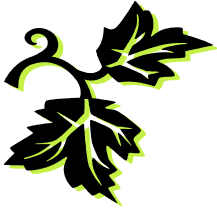


POSIO IKÄIHMISTEN PALVELUOPAS





Posion kutsu

Tämän maan kun meille Luoja loi,
silloin lempeimmin kai tuuli soi!
Saapui tänne kotakansa ja rannat asutti,
vaihtui metsän vilja kultatähkäksi.
Nyt taatoillemme kiitos soikohon,
hyvä asua on mailla Posion.

Täältä lähtisinkö koskaan pois?
Missä parempaa mun olla vois?
Senhän tietää kitkanviisas; ei ui se rajan taa!
Maasta juurevasta on helppo ponnistaa.
Kun täällä yrittää ja uskaltaa,
marjat makehimmat Posiolta saa.

Tule, vieras, tartu tuokioon!
Astu peremmälle Posioon!
Silloin Kitkan kutsun kuulet, tai Livon hietikon!
Löydät ystävän ja lämmön kainalon.
Sä tähän maisemaan ja ihmiseen,
rakastua voisit aina uudelleen.

Miksi muualle mä muuttaisin!
Miksi juureni mä katkoisin?
Täällä elon iltaan asti mä olla tahtoisin,
kunnes sammuu ruska Riisitunturin.
Kun sitten lähdön aika mulla on
saanhan jäädä kotimultiin Posion.

säveltänyt ja sanoittanut Heikki Yli-Tepsa





SISÄLTÖ

JOHDANTO	6
1. ARJEN HYVINVOINTIIN.....	7
Oman hyvinvoinnin edistäminen.....	7
Asuminen	8
Vuokra-asunnot.....	8
Arki ja vapaa-aika	9
Apteekkipalvelut	9
Järjestöt, yhdistykset ja kyläseurat.....	9
Kansalaisopisto	12
Kirjasto ja kulttuuri.....	13
Liikuntapalvelut	13
Seurakunta.....	13
2. KOTONA ASUMISEEN TUKEA	14
Terveystuoltopalvelut	14
Päivystys	14
Lääkärin, sairaanhoitajan ja	14
terveydenhoitajan vastaanotot	14
Seniorineuvola	14
Muistihoitaja	14
Veteraanikuntoutus	15
Hammashuolto	15
Mielenterveyspalvelut.....	15
Fysioterapia.....	15
Apuvälinepalvelu	16
Sairaankuljetus.....	16
Terveystuollon asiakasmaksut	16
Sosiaalityö	17
Päihdehuolto	17
Toimeentulotuki.....	17
Vammaispalvelut.....	17
Palvelutarpeen arviointi	18
Kuntouttava päivätoiminta	18
Omaishoito	19

Omaishoidon tuki	19
Miten haetaan?	19
Kotihoito	19
Kotihoidon ohjaaja.....	20
Kotisairaanhoito	20
Kotipalvelu.....	20
Kotihoitoon liittyvät tukipalvelut	21
Kuljetuspalvelu	21
Hoitotarvike- ja välinejakelu.....	21
Korjausavustukset ikäihmisten asuntoihin.....	22
Vuorotteluhoito	22
Palvelukeskus Valkama.....	22
Kirjakahvila valkama.....	22
Ravintola Paunetti	23
3. ASUMISPALVELUT	23
Asumispalveluiden järjestäminen ja hakeminen	23
Palveluasumisen yksiköt	23
Kunnan palveluasumisen yksiköt	24
Yksityiset palveluasumisen yksiköt	24
4. IKÄÄNTYVÄN TUET JA ETUUDET	25
Eläkkeen saajan tuet	25
Eläkettä saavan hoitotuki	25
Vanhuuseläke	25
Eläkkeensaajan asumistuki	25
Veteraanien rintamalisä.....	25
Maahanmuuttajan erityistuki.....	25
Pitkäaikaistyöttömien eläketuki	26
Takuueläke.....	26
Vammaistuet.....	26
Keliakiakorvaus	26
Vammaisten tulkkauspalvelu	26
Kuntoutus	26
Harkinnanvarainen kuntoutus.....	26
Sairastaminen.....	27
Lääkekorvaukset	27

Raha-automaattiyhdistyksen tukemat lomat.....	27
5. POTILAS- JA SOSIAALIASIAMIES.....	28
Potilasasiamies.....	28
Sosiaaliasiamies.....	28
6. YHTEYSTIETOJA.....	28
Valtakunnallisia potilas- ja etujärjestöjä	28
Posion kunnan puhelinnumeroita	30
Asiointipalvelut.....	31
Siivouspalvelua.....	32
Parturit.....	32
Hyvinvointi	33
Ruokakaupat	33
Taksit.....	33
Jätehuolto.....	33
Poliisi	33



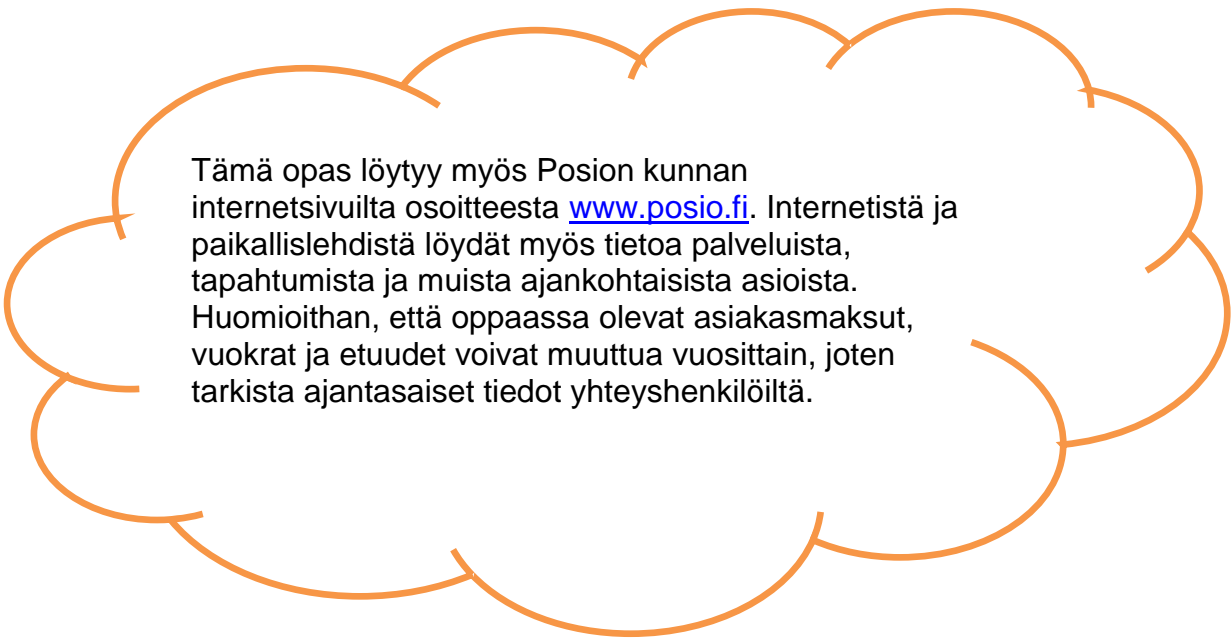
JOHDANTO

Suomalaisten ikääntyvien määrä kasvaa. Hyvinvoinnin ja itsenäisen selviytymisen edistäminen ovat vanhuspolitiikan tavoitteita. Kotona asumista pyritään tukemaan niin pitkään, kuin se on mahdollista. Myös kunnan tasolla ikäihmiset tulee ottaa huomioon voimavarana ja päätöksiä tehdessä sekä palveluja järjestäessä.

Ikäihmisten palvelujen laatusuositus ohjaa kuntia palvelujen kehittämisessä. Laatusuosituksessa painotetaan keskeisenä asiana hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Hyvinvoinnin edistäminen on kunnan kaikkien toimialojen, seurakunnan ja järjestöjen yhteinen asia. Terveellisten elämäntapojen edistäminen ja sairauksien ehkäisy ovat esimerkkejä asioista, joita laatusuosituksessa korostetaan.

Myös Posion kunta pyrkii vastaamaan haasteisiin, joita ikääntyvien määrän kasvu tuo mukanaan. Kunnalla on vanhusten palvelujen tavoite- ja toimenpidesuunnitelma. Suunnitelman kaksi päätavoitetta ovat ikääntyvien kuntalaisten kotona asumisen edistäminen ja onnistunut ikääntyminen.

Tämän oppaan tarkoituksena on tiedottaa palveluista ja niistä monipuolisista mahdollisuuksista, mitä ikäihmisillä Posion kunnassa on. Palveluoppaasta löydät kunnan, yksityisten ja järjestöjen tarjoamia palveluja ja yhteystietoja sekä muuta tärkeää tietoa, mitä ikääntymisen vuoksi tarvitset.



Tämä opas löytyy myös Posion kunnan internetsivuilta osoitteesta www.posio.fi. Internetistä ja paikallislehdistä löydät myös tietoa palveluista, tapahtumista ja muista ajankohtaisista asioista. Huomioithan, että oppaassa olevat asiakasmaksut, vuokrat ja etuudet voivat muuttua vuosittain, joten tarkista ajantasaiset tiedot yhteyshenkilöiltä.

1. ARJEN HYVINVOINTIIN

OMAN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

Terveys on kokonaisvaltaista mielen ja kehon jatkuvaa vuorovaikutusta. Ikääntyessä on hyvä pitää huolta omasta hyvinvoinnista, jotta jaksaa arjen askareissa. Voit vaikuttaa omaan hyvinvointiisi ja terveyteesi pienillä teoilla, koska jo pienetkin muutokset elämäntavoissa edistävät terveyttä. Liikunnalla, ravitsemuksella, levolla, ihmissuhteilla ja harrastuksilla on suuri merkitys hyvinvoinnille.

Päivittäinen säännöllinen liikunta auttaa ylläpitämään terveyttä, ehkäisee monia sairauksia ja auttaa painonhallinnassa. Keho pysyy kunnossa ja mieli virkeänä, kun ottaa liikunnan osaksi jokapäiväistä elämää. Lisäksi ehkäiset liikalihavuuden aiheuttamia terveysongelmia ja eliniän lyhenemistä. Posiolla on monipuoliset mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen. Luonnossa voi retkeillä ja ulkoilla kaikkina vuodenaikoina, ja esimerkiksi syksyllä voi hyötyliikuntaa harrastaa marjametsässä.

Liikunnan lisäksi terveellinen ja monipuolinen ruoka edistävät hyvinvointia. Päivittäisissä aterioissa tulee kiinnittää huomiota esimerkiksi rasvan laatuun sekä kasvisten (vihannekset, hedelmät, marjat ja sienet), kuidun, suolan sekä sokerin määrään.

Riittävä lepo ja hyvä uni ovat elimistön palautumisen kannalta elintärkeitä. Hyvin nukutut yöt edistävät oppimista ja muistitoimintoja, jaksat paremmin ja pysyt terveempänä.

Ihmissuhteista saat elinvoimaa. Hyvät perhe- ja ystävyysuhteet antavat voimaa arjen keskellä. Hyvän tukiverkoston avulla selviää elämän kuormituksesta paremmin. Harrastuksista saa uusia ystäviä sekä oppii uusia asioita, ja uuden oppiminenhan tehostaa muistitoimintoja. Myönteinen elämänsäsenne takaa jaksamista iän karttuessa ja mahdollisten sairauksien ilmaantuessa.

Posiolla on ikäihmisille monipuolisia harrastusmahdollisuuksia ja mahdollisuus elinikäiseen oppimiseen, liikunnan ja kulttuurin harrastamiseen sekä vireään järjestöelämään.



ASUMINEN

VUOKRA-ASUNNOT

Valmankodilla ja Palvelukeskus Valkamassa on yhteensä 40 ikäihmisille ja vammaisille tarkoitettua vuokra-asuntoa. Sotavammaisten tukiyhdistys ry:n ylläpitämässä palvelutalossa on 10 sekä Posion vanhustentaloyhdistys ry:llä 34 vuokra-asuntoa.



Valmankodin ja Valkaman vuokra-asuntoihin haetaan hakulomakkeella, joita on saatavilla perusturvatoimistossa ja sähköisenä kunnan internetsivuilta www.posio.fi. Asukasvalinnat tekee SAS-ryhmä (Selvitys - Arviointi - Sijoitus), johon kuuluu johtava sosiaalityöntekijä, vanhustyön vastaava, kotihoidon ohjaaja, vuodeosaston tiimivastaava, fysioterapeutti, mielenterveys- ja perheneuvolan vastaava hoitaja sekä kehitysvammahuollon vastaava.

Vuokrahinnat

Valkaman vuokra-asunnot: vuokra 11,50 €/m² (sähkö ja vesi veloitetaan erikseen)

Posion vanhustentaloyhdistyksen vuokra-asunnot: vuokra 7 €/m²/kk, toisesta asukkaasta 10 €/m²/kk (vuokraan kuuluvat lämpö, sähkö, vesi ja sauna)

Sotavammaisten tukiyhdistyksen vuokra-asunnot: vuokra 10 €/m²/kk, toisesta asukkaasta 12 €/m²/kk (vuokraan kuuluvat lämpö, sähkö, vesi ja sauna)

Hinnat ovat esimerkkihintoja vuodelta 2010. Tarkista ajantasaiset hinnat yhteyshenkilöiltä.

Yhteystiedot

Valmankodin ja Palvelukeskus Valkaman asunnot:

Hakemukset:

Posion perusturvautakunta
Sairaalantie 2 B
97900 Posio

Vanhustyön vastaava Eija Ahola
044 7674 340
eija.ahola@posio.fi

Sotavammaisten tukiyhdistyksen ja Posion vanhustentaloyhdistyksen asunnot:

Pentti Mäkinen

040 7208 367

ARKI JA VAPAA-AIKA



APTEEKKIPALVELUT

Avoinna: 016 372 1018
Ma–Pe klo 9.00–18.00
La klo 9.00–14.00

JÄRJESTÖT, YHDISTYKSET JA KYLÄSEURAT

Eläkeliiton Posion yhdistys

Eläkeliiton Posion yhdistyksen toimintaan kuuluu kerho- ja retkitoimintaa, talkoita ja myyjäisiä sekä kirpputori Posion keskustassa. Kerhoja on esimerkiksi käsityö- ja yhteyslaulukerhot. Toiminnan ajatuksena on fyysisen ja henkisen vireyden ylläpito ja kohentaminen.

pj. Olavi Karjalainen 0400 395 335
vo.karjalainen@gmail.com

siht. Toini Säkkinen 040 562 8941
toini.sakkinen@gmail.com

Posion Eläkeläiset ry

Posion Eläkeläiset ry:n toimintana ovat syksyisin alkavat kahden viikon välein olevat kerhotapaamiset, joissa lauletaan, pelataan, jutellaan ja on arpajaisia sekä mukavaa yhdessä oloa. Syksyllä toiminta aloitetaan yhteisellä makkaranpaistolla nuotiolla. Eläkeläiset ry tarjoaa myös isän- ja äitienpäivänä kakkukahvit sekä synttärikahvit pyöreitä vuosia tai puolikkaita vuosikymmeniä täyttävälle jäsenilleen. Joulun aikaan on pikkujouluateria.

pj. Iivari Lauri 040 759 9178

Posion Eläkkeensaajat ry

Posion Eläkkeensaajat ry on pieni yhdistys, jonka keskustelukerho kokoontuu harvoin. Retkiä yhdistys tekee noin kerran vuodessa.

pj. Eino Takaluhta 0400 515 757
siht. Pentti Hiltunen 040 776 8425
pentti.hiltunen@pp3.inet.fi



Vammais- ja vanhusneuvosto

Vammais- ja vanhusneuvosto on kunnan ja sen alueella toimivien vammaisten ja ikäihmisten, vanhus- ja vammaisjärjestöjen sekä muiden vanhus- ja vammaistyötä tekevien yhteistyöelin. Vammais- ja vanhusneuvostoon kuuluu puheenjohtaja sekä yhdeksän varsinaista jäsentä.

Vammais- ja vanhusneuvoston tehtävä on:

- edistää Posion kunnan sekä vanhusten ja vammaisten yhteistyötä ja seurata kunnallishallinnon eri aloilla tapahtuvaa toimintaa ja päätöksentekoa
- tehdä aloitteita, ehdotuksia ja antaa lausuntoja ikääntyvien ja vammaisten olojen parantamiseksi kunnassa
- edistää ikääntyvän väestön ja vammaisten ihmisten tasa-arvoista osallistumista yhteiskunnan eri toimintoihin
- vaikuttaa ympäristön suunnitteluun ja toteutukseen siten, että julkiset tilat ja vastaavat soveltuvat myös niiden henkilöiden käyttöön, joiden kyky liikkua ja toimia on rajoittunut
- edistää tiedotusta vanhuksia ja vammaisia koskevissa asioissa.

pj. Eila Seppänen

0400 893 755

Koillismaan Omaishoitajat ja Läheiset ry

Koillismaan Omaishoitajat ja Läheiset ry:llä on toimintaa Kuusamossa, Posiolla ja Taivalkoskella. Yhdistys toimii omaishoitajien sekä heidän hoidettaviensa aseman ja elämänlaadun parantamiseksi ja tukemiseksi. Tavoitteena on myös kehittää palveluja ja tukitoimia yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Yhdistys järjestää omaishoitajille vertaistukea, lomaa, virkistystä, ohjausta, neuvontaa, tukea ja koulutusta.

Posiolla toimii vertaisryhmä omaishoitajille kerran kuukaudessa. Kuntosali ja allasjumppaa järjestetään palvelukeskus Valkamassa, ryhmiin on rajoitettu osallistujamäärä. Lisätietoa saat oppaasta kohdasta kuntouttava päivätoiminta.

Lisätietoja Mia Marsch

040 961 4691

Posion Kehitysvammaisten tuki ry

Anna Sironen

044 7674 386



Posion Sydänyhdistys ry

Posion Sydänyhdistyksellä on kerran kuukaudessa kerho, jossa kokoonnutaan esimerkiksi pelaamaan, kahvittelemaan ja laulamaan. Yhdistys järjestää myös retkiä.

pj. Anja Mertaniemi 040 840 8644
siht. Veijo Lehtiniemi 040 759 9227

Posion Diabetesyhdistys ry

Posion diabetesyhdistyksellä on kerran kuukaudessa tiedotustilaisuus, jossa on paikalla asiantuntijoita. Yhdistys järjestää jäsenilleen mm. jalkahoitoretkiä ja myy jalkahoitovoiteita. Yhdistykseltä saa vertaistukea.

pj. Erkki Karjalainen 040 5965 168
siht. Anna-Liisa Ronkainen 040 8243 476
al.ronkainen@luukku.com

SPR Posion osasto

Posiolla SPR tarjoaa ikäihmisille ystävöimintää, jossa voi olla ystävänä, avustajana tai tukihenkilönä toiselle ihmiselle. Ystävär ryhmä kokoontuu säännöllisesti. Ikäihmiset ovat tervetulleita myös kaikkeen muuhun SPR:n toimintaan.

pj. Irja Lohilahti 0400 182 921 tai 040 820 2206

Posion sotaveteraanit ry

Sotaveteraanit ry järjestää siivouspalvelua sotaveteraaneille. Siivousta tarvitsevat voivat ottaa yhteyttä Elsa Rynäseen 040 830 7467.

pj. Juhani Outila 0400 199 137

Posion Seudun Invalidit ry

Lauri Iivari 016 372 1178 ja 040 759 9178

Mielenterveyden keskusliitto/Posion Pilke ry

Posion Pilke ry järjestää kuntouttavaa päivätoimintaa mielenterveyskuntoutujille. Toiminta-ajatuksena on mielenterveyskuntoutujien toimintakyvyn ylläpitäminen esimerkiksi vertaistuen keinoin.

Tuija Tuliharja 0400 427 158
posion.pilke@co.inet.fi

Kaatuneitten Omaisten Posion yhdistys ry

pj. Veijo Karvonen 0400 542 544
siht. Kaarina Mursu 050 543 8933

Kyläseurat

Kyläseurat järjestävät monenlaista toimintaa kylissä ja kylien kehittämiseksi. Mukaan ovat tervetulleita kaikki kyläläiset. Lisätietoja yhteyshenkilöiltä.

Anetjärven kyläyhdistys ry	pj. Martti Kaukua 040 8429552
Hyväniemen kyläseura ry	pj. Eino Takaluhta 0400 515757
Kuloharjun kyläseura ry	pj. Pirkko Kettunen 040 5504482
Kynsijärven kyläseura	pj. Ossi Kynsijärvi 0400 220637
Hämeenkylässen kyläseura ry	pj. Jyrki Ruokamo 0400 186878
Ristilän seudun kylät	pj. Kaarlo Luokkanen 0400 358064
Simiön kyläseura ry	pj. Reima Alasirniö 040 7602052
Tolvan Maa- ja kotitalousseura ry	pj. Sakari Oikarainen 0400 353513 ja 0400 201932
Lohirannan liikunta- ja kyläseura,	pj. Mikko Pätsi 040 8293167
Lohirannan maa- ja kotitalousseura	pj. Laila Pätsi 0400 172357
Maaselän kyläseura	Eila Seppänen 0400 893755

KANSALAI SOPISTO

Posion kansalaisopiston toimintaan ovat tervetulleita kaiken ikäiset kuntalaiset. Kansalaisopisto tarjoaa ikäihmisille esimerkiksi erilaisia päivä-tanssi- tai senioritanssikursseja, istumatanssia senioreille ja omaishoitajille, kuntoliikuntaa, tuolijumppaa, kuntosalia, vesijumppaa, terveysliikuntaa, kirjoittajakursseja, kirjakahvilaa, askartelua, kerhoja ja ikääntyvien yliopisto-luentosarjan.

Senioriväestöllä on lukuvuoden mukaan ollut mahdollisuus opintoseleihin, joilla kansalaisopisto tarjoaa yhden ilmaisen kurssin yhtä henkilöä kohden niin usealle, kuin avustusta riittää. Seniorilla tarkoitetaan tässä 63 vuotta täyttäneitä tai eläkkeellä olevaa. Opintoseleiden saamisen ehtoina ovat ilmoittautuminen kurssille kansalaisopiston toimistoon ja eläkkeellä olemisen todistaminen eläkeläiskortilla. Lisätietoja saat yhteyshenkilöiltä.

Rehtori Pirkko Mäkelä, 044 7674 401, pirkko.makela@posio.fi
Palvelusihteeri Pirkko Määttä, 044 7674 403, pirkko.maatta@posio.fi

KIRJASTO JA KULTTUURI

Kirjastossa on mahdollisuus lukea aikakausi- ja sanomalehtiä. Voit kuunnella äänitteitä ja lainata kirjoja, äänitteitä, DVD-levyjä, nuotteja sekä lehtiä. Kirjastossa on käytössäsi neljä internetiasiakaspäätettä. Kirjastossa on äänikirjoja ja isotekstisiä kirjoja, jos näkösi on iän mukana heikentynyt. Palvelukeskus Valkaman asukkaille kirjasto toimittaa aineistoa lainattavaksi.



Pääkirjasto 044 7674 426

Kulttuuritoimi järjestää kulttuuripalveluja kaikenikäisille kuntalaisille. Kulttuuritoimi järjestää veteraanipäivän ja itsenäisyyspäivän juhlan sekä teatteriesityksiä, taidenäyttelyjä, elokuvia ja konsertteja.

Kirjasto- ja kulttuurijohtaja Kaisa Inkeroinen 044 7674 425,
kaisa.inkeroinen@posio.fi

LIIKUNTAPALVELUT

Posion kunnassa ikäihmisillä on monipuoliset mahdollisuudet liikuntaan. Kansalaisopisto järjestää syys–toukokuun välisenä aikana opintopiirejä mm. liikunnasta. Vapaa-aikatoimi järjestää kevätpäivän tasauksen aikaan senioriliikuntapäivän kuplan hiihtomaalla. Vuosittain kesäkuun ensimmäisenä päivänä järjestetään Koillismaan alueen (Kuusamo, Posio, Taivalkoski) ikäliikuntatapahtuma. Koko vuoden kestävään kuntotapahtumaan sekä posiolaisten kuntoiluviikkoon pääsiäisen aikaan voi osallistua. Eläkeläisjärjestöt järjestävät jäsenilleen liikuntatuokioita ja retkiä eri kohteisiin, esimerkiksi eläkeliitto järjestää kuntosali/vesiliikuntaryhmiä Palvelukeskus Valkamassa.



Posiolla on tarjolla monipuolisesti liikuntapaikkoja ympärivuotiseen liikunnan harrastamiseen. Lisätietoja liikunnasta ja liikuntapaikoista saat vapaa-aikasihteeriltä.

Vapaa-aikasihteri Allan Maaninka 044 7674 429, allan.maaninka@posio.fi

SEURAKUNTA

Seurakunta järjestää ikäihmisille keskiviikkokerhon ja askartelukerhon sekä kotikäyntejä. Erilaisille retkille ja leireille on myös mahdollisuus osallistua. Säännölliset laitoshartaudet, diakoniapiirit eri kylillä ja lauluseurat ovat mukavia kokoontumisia muiden ihmisten kanssa.



Lisätietoja: Kirkkoherranvirasto 0400 288 950 ja 0400 288 970

2. KOTONA ASUMISEEN TUKEA

TERVEYDENHUOLTOPALVELUT

PÄIVYSTYS

Ajanvaraus arkisin 8.00–18.00 numerosta 044 7674 335. Viikonloppuisin ja arkipyhinä päivystys on Posiolla kaksi tuntia vuorokaudessa ja muina aikoina Lapin keskussairaalassa. Ota ensin yhteys omaan terveystieteeseen.



LÄÄKÄRIN, SAIRAAHOITAJAN JA TERVEYDENHOITAJAN VASTAANOTOT

Lääkärin, sairaanhoitajan, reumahoitajan ajanvaraus 044 7674 300
Astma- ja allergiahoitaja 044 7674 307
Diabetes-, sydän- ja keliakiahoitaja sekä terveystieteet ja rokotukset 044 7674 308

Reseptien uusiminen: Reseptit jätetään Posion apteekkiin. Niitä uusitaan myös lääkärin vastaanotolla.

SENIORINEUVOLA

Seniorineuvola tukee itsenäistä toimintakykyä ja hyvinvointia. Se on tarkoitettu yli 65-vuotiaille ikäihmisille, jotka eivät ole kotihoidon tai asumispalvelujen piirissä.

Ajanvaraus arkisin klo 8.00–9.00, ohjaaja Sinikka Mursu 044 7674 311, sinikka.mursu@posio.fi

Kuulolaiteasiakkaille: kuulontestaukset, kuulolaitteiden huolto ja testaukset.

MUISTIHOITAJA

Muistihoitajan tehtäviin kuuluvat asiakkaiden ja omaisten ohjaus, neuvonta ja tukeminen sairauden eri vaiheissa hoitoon liittyvissä asioissa, esimerkiksi erilaisten etuuksien hakeminen. Muistihoitaja järjestää ensitietopäiviä muistisairauteen sairastuneille sekä omaisille. Muistihoitajan luona voit testata muisti- ja toimintakyvyn. Tarvittaessa hoitaja ohjaa jatkotutkimuksiin. Muistihoitajan tehtäviä ovat myös puhelinneuvonta ja tarvittaessa kotikäynnit.

Ajanvaraus ja tiedustelut: muistihoitaja Maarit Kitkala 044 7674 324, maarit.kitkala@posio.fi

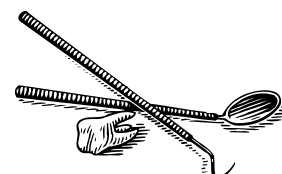
VETERAANIKUNTOUTUS

Veteraanikuntoutusta järjestetään avo- ja laituskuntoutuksena. Lisäksi kuntoutusta järjestetään sotainvalideille, lotille ja karjankuljettajille. Veteraanikuntoutukseen hakemisesta tiedotetaan paikallislehdessä ja hakemukset jätetään terveyskeskukseen fysioterapiaoasastolle. Sotainvalidit ja karjankuljettajat saavat hakulomakkeen valtionkonttorin internetsivuilta, www.valtiokonttori.fi. Lottien kuntoutushakulomakkeet löytyvät Lotta Svärd säätiön internetsivuilta, www.lottasaatio.fi.

Lisätietoa kuntoutuksista: fysioterapeutti Kaija Vanhala 044 7674 312

HAMMASHUOLTO

Kotona tai ryhmäkodeissa asuvat omatoimiset ikäihmiset käyvät hammashoitolassa yksilöllisen hoitosuunnitelman mukaisesti. Ryhmäkoteihin tulevan uuden asukkaan suun terveystarkastuksen tekee suuhygienisti, joka konsultoi tarvittaessa hammaslääkärää. Seniorineuvolassa ohjataan tarvittaessa suun terveystarkastukseen.



Vastaava hammaslääkäri Erja Hämeenniemi 044 7674 380, erja.hameenniemi@posio.fi

Hammaslääkäri Katriina Juumajärvi 044 7674 381, katriina.juumajarvi@posio.fi

Suuhygienisti Riikka Koskenkorva 044 7674 395, riikka.koskenkorva@posio.fi

Hammashoitolan vastaanottoavustaja Pirjo Kurtti 044 7674 382, pirjo.kurtti@posio.fi

Ajanvaraus ma–pe klo 8.00–14.00.

Kiireellinen hoito 010 633 8330 klo 9.30–10.30 välillä.

MIELENTERVEYSPALVELUT

Kriisi- ja perhetyöntekijät (puhelinaika ma–pe 8.00–9.00):

Salme Vaarala, 044 7674 384, salme.vaarala@posio.fi

Anne Hietala, 044 7674 385, anne.hietala@posio.fi

Psykologi Tarja Luolamo 045 6506 542, tarja.luolamo@posio.fi, vastaanotto maanantaisin, puhelinaika klo 8.30–9.30

FYSIOTERAPIA

Posion terveyskeskus/fysioterapia 044 7674 312, puhelimitse ma–pe 8.00–9.00.

Fysioterapeutti Arja Jurmu, arja.jurmu@posio.fi

Kuntohoitaja Maria Soudunsaari, maria.soudunsaari@posio.fi

Kuntohoitaja Jukka Mursu, jukka.mursu@posio.fi

Apuvälinepalvelu

Päivittäisten toimintojen apuvälineitä ovat esimerkiksi wc-istuimen korotukset, tukitangot ja suihkutuolit. Liikkumisen apuvälineitä ovat mm. kävelykepit ja rollaattorit.

Apuvälinelainaamo on avoinna:

Ma 9.00–11.00

Ke 11.30–13.00

Pe 9.00–11.00

Apuvälineasioissa ota yhteyttä 044 7674 312.

SAIRAANKULJETUS

Hälytykset: 112



TERVEYDENHUOLLON ASIAKASMAKSUT

Posion terveyskeskus/asiakasmaksut 044 7674 373

Avohoidon asiakasmaksut

Vuosimaksu	27,40, € (1.1.–31.12.)
Käyntimaksu	13,70, € (joka käyntikerta)
Päivystysmaksu	18,80 € (arkisin klo 22.00–8.00 välinen aika, viikonloppuisin, pyhäpäivinä)
LKS:n päivystyskäyntimaksu	27,40 €
Fysioterapiamaksu	7,50 €
Lääkärintodistus	33,80 €
Ajokorttitodistus	40,70 €
Peruuttamaton käyntimaksu	33,80 €

Laitoshoidon asiakasmaksut

Lyhytaikainen laitoshoido

- 32,50 €/vrk

- maksukatto 633 € kalenterivuodessa.

Maksukatton täyttymisen jälkeen maksu on 15,00 €/vrk. Maksujen seuranta ja kertyneiden maksujen määrän selvittäminen on palvelun käyttäjän vastuulla. Jos maksukatto tulee täyteen Posion terveyskeskuksessa, ota yhteys toimistosiihteriin 044 7674 373.

Pitkäaikainen laitoshoido

Maksu enintään 85 prosenttia hoidossa olevan kuukausituloista, nettotuloista jää käyttövaroiksi aina kuitenkin vähintään 97 euroa.



Suun ja hampaiden hoidosta perittävät maksut

Perusturvalautakunnan hyväksymät asiakasmaksut. Hinnasto on nähtävissä hammashoitolan aulassa ilmoitustaululla.

SOSIAALITYÖ

Sosiaalityöntekijään voit ottaa yhteyttä esimerkiksi vaikeissa elämäntilanteissa ja kriiseissä, taloudellisissa ongelmissa, kotona asumisen ja selviytymisen vaikeuksissa sekä palvelujen ja etuuksien kartoittamista varten.



Johtava sosiaalityöntekijä

Erkki Lehto 044 7674 377
erkki.lehto@posio.fi

Pohjois-Posio ja keskusta

sosiaalityöntekijä Liisa Kalliainen
044 7674 378
liisa.kalliainen@posio.fi

Etelä-Posio ja Ahosenniemi

sosiaalityöntekijä Lea Lahtela
044 7674 376
lea.lahtela@posio.fi

Sosiaalityöntekijöiden puhelinajat ti–pe klo 10.00–11.00, muuna toimistoaikana toimistosihteeri 044 7674 374.

PÄIHDEHUOLTO

Päihdehuollon tavoite on ehkäistä ja vähentää päihteiden ongelmakäyttöä ja siihen liittyviä sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja. Tavoitteena on myös edistää päihteiden ongelmakäyttäjän ja hänen läheistensä toimintakykyä ja turvallisuutta. Päihdehuollon palveluista saa lisätietoa sosiaalityöntekijöiltä.

TOIMEENTULOTUKI

Toimeentulotuki on viimesijainen toimeentuloturvan muoto. Sinulla voi olla mahdollisuus saada toimeentulotukea, jos tulosi ja varasi eivät riitä välttämättömiin menoihisi kuten ruokaan, asumiskuluihin ja/tai sairauden aiheuttamiin kustannuksiin.

Toimeentulotukea haetaan varaamalla aika perusturvatoimistoon sosiaalityöntekijälle tai toimistosihteerille. Toimeentulotukea voi hakea myös kirjallisesti.

VAMMAISPALVELUT

Vammaispalvelut on tarkoitettu henkilöille, joilla on vamman tai sairauden johdosta pitkäaikaisesti erityisiä vaikeuksia suoriutua tavanomaisista elämän toiminnoista. Vaikeavammaiselle henkilölle järjestetään tarvittaessa kuljetuspalveluja ja palveluasumista.

Vaikeavammaiselle henkilölle korvataan myös asunnon muutostöistä sekä asuntoon kuuluvien välineiden ja laitteiden hankkimisesta aiheutuvat kohtuulliset kustannukset, jos ne ovat hänen vammansa tai sairautensa vuoksi välttämättä tarpeen.

Vaikeavammaiselle henkilölle voidaan myöntää myös henkilökohtaisen avustajan palveluja. Vammaispalveluihin kuuluvat lisäksi kuntoutusohjaus ja sopeutumisvalmennus sekä taloudellinen tuki esim. niiden kodinkoneiden hankintaan, jotka edesauttavat vamman tai sairauden tuottamien hankaluuksien poistamista kotiaskareissa. Joskus kyseeseen voi tulla taloudellinen tuki myös liikkumisvälineiden hankintaan. Vammaispalveluista saat lisätietoja sosiaalityöntekijöiltä.

PALVELUTARPEEN ARVIOINTI

Palvelutarpeen arvioinnissa selvitetään, tarvitseeko ikääntynyt arkeen apua tai kotiin apuvälineitä. Palvelutarpeen arviointiin on oikeus 75 vuotta täyttäneillä. Avun tarvetta kartoittavat sosiaalityöntekijä, kotihoidon ohjaaja, kotisairaanhoidon sairaanhoitaja sekä fysioterapeutti. Heidät voi kutsua käymään joko avuntarvitsija, omainen tai muu läheinen.

Lisätietoja: kotihoidon ohjaaja Elina Ruokamo 044 7674 341,
elina.ruokamo@posio.fi

KUNTOUTTAVA PÄIVÄTOIMINTA

Kuntouttavassa päivätoiminnassa järjestetään ryhmätoimintaa ikääntyneille, esimerkiksi kuntosalija vesiliikuntaryhmiä. Omaishoitajille on liikuntaryhmä, jossa on vuorotellen ohjattua vesiliikuntaa sekä ohjattua kuntosaliharjoittelua. Kerran viikossa on kotona yksin tai omaisen kanssa asuvalle avoin päivätoimintaryhmä, jonka kesto on neljä tuntia. Ryhmän tavoitteina on mm. kotona asumisen edistäminen ja asiakkaan toimintakyvyn tukeminen. Lisäksi toiminnalla tuetaan omaishoitajia, jotka voivat tuoda hoidettavansa päivätoimintaan ja sillä välin vaikkapa käydä asioilla tai levähtää.



Kuntouttava päivätoiminta on säännöllistä ja tavoitteellista toimintaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Kuntoutujan toimintakykyä ja yhdessä asetettujen tavoitteiden saavuttamista seurataan säännöllisesti. Toiminta on maksullista.

Lisätietoja: Kuntouttavan päivätoiminnan ohjaaja Outi Sassali, 044 7674 394,
outi.sassali@posio.fi

Fysioterapeutti Sirkka Määttä, 044 7674 339,
sirkka.maatta@posio.fi

OMAISHOITO

Omaishoidolla tarkoitetaan vanhuksen, vammaisen tai sairaan henkilön hoidon ja huolenpidon järjestämistä kotioloissa omaisen tai muun läheisen henkilön avulla. Omaishoitaja voi saada hoitotyönsä tueksi tukipalveluja, esimerkiksi tilapäis- ja vuorotteluhoitoa, kotihoidon palveluja, kuntoutusta ja päivätoiminnan palveluja.

OMAISHOIDON TUKEA

Omaishoidon tuen tavoitteena on edistää vanhuksen, vammaisen tai sairaan kotona asumista ja välttää joutumisen laitoshoidon tai tehostettuun palveluasumiseen. Omaishoidon tuki on kuntakohtainen. Omaishoidon tuki on kokonaisuus, johon kuuluvat hoidettavalle annettavat tarvittavat palvelut sekä omaishoitajalle annettava hoitopalkkio, vapaa ja omaishoitoa tukevat palvelut. Omaishoidon tuen myöntämisen lähtökohdaksi on, että henkilö tarvitsee hoitoa tai muuta huolenpitoa, jotta hän voi selviytyä omassa kodissaan.

Posion kunta porrastaa omaishoidon tuesta maksettavat hoitopalkkiot hoidettavan hoidon sitovuuden ja vaativuuden perusteella kolmeen maksuluokkaan. Maksuluokat ovat 380 €, 475 € ja 564 €. Lisäksi on erityismaksuluokka, hoidollisesti raskaan siirtymävaiheen palkkio, jonka suuruus on 694, 80 €/kk ja osittaisen hoidon maksuluokka, jonka suuruus on 0–200 €/kk.

MITEN HAETAAN?

Omaishoidon tuessa on jatkuva hakumenettely, ja tukea hakee hoidettava. Omaishoidon tuen päätöksentekoa edeltää kotikäynti asiakkaan kotiin. Kotikäynnin tekee vanhustyön vastaava ja/tai kotihoidon ohjaaja. Tällöin arvioidaan hoidettavan hoidon tarve sekä muiden välttämättömien palvelujen tarve ja määrä. Kotikäynnin yhteydessä arvioidaan myös, onko koti olosuhteiltaan siellä annettavalle hoidolle sopiva. Päätökset omaishoidon tuesta tekee vanhustyön vastaava. Hakemus osoitetaan Posion kunnan perusturvatoimistoon osoitteeseen:

Perusturvatoimisto/Omaishoito
Sairaalantie 2 B
97900 Posio

Päätökset: vanhustyön vastaava 044 7674 340
Kartoitukset: kotihoidon ohjaaja 044 7674 341

KOTIHOITO

Kotihoitoa annetaan sairauden, vammaisuuden, heikentyneen toimintakyvyn tai muun vastaavan syyn vuoksi. Kotihoidon tavoitteena on auttaa asiakasta selviytymään omassa kodissa mahdollisimman pitkään. Kotihoito perustuu yhdessä asiakkaan ja omaisen kanssa laadittuun palvelu- ja hoitosuunnitelmaan. Kotihoitoon liittyviä tehtäviä ovat esimerkiksi lääkehuoltoon, ruokailuun ja sairaanhoitoon liittyvät tehtävät. Kotihoito käsittää kotisairaanhoidon, kotipalvelun sekä kotona asumiseen liittyvät tukipalvelut.



Maksut

Säännöllinen kotihoito (kotipalvelu ja kotisairaanhoido): kuukausimaksuna peritään maksuprosentin osoittama euromäärä tulorajan ylittävästä bruttotulosta alla olevan esimerkin mukaan.

Henkilö- määrä	Tuloraja €/kk	1 alle 9 tuntia	2 10–19 tuntia	3 20–29 tuntia	4 30–59 tuntia	5 60–90 tuntia
1	520	10 %	15 %	20 %	25 %	35 %
2	959	10 %	14 %	18 %	20 %	22 %

Tarkempi hinnasto löytyy Posion kunnan internetsivuilta osoitteesta www.posio.fi osiosta palvelut ja sieltä kohdasta vanhustyö.

KOTIHOIDON OHJAAJA

Elina Ruokamo 044 7674 341, elina.ruokamo@posio.fi

KOTISAIRAANHOITO

Kotisairaanhoidon palveluita on mahdollista saada, kun asiakas ei pysty hakeutumaan kodin ulkopuolelle sairaanhoitoon. Kotisairaanhoidopalveluun kuuluvat asiakkaan terveydentilan seuranta ja tarvittavat sairaanhoidolliset toimenpiteet. Kotisairaanhoido toteuttaa ja seuraa asiakkaan lääkehoitoa kokonaisvaltaisesti yhteistyössä kotisairaanhoidon lääkärin kanssa. Kotisairaanhoido vastaa myös hoitotarvike- ja välinejakelusta.

Keskusta:
Arja Ruokamo
044 7674 348
arja.ruokamo@posio.fi

Pohjois-Posio ja osa keskustaa:
Irma Ollila
044 7674 346
irma.ollila@posio.fi

Etelä-Posio ja osa keskustaa:
Katja Revonmäki
044 7674 347
katja.revonmaki@posio.fi

Toimistolta kotisairaanhoidajat tavoitat klo 14.00–15.30, puhelimella voidaan sopia tapaamisaika.

KOTIPALVELU

044 7674 342 ja 044 7674 343
Työaika ma–su klo 7.00–21.00

KOTIHOITON LIITTYVÄT TUKIPALVELUT

- * kuukausisiivous
- * ateriapalvelut
- * apteekin lääkkeenjako
- * asunnon muutostyöt
- * vaatehuolto
- * asiointipalvelu
- * kuljetuspalvelu
- * apuvälineet ja turvajärjestelmät

Kuljetuspalvelu

Kuljetuspalveluja on Posion kunnassa mahdollisuus saada vammaispalvelulain ja sosiaalihuoltolain perusteella.

Vammaispalvelulain mukaisia kuljetuspalveluja voi saada henkilö, jolla on vammansa tai sairautensa vuoksi erityisiä vaikeuksia liikkumisessa. Hän ei esimerkiksi kykene käyttämään julkisia joukkoliikennevälineitä (linja-autoa). Se, että linja-autoja ei kulje, ei ole peruste kuljetuspalvelun myöntämiselle, vaan aina tulee perusteena olla vaikeavammaisuus. Tulot tai varallisuus eivät vaikuta palvelun myöntämiseen tai epäämiseen.

Sosiaalihuoltolain mukaista kuljetuspalveluoikeutta harkittaessa asiakkaan terveydentilan ohella huomiota kiinnitetään mm. taloudelliseen tilanteeseen, asuinpaikan sijaintiin ja muihin liikkumista rajoittaviin tekijöihin.

Myönteisestä päätöksestä ilmoitetaan kunnan kuljetuspalvelujen suunnittelijalle, joka ilmoittaa asiakkaalle, minä viikonpäivänä hän voi matkustaa ja mitä taksia hän saa käyttää.

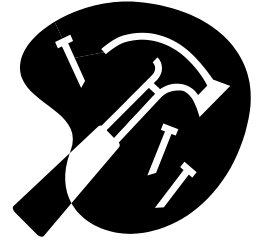
HOITOTARVIKE- JA VÄLINEJAKELU

Hoitotarvikkeita ja -välineitä jaetaan ainoastaan pitkäaikaiseen, yli kolme kuukautta kestäväan tarpeeseen. Hoitotarvikkeiden ja -välineiden luovuttamisen edellytyksenä on pääsääntöisesti lääkärin toteama tarve. Kotihoidossa hoitaja voi myös hoitotarvikkejakelukriteereiden mukaan aloittaa tarvikkeiden antamisen. Hoitotarvikkeiden ja -välineiden käytön tarpeellisuutta ja asianmukaisuutta seurataan, ohjataan ja arvioidaan kotihoidon käyntien ja hoitotoimenpiteiden yhteydessä. Hoitotarvikkejakelusta tarvikkeita jaetaan ainoastaan posiolaisille. Ulkokuntalaiset voivat saada tarvikkeita vain oman kunnan maksusitoumuksella.

Jaettavia hoitotarvikkeita ovat mm. virtsaamisapuvälineet, inkontinenssi- ja avannetarvikkeet.

Lisätietoa kotisairaanhoidajilta. Yhteystiedot oppaassa kohdassa kotisairaanhoido.

KORJAUSAVUSTUKSET IKÄIHMISTEN ASUNTOIHIN



Korjausavustukset ikäihmisten asuntoihin ovat tavallisimmin haettavissa vuosittain maalis-huhtikuun vaihteessa. Avustuksen saaminen edellyttää, että hakija on yli 65-vuotias tai vammainen. Hakijan tulot ja omaisuus vaikuttavat avustuksen saamiseen. Avustusta voi saada muutoksiin, jotka ovat tärkeitä ikäihmisen kotona asumisen mahdollistamiseksi, esimerkiksi pesu- ja wc-tilojen muutoksiin. Avustus voi olla korkeimmillaan 40 % toteutuneista kustannuksista. Liuskat ja muut liikuntaesteisiin liittyvät muutostyöt rahoitetaan ensisijaisesti vammaispalvelulain mukaan.

Lisätietoja: rakennusmestari Jorma Varanka 044 7674 265,
jorma.varanka@posio.fi

VUOROTTELUHOITO

Vuorotteluhoitoa järjestetään ryhmäkoti Suvannossa, Rantala-kodissa, Valmankodissa sekä Sirniön hoivakodilla. Vuodeosastolla on myös jonkun verran vuorotteluhoitoa, mutta pääasiassa lyhytaikaisjaksot suunnataan palveluasumisyksiköihin.

Lisätietoja: vanhustyön vastaava Eija Ahola, 044 7674 340, eija.ahola@posio.fi

PALVELUKESKUS VALKAMA

Palvelukeskus Valkama sijaitsee Posion keskustassa. Valkamassa on sauna- ja uima-allastilat, päivätoimintatilat, ryhmäkoti Suvanto, kotihoidon ja kuntouttavan päivätoiminnan tilat, ravintola Paunetti sekä 26 vuokra-asuntoa.

Palvelukeskuksen käyttömaksujen hinnasto löytyy Posion kunnan internetsivuilta osoitteesta www.posio.fi osiosta *palvelut* ja sieltä kohdasta *vanhustyö*.

Yhteystiedot: Vanhustyön vastaava, 044 7674 340
Sairaalantie 2 C
97900 POSIO

KIRJAKAHVILA VALKAMA

Kirjakahvila Valkama on yhteishanke, joka toteutetaan Posion kunnankirjaston, palvelukeskus Valkaman, kuntouttavan päivätoiminnan, SPR:n Posion paikallisosaston, Posion kunnan kulttuuritoimen ja kansalaisopiston kanssa. Hankkeen aikana toteutetaan lukupiirejä, jotka kokoontuvat sovitun aikataulun mukaan palvelukeskus Valkaman kirjastossa. Lukupiireissä on kirjailijavierailijoita. Lisätietoa saat kansalaisopistolta.

RAVINTOLA PAUNETTI

Ravintola Paunetti tarjoaa kuutena päivän viikossa (ma–la) perus- ja keittolounasta ja 1-2 kertaa viikossa edustuslounasta. Ravintolasta on saatavilla myös kahvilatuotteita, peruselintarvikkeita, makeisia, tilauksesta kakkuja, leivoksia ym. Ravintolassa on myös mahdollisuus yksityistilaisuuksiin. Ateriapalveluasiakkaat käyvät Paunetissa syömässä. Ravintolan palvelut ovat avoimia kaikille.



Aukioloajat

Ma–pe	8.00–15.00	Lounasajat	
La	9.00–14.00	Ma–pe	10.30–14.00
Su	suljettu	La	11.00–13.00

Yhteystiedot: ruokapalvelupäällikkö Paula Kumpuvaara 044 7674 230,
paula.kumpuvaara@posio.fi

3. ASUMISPALVELUT

ASUMISPALVELUIDEN JÄRJESTÄMINEN JA HAKEMINEN

Palveluasuminen on tarkoitettu ikääntyneelle, jonka fyysinen, psyykinen ja/tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt niin, ettei hän selviydy enää avohoidossa omaisten eikä kotihoidon palvelujen turvin.



Asumispalveluita järjestetään kunnan neljässä omassa yksikössä sekä ostopalveluna. SAS-työryhmä (SAS= Selvitä - Arvioi - Sijoita) valitsee asukkaat asumispalveluyksiköihin.

Asumispalveluyksiköihin haetaan hakulomakkeella. Hakemuslomakkeita on saatavilla perusturvatoimistossa ja sähköisenä kunnan internetsivuilta www.posio.fi.

Lisätietoa:

Vanhustyön vastaava Eija Ahola, 044 7674 340, eija.ahola@posio.fi
Johtava sosiaalityöntekijä Erkki Lehto, 044 7674 377, erkki.lehto@posio.fi.

Asuntola-ryhmäkoti Kuukkeli: kehitysvammahuollon vastaava Anna Sironen, 044 7674 389, anna.sironen@posio.fi.

PALVELUASUMISEN YKSIKÖT

Kunnan omassa yksiköissä palveluasumista tarjoavat Tuulikannel, Rantala-koti, Valmankoti, Suvanto sekä kehitysvammaisten asuntola-ryhmäkoti Kuukkeli. Ostopalveluna asumispalveluja ostetaan Sirniön Hoivakotiyhdistys ry:ltä.

Palvelun tarve määritellään hoito- ja palvelusuunnitelmassa, joka laaditaan asukkaan muutettua ryhmäkotiin.

Jokaisen asiakkaan kanssa tehdään vuokrasopimus. Asiakas maksaa vuokran lisäksi palvelumaksun, ateriamaksun, vaatehuoltomaksun ja mahdollisen kalusto- ja liinavaatemaksun. Palvelumaksun suuruus määräytyy käytettävissä olevien nettotulojen mukaan. Omaan käyttöön jäävä osuus (vähintään 97 €) kattaa henkilökohtaiset menot.

KUNNAN PALVELUASUMISEN YKSIKÖT

Rantala-koti

Pysyviä asuinpaikkoja 12, vuorotteluhoitopaikkoja 1
044 7674 349, rantalakoti@posio.fi.

Suvanto

Pysyviä asuinpaikkoja 12, vuorotteluhoitopaikkoja 4
044 7674 361, ryhmakoti.suvanto@posio.fi.

Tuulikannel

Asuinpaikkoja 8
044 7674 350, tuulikannel@posio.fi.

Valmankoti

Asuinhuoneita 19
044 7674 351, valmankoti@posio.fi.

Asuntola-ryhmäkoti Kuukkeli

Kehitysvammaisille aikuisille 15 asuinpaikkaa ja 1 tilapäishoitopaikka
044 7674 389, kuukkeli@posio.fi.

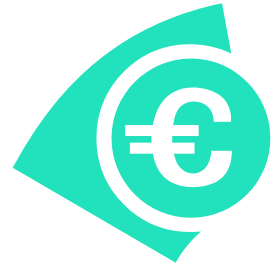
YKSITYISET PALVELUASUMISEN YKSIKÖT

Sirniön hoivakotiyhdistys ry

Asuinpaikkoja 12, vuorotteluhoitopaikkoja 1
040 746 1854, sirnion.hoivakotiyhdistys.ry@pp.inet.fi.



4. IKÄÄNTYVÄN TUET JA ETUUDET



ELÄKKEEN SAAJAN TUET

Eläkkeen saajan tukiin liittyvissä asioissa tai muissa eläkeasioissa saat lisätietoa Kelan palvelunumerosta 020 692 202 ma–pe klo 8–18 tai internetistä osoitteesta www.kela.fi.

ELÄKETTÄ SAAVAN HOITOTUKI

Eläkettä saavan hoitotuki on tarkoitettu tukemaan sairaan tai vammaisen eläkkeensaajan kotona asumista ja siellä tapahtuvaa hoitoa. Hoitotuen voi saada vain eläkkeensaaja, jonka toimintakyky on heikentynyt sairauden tai vammaisuuden vuoksi yhtäjaksoisesti vähintään vuoden ajan. Lisäksi sairauden tai vamman pitää aiheuttaa säännöllistä avun, ohjauksen tai valvonnan tarvetta tai jatkuvia erityiskustannuksia.

VANHUUSELÄKE

Kansaneläkelain mukainen vanhuuseläkkeen ikäraja on 65 vuotta. Lisäksi vaaditaan, että asut tai olet asunut Suomessa vähintään laissa edellytetyn kolmen vuoden asumisajan ja muut eläkkeesi ja korvauksesi jäävät alle tulorajan.

ELÄKKEENSAAJAN ASUMISTUKI

Eläkkeensaajan asumistukea voivat saada pienituloiset 65 vuotta täyttäneet henkilöt tai alle 65-vuotiaat eläkkeensaajat, jotka asuvat pysyvästi Suomessa vuokra- tai omistusasunnoissa. Asumistuen saamiseen ja määrään vaikuttavat eläkkeensaajan asumismenot, perhesuhteet sekä vuositulo ja omaisuus.

VETERAANIEN RINTAMALISÄ

Rintamalisää maksetaan Suomessa asuvalle miehelle tai naiselle, jolla on rintamasotilastunnus tai naisille myönnetty rintamapalvelustunnus tai rintamatunnus tai veteraanitunnus. Rintamalisä maksetaan rintamasotilaseläkelain perusteella myös miinanraivaajille, joille Sota-arkisto on antanut todistuksen osallistumisesta miinanraivaustehtäviin vuosina 1945–1952.

MAAHANMUUTTAJAN ERITYISTUKI

Maahanmuuttajan erityistuen tarkoitus on turvata maahanmuuttajan toimeentulo esimerkiksi vanhuuden aikana. Tuen saaminen ei edellytä Suomen kansalaisuutta. Voit hakea Kelasta maahanmuuttajan erityistukea, jos olet 65 vuotta täyttänyt ja olet asunut Suomessa vähintään 5 vuotta 16 vuotta täytettyäsi yhtäjaksoisesti ja välittömästi ennen erityistuen alkamista ja et saa täysimääräistä kansaneläkettä, koska et ole asunut Suomessa riittävän pitkää aikaa ja olet hakenut Suomesta ja ulkomailta kaikki eläkkeet ja muut etuudet, joihin sinulla voi olla oikeus.

PITKÄAIKAISTYÖTTÖMIEN ELÄKETUKI

Pitkäaikaistyöttömien eläketuki myönnetään vain ennen vuotta 1948 syntyneelle, joka oli pitkäaikaistyötön ajankohtana 31.12.2004 ja jolla oli silloin oikeus työmarkkinatukeen ja jolle on maksettu 1.1.1992–31.12.2004 joko enimmäismäärä (500 päivää) työttömyyspäivärahaa sekä sen lisäksi 2 000 päivää työmarkkinatukea tai vaihtoehtoisesti 2 500 päivää työmarkkinatukea.

TAKUUELÄKE

Takuueläkettä maksetaan henkilölle, jonka kaikki eläkkeet ennen verotusta ovat yhteensä alle 685 e/kk. Takuueläkkeen suuruuteen vaikuttavat kaikki muut henkilön saamat eläkkeet. Ne vähennetään takuueläkkeen täydestä määrästä sataprosenttisesti. Myös ulkomailta saadut eläkkeet vähennetään siitä.

Esimerkiksi yksin asuvalle hakijalle, jonka ainoa eläke on täysi kansaneläke 584 e/kk, maksetaan takuueläkettä 101 e/kk (685–584 = 101).

VAMMAISTUET

Vammaisetuksiin liittyvissä asioissa saat lisätietoa Kelan palvelunumerosta 020 692 211 ma–pe klo 8–18 tai internetistä osoitteesta www.kela.fi.

KELIAKIAKORVAUS

Keliakiakorvausta maksetaan yli 16-vuotiaalle, keliakiaa sairastavalle korvauksena gluteenittoman ruokavalion kustannuksiin.

VAMMAISTEN TULKKAUSPALVELU

Tulkkauspalveluun on oikeus henkilöllä, jolla on kuulovamma, kuulonäkövamma tai puhevamma ja joka vammansa vuoksi tarvitsee tulkkausta työssä käymiseen, opiskeluun, asiointiin, yhteiskunnalliseen osallistumiseen, harrastamiseen tai virkistykseen. Tulkkauspalvelu on käyttäjälle maksutonta.

KUNTOUTUS

Kuntoutukseen liittyvissä asioissa saat lisätietoa Kelan palvelunumerosta 020 692 205 ma–pe klo 8–18 tai internetistä osoitteesta www.kela.fi.

HARKINNANVARAINEN KUNTOUTUS

Harkinnanvaraista kuntoutusta voivat joissain tapauksissa saada myös työelämän ulkopuolella olevat yli 65-vuotiaat, joiden toimintakykyä ja elämänlaatua voidaan parantaa kuntoutuksella. Harkinnanvaraiseen kuntoutukseen kuuluvien sopeutusvalmennuskurssien tavoitteena on parantaa valmiuksia toimia elinympäristössä mahdollisimman täysipainoisesti sairaudesta tai vammasta huolimatta.

SAIRASTAMINEN

Sairastamiseen liittyvissä asioissa saat lisätietoa Kelan palvelunumerosta 020 692 204 ma–pe klo 8–18 tai internetistä osoitteesta www.kela.fi.

Kela korvaa sairaanhoidosta aiheutuvia kustannuksia. Julkisen terveydenhoidon kustannuksia Kela ei korvaa. Sairaanhoitokorvaukset korvaavat osan yksityisen lääkärin tai hammaslääkärin kuluista näille määritellyn korvaustaksan mukaan. Matkakorvaukset korvaavat kuluja matkoista sairaanhoitoon ja kuntoutukseen. Jos sairastut ulkomailla EU- tai ETA-maassa tai Sveitsissä, voit eurooppalaisella sairaanhoitokortilla saada maassa sairaanhoitoa kuten maassa asuvat.

LÄÄKEKORVAUKSET

Voit saada korvausta lääkkeistä ja kliinisistä ravintovalmisteista, jotka lääkäri on määrännyt sairautesi hoitoon. Lääkekorvauksia maksetaan kolmessa korvausluokassa. Peruskorvaus on 42 %, alempi erityiskorvaus 72 % ja ylempi erityiskorvaus 100 % lääkkeen hinnasta tai viitehinnasta 3,00 euron lääkekohtaisen omavastuun ylittävältä osalta.



Lääkevaihto

Apteekissa voit vaihtaa lääkärin määräämän lääkkeen edullisempaan vaihtokelpoiseen lääkevalmisteeseen, mikäli lääkärisi ei ole kieltänyt vaihtoa reseptiin tekemällään merkinnällä.

Suorakorvaus

Saat yleensä lääkekorvauksen suorakorvauksena jo apteekissa näyttämällä Kela-korttiasi. Tällöin lääkkeittesi hinnasta vähennetään Kela-korvaus jo apteekin kassalla. Jos et saa korvausta apteekissa, voit hakea sitä Kelasta jälkikäteen 6 kuukauden kuluessa lääkkeen ostamisesta.

RAHA-AUTOMAATTIYHDISTYKSEN TUKEMAT LOMAT

Raha-automaattiyhdistys RAY:n tukemille lomille haetaan avustusta saavan lomajärjestön kautta. Järjestö valitsee lomailijat sosiaalisin ja taloudellisin perustein, lisätietoa internetistä www.ray.fi.

Tuettuja lomia järjestävät eläkeläisjärjestöt:

- * Eläkeliitto ry, www.elakeliitto.fi
- * Eläkeläiset ry, www.elakelaiset.fi
- * Eläkkeensaajien Keskusliitto ry, www.elakkeensaajat.fi
- * Kansallinen Senioriliitto ry, www.senioriliitto.fi
- * Kristillinen Eläkeliitto ry, www.krell.cc
- * Svenska Pensionärsförbundet rf, www.spfpension.fi

5. POTILAS- JA SOSIAALIASIAMIES

Sosiaali- ja potilasasiamies on tavoitettavissa numerosta 040 8429 755 ma–to klo 8.30–10.00 ja sähköpostilla sospot@kuusamo.fi.

Tapaamiset Posiolla tarvittaessa erikseen sovittavana ajankohtana.

POTILASASIAMIES

Potilasasiamies neuvoo asiakasta potilaan asemasta ja oikeuksista annetun lain soveltamiseen liittyvissä asioissa.

- Avustaa potilasta muistutusta tai potilasvahinkoa tarkoittavissa asioissa.
- Tiedottaa potilaan oikeuksista.
- Toimii muutoinkin potilaan oikeuksien edistämiseksi ja toteuttamiseksi.

SOSIAALIASIAMIES

Sosiaaliasiamies neuvoo sosiaalihuollon asiakkaan oikeuksiin ja asiakaslakiin liittyvissä asioissa.

- Tiedottaa asiakkaan oikeuksista ja edistää asiakkaan oikeuksia.
- Ohjaa ja neuvoo ristiriitatilanteiden ratkaisuisissa sekä antaa neuvontaa päätöksiä koskevien valitusten tekemisessä.
- Avustaa asiakasta muistutusten teossa.
- Sosiaaliasiamies ei tee päätöksiä eikä voi muuttaa viranhaltijoiden päätöksiä.

6. YHTEYSTIETOJA

VALTAKUNNALLISIA POTILAS- JA ETUJÄRJESTÖJÄ

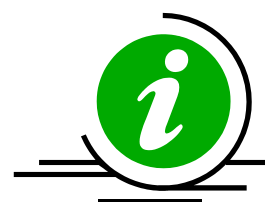
Lapin muistiyhdistys ry

Pj. 040 5080 482
lapindementiyhdistys@elisanet.fi
www.lapindeme.vuodatus.net

Aivohalvaus- ja dysfasialiitto ry

Suvilinnantie 2
20900 Turku
www.stroke.fi

02 2138 200
info@stroke.fi



Lapin näkövammaiset ry

0400 146 641, ma-to klo 10.00–14.00

lapin.nakovammaiset@tsto.inet.fi

<http://www.lapinnakovammaiset.fi>

Hengityслиitto Heli ry

020 757 5000

www.hengityслиitto.fi

Mielenterveyden keskusliitto ry

Rovaniemen aluetoimisto

Johtaja 050 378 5500

www.mtkl.fi

Kaatuneitten Omaisten Liitto ry

Toiminnanjohtaja 02 258 8790

www.kolry.fi

Kristillinen Eläkeliitto ry

Pohjois-Suomen piiri

pj. Arja Alakontiola 040 5385 457

arja.alakontiola@mail.suomi.net

www.krell.cc

Kuurojen Liitto ry

Puhelin/tekstipuhelin 09 580 31

Vaihde 09 5803 770

kuurojenliitto@kl-deaf.fi

www.kl-deaf.fi

Keliakialiitto ry/Koillismaan Alueen Keliakiayhdistys

Tukihenkilöt Posiolla:

Kouva Marketta 040 760 1528

Hiltunen Pentti 040 776 8425

www.keliakialiitto.fi

Suomen Reumaliitto ry

Puhelinvaihte 09 4761 55 (avoinna ma-pe klo 9–15)

info@reumaliitto.fi

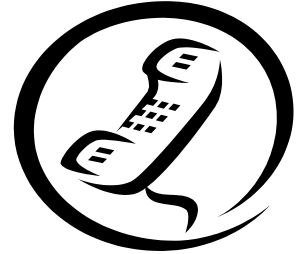
www.reumaliitto.fi

Koillismaan Kuuloyhdistys ry

Kaiterantie 22/Atimotalo
93600 Kuusamo

044 351 5081

koillismaan.kuuloyhdistys@koillismaa.fi
www.koillismkuuloyhd.suntuubi.com
www.ikakuulo.fi



POSION KUNNAN PUHELINNUMEROITA

Hallinto

044 7674 200 Riipi Mika	Kunnanjohtaja
044 7674 201 Haapsaari Markku	Hallintosihteeri
044 7674 203 Soudunsaari Sinikka	Toimistosihteeri
044 7674 210 Raistakka Tarmo	Yleinen edunvalvoja

Perusturva

044 7674 370 Kuusela Saara	Perusturvajohtaja
044 7674 371 Korva Eija	Palvelusihteeri
044 7674 373 Talvensaari Merja	Toimistosihteeri
044 7674 374 Pätsi Mirva	Toimistosihteeri

Terveyspalvelut

044 7674 335 Päivystys
044 7674 300 Terveyskeskus, ajanvaraus
044 7674 307 Astmahoitaja Anne-Mari Säkkinen
044 7674 308 Diabeteshoitaja Terttu Vainio
044 7674 311 Ohjaaja Sinikka Mursu/Seniorineuvola
044 7674 312 Fysioterapia
044 7674 324 Muistihoitaja Maarit Kitkala
044 7674 339 Fysioterapeutti/Palvelukeskus

Hammashuolto

044 7674 380 Vastaava hammaslääkäri Erja Hämeenniemi
044 7674 381 Hammaslääkäri Katriina Juumajärvi
044 7674 395 Suuhygienisti Riikka Koskenkorva
044 7674 382 Hammashoitolan vastaanottoavustaja Pirjo Kurtti

Kehitysvammahuolto

044 7674 386 Sironen Anna, kehitysvammahuollon vastaava
044 7674 389 Asuntola-ryhmäkoti Kuukkeli

Mielenterveys- ja perheneuvola

044 7674 384 Kriisi- ja perhetyöntekijä Salme Vaarala
044 7674 385 Kriisi- ja perhetyöntekijä Anne Hietala

Sosiaalityö

044 7674 377 Johtava sosiaalityöntekijä Erkki Lehto
044 7674 376 Sosiaalityöntekijä Lea Lahtela
044 7674 378 Sosiaalityöntekijä Liisa Kalliainen

Vanhustyö

044 7674 340 Ahola Eija	Vanhustyön vastaava
044 7674 341 Ruokamo Elina	Kotihoidon ohjaaja
044 7674 342 Kotipalvelu	Aluetyö 1
044 7674 343 Kotipalvelu	Aluetyö 2
044 7674 344 Kotipalvelu	Aluetyö 3
044 7674 345 Kotipalvelu	Aluetyö 4
044 7674 346 Kotisairaanhoido	Pohjois/Itä-Posio, osa keskustaa
044 7674 347 Kotisairaanhoido	Etelä-Posio, osa keskustaa
044 7674 348 Kotisairaanhoido	Keskusta
044 7674 394 Sassali Outi	Kuntouttavan päivätoiminnan ohjaaja

Sivistysosasto

044 7674 401 Mäkelä Pirkko	Sivistystoimenjohtaja
044 7674 425 Kaisa Inkeroinen	Kirjasto- ja kulttuurijohtaja
044 7674 426 Kirjasto	Lainaus/neuvonta
044 7674 429 Maaninka Allan	Vapaa-aikasihteeri

Tekninen osasto

044 7674 261 Ahola Jani	Tekninen johtaja
044 7674 263 Määttä Asta	Toimistos sihteeri
044 7674 264 Ruokamo Mikko	Rakennustarkastaja
044 7674 265 Varanka Jorma	Rakennusmestari
044 7674 266 Karjalainen Ossi	Rakennusmestari

Eläinlääkäri

044 7674 444 Eläinlääkäri Timo Nortamo ja Tuija Hukkanen
044 7674 321 Terveystarkastaja Päivi Klemola

ASIOINTIPALVELUT

Apteekki	016 3721 018
Kela	020 4354560
Verotoimisto	016 367 6610
Posti, S-Market Ahola	0200 71000
Posion Osuuspankki	016 321 2221

SIIVOUSPALVELUA

Monipalvelu Heikkala Ay

Palvelut ikäihmisille:

- * siivous
- * kotimiespalvelut
- * piha-, lumi-, ja metsätyöt
- * asiointipalvelut
- * avustajapalvelut, henkilökohtainen avustaja
- * puutarhatyöt

Inkeri Heikkala 0400 751 262
Seppo Heikkala 0400 154 622



Pirkon Pisto

Koti- ja mökkisiivousta, Pirkko Posio, 040 8417 086

Posion Kiinteistö- ja siivouspalvelut Ay

Kotipalvelut: vanhusten avustaminen, asiointipalvelut, kaupassakäynti, pankkiasiat, apteekkikäynnit, lääkeneustelut, viikko- ja suursiivoukset sekä pihatyöt.

Veijo Hartikainen 040 5825 923
Tea Hartikainen 040 7391 825

posti@posionkspalvelut.fi
veijo.hartikainen@co.inet.fi

Posion koti- ja kiinteistösiivous

Siivouspalvelua, Ritva Hämeenniemi ja Leila Oiva, 0400 394 753

PARTURIT

Parturi-kampaamo Marleena 040 419 9539
Parturi-kampaamo K. Huovinen 016 372 1275
Parturi-kampaamo Kotala 0400 210 615
Parturi-kampaamo Armi Juopperi Tmi 050 590 7388
Sinikan Salonki 016 372 1009
Tuccabaja 016 372 1596



HYVINVOINTI

Tmi Toimi Heikkinen, hierontaa	040 528 4964
Hierontapalvelu Määttä Heikki	0400 326 808
Hierontapiste Anita Karvonen	040 502 9452
Kemijärven Kuntokeskus Ky	045 276 5795
Hieroja Jouni Vuollet	040 505 9068
Sydän ja Sielu, hierontaa	040 571 1124
Kauneussalonki Vanilja	040 777 9627



RUOKAKAUPAT

S-Market	010 763 3203
Valintatalo	016 372 1761
K-Market Muikku	016 333 4300



TAKSIT

Posion keskustan alueen taksit	016 372 1555
Taksi Esa Ahola, Posio	0400 391 802
Moniliikenne Urpo Säkkinen, Posio	040 7606 125
Taksi Kai Mursu, Posio/Jumisko	0400 394 057
Määttä Jarkko Taksiautoilija, Posio	0400 384 447
Sulevi Mursu, Posio	0400 394 522
Taksi Määttä Lenne, Posio	040 7416 528
Taksiautoilija Soudunsaari Matti, Posio	0400 322 378
Taksiautoilija Karjalainen Risto, Ristilä	0400 260 641
Taksi Tuomo Kaukua	0400 394 124



Taksit, joissa myös mahdollisuus kuljettaa pyörätuolia käyttäviä:

Posion Palvelutaksi Tmi	040 7004 936
Taksi Kivelä Mauri, Maaninkavaara	0400 393 211
Taksiautoilija Sänkiniemi Teijo, Tolva	0400 394 207
Taksi Pekka Hiltunen, Kuloharju	0400 393 401



JÄTEHUOLTO

Posion Jätehuolto Jouko Ahola Oy	0400 321 421
----------------------------------	--------------

POLIISI

Yleinen hätänumero	112
--------------------	-----

OPPAASSA KÄYTETYT LÄHTEET

Posion kunnan internetsivut www.posio.fi

Posion kunnan vanhustyön vastaava ja sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset sekä muut kunnan työntekijät

Oppaaseen tietonsa antaneet yritykset, yhdistykset ja järjestöt

Valtakunnallisten potilas- ja etujärjestöjen internetsivut

Kela, www.kela.fi

Ray, www.raha-automaattiyhdistys.fi

Simonen, O., Calder, A. & Hannuksela, M. 2002. Elä hyvin, vanhene viisaasti – ehkäise sairaudet oikeilla elämäntavoilla. Oy Valitut palat - Reader's Digest Ab

Myötäle ry, hankevastaava

Tekijät: Oppaan ovat tehneet yhteistyössä Posion kunta ja Oulun seudun ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija Eeva Posio

Kuvat: Kansikuva Juha Posio, muut Microsoft Office ClipArt -arkisto