläiset ry
Ylivieska
pj. Tyyne (Vappu) Huotari puh. 050 307 6260

Eläkkeensaajat ry
Nivala
pj. Vilho Parkkinen puh. 050 5116 490
siht. Eila Mäntylä puh. 044 5050 931
Ylivieska
pj. Elsa Paavonperä puh. 426 507 ja 0400 720 9402
siht. Irja Kukonlehto puh. 041 4302 689

Hengitysliitto Heli ry
Heli vaikuttaa hengityssairauksien ehkäisemiseksi ja niiden aiheuttamien haittojen vähentämiseksi. Heli tuottaa järjestö-, koulutus ja kuntoutuspalveluja.
Puh. 020 757 5000, www.heli.fi

Invalidiliitto ry
Invalidiliitto on tuki- ja liikuntaelinvammaisten edunvalvonnan ja palvelutoiminnan monialajärjestö. Invalidiliitto tekee työtä yhteiskunnassa niin, että toimiva arki mahdollistaa tuki- tai liikuntavammaiselle ihmiselle itsenäisen ja hyvän elämän. Yksi vaikuttamistoiminnan tavoitteista on myös omaishoitajan aseman parantaminen.
Puh. 09 613 191, www.invalidiliitto.fi

Jokilaaksojen psoriasisyhdistys
pj. Helvi Hanhela puh. 0400 522 748

Kalajokilaakson kuulovammaiset
(Alavieska, Nivala, Sievi, Ylivieska)
pj. Valto Brax puh. 044 55 3492, 430 126
siht. Maila Kauppinen puh. 044 3430 486

Kansalliset Seniorit ry
Ylivieska
pj. Ilmari Haikola puh. 426 507 ja 0400 381 098

Nivalan sydänyhdistys
pj. Tatu Rajala puh. 440 976

Suomen MS-Liitto ry
on valtakunnallinen kansanterveys- ja liikuntajärjestö, joka toimii Ms-tautiin sekä harvinaisiin eteneviin neurologisiin sairauksiin sairastuneiden ja heidän läheistensä hyväksi.
Puh. 02 439 2111, www.ms-liitto.fi
Oulun seudun MS-yhdistys
pj. Sakari Murtovaara puh. 040 3573 668
vertaistukihenkilö Suvi Moilanen puh. 040 531 3445

Sotainvalidien veljesliiton osastot
Alavieska
pj. Auvo Hietala puh. 432 812
siht. Teuvo Kivimaa puh. 040 5300 578
Nivala
pj. Veikko Junttila puh. 0500 4007 731
siht. Roope Alpua puh. 050 4941 180
Sievi
pj. Heikki Kankaanpää puh. 044 0480 275
siht. Anna-Liisa Kankaanpää puh. 044 0480 275
Ylivieska
Pj. Väinö Päivärinta puh.425 580
siht. Matti Lahti puh.424 481, 040 568 8268

Sotaveteraanit

Alavieska
pj. Ismo Talus puh. 040 510 38 75
siht. Matti Isomaa puh. 430 310
Nivala
pj. Veikko Palola puh. 440 253
Sievi
pj. Pentti Pajukoski puh. 482 348
Ylivieska
pj. Erkki Kangaskortet puh. 044 552 3193
erkki.kangaskortet@omanetti.fi

Kaatuneiden omaiset ja sotaorvot

Alavieska	Arvi Korpinen puh. 040 701 3704
Nivala	Sirkka Junttila puh. 040 559 5287
Ylivieska	Erkki Kangaskortet puh. 044 552 3193

Reumayhdistys

Kalajokilaakson reumayhdistys
(Alavieska, Sievi, Ylivieska)
pj. Ulla Lehtikangas puh. 426 316
Nivalan reumayhdistys
pj. Hilkka Sikala puh. 040 572 9202

Ystävätoiminta

Ystävätoiminnan päämääränä on tukea ihmisten selviytymistä eri elämäntilanteissa sekä lievittää yksinäisyyttä ja lisätä turvallisuutta. Vapaaehtoisille ystäville järjestetään perus- ja jatkokursseja sekä lisäkoulutusta, joka antaa heille valmiudet toimia erilaisten ihmisten parissa. Ystävätoimintaa ei ole rajoitettu mihinkään ikäryhmään. Vapaaehtoisia ystäviä on niin nuoria kuin vanhojakin, samoin ystävätoimintaa kaipaavia löytyy kaikista ikäryhmistä. Lisätietoja toiminnasta saatte yhdyshenkilöiltä.

Yhdyshenkilöiden yhteystiedot:

Alavieska	Heli Heikkilä	050 3024 765
	Marjo Nahkala	040 7527 884
Nivala	Elina Myllyoja	040 0915 665
Sievi	Kaarina Torvi	040 5638 418
Ylivieska	Marja Määttä	044 7118 629
	Riitta Ylikauppila	044 5841 005

Omaishoitajat ja Läheiset ry

Yhdistys on vanhusta, vammaista tai pitkäaikaissairasta omaistaan tai läheistään hoitavien oma yhdistys, joka auttaa jaksamaan arjessa. Yhdistyksen toimintaa ohjaavia arvoja ovat yksilöllisyys, ihmisläheisyys, tasaarvo ja toiminnan laadukkuus. Yhdistyksen toiminnan osa-alueita ovat edunvalvonta, ohjaus ja neuvonta, koulutus sekä virkistystoiminta.

Ylivieskan seutukunnan omaishoitajat ja läheiset ry
pj. Meeri Rinta-Jouppi, toimisto puh. 040 535 7991
Nivala-Haapajärvi-Reisjärvi Omaishoitajat ja läheiset ry
pj. Asko Kestilä puh. 040 708 8957

Pohjois-Suomen Syöpäyhdistyksen Kalajokilaakson osasto
pj. Maija-Liisa Kitinoja
Nuolitie 6, Ylivieska, puh. 420 655

SPR:n Ylivieskan osasto
pj. Saija Välikangas

Syöpäjärjestöjen valtakunnallinen maksuton neuvontapalvelu

Syöpäyhteys	puh. 0800 19414
Avoinna	ma klo 10-14 ja klo 16-18
	ti-pe klo 10-14

Senioriluuri

Vanhusten ja omaisten tukipuhelin. Antaa tietoa, tukea ja palveluneuvontaa, keskusteluapua esim. yksinäisyyteen, ratkaisuja arjen ongelmatilanteisiin, tietoa tuista ja etuuksista. Palvelu on luottamuksellinen ja laadukas, voit soittaa nimettömänä.
Puh. 0600 39 39 38 (puhelu maksaa 1,95e/min.+pvm)
Avoinna arkisin klo 17-21 ja lauantaisin klo 9-14

Ylivieskan Invalidit ry
pj. Veijo Isotalo puh. 424 166 ja 040 529 6765

Ylivieskan seudun keliakiayhdistys ry
(Alavieska, Nivala, Sievi ja Ylivieska)

Yhdistyksen tavoitteena on toimia keliakiaa ja ihokeliakiaa sairastavien henkilöiden, heidän omaisten ja hoitohenkilöstön yhdyssiteenä.
Yhdistys järjestää: Ohjaus ja neuvonta, luentotilaisuudet, jäsenillat, leivontakurssit, virkistystoimintaa ym.
Puh. 040 5323 108
pj. Marjut Holappa puh. 044 0350 392

Ylivieskanseudun Sydänyhdistys ry
(Alavieska, Sievi, Ylivieska)
pj. Liisa Syrjälä puh. 050 593 7697

4H-yhdistys

Alavieskan 4H-yhdistys
puh. 4395 273 tai 0400 583 506
Nivalan 4H-yhdistys
puh. 440 877 tai 044 2824 428
Sievin 4H-yhdistys
puh. 4883 212 tai 050 559 3454
Ylivieskan 4H-yhdistys
puh. 044 2952 925 tai 420 542

www.kalliopp.fi