

KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU

Koti kaupungissa – Ikäihmisenä Kemissä

Ikäihmisen palveluopas

Riitta Nahkiaisoja

Sosiaalialan opinnäytetyö
Seniöri- ja vanhustyö
Sosionomi (AMK)

KEMI/TORNIO VUOSI 2011

Tekijä(t): Nahkiaisola, Riitta 2011

Opinnäytetyön nimi: Koti kaupungissa - ikäihmisenä Kemissä. Ikäihmisen palveluopas.

Sivuja (+liitteitä): 33 (+ palveluopas 96 + 2)

Opinnäytetyön kuvaus: Opinnäytetyöni on kemiläisten ikäihmisten palveluopas. Palveluiden ohella oppaassa esitellään asumiseen ja elinympäristöön liittyviä asioita sekä harrastusmahdollisuuksia. Palveluoppaan tavoitteena on tukea ikäihmisten hyvää elämää ja osallisuutta. Ikäihmisten innostaminen aktiivisuuteen ja mielekkääseen elämään lisää itsenäistä selviytymistä. Ikäihmisten palveluopasta voivat hyödyntää myös eri alojen ammattilaiset. Palvelujen ja erilaisten toimintojen tuottamiseen osallistuvat julkiset, yksityiset sekä kolmannen sektorin toimijat sekä ikäihmiset itse.

Teorettinen ja käsitteellinen esittely: Ikäihmisten osuus väestöstä lisääntyy tulevana vuosikymmeninä. Heidän mahdollisuutensa elää aktiivista elämää, osallistua ja toimia tasavertaisena muiden ikäryhmien kanssa on tärkeää koko yhteiskunnalle. Opinnäytetyössäni tarkastelen ikääntymistä sosiokulttuurisesta näkökulmasta. Ikäihmisten voimavaroihin ja mahdollisuuksiin vaikuttavat yksilöllisten tekijöiden lisäksi vallitseva kulttuuri sekä ikääntymiskäsitys. Lainsäätäjä on turvannut ikääntyneiden oikeutta palveluiden saantiin sekä hyvään kohteluun. Kunnan lakisääteinen velvollisuus on tiedottaa toiminnastaan, ja palveluista tiedottaminen lisää ikäihmisten luottamusta turvalliseen ikääntymiseen.

Metodologinen esittely: Opinnäytetyöni on luonteeltaan laadullinen, ikäihmisten palveluita kartoittava, ja sen produkti on kemiläisten ikäihmisten palveluopas. Palveluopasta varten kartoitin julkisen ja yksityisen sektorin palveluita hyödyntäen internetiä ja olemassa olevia palvelutiedotteita. Kolmannen sektorin toimintaa kartoitin paikallisten tiedotusvälineiden, sähköpostin sekä internetin avulla. Käytin kartoituksessa tapaustutkimuksen metodeja; havainnointia, vuorovaikutusta kohderyhmän kanssa sekä sähköisten dokumenttien tutkimista.

Keskeiset tutkimustulokset: Kemin kaupungissa on tarjolla ikäihmisille monipuolista toimintaa ja palveluja. Ne ovat perustaltaan paikallisia, alueellisia tai valtakunnallisia. Toimintaan osallistuminen ja palvelujen käyttö edellyttää ajantasaista tietoa olemassa olevista mahdollisuuksista. Ikääntyneiden palvelut ovat kaikille ikäryhmille soveltuvia palveluita. Palveluopasta voi hyödyntää myös eri toimijoiden välisessä yhteistyössä.

Johtopäätökset: Palveluoppaan jatkuva päivittäminen on keskeinen edellytys sen sisältämän tiedon luotettavuudelle. Tiedottamisessa on huomioitava kohderyhmän erityispiirteet. Ikäihmisille ei riitä palveluista tiedottaminen internetsivuilla, vaan painettu tieto tavoittaa edelleen ikäihmiset parhaiten.

Asiasanat: ikääntyminen, aktiivisuus, palvelut, tiedottaminen, palveluohjaus

Author(s): Nahkiaisaja, Riitta 2011

Title: Home in the city - living as an elderly person in Kemi. A guidebook for elderly people.

Pages (+appendixes): 33 (+ guidebook 96 + 2)

Thesis description: This bachelor's thesis is a guidebook for the elderly people in Kemi. In addition to the services, the guidebook introduces issues over housing, surroundings and activities. The purpose of the guidebook is to support the elderly people's good life and participation. Independent every-day living is backed up by motivation to activity and meaningful doing. Also the professionals of varied occupations can make use of this guidebook. The services and activities are produced by the public, private and third sector as well as by the elderly people themselves.

Theoretical summary: The proportion of the elderly among the population is going to increase during the next few decades. Their possibilities to live an active life, to take part and act as an equal to the other age groups are important to the whole society. My point of view to ageing in my thesis is socio-cultural. The resources and possibilities of the elderly people are governed by the personal elements, prevalent culture and the common attitude to ageing. The elderly people's rights to get the services and good treatment has been guaranteed by the legislator. The legal obligation of the municipality is to inform of its activities; information of the services increases the idea of safe ageing among the elderly people.

Methodological summary: My thesis is qualitative by nature; it surveys the services for the elderly people. The outcome of the thesis is the guidebook for the elderly people in the city of Kemi. For the guidebook, I worked out the services produced by the municipality and the private sector by using internet and the existing announcements. The operation of the third sector I worked out in the local newspapers, e-mail and internet. In mapping the operations I used the methods of case study: observation, communication with the focus group and examination of the electronic documents.

Main results: There are varied kinds of services and activities available for the elderly people in Kemi. Their base are local, regional or nationwide. Updated information is a condition to taking part in the activities or consuming the services. The services for the elderly people are suitable for people of all age groups. The guidebook for the elderly is exploitable also in the cooperation with varied partners.

Conclusions: Continuous updating is a strategic requirement to confirm the reliability of the information in the guidebook. In information, the special characteristics of the target group should be paid attention to. It is not enough to inform the elderly people by using internet, but the printed text is still the best way to reach the elderly person.

Key words: ageing, activity, services, information, case management

SISÄLTÖ

1. JOHDANTO.....	6
2. IKÄÄNTYMINEN JA HYVÄ ELÄMÄ	8
2.1 Ikääntyminen ja aktiivisuus.....	8
2.2 Yhteisön tuki ja hyvä elämä	14
2.3 Lainsäädäntö ikäihmisten tukena.....	16
3. STRATEGIASTA KÄYTÄNTÖÖN	21
3.1 Opinnäytetyön suunnitelma.....	21
3.2 Opinnäytetyön toteutus.....	24
4. TULOSTEN TARKASTELU.....	28
5. POHDINTA.....	32
LÄHTEET.....	35

1. JOHDANTO

Kuntien vanhustyön kehittämistä ja toimintaa ohjaamaan laaditaan kunnissa yleensä vanhustyön strategia tms. poliittinen ohjelma, jossa kuvataan lyhyen ja pitemmän aikavälin tavoitteet vanhustyölle sekä keinot tavoitteisiin pääsemiseksi. Kemissä on tehty vanhustyön palvelujen kehittämissuunnitelma jo 1990-luvulla, vuonna 1995, ja sitä on ajantasaistettu vuonna 2001. Yhteiskunta muuttuu nopeasti, ja vuosikymmen myöhemmin, vuonna 2010 Kemin kaupungin sosiaali- ja terveyslautakunnan päätöksen perusteella ikäpoliittinen strategiatyö käynnistettiin uudelleen. Uuden strategian näkökulmaksi valittiin ikäihmisten toimijuuden ja hyvinvoinnin näkökulma. Strategiatyöskentelyn aikana sen nimeksi vaihdettiin Ikäihmisten hyvinvointisuunnitelma, joka on sittemmin, syksyn 2011 aikana, hyväksytty ohjaamaan Kemin kaupungin vanhustyötä aina vuoteen 2020 saakka. (Alajärvi 2011)

Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes ohjeisti jo 10 vuotta sitten kuntia laaja-alaiseen ymmärrykseen ikäihmisten hyvinvoinnin peruskivistä. Kunnissa harjoitettavalla ikääntymispolitiikalla nähtiin vaikutettavan mm. ikääntyneiden hyvinvointiin ja elämänlaatuun, itsemääräämisoikeuteen sekä ikääntyneiden aktiivisuuden säilymiseen. Ikääntymispolitiikka tuli sisällyttää paikallisiin päätöksiin esim. asumiseen ja hyvinvointiin liittyvissä strategioissa; erityisvastuun ikäihmisten asioissa katsottiin kuitenkin kuuluvan sosiaali- ja terveystoimelle. Kaikkia kuntien hallintokuntia patistettiin tuolloinkin ottamaan ikääntyneiden asia huomioon omissa päätöksissään ja toiminnossaan. Kemin kaupungin ikästrategiatyöhön osallistui sosiaali- ja terveystoimen lisäksi myös mm. kulttuuriosaston ja teknisen palvelukeskuksen, kolmannen sektorin sekä vanhusneuvoston edustajat. (Vaarama & Luomahaara & Peiponen & Voutilainen 2001, 3)

Simo Koskinen on tutkinut kemiläisten ikäihmisten kokemusta kemiläisyydestä. Hänen KaupunkiElvi -tutkimuksensa tulosten perusteella eläkkeelle jääneistä kolmasikäläisistä kemiläisistä suurin osa kokee viihtyvänsä Kemissä, ja että palvelut toimivat hyvin (Koskinen & Hakapää & Maranen & Piekkari 2007, 341-342). Palveluiden piiriin löytämisen edellytyksenä on tieto siitä, mistä palveluita voi saada. Ja vaikka ei vielä olisikaan varsinaista palveluiden tarvetta, niin tietoisuus niiden olemassa olostä lisää turvallisuutta ja luottamusta hyvään ikääntymiseen ja tarvittavan tuen saantiin.

Suomalaisten hyvinvointi 2010 -raportissa Pasi Moisio ennakoii väestön eliniän pitene-
misen vaikuttavan korottavasti sosiaali- ja terveystoimintoihin siinäkin tapauksessa, että
ikäihmiset säilyttäisivät omatoimisuuttaan nykyistä pidempään ilman palveluita, ja varsi-
naisen hoivan tarve siirtyisi myöhäisempään vanhuuteen (Moisio 2010, 25). Ikäänty-
neiden oman toiminnan merkitys korostuu yhä enemmän kun ikääntyneiden suhteelli-
nen osuus väestöstä kasvaa; hyvän elämän tukipilareiksi ei riitä yhteiskunnan tarjoama
apu ja palvelut, vaan hyvä elämä koostuu mielekkästä tekemisestä, merkityksellisyys-
den kokemuksista ja osallistumisen mahdollisuuksista.

Itsemääräämisoikeus, voimavaralähtöisyys, oikeudenmukaisuus, osallisuus, yksilöllii-
syys ja turvallisuus ovat eettisiä periaatteita, joiden tulisi ohjata ikäihmisille suunnattu-
jen palveluiden toimintaa ja kehittämistä (Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen Kun-
taliitto 2008, 12). Näihin eettisiin periaatteisiin pohjautuu myös Koti kaupungissa – Ikä-
ihmisenä Kemissä -palveluopas. Pääsin osallistumaan kotihoidon edustajana ikäihmis-
ten hyvinvointisuunnitelmaa työstävän työryhmän työskentelyyn sen käynnistämisvai-
heesta aina valmiin esityksen hienosäätämiseen asti. Työskentelyn kestäessä syntyi työ-
ryhmässä ajatus ja tarve ikäihmisten kemiläisestä palveluoppaasta, joka sisältäisi palve-
luiden ohella monipuolista tietoa myös toiminnasta sekä osallistumismahdollisuuksista
ja siten tukisi ikäihmisiä heidän omassa arkipäivässään.

Kaupungin tarve, oma kiinnostukseni aiheesta sekä sosionomiopiskeluideni loppuvai-
heeseen liittyvän opinnäytetyön ajankohtaisuus yhdistyivät; näistä lähtökohdista lähdin
tekemään opinnäytetyöhankettani, kemiläisten ikäihmisten palveluopasta. Oma työelä-
mäorientaationi on ollut kuluneiden kahdenkymmenen työvuoden aikana hyvin käytän-
nönläheinen, ikääntyneiden asiakkaiden arkeen ja sen tukemiseen liittyvä; toisaalta olen
kuntatyönantajan lisäksi työskennellyt ikäihmisten parissa myös kolmatta sektoria edus-
tavan järjestön palveluksessa. Järjestötoiminta on antanut minulle paljon ymmärrystä
myös yksityisestä palvelutoiminnasta sekä harrastustoiminnan merkityksestä ja mahdol-
lisuuksista ikäihmisille. Tästä taustasta yhdistettynä uuteen ikäihmisten hyvinvointi-
suunnitelmaan syntyi ikäihmisten palveluoppaan keskeinen sisältö. Palveluoppaan väli-
tyksellä pyrin omalta osaltani tukemaan ikäihmisten hyvää elämää aktiivisena, osallistu-
vana ja täysvaltaisena kemiläisenä muiden kemiläisten joukossa.

2. IKÄÄNTYMINEN JA HYVÄ ELÄMÄ

2.1 Ikääntyminen ja aktiivisuus

Ikääntyneistä käytettäviä käsitteitä on tutkijasta ja kirjoittajasta riippuen lukematon määrä. Ikääntyneiden palvelujen laatusuositus jaottelee tuota elämänvaihetta kolmannen ja neljännen iän termein. Samaa jakoa on käyttänyt mm. Simo Koskinen ja Sinikka Riihiahho; heidän mukaansa termin juuret ovat jo 1950-luvun Ranskassa (Koskinen ym. 2007, 45-46). Elämänvaiheesta työelämän jättämisen jälkeen, ennen varsinaisen vanhuuden alkamista, käytetään kolmas ikä -termiä, jolloin ei vielä olla varsinaisesti palveluiden tarpeessa, vaan eletään omatoimista ja itsenäistä, persoonallisesti muotoutuvaa elämää. Kolmatta ikää seuraa neljännen iän vaihe, varsinainen vanhuus, jolloin päivittäinen elämä ja selviytyminen tukeutuu enenevässä määrin avunsaantiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2008, 50)

Opinnäytetyössäni en ole käyttänyt kolmannen tai neljännen iän käsitettä, sillä ikäihmisten palveluopas sisältää molempiin elämänvaiheisiin suunnattua tietoa. Palveluoppaan tulisi tavoittaa kohderyhmänsä kolmasikäisten joukosta, vaikka osa siinä kuvatuista palveluista on suunnattu vasta neljäskäläisille. Näiden elämänvaiheiden raja ei voi kuitenkaan olla selkeä, kronologisesti määrittyvä "taitekohta", vaan siirtymävaihe riippuu ikäihmisen yksilöllisestä elämäntilanteesta. Toinen ikäihminen on jo nuorempana päivittäisen tuen ja avustamisen piirissä, kun taas toinen voi elää koko elämänsä itsenäistä ja omatoimista elämää.

Raija Julkunen näkee ikääntynyt -käsitteen lievästi negatiivisia mielikuvia tuottavana. Ikääntynyt -käsitteen sijaan, myönteisempiä ajatuksia herättävinä hän käyttäisi esim. seniori -alkuisia käsitteitä tai termiä kolmasikä. Kaiken kaikkiaan hän näkee termien vaihdon taustalla tietoista pyrkimystä muuttaa ikäihmisistä olemassa olevia mielikuvia myönteisempään, ”nuorekkaampaan” suuntaan. (Julkunen 2008, 17-18)

IkäEhyt- hankkeen aloitusseminaariluennossaan Kemissä 14.9.2011 Simo Koskinen käytti ikääntyneistä käsitettä ”vanhempi aikuinen” (Koskinen 2011). Samaa käsitettä on käyttänyt mm. sosiokulttuurisen innostamisen yhteydessä Leena Kurki (Kurki 2007,

57). Käsite sisältäisi mielestäni enemmän niitä elementtejä, joilla tunnustetaan ikäihminen oman elämänsä subjektiksi ja täysivaltaiseksi kansalaiseksi. Vanhempi aikuinen -käsite ei jättäisi sijaa aliarvioida ikäihmistä tai nähdä häntä muiden toiminnasta riippuvaisena, kykenemättömänä päättää asioista omasta puolestaan. Vanhemman aikuisen käsitettä en kuitenkaan rohkennut opinnäytetyöni tuotoksessa käyttää; käsite on vielä uusi, ja sen käyttöön liittyy vaara sekoittaa se alaikäisen lapsen ja hänen vanhempansa väliseen suhteeseen. Käsitteen arvoisällön toivon kuitenkin heijastuvan opinnäytetyössäni.

Vallalla olevalla vanhus- tai ikääntymiskäsityksellä on merkittävä vaikutus siihen, miten ikäihmiset valtaistetaan päättämään heitä itseään koskevista asioista ja millä tavalla heille suunnatut toiminnot ja palvelut tuotetaan. Yhteiskunnan eri toimijat tarkastelevat ikääntymistä monista eri näkökulmista; ikääntyminen voidaan nähdä esim. biolääketieteellisestä näkökulmasta raihnaisuuden, sairauksien ja ongelmien lisääntymisen negatiivisävytteisenä elämänvaiheena. Sosiokulttuurinen näkemys vanhenemisestä taas ymmärtää ikääntymisen yhteiskunnallisen ja kulttuurisen taustan elämänvaiheena, joka sisältää myös mahdollisuuksia ja voimavaroja. (Koskinen 2004, 36-37)

Opinnäytetyöni tuotos, ikäihmisten palveluopas, peilaa ikääntymistä sosiokulttuurisesta näkökulmasta. Palveluoppaan sisältö lähtee liikkeelle kaikille ikäryhmille suunnatuista, yleisistä palveluista, mm. asumisesta ja julkisesta joukkoliikenteestä sekä liikunta- ja kulttuuripalveluista. Alkuosaa seuraa kattava kolmannen sektorin toimintamahdollisuuksien esittely, ja vasta oppaan loppupuoli on varattu palveluiden esittelyyn. Sisällön järjestyksellä pyrin korostamaan ikääntymistä normaalina elämänvaiheena, joka ei automaattisesti tarkoita avun- tai erityispalveluiden tarvetta. Toisena vaihtoehtona olisi ollut rakentaa palveluoppaan sisältö aakkosten mukaiseen järjestykseen, jolloin aihealueen löytäminen sisällysluettelosta olisi voinut olla helpompaa, mutta en tietoisesti halunnut aloittaa palveluopastani A-kirjaimen mukaisesti apuvälineistä.

Positiivinen vanhuskäsitelmä näkee ikääntymisen myönteisestä näkökulmasta, voimavarana ja mahdollisuutena (Kautto 2004, 11). Liiallinen positiivisuuden korostaminen ikääntymisen yhteydessä voi saada aikaan pakonomaisen tarpeen torjua ikääntymisestä kertovia inhimillisiä merkkejä, esim. kehoon liittyviä muutoksia, lähes keinolla millä

hyvänsä. Ikääntymistä vastaan taistelu ei aina tue hyvää elämää ja sopeutumista ikääntymiseen ja vanhenemiseen normaalina, elämään kuuluvana kehitysvaiheena. (Julkunen 2008, 30)

Aktiivisen ikääntymisen käsitettä voidaan tarkastella toisaalta kuvaamassa yksilön omaa toimintaa; toisaalta sillä voidaan kuvata yhteiskunnan tarjoamia mahdollisuuksia ikääntyville jäsenilleen. Kemiläisten ikäihmisten palveluopas huomioi molemmat näkökulmat tuodessaan esille sekä toimintamahdollisuuksia että palveluita. Arkipäivän palveluiden ohella opas esittelee myös yleisiä, kaikkia ikääntyviä kansalaisia koskevia etuisuuksia, mm. Kansaneläkelaitoksen tuottamia korvauspalveluja. Olen sisällyttänyt palveluoppaaseen myös sellaisia mahdollisuuksia, jotka tukevat ikäihmisten oikeuksia päättää omista asioistaan ja valvoa omien oikeuksiensa toteutumista. Näitä ovat esim. välineet oman tahdon ja toiveiden ilmaisuun sekä huomautusten tekoon hoitoa ja palveluita koskevissa asioissa. Aktiivisuuteen kuuluu myös tasavertaisena kansalaisena toimiminen, ja se on jotain ihan muuta kuin pelkkä kapea, toiminnan kohteena olemisen ja palveluiden käyttäjän rooli.

YK:n alainen maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) puhuu omassa ohjelmatoiminnassaan aktiivisesta ikääntymisestä. WHO näkee aktiivisuuden elämänkestävänä osallisuutena yhteiskuntaan, toimien sen täysivaltaisena jäsenenä. Yhteiskunnan tehtävänä puolestaan on edistää ikääntyvien itsenäisyyttä ja riippumattomuutta. Aktiivisuuden käsite ei viittaa vain fyysiseen aktiivisuuteen ja työelämään, vaan myös henkiseen, taloudelliseen, kulttuuriseen sekä yhteiskunnalliseen kansalaistoimintaan. WHO näkee ikääntyvän hyvinvoinnin merkityksellisiksi osatekijöiksi myös läheiset, perheen, ystävät ja naapurit. (WHO 2001)

Simo Koskinen puhuu ikääntyneiden hyvästä elämästä mm. itsensä toteuttamisen merkityksellisyyden sekä mielekkään vapaa-ajan näkökulmasta. Toiminta ja tekeminen ovat hyvän elämän keskiössä. Sen ohella, että ikääntyneillä on olemassa erilaisia elämän varrella hankittuja tai kehittyneitä voimavaroja, he myös itse toimivat yhteisönsä ja koko yhteiskunnan voimavaroina. Koskisen toiveena onkin että ikääntyneet otettaisiin yhteiskunnassa huomioon tasavertaisena kaikkien muiden ikäryhmien rinnalla. (Koskinen 2004, 68-77)

Mielekäs vapaa-aika merkitsee eri ihmisille eri asioita. Usein siihen liittyy sekä toimintaa että kanssakäymistä toisten ihmisten kanssa. Ikäihmisten palveluopas esittelee monenlaisia mahdollisuuksia osallistumiseen joko itsenäisesti tai erilaisten ryhmien puitteissa.

Aktiivisuutta voidaan tarkastella yhteiskunnan tasolla monesta eri näkökulmasta. Aktiivisuus ei tarkoita pelkästään liikunnallisuutta tai teatterissa käyntiä, vaan aktiivisena voi toimia mieltämättä toimintaa "aktiivisuudeksi". Yksi tapa eritellä aktiivisuutta on verrata sitä aktiivisuuden puutteeseen. Mikko Kautto (2004, 10) vertaa aktiivista ikääntymistä sen vastakohtaan, passiiviseen ikääntymiseen. Hän peilaa aktiivisuuden ja passiivisuuden käsitteitä esim. tuottavuuteen / kuluttamiseen, yhteiskuntaan osallistumiseen / osallistumattomuuteen sekä terveyden aktiiviseen edistämiseen / terveysongelmien kasvuun ja sairauksien lisääntymiseen. Ikäihmisten osuuden lisääntyessä suomalaisessa yhteiskunnassa joudutaankin ottamaan markkinoiden toimivuuden takaamiseksi huomioon ikäihmiset merkittävänä toimijana. Ikäihmisten ostovoiman turvaaminen ja heidän ostokäyttäytymisensä ovat taloudessa vaikuttavia asioita. Samoin mm. ikäihmisten poliittinen painoarvo lisääntyy; suuremmalla edustuksellaan äänioikeutettujen joukossa heidän on mahdollista äänestyskäyttäytymisellään vaikuttaa tehtäviin valintoihin ja päätöksiin.

Aktiivisuuden näkeminen pelkkänä tekemisenä ja fyysisenä aktiivisuutena rajaa ulkopuolelle ne ikäihmiset, jotka eivät erilaisista syistä tai omista valinnoistaan johtuen kykene tai halua toimia tavalla, joka yleisesti ymmärretään aktiivisuudeksi. Myös tekemättä jättäminen voi olla aktiivinen valinta. Aktiivisuuden näkökulmaa on mahdollista laajentaa ymmärtämällä aktiivisuuden osoitukseksi kaikki ne toiminnot, joissa ikääntynyt toteuttaa omia valintojaan ja elää elämänsä itselleen sopivalla, mielekkäällä tavalla. (Hakonen 2008a, 156)

Gerontologia tieteenalana on erikoistunut vanhenemisen tutkimiseen ilmiönä. Kun gerontologiaa laajennetaan sosiaalipedagogiikan suuntaan, tutkimaan ikääntyvän ja hänen ympäristönsä välistä suhdetta, päästään pohtimaan hyvän elämän kysymyksiä ja hyvän elämän tukemisen metodeja (Kurki 2007, 9). Kurjen edustama sosiokulttuurinen innostaminen on sosiaalipedagoginen ajattelumalli, joka yhdistää sosiaalisen, kulttuurisen ja

pedagogisen ulottuvuuden ikäihmisen arkielämän tukemiseen heidän omista lähtökohdistaan. Keskeisinä käsitteinä sosiokulttuurisen innostamisen saralla ovat mm. ikäihmisen valinnanvapaus, autonomisuus, osallistuminen ja motivointi. Hyvän elämän osatekijöinä Kurki nimeää lisäksi aktiivisuuden sekä itsensä ja ympäristön kehittämisen. Toiminnan kautta nämä osatekijät tuovat ikäihmisen elämään merkityksellisyyden kokemuksia sekä tukevat ottamaan vastuuta omasta hyvinvoinnista, samalla kun ikääntyneet liittyvät yhä tiiviimmin ympäröivään yhteisöönsä. (Kurki 2007, 15-44)

Sosiokulttuurinen innostaminen on suhtautumistapa, jota voi hyödyntää monenlaisessa ikäihmisten arkielämään liittyvässä toiminnassa, niin myös ikäihmisten palveluoppaassa. Sosiokulttuurisen innostajan tehtävänä on saada ihmiset itse havahtumaan omaan elämäntilanteeseensa, tulevaisuuteensa ja mahdollisuuteensa itse omalla toiminnalla ja valinnoilla vaikuttaa niihin. Innostajan rooli on kuitenkin taustalla olevan rooli; varsinaisessa toiminnassa ikäihmiset itse ovat aktiivisia oman elämänsä päähenkilöitä, jotka vuorovaikutuksessa toistensa kanssa osallistuvat yhteiskunnan toimintaan myönteisellä ja kehittäväällä tavalla. (Kurki 2007, 74-83)

Ikäihmiset eivät ole homogeeninen joukko kuntalaisia, päinvastoin. Yksilölliset piirteet, käsitykset hyvästä elämästä, eletyn elämän erilaiset vaiheet ja erilaiset sosiaaliset verkostot muovaavat ja ovat elämän aikana muovanneet ikäihmiset yksilöllisiksi persooniksi. Kokemus hyvän elämän elämisestä on hyvin subjektiivinen kokemus, eikä sitä voi ulkokohtaisesti, millään mittarilla mittaamalla saada selville.

Hyvään elämään liittyy osallisuus omassa yhteisössä sekä oikeus tulla kuulluksi ja osallistua päätöksentekoon itseään koskevissa asioissa. Ikäihmiset itse ovat tärkeimmät osalliset omassa arjessaan. Nykyaikainen käsitys ikäihmisten arjesta ei enää keskity tutkimaan pelkästään yksittäisen ikäihmisen toimintakyvyn eri osa-alueita, fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, vaan laajentaa näkökulmaa yksilön ja ympäristön välisiin mekanismeihin. Suppea toimintakyvyn mittaaminen ikäihmisen henkilökohtaisena ominaisuutena ei riitä, vaan pitää myös tietää, miten toimintakyvyn hyödyntämistä joko tukee tai rajoittaa olemassa oleva todellisuus, ja myös miten muutokset ympäristössä vaikuttavat ikäihmisen toimijuuteen. Toimintakykyä ei enää nähdä sellaisena olemassa olevana potentiaalisena ominaisuutena, jota ikääntynyt voi käyttää niin halutessaan,

vaan ennemminkin aktuaalisena, todellisuudessa käytössä olevana, reaalisenä voimavarana. Mekaanisen, ulkoapäin havaitun toimintakyvyn rinnalla tarkastellaan myös ikäihmisen omaa käsitystä ja kokemusta omasta toimimisestaan ja osallisuudestaan arkipäivänsä vaihtelevissa tilanteissa. (Jyrkämä 2007, 199-201)

Jyrki Jyrkämä laajentaa ikääntyneiden toimijuus -käsitettä ottamaan huomioon mm. yksilöstä itsestään sekä ympäristöstä aiheutuvia, toimintaan johtavia tai sitä estäviä tekijöitä. Jyrkämä puhuu toimijuuden modaliteeteista. Hänen käsityksensä mukaan toimintaa suuntaavina yksilöllisinä tekijöinä voi erottaa ikääntyneen halukkuuden toimia, kyvyn toimia, toiminnan edellyttämisen osaamisen tai sen puutteen, kokemuksen toiminnan pakosta, kokemuksen toimimisen mahdollisuudesta sekä tunteet, jotka toimintaan liittyy. Näiden tekijöiden olemassaolo suhteutuu vielä mm. aikaan, paikkaan ja ikään ja heijastuu sitten ikääntyneen arkipäivän tilanteisiin ja hänen oman elämänsä kulloisiinkin valintoihin. Näin ajatellen objektiivista toimintakyvyn tai toimijuuden arviointia ei ole edes mahdollista suorittaa, ellei mittaus sisällä ikäihmisen omaa näkemystä asiasta. Haasteellisuutta lisäävänä kertoimena on vielä ymmärrettävä ikäihmisen kulloisenkin arviointihetken mieliala ja vire, jotka voivat vaihdella arviointikertojen välillä suurestikin. (Jyrkämä 2007, 206-208)

Myös Hannu Ruonavaara (2005, 169) on tutkinut toimintaa ja toimijuutta. Hänen mukaansa toimijuus käsitteenä voidaan ymmärtää myös toimintana, joka on toimijan kannalta mielekästä tai merkityksellistä. Toiminta tai toimimattomuus on sidoksissa kulloiseenkin aikaan ja paikkaan, ja sen taustalla on hahmotettavissa toimijan käyttäytymiseen liittyvä rakenne, joka on muotoutunut yksilöllisesti elämän aikana. Toimija toimii erilaisissa tapahtumissa ja valintatilanteissa tämän yksilöllisen rakenteensa pohjalta, itselleen tarkoituksenmukaisella tavalla. Asiantuntijan arvio siitä, mikä olisi ikäihmiselle hyväksi, voi perustua hänen osaamiseensa ja kokemukseensa, mutta mielekkyyden tai hyvinvoinnin kokemusta ei voi siirtää ikäihmiselle, vaan se joko syntyy tai jää syntymättä ainoastaan hänessä itsessään. (Ruonavaara 2005, 169)

2.2 Yhteisön tuki ja hyvä elämä

Ikäihmisten suhteellinen osuus Suomen väestöstä tulee kasvamaan lähivuosisikymmenien aikana merkittävästi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen THL:n tilastokanta Sotkanetin mukaan koko maassa 75- vuotta täyttäneiden osuus väestöstä oli vuonna 2010 8,1%. Vuodelta 2009 peräisin olevan ennusteen mukaan vuonna 2040 Suomessa tulee olemaan 75 vuotta täyttäneitä 16,5 % väestöstä. (Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos, 2011)

Kemissä ikääntyneiden osuus tulee lisääntymään koko maan ennustetta suuremmaksi. Terveiden- ja hyvinvoinnin laitoksen tilastokannasta ei ole saataville väestöennustetta 75-vuotta täyttäneiden osuuden muuttumisesta Kemissä. Kemissä 75-vuotta täyttäneiden osuus on vuoden 2010 väestötietojen perusteella 9.8 %. Kemien kaupungin kehittämis- ja rahoitusosaston julkaiseman, tilastokeskuksen ennusteeseen pohjautuvan arvion mukaan vuonna 2040 kemiläisistä 19.4 % on 75 vuotta täyttäneitä. (Kemien kaupunki 2009)

Jos väestöennuste toteutuu, vuonna 2040 joka viides kemiläinen olisi täyttänyt 75 vuotta. Ikäihmisten määrään vaikuttaa kuitenkin myös koko väestökehitys Kemissä; mikäli asukasluku jatkaa vähenemistään, ja muuttoliike aiheutuu pääsääntöisesti nuorempien ikäluokkien poismuutosta, voi ikääntyneiden osuus asukkaista nousta ennustetta enemmänkin. Myös uudistunut lainsäädäntö voi vaikuttaa muuttoliikkeeseen, kun ikäihmisille ovat saaneet muiden väestöryhmien kanssa tasa-arvoisen mahdollisuuden vaihtaa kotikuntaa vuodesta 2010 alkaen. Mahdolliset tulevaisuuden muutokset kuntarajoissa voivat myös vaikuttaa ikäihmisten suhteellisen osuuden kehitykseen Kemien väestöstä.

Ikäihmisten hyvinvointia ja hyvää elämää tukee julkisten ja yksityisten toimijoiden ohella myös lähiyhteisöt sekä yhdistys- ja järjestökenttä. Yhteiskunnan eri toimijoiden määrittelyssä käytetään yleisesti neliosaista sektorijakoa; ensimmäiseen sektoriin katsotaan kuuluvan julkiset, yhteisin varoin järjestetyt valtion ja kuntien palvelut sekä toiminnot. Toinen sektori on yksityisten toimijoiden aluetta. Kolmannen sektorin toiminnaksi luetaan järjestöjen ja yhdistysten piirissä tapahtuva kansalaistoiminta. Uusimpana käsitteenä mukaan on tullut neljäs sektori, perheiden ja läheisten muodostama verkosto. Sektoreiden rajat ovat kuitenkin häilyviä; mm. kolmannen sektorin toimijat toimivat

myös palveluiden tuottajina. Eri sektorit toimivatkin usein yhteistyössä kumppanuuden periaattein ja palveluita tuotetaan palveluiden monituottajamallin pohjalta. Yleisesti käytössä olevilla termeillä Welfare mix (mm. Petri Kinnunen 1998) sekä palveluiden monituottajamalli (mm. Kauppa- ja teollisuusministeriö 2003) kuvataan toimintatapaa, jossa julkinen sektori, yksityinen sektori sekä kolmannen sektorin yhdistykset ja järjestöt yhdessä tai yhteistoiminnassa muodostavat palvelukokonaisuuden, jonka tavoitteena on vastata olemassa oleviin tarpeisiin.

Kolmannelle sektorille on ominaista se, että se tarjoaa ikäihmisille palveluiden käyttäjän roolin ohella tai sijaan myös aktiivisen toimijan roolia (Marin & Hakonen 2003, 90). Kolmannen ja neljännen sektorin piirissä toteutuva, vapaaehtoisuuteen perustuva toiminta on luonteeltaan palkatonta ja yleishyödyllistä. Ikäihmisten osallistumista kolmannen sektorin vapaaehtoistoimintaan on tutkinut mm. Jere Rajaniemi. Hän teki kyselyn vapaaehtoistoiminnan mielekkyydestä ikäihmisille. Tutkimus päättyi tulokseen, jonka mukaan vapaaehtoistoimintaan osallistumisessa ei merkittävää ole ikä, vaan enemmänkin oma kiinnostus ja voimavarat. Vapaaehtoistoiminta antaa ikääntyneille mahdollisuuden ylläpitää omaa toimintakykyä sekä tarpeellisuuden tunnetta ollessaan hyödyksi muille. (Rajaniemi 2009, 2)

Samalla kun ikäihmisten tuen saanti on pirstaloitunut yhä useamman tahon tai verkoston toimesta toteutettavaksi, on syntynyt pelko kokonaisuuden hallitsemattomuudesta; aiemmin, kun kunnat tuottivat itse ikäihmisten arkielämää tukevat palvelut, riitti yhteydenotto yhteen toimijaan (Hakonen 2008b, 100). Uudessa tilanteessa ratkaisua on haettu mm. palveluohjauksesta. Palveluohjauksen tehtävänä ikäihmisten näkökulmasta on yksittäisen asiakkaan tukeminen ja avustaminen palveluverkostossa. Toisaalta, palveluntuottajien näkökulmasta, palveluohjauksen avulla tavoitellaan eri palveluntuottajien verkostoitumista palvelukokonaisuudeksi. Ikäihmisen rooli palveluohjauksessa on aktiivinen; hän itse määrittää tarpeensa ja tuen antamisen lähtökohdat. Palveluohjaajan tehtävänä on löytää kullekin ikäihmiselle yksilöllisesti sopivat, eri palveluntuottajien tuottamat palvelut ja ottaa palveluohjauksessa ensisijaisesti huomioon ikäihmisen etu. (Hänninen 2008, 197, 205)

2.3 Lainsäädäntö ikäihmisten tukena

Yhteiskunnan virallinen kanta ikääntymiseen lausutaan ääneen lainsäädännön puitteissa. Ikääntyneiden sosiaalipalvelut perustuvat pitkälti sosiaalihuoltolakiin vuodelta 1982, joka määrittää sosiaalihuollon toimesta kansalaisille, myös ikäihmisille tuotettuja tai ohjattuja palveluita. Sosiaalihuoltolain perusteella ikäihmisillä on oikeus saada mm. kotipalveluita, asumispalveluita sekä laitoshoidtoa. Sosiaalihuoltolaki määrittää kotiin annettavan avun saannin kriteerit liittyvät henkilökohtaisten tarpeiden ohella myös perhetilanteeseen tai sairauteen. Tänä päivänä ikäihmisille suunnatut kotihoidon palvelut perustuvat pääsääntöisesti henkilökohtaisen hoidon tai hoivan tarpeeseen; harvemmin ikäihmisten perhetilanne, rasittuneisuus tms. sosiaalinen syy on avunsaannin peruste. (Sosiaalihuoltolaki 1982)

Sosiaalihuoltolakia on täydennetty vuosien varrella useaan otteeseen. Vuonna 1992 tulivat mukaan perhehoidon säännökset. Viime vuosiin asti perhehoitoa on sovellettu koskemaan alaikäisiä lapsia, mutta muutaman vuoden ajan on ollut myös kokeiluja perhehoidosta ikäihmisten hoidon / hoivan järjestämisessä. Vuonna 2003 sosiaalihuoltolakiin tuli 29a -pykälä koskien palveluseteliä. Palvelusetelin avulla haluttiin lisätä palveluiden käyttäjien, myös ikäihmisten mahdollisuutta tietyissä tilanteissa valita itse palveluidensa tuottaja. Palvelusetelistä säädettiin myöhemmin erikseen oma lakinsa (Laki sosiaali- ja terveydenhuollon palvelusetelistä 2009). Tuossa laissa myös kuntia ohjeistettiin huolehtimaan siitä, että palvelusetelillä hankittujen palveluiden kustannukset tulee olla käyttäjälle kohtuulliset. Erityisesti ikäihmisiä koskevana muutoksena sosiaalihuoltolakiin lisättiin vuonna 2006 pykälä sosiaalipalveluiden tarpeen arvioinnista kiireellisissä tapauksissa; mm. 75-vuotta täyttäneille taattiin pääsy sosiaalipalvelujen tarpeen arviointiin viimeistään seitsemäntenä arkipäivänä pyynnön esittämisestä. (Sosiaalihuoltolaki 1982)

Ikäihmisten, samoin kuin muidenkin asiakkaiden asemaa sosiaalihuollon palveluiden käyttäjänä pyrittiin parantamaan vuonna 2000 säätämällä laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. Laki ottaa kantaa hyvään palveluun ja kohteluun sekä pyrkii edistämään asiakaslähtöisyyttä koskien julkisten toimijoiden ohella myös yksityisiä palveluntuottajia. Laki säätelee yksiselitteisesti sosiaalihuollon palveluissa otettavaksi huomioon palvelunsaajan mielipide, tarpeet ja toiveet. Laki vahvistaa asiakkaan asemaa toi-

mijana ja hänen itsemääräämisoikeuttaan, oikeutta saada palvelua ymmärrettävässä muodossa omalla äidinkielellään sekä palveluita myönnettäessä määrää tehtäväksi kirjallisen suunnitelman hoidosta ja palveluista. Lisäksi laki antaa menettelyohjeet toimintaan tyytymättömälle asiakkaalle ja ohjeistaa vielä kuntia nimeämään sosiaaliasiamiehen asiakkaiden oikeuksien varmistamiseksi. Myös ikäihmisten palveluoppaassa tiedotetaan tästä oikeudesta saada sosiaaliasiamiehen tukea tarvittaessa. (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 2000)

Samaa näkökulmaa asianmukaisesta palvelusta ja oikeudesta saada neuvontaa ja ohjausta ymmärrettävällä tavalla, tai tarvittaessa tulkkipalveluita, viitoitti myös hallintolaki vuodelta 2003 (Hallintolaki 2003). Ikäihmisten palveluoppaan näkökulmasta keskeinen laki, kuntalaki, säädettiin vuonna 1995. Kuntalaki velvoittaa kuntaa tiedottamaan asukkailleen mm. kunnan palveluista, ajankohtaisista asioista ja niihin liittyvistä suunnitelmista. Tätä velvoitetta ikääntyvien kuntalaisten suuntaan täyttää osaltaan kemiläisten ikäihmisten palveluopas. (Kuntalaki 1995)

Opinnäytetyöni aineiston keruun suunnitelma yksityisten palveluntuottajien kartoittamiseksi perustui ajatukseen olemassa olevasta, ajantasaisesta palveluntuottajarekisteristä. Laki yksityisten sosiaalipalveluiden valvonnasta vuodelta 1996 valtuuttaa kunnat valvomaan yksityisten toimijoiden toimintaa, samalla kun laki velvoittaa yksityiset palveluntuottajat ilmoittamaan toiminnastaan ja siinä tapahtuvista muutoksista kunnan toimielimelle. Laki myös määrittää sanktiot, ellei sitä noudateta. Oma kokemukseni opinnäytetyöni puitteissa on sellainen, ettei ajantasaista rekisteriä tämän lain perusteella ole olemassa. Tästä puutteesta informoin myös aluehallintovirastoa. (Laki yksityisten sosiaalipalveluiden valvonnasta 1996)

Ikäihmisten oikeutta tasavertaisena muiden kansalaisten kanssa valita kotikuntansa vahvistettiin täydentämällä kotikuntalakia vuonna 2010. Alunperin kotikuntalaki säädettiin vuonna 1994. Silloisessa lakitekstissä rajoitettiin oikeutta vaihtaa kotikuntaa, mikä asianomainen asui toisen kunnan alueella perhehoidossa, palveluasumisen piirissä tai laitoshoidossa. Uudistus vapautti myös nämä henkilöt vaihtamaan kotikunnakseen sen kunnan missä oli asunut tai tulisi asumaan vuoden ajan. Samalla täydennettiin sosiaalihuoltolakia tasaamaan kotikunnan vaihdosta aiheutuvia kustannuksia (Sosiaalihuoltolaki

1982). Oikeus vaihtaa kotikuntaa tukee ikäihmisten mahdollisuutta asua ja elää lähellä itselleen tärkeitä ihmisiä, esim. poismuuttaneiden lasten uudella paikkakunnalla. Aiemman lainsäädännön epäeettisten rajoitteiden poistuminen on aiheuttanut myös ennakkoinnin ongelmia palveluiden järjestämisvastuussa olevissa kunnissa. Vielä ei olla siinä tilanteessa, missä kunnat alkaisivat kilpailla keskenään ikäihmisistä esim. tarjoamalla houkuttelevampia tai kattavampia palveluita kuin naapurikunta. Toki yksityiset palveluntuottajat ovat jo pitkään kilpailleet asiakkaista, mutta kuntasektorilla palvelujen tuottamista on käsitelty lähinnä pakollisena kustannuseränä. (Kotikuntalaki 1994)

Uusin laki, joka ohjaa ikäihmisille tuotettuja palveluja, on terveydenhuoltolaki vuodelta 2010. Terveydenhuoltolaki ei rajoitu pelkästään säätämään terveydenhuollon toimintaa, vaan lain laaja-alainen tarkoitus on terveyden ohella vaikuttaa myös mm. hyvinvointiin, toimintakykyyn ja sosiaaliseen turvallisuuteen niitä edistävasti. Laki mainitsee erityisesti ikäihmisille suunnattavat neuvontapalvelut ja korostaa ennaltaehkäisevän toiminnan merkitystä. Terveydenhuoltolaki edellyttää terveyden- ja sosiaalihuollon toimivan yhteistyössä asiakkaan edun hyväksi. Laki myös lisää terveydenhuollon asiakkaan mahdollisuutta valita palveluidensa tuottaja, samoin kuin se varmistaa terveystalvelujen saantia määräämällä enimmäisaikarajat, joiden puitteissa palvelun tarpeeseen on vastattava. (Terveydenhuoltolaki 2010)

Lainsäädännön ohella valtiovalta on pyrkinyt parantamaan ikääntyneiden asemaa ohjauksen keinoin; Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisi vuonna 2008 Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksen tavoitteenaan ”edistää ikäihmisten hyvinvointia ja terveyttä sekä parantaa palvelujen laatua ja vaikuttavuutta” (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2008, 3). Laatusuosituksen vaikutusta ikäihmisten palveluiden järjestämiseen ei ilmeisesti koettu valtion tasolla riittävänä, sillä hallitus käynnisti, sosiaalihuollon lainsäädännön uusimistarpeista johtuen, 2000-luvun ensimmäisen vuosikymmenen päätteeksi uuden lain, työnimeltään ikälaki, valmistelun syksyllä 2009. Lakia valmisteleva työryhmä on asettanut valmistelun keskeiseksi sisällöksi ikäihmisten yksilölliset lähtökohdat, osallisuuden ja omatoimisuuden sekä vaikuttamismahdollisuudet. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 4)

Ikälain luonnoksen perusteella palveluiden saanti tulisi jatkossa ensisijaisesti perustu-

maan kronologiseen ikään, ja vasta toissijaisesti tarpeeseen (Luonnos laiksi iäkkään henkilön sosiaali- ja terveystalvelujen saannin turvaamisesta, 14§.). Samanaikaisesti kuitenkin Anni Vilkkö, Harriet Finne-Soveri sekä Reija Heinola ovat julkaisseet tutkimustuloksensa, jonka mukaan palvelut pääsääntöisesti kohdentuvat ikäihmisille muun perusteen kuin iän mukaan. He nostavatkin keskeiseksi kysymykseksi kuinka tavoittaa palveluita tarvitsevat oikea-aikaisesti ja riittävän varhaisessa vaiheessa, riippumatta heidän kronologisesta iästään. (Vilkkö & Finne-Soveri & Heinola 2010, 50-52)

Laista tulisi myös ensisijainen ikääntyneiden sosiaali- ja terveystalveluita koskeva laki. Lakiluonnos sisältää samoja elementtejä kuin uusi terveydenhuoltolaki, mm. aikarajoja, joiden puitteissa palveluja on järjestettävä, sekä sosiaalihuollon ja perusterveydenhuollon yhteistyövaatimuksen. Lainsäätaja on kokenut ilmeisesti ongelmana liiallisen medikalisoitumisen iäkkäiden ihmisten palveluissa, ja ikälaki tulleeekin pakottamaan huomion myös ikääntyneen sosiaaliseen vuorovaikutukseen, kuntoutukseen sekä "mielekkääseen, hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä edistävään ja ylläpitävään toimintaan". (Luonnos laiksi iäkkään henkilön sosiaali- ja terveystalvelujen saannin turvaamisesta 2011)

Uutena ehdotuksena ikälakiluonnoksessa on vastuuhenkilön nimeäminen vastaamaan kullekin ikäihmiselle järjestettävien palveluiden koordinoinnista, sekä seuraamaan palvelujen vastaavuutta suhteessa hänen tarpeisiinsa (Luonnos laiksi iäkkään henkilön sosiaali- ja terveystalvelujen saannin turvaamisesta 2011). Vastuuhenkilön avulla sirpaleisestakin palvelujärjestelmästä pitäisi kyetä kokoamaan ikäihmisen tarpeita vastaavapalvelukokonaisuus. Vastuuhenkilön voisi ymmärtää myös eräänlaisena ikäihmisen henkilökohtaisena asianajajana, jolla on kokonaisvastuu tarpeeseen vastaavan avun ja tuen järjestämisestä. Vastuuhenkilön asema ei tule olemaan helppo. Hänen tehtävänä on varmistaa että ikäihmisen hoito- ja palvelusuunnitelmaan kirjatut palvelut toteutuvat, mutta varsinaisesti lakiluonnos ei takaa resursseja, joilla taataan kattavamman selvityksen perusteella määriteltyjen palveluiden tai toimenpiteiden toteutus. Luonnosteksti viittaa ainoastaan riittäviin resursseihin. Kuntakenttä onkin jo ennalta ilmaissut lakiluonnoksessa esiteltyjen ehdotusten tulevan kunnille liian kalliiksi. (Suomen Kuntaliitto 2011)

Pakollisina palveluina ikälaki näkee ikäihmisten neuvontapalvelut sekä palvelutarpeen selvittämisen. Lainsäätäjä haluaa myös yhtenäistää eri palveluntuottajien toimintatapoja palvelutarpeen selvittämisessä. Jatkossa palvelutarpeen selvittämisen tuloksen riippumisen arvioijan henkilökohtaisista ominaisuuksista tai osaamisesta estetään ohjeistamalla arviointi vähintään kahden henkilön toimesta tehtäväksi sekä ottamalla käyttöön yhteisiä arvioinnin sisältöalueita. Oma, työurani aikana syntynyt kokemus palvelutarpeen arviointitilanteesta perustuu vahvasti vuorovaikutukseen palvelutarpeen selvittämisen keskeisimpänä työvälineenä. Perusta luottamukselliselle asiakassuhteelle luodaan kohtaamisessa ja keskustelussa, jossa arvioijalla on aikaa olla läsnä ja mahdollisuus keskittyä asiakkaan elämään ja sen erityisyyteen; luottamuksen rakentaminen ei ole samankaltaista, jos paikalla on useita työntekijöitä. (Luonnos laiksi iäkkään henkilön sosiaali- ja terveyspalvelujen saannin turvaamisesta 2011)

Pirstaleisten palveluiden käytössä ikäihmisiä tukeva työmuoto, palveluohjaus, on otettu mukaan myös uuden ikälain luonnokseen. Lakiluonnos edellyttää ikäihmiselle nimettäväksi palveluista vastaava vastuuhenkilö, jonka tehtävänä on toteuttaa palveluohjausta vastatessaan palveluiden yksilöllisestä koordinoinnista (Luonnos laiksi iäkkään henkilön sosiaali- ja terveyspalvelujen saannin turvaamisesta 2011). Vastuuhenkilön yhtenä välineenä palveluohjauksen toteuttamisessa on mahdollista käyttää ikäihmisten palveluopasta. Ajantasainen, keskitetysti päivitettävä palveluopas työvälineenä varmistaa palveluohjauksen laatua ja tasapuolisuutta ikäihmiselle samalla kun se tukee palveluohjausta toteuttavan henkilöstön työskentelyä.

3. STRATEGIASTA KÄYTÄNTÖÖN

3.1 Opinnäytetyön suunnitelma

Toiminnallisen opinnäytetyö tekoprosessi käynnistyi aiheanalyysillä. Seniori- ja vanhustyöhön suuntautuneiden opintojeni päätteeksi mietin opinnäytetyötä, joka suuntautuisi erityisesti seniori-ikäisiin kuntalaisiin. Päivittäinen työni Kemissä on pitkään suuntautunut erityisesti paljon apua tarvitsevien, ikääntyneiden kuntalaisten tukemiseen. Opinnäytetyössäni suunnittelin pohtivani niitä eroja, joita on seniori-ikäisten (kolmasikäisten) ja varsinaisten vanhusten toiminnoissa ja palveluissa. Tässä vaiheessa tuli esiin tarve ikäihmisten paikalliselle palveluoppaalle Kemissä. Palveluoppaassa pystyisin yhdistämään oman mielenkiintoni työelämälähtöiseen tarpeeseen, ja samalla hyödyntämään sekä aiempaa ammatillista osaamistani että työkokemustani yhdessä sosionomikoulutuksessa saamiini, päivitettyihin tietoihin ja taitoihin. Palveluoppaan tekemisestä tehtiin hankesopimus Kemissä kaupungin kanssa keväällä 2011. Tulevaisuuden työuraa ajatellen opinnäytetyön aiheen valinnalla voi olla vaikutusta myös urasuunnitteluun tai urakehitykseen (Vilkkä & Airaksinen 2003, 23). Tulevina vuosina edes aiemmin vakaana pidettyä kunnallista työnantajaa ei enää voi pitää varmana loppuelämän työpaikkana, kun ottaa huomioon kuntien taloudelliset haasteet ja mahdolliset yhdistymiset tulevaisuudessa.

Opinnäytetyöni aiheeksi valitsin palveluoppaan tekemisen kemiläisille ikäihmisille. Ennen omaa palveluopastani on tehty ja julkaistu kymmenittäin, ellei sadoittain erilaisia ikäihmisten palveluoppaita. Oman opinnäytetyöprosessini toimintasuunnitelmaa tehdessäni perehdyin saatavissa oleviin ikäihmisten palveluoppaisiin, lähinnä niiden sisällysluetteloon, tarkoitukseni bench marking -menetelmällä löytää hyvän palveluoppaan runko. Lähes kaikki ne palveluoppaat, joihin tutustuin, poikkesivat kuitenkin näkökulmaltaan toimeksiantoni mukaisesta palveluoppaasta; useat niistä kuvasivat palveluita, joilla vaikutetaan sairauksiin, toimintakyvyn vajauksiin ja arkielämän ongelmatilanteisiin. Kaikki palveluoppaat sisälsivät kuntien tarjoamia palveluita, ja useissa oli myös lyhyesti kuvattu valtakunnallisia, ikäihmisille suunnattuja tukimuotoja.

Opinnäytetyöni on luonteeltaan todellista elämää ja sen monimuotoisuutta kartoittava, kvalitatiivinen eli laadullinen opinnäytetyö. Tällaisen kartoituksen perusteella syntyvän, toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa konkreettinen tuote, jonka lopputulos huomioi tavoitellun käyttäjäryhmänsä ja alansa, tässä opinnäytetyössä erityisesti sosiaalialan sekä sen alla seniori- ja vanhustyön erityispiirteet (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9). Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena syntyy konkreettinen tuote, produkti, joka tässä opinnäytetyössä on ikäihmisten palveluopas (Vilkkä & Airaksinen 2004, 6). Kartoittavan aineistonkeruun keinoin on mahdollista selvittää, mitä ikäihmisiä koskettavaa Kemissä tapahtuu. Kartoituksen perusteella muodostuva opinnäytetyön aineisto on muodoltaan verbaalista, monimuotoista kuvausta arjesta, ei numeraalista aineistoa. Toisaalta kartoituksen tulos ilmaistaan kuvailevin keinoin, dokumentoimalla olemassa olevaa toimintaa ja palveluita. Opinnäytetyöaineiston keruussa käytin tapaustutkimuksen metodeja, mm. havainnointia, vuorovaikutusta kohderyhmän kanssa sekä kirjallisten ja sähköisten dokumenttien tutkimista. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2010, 134-139, 160)

Palveluopas on yleisesti käytössä oleva käsite aineistolle, joka sisältää tietoa erilaisista, tietyille kohderyhmälle suunnatuista palveluista. Ikäihmisten elämä ei kuitenkaan koostu vain palveluista. Palveluoppaassa esitellyt toiminnot on tarkoitettu laajemmin tukemaan ikääntyneiden subjektiivisuutta, omaehtoista osallistumista sekä omia toimijuuden edellytyksiä, ja vasta sen jälkeen tukeutumista palveluihin. Palveluoppaan nimenä ei olekaan pelkästään palveluopas, vaan laajemmin ikäihmisten elämää kattava Koti kaupungissa - Ikäihmisenä Kemissä -otsikko. Palveluopas-käsite on kuitenkin tunnettu käsite, joten sitä voi käyttää työnimenä helpottamassa mm. oppaan löytämistä Kemien kaupungin internetsivuilta.

Jotta ikäihmisten palveluopas hyödyttäisi mahdollisimman paljon sen pääasiallista kohderyhmää, ikäihmisiä, on kohderyhmän erityistarpeet huomioitava oppaan ulkoasussa. Palveluoppaan kansikuvan on tarkoitus herättää mielenkiintoa sen tutkimiseen sekä positiivisia odotuksia oppaan sisällölle. Paperille painettavan oppaan koko ja käytettävyys on otettava huomioon, samoin oppaan kansien kestäminen käytössä. Myöskin paperin laatu, esim. kiilto voi vaikeuttaa sen käyttöä. Teksti on oltava luettavaa ja ilmaisultaan selkeää sekä helposti löydettävää. Kaikki oppaan

tekemiseen liittyvät valinnat on myös arvoitettava kustannusten näkökulmasta. (Vilka ym. 2003, 52-53)

Opinnäytetyöni tavoitteena, yhteiskunnan näkökulmasta oli luoda tiedottamisen välineeksi palveluopas, jonka avulla ikäihmiset saavat keskitetysti tietoa heille suunnatusta toiminnasta ja palveluista. Palveluoppaan avulla on lisäksi tavoitteena tukea ikäihmisten toimijuutta, aktiivisuutta ja osallisuutta. Ikäihmisten palveluoppaan kohderyhmänä ikäihmisten lisäksi ovat ikäihmisten parissa työskentelevät työntekijät. Palveluopas on hyödynnettävissä esim. palveluohjauksen yhtenä välineenä. Palveluoppaan välityksellä voidaan myös vaikuttaa yleiseen käsitykseen ikääntymisestä myönteisenä ja aktiivisena elämänvaiheena; ikääntyminen on koko yhteisöä ja sen moninaisuutta koskeva ja rikastava asia, ja ikäihmisillä on oma tärkeä roolinsa tasavertaisina kansalaisina ja kuntalaisina.

Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen ei aina perustu tutkimuksellisten toimintatapojen käyttöön, vaikka aineiston kerääminen tapahtuu samalla tavalla. Erityisesti laadullisen opinnäytetyön aineiston kohdalla on varmistettava sen tavoitteiden saavuttamisen edellyttävä kattavuus. Aineistoa ei myöskään ole välttämätöntä analysoida kuten tieteellisessä tutkimuksessa, vaan analysointikeinona voidaan käyttää sen luokittelua erilaisiin teemoihin. Aineiston käsittelytapaa valittaessa on mietittävä sen käytettävyyttä opinnäytetyön tavoitteiden näkökulmasta. (Vilka ym. 2003, 64)

Ikäihmisten palveluopasta varten kerättävän aineiston kohdalla määrä on keskeinen laatutekijä. Laaja palveluiden ja toimintojen kirjo kuvaa kattavimmin monimuotoista, ikäihmisille suunnattua toimintaa. Laaja aineisto myös mahdollistaa valintojen tekemisen eri toimintojen ja palveluiden välillä palveluoppaan käyttäjän henkilökohtaisten tarpeiden ja toiveiden pohjalta.

3.2 Opinnäytetyön toteutus

Ikäihmisten palveluoppaaseen tulevan aineiston keräämiseksi kävin mielessäni etukäteen läpi lähdekritiikkiä. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön on mahdollista hyödyntää laajasti erilaisia lähteitä, mm. painettua tai sähköistä aineistoa, konsultaatiota sekä erilaisia ohjeita. Tällaisten lähteiden kohdalla on erikseen arvioitava niistä saatavan tiedon luotettavuutta ja ajantasaisuutta. (Vilka ym. 2003, 53)

Päädyin käyttämään vaihtelevia aineiston keräämisen menetelmiä ja tietolähteitä, valiten kulloinkin menetelmän, jolla on mahdollista saada kohteena olevasta toimijasta luotettavin mahdollinen tieto. Toimijoiden ja palveluiden luokittelemiseksi jaottelin toimijakentän perinteisen sektoriajattelun mukaisesti ensimmäisen, toisen ja kolmannen sektorin toimintoihin ja palveluihin. Näiden kolmen sektorin lisäksi ikäihmiset saavat merkittävästi apua myös läheisiltään. Suomalaisen tutkimuksen perusteella merkittävien ikäihmisille apua tarjoava taho ovat läheiset; heidän osuutensa ikäihmisten auttajista on jopa 62%, kun taas kunnallisen kotihoidon tarjoaman avun osuus on vain 18%. (Vilka & Muuri & Finne-Soveri 2010, 70)

Tätä ikäihmisen läheisistä, perheestä ja naapureista koostuvaa epävirallista auttajatahoa kutsutaan myös neljänneksi sektoriksi. Neljännelle sektorille ominaisena piirteenä on ikäihmisten oma aktiivinen osallistuminen toimijoina, esim. omaishoitajina, avun tuottamiseen. Opinnäytetyössäni rajasin kuitenkin neljännen sektorin aineistonkeruun ja sitä kautta opinnäytetyöni ulkopuolelle; neljännen sektorin toimijat ovat yksilöllisiä, lähipiirissä tukea ja turvaa tuottavia voimavaroja, joilla ei kuitenkaan ole yleistettävyyttä laajempaan kontekstiin. Neljännen sektorin toimintaa ei myöskään systemaattisesti organisoida, joten sen tuottama, yksilökohtaisesti hyvin merkittäväkin tuki ei ulotu laajemmalle ikäihmisten joukolle samojen tuentuojaajien toimesta.

Ensimmäisen sektorin, joksi ymmärretään julkisten toimijoiden, kuntien ja valtion tarjoamia palveluita, aineistoa keräsin olemassa olevien palvelutiedotteiden ja Internet-sivujen avulla. Toisen sektorin toimijoita, yksityisiä sosiaali- ja terveyspalveluita suunnittelin kartoittavani edellisten lähteiden ohella aluehallintovirastosta saatavien rekisteritietojen pohjalta. Uskoni viranomaisten rekisteritietojen luotettavuuteen koki

takaiskun, kun viranomaisen ylläpitämä rekisteri koostui paljolti vanhentuneista ja puutteellisista yritystiedoista. Tämän kokemuksen jälkeen jouduin yksityisten sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden osalta pitäytymään aineistossa, joka minulla oli käytettävissä kotihoitotyöni puolesta, ja julkaistu Kemin kaupungin internetsivuilla. Tätä aineistoa täydensin mm. yritysten lehtimainonnasta poimimillani tiedoilla.

Kolmas sektori monimuotoisine toimijoinen ja toimintoinen oli etukäteen ajatellen vaikeimmin kartoitettava. Erityisen haasteen aiheuttajana koin kolmannen sektorin nopeat muutokset; erilaisten olemassa olevien rekistereiden hyödyntäminen olisi voinut tuottaa suuren joukon tietoa, jonka ajantasaisuudesta ja paikkansapitävyydestä ei voi olla varma. Satunnainen tiedonkeruu olisi myös voinut antaa sattumanvaraisia tuloksia. Niinpä valitsin kolmannen sektorin toimijajoukon tarkoituksenmukaisen kartoittamisen välineeksi julkisen median. Hyödynsin aineistonkeruussa lähteenä kattavasti syksyn 2010 ja kevättalven 2011 välisenä aikana ilmestyneitä paikallisia, Kemissä julkaistavia ilmaisjakelu- ja sanomalehtiä. Valintani pohjautui taustaoletukselle, jonka mukaan toisaalta relevantit, aktiiviset toimijat sekä toisaalta tosiasialliset, toimivat yhteisöt ilmoittavat toiminnastaan jossakin julkisessa mediassa kutsuakseen edustamastaan asiasta kiinnostuneita mukaan toimintaan.

Ikäihmisten palveluopas kuvaa Kemin maantieteellisellä alueella tapahtuvaan toimintaa ja tarjolla olevia palveluja. Tästä rajauksesta johtuen medialähteiden valinnassa huomioin ensisijaisena kriteerinä paikallisuuden. Ilmaisjakeluna kaikkiin kemiläisiin kotitalouksiin menevä, Kemissä julkaistava Lounais-Lappi -lehti sisältää laajan järjestöpalstan torstaipäivien numeroissaan. Paikallinen, Kemissä päivittäin ilmestyvä sanomalehti Pohjolan Sanomat perustuu maksulliseen tilaukseen, eikä se sellaisena tavoita kaikkia kemiläisiä ikäihmisiä. Pohjolan Sanomien Helmi-liite keskiviikkoisin sisältää Lounais-Lappia vastaavan järjestöpalstan. Mahdollisimman kattavan tiedon keräämiseksi päädyin käyttämään näitä kaikkia lähteitä toimintatietojen keruuseen. Tiedotusvälineiden kautta kerätyt ”näytteet” toimijoista eivät sinällään ole faktatietoa; toimintaa kuvaavat näytteet edustavat paloja juuri senhetkisistä ikäihmisten arkipäivän toiminnoista ja toimijakentästä. Mahdollisimman totuudellisen tiedon varmistamiseksi, aktiivisten toimijoiden paikantamisen jälkeen, aineiston tarkentaminen tapahtui ottamalla yhteys toimijoihin ja pyytämällä heiltä itseltään varmistettua tietoa

palveluoppaaseen. Välineinä tarkennutussa tiedonhalussa hyödynsin mm. puhelinkontakteja, sähköpostia sekä elektronista tiedonhakua.

Aineistonkeruun jälkeen opinnäytetyöprosessini seuraava vaihe oli aineistoanalyysi; tietojen tarkistus, täydentäminen sekä aineiston järjestäminen (Hirsjärvi ym. 2010, 221-222). Kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillisenä piirteenä tässäkin tutkimuksessa aineiston keräämistä, käsittelyä ja sen analysointia ei ollut mahdollista erottaa toisistaan ajallisesti peräkkäisiksi vaiheiksi (Uusitalo 1991, 81), vaan ne toteutuivat päällekkäisesti ja yhtäaikaaisesti, palaten uudelleen alkuun ja toistuen, toisen osa-alueen edetessä ja toisen odottaessa lisäaineistoa.

Aineistomäärältään suurin osio, kolmannen sektorin aineisto oli sisällöltään pääsääntöisesti puutteellista, usein vain muutaman sanan mittainen vihje olemassa olevasta toiminnasta, useissa tapauksissa jopa ilman yhteystietoja. Puutteellisten tietojen täydentäminen edellytti vaihtelevien tiedonkeruutapojen hyödyntämistä kuhunkin tilanteeseen parhaiten soveltuvalla tavalla. Osa toimijoista ei vastannut yhteydenottopyyntöni; kahden vastaamattoman yhteydenottopyynnön jälkeen rajasin toimijan pääsääntöisesti palveluoppaan ulkopuolelle. Rajaukseni myötä palveluoppaan ulkopuolelle saattoi jäädä merkityksellisiä, paikallisia toimijoita, mutta opinnäytetyöhankkeen etenemiseksi ei ollut mahdollisuutta suunnata enempää voimavaroja alkukartoituksen tekemiseen.

Tarkistetun aineiston järjestäminen palveluoppaan muotoon tapahtui Ikäihmisten hyvinvointisuunnitelman sisältämän jaottelun mukaisesti. Kemiläisten ikäihmisten hyvinvointisuunnitelma kuvaa olemassa olevia, ikäihmisille suunnattuja palveluita eri aihekokonaisuuksina. Aihekokonaisuudet on jaoteltu otsikoihin ikäihmiset voimavarana ja aktiivisina toimijoina, asuminen ja ympäristö, seurakunnat, järjestöt, vanhusneuvosto ja oppilaitokset sekä sosiaali- ja terveystalvet (Alajärvi 2011). Osa kerättyä aineistoa luokitettiin luonteensa mukaisesti useamman pääotsikon alle; asiayhteyden ja käytettävyyden perusteella valmis palveluopas sisältää runsaasti viittauksia oppaan toiseen kohtaan. Viittausten tarve vahvistaa käsitystä toimijakentän monimuotoisuudesta; keskinäisistä kumppanuuksista ja toiminnasta yli muodollisten sektorirajojen.

Asiakaslähtöisyys on keskeinen arvo niin kaupungin kuin myös valtakunnan tasolla puhuttaessa ikäihmisten palveluista. Asiakaslähtöisyyden näkökulmasta palveluoppaan sisältö rakentuu löydettävyyden ja käytettävyyden periaatteille enemmän kuin tarkkoihin sektorirajoihin pidättäytymiselle. Palveluoppaassa käyttäjälähtöisyyttä on huomioitu myös muotoilemalla teksti helposti luettavaan, riittävän suurella fontilla kirjoitettuun muotoon.

4. TULOSTEN TARKASTELU

Ikäihmisten palveluopas tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia toimijuuteen kemiläisessä kaupunkiympäristössä. Ikäihminen itse päättää omalla kohdallaan mitä hän oppaasta hyödyntää. Palveluopas kuitenkin kannustaa oman arjen pohdintaan, tuomalla esiin erilaisia vaihtoehtoja ja kannustamalla aktiiviseen osallistumiseen.

Yleiset, kaikille suunnatut palvelut ovat ensisijaisia myös ikäihmisille. Yhä enenevässä määrin ikäihmisten palveluita tuottaa kuntien ohella joukko yksityisiä palveluntuottajia sekä kolmannen sektorin toimijoita joko itsenäisesti tai yhteistyössä keskenään, osana ikäihmisten palveluverkoston. Verkoston laajetessa sen hallinta käy yhä haastavammaksi. Jotta ikäihmisten valinnan mahdollisuudet olisivat realistiset, täytyy heidän käytösään olla tietoa olemassa olevista vaihtoehdoista.

Ikäihmisten palveluopasta on mahdollista hyödyntää myös verkostoitumisen apuvälineenä. Läheskään aina yksityiset palveluntuottajat tai kolmannen sektorin toimijat eivät tunne toistensa toimintaa. Voimavaroja yhdistämällä on mahdollisuus saada enemmän aikaan. Toisaalta kilpailijan tunteminen tai kilpailevan toiminnan tiedostaminen voi olla motivoiva tekijä oman toiminnan kehittämisessä ja sitä kautta toimia laadunvarmistajana palvelun käyttäjälle tai rahoittajalle.

Ikäihmisille suunnatut toiminnot ja palvelut ovat luonteeltaan paikallisia, alueellisia tai valtakunnallisia. Valtakunnallisista toimijoista on kohtalaisen helppoa löytää tietoa. Sen sijaan, mitä pienemmästä toimijasta on kyse, sitä vaikeampaa on siitä on saada tietoa. Oma kokemukseni on sen kaltainen, että pienillä toimijoilla ei useinkaan ole riittävästi resursseja tiedottaa toiminnastaan riittävän kattavasti, vaan puutetta voi olla niin osaaamisessa, taloudellisissa resursseissa kuin myös vaikuttavien kanavien löytämisessä. Pienet toimijat joutuvat usein keskittymään itse päätehtävään, ja laajempi tiedottaminen ei toteudu. Ikäihmisten palveluoppaan puitteissa Kemin kaupunki ottaa vastuun tiedottamisesta kuntalaisille; palveluoppaassa mukana olevilla toimijoilla on yhtäläinen mahdollisuus tulla esitellyksi riippumatta omista resursseista tai mahdollisuuksista panostaa tiedottamiseen.

Palveluoppaan paras mahdollinen hyödyntäminen käytännössä edellyttää oikean kohderyhmän tavoittamista. Ennalta ehkäisevän näkökulman toteutuminen ja ikäihmisten omaehtoisen hyvinvoinnin ylläpidon tukeminen huomioiden, opas pitäisi jakaa jo siinä vaiheessa kun ei varsinaisille palveluille edes ole vielä tarvetta. Suoraan kohderyhmälle levittämisen ohella palveluoppaan esillä pitäminen julkisilla paikoilla, esim. kirjastossa, voi tavoittaa osan potentiaalisista hyötyjistä. Myös ikääntyville suunnattujen, ennalta ehkäisevien palveluiden, esim. terveystarkastusten yhteydessä jaettuna palveluopas tavoittaisi optimaalisia käyttäjäryhmiä.

Kuntatalouden haasteet nousevat kuitenkin esiin kun pohditaan Ikäihmisten palveluoppaan jakelua; oppaan painatus aiheuttaa kustannuksia. Perinteisesti ennalta ehkäisevään toimintaan ei ole satsattu resursseja, vaan niukat resurssit on ollut pakko keskittää korjaavaan toimintaan. Tulevaisuuskaan ei kuntataloudessa näytä ennusteiden valossa yhtään helpommalta. Sähköisessä muodossa palveluopas voisi tavoittaa osan kohderyhmästä, ja ainakin ikäihmisten verkostoja. Ikäihmisten tietokoneen ja internetin käyttöä on tutkinut mm. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry Käkäte (Käyttäjälle kätevä teknologia) -projektissaan. Tutkimuksen perusteella 75-89 -vuotiaista ainoastaan noin neljänneksellä, 23 % :lla on käytössään tietokone, Internet -yhteyden piirissä ikäluokasta on vielä vähemmän, 19%. Tietoyhteiskunnasta syrjäytyminen ei kuitenkaan saisi tiedonpuutteen kerrannaisvaikutuksena syrjäyttää ikäihmisiä myös toiminnasta, osallistumisesta eikä palveluista. (Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry, 2011)

Mikäli ikäihmisten palveluopasta joudutaan kustannussyistä jakamaan kokonaisen oppaan sijaan pienempiin sisältöosiin muokattuna, ei ikäihmisten palveluoppaan tavoitteita voida saavuttaa täysimääräisenä. Pelkkiä kolmannen sektorin toimintoja kuvaava osio ei tue turvallisen ikääntymisen tunteen syntymistä. Toisaalta taas pelkkiä palveluita kuvaava osio sivuuttaa toimijuuden tukemisen ja mielekkään elämän näkökulman osana yhteiskunnan verkostoja.

Ikäihmisten palveluoppaan ensimmäisen päivittämisen yhteydessä on tarpeellista tarkastella yksityisten terveydenhuollon palveluiden esiintymistä palvelut -osiossa. Opinnäytetyöni aineiston keruun yhteydessä nämä palvelut eivät nousseet esiin. Samoin on tarpeen olla uudelleen yhteydessä niihin kolmannen sektorin toimijoihin, jotka eivät vas-

tanneet yhteydenottopyyntöihin. Palveluoppaan käytettävyyden ja sen painamisesta aiheutuvien kustannusten näkökulmasta täytyy myös pohtia palveluoppaan mahdollista jakamista eri osioiksi; eri kohderyhmien kohdalla oppaasta voisi hyödyntää eri osia, ellei koko palveluopasta ole mahdollista jakaa kaikille kohderyhmille. Myös palveluoppaan sisällön linkittämistä Kemin kaupungin internetsivuille täytyy tarkastella ainakin käytettävyyden ja tarvittavan tiedon vaivattoman löytämisen näkökulmista. Oleellista on kuitenkin edelleen painetun palveluoppaan julkaiseminen ja jakelu sähköisen tiedonvälityksen rinnalla, jotta palveluoppaan tärkeimmän kohderyhmän, ikäihmisten osallisuus tiedonsaantiin voidaan turvata myös ilman tietoteknisiä taitoja ja -välineitä.

Tieteellisellä tutkimuksella tulee olla yhteiskunnallista relevanssia (Pohjola 2007, 28); myös toiminnallisella opinnäytetyöllä on mahdollista vastata yhteiskunnalliseen tarpeeseen. Uuden tiedon tuottaminen palvelemaan kemiläisiä ikäihmisiä on opinnäytetyö-projektini ääneen lausuttu tavoite. Ikäihmisten ohella tuotetusta tiedosta hyötyvät muutkin ikäihmisten sidosryhmät, mm. omaiset ja läheiset, palveluntuottajat sekä päättäjät. Ääneen lausumattomana tavoitteena voidaan nähdä pyrkimys sosiokulttuurisen innostamisen periaattein kannustaa ikäihmisiä ottamaan enemmän vastuuta omasta hyvinvoinnistaan ja terveydestään, ja sitä kautta vähentää tai myöhentää palvelujen tarvetta tulevaisuudessa.

Opinnäytetyöni pitkän tähtäimen tavoitteiden toteutuminen edellyttäisi oppaan käyttäjien tyytyväisyyden selvittämistä. Sitä, sen enempää kuin palveluoppaan vaikuttavuuden mittausta palvelujen tarpeeseen jatkossa ei ole mahdollista suorittaa tämän opinnäytetyöprosessin aikana, ei sen enempää odotettujen kuin odottamattomienkaan vaikutuksien, suotuisien kuin haittavaikutustenkaan (Räsänen & Anttila & Melin 2005, 49). Mikäli palveluoppaan painatusta ja jakelua ei ole mahdollista taloudellisista syistä toteuttaa, sen vaikutus ensisijaiselle kohderyhmälle, ikäihmisille on olematon. Aikaisemmin aktiivit toimijat mahdollisesti jatkavat edelleen toimintaa ja toiminnan piiriin tulee uusia aktiiveja lähinnä entiseen tapaan. Kolmannen sektorin toimijoiden näkökulmasta järjestöissä ja yhdistyksissä on jatkuva pula aktiivisista toimijoista, joten heille julkaisematon palveluopas on menetetty mahdollisuus. Ne ikäihmiset, joita tieto toiminnasta tai palveluista ei tavoita, eivät päädy mukaan toimintaan, eikä ennalta ehkäisevä näkökulma toteudu. Ennalta ehkäisevän toiminnan vaikutuksia on vaikea arvioida, mutta mahdollises-

ti jonkun ikäihmisen palvelujen tarvetta olisi voitu siirtää myöhemmäksi, ja sitä kautta saada säästöjä tulevaisuuden kustannuksiin.

Opinnäytetyön tekeminen on avannut minulle konkreettisen tavan hyödyntää sosiokulttuurisen innostamisen toimintamallia. Opinnäytetyöprosessin aikana olen myös pohtinut omia käsityksiäni ikääntymisestä ja toimijuudesta sosiaalialan näkökulmasta. Arkityössäni keskeinen toimintakyvyn käsite on saanut lisäulottuvuutta ja toimijuuden modalityteettien kautta olen pohtinut ikäihmisen omaa osuutta aktiivisena toimijana. Näitä käsitteitä ja ajatusmalleja pystyn hyödyntämään myös suoraan työssäni.

5. POHDINTA

Tieto olemassa olevista toimintamahdollisuuksista ja palveluista ei vielä tee ikäihmisen aktiivista toimijaa tai palveluiden käyttäjää. Tieto peilautuu ikäihmisen aikaisempien kokemusten, tunteiden ja käsitysten kautta. Pelkkä kyky ei riitä, tarvitaan myös halua. Pelkkä osaaminen ei riitä, eikä pakkokaan ole hyvä motivoija. Osaamisen puute ei myöskään ole este, jos halua riittää ja aiemmat kokemukset yrittämisestä ovat myönteisiä. Palveluoppaassa käytetty ilmaisumuoto pyrkii sosiokulttuurisen innostamisen menetelmin kannustamaan ja motivoimaan ikäihmisiä aktiivisuuteen ja toimintaan oman hyvinvointinsa puolesta.

Ennen aineistonkeruun käynnistämistä jouduin ratkaisemaan eettisen kysymyksen tavoiteltavan aineiston tasapuolisuudesta ja omista käsityksistäni ikäihmisten elämästä. Elämän monimuotoisuus, ikäihmisten yksilöllisyys sekä erilaisuuden kunnioittaminen ja arvostaminen ohjenuoranani pyrin pidättäytymään arvottamasta tai valikoimasta aineistoa omien toiveideni tai käsitysteni mukaan, vaan hyödynnän keräämäni aineiston sellaiseenaan, editoituna lopputuotokseen sopivalla tavalla.

Ikäihmisten palveluoppaassa ei ole kyse kenenkään yksittäisen ihmisen elämään liittyvistä asioista, mutta käytännössä jouduin pohtimaan oikeuttani julkaista mm. yksittäisten henkilöiden nimi- ja puhelinnumerotietoja. Erityisesti kolmatta sektoria edustavilla yhteisöillä toiminta henkilöityy aktiivisiin toimijoihin, virallisten ja palkkatyötä edustavien tahojen säilyttäessä enemmän kasvottomuutensa tai ainakin henkilöityminen on tietoinen ja liiketoimintaa edistävä valinta. Ensimmäisen ja toisen sektorin toimijoiden yhteystiedot ovat julkisia, tarkoituksellisesti esille tuotavia, yleensä ajallisesti rajoitetusti käytettävissä tiettyinä päivinä tai kellonaikoina, mutta kolmannella sektorilla esim. puhelinnumerot ovat pääsääntöisesti yksittäisten henkilöiden henkilökohtaisia ja sellaiseenaan rajattomasti hyödynnettävissä. Yksityisyyden suojaan liittyvän eettisen ongelman ratkaisemiseksi en julkaissut kenenkään yksityisen henkilön yhteystietoa ilman asianomaisen henkilön tai hänen taustayhteisönsä lupaa. Julkisista yhteystiedoista en katsonut tarpeelliseksi kysyä julkaisulupaa.

Ikäihmisten elämän moninaisuus ei tule kuvatuksi palveluoppaassa kuin pieneltä osaltaan. Toisaalta täytyy kysyä eivätkö kaikki palvelut sinällään voisi sopia ikäihmisille; miksi heitä varten täytyy kuvata ”ikäihmisten palveluita”? Kaikkia mahdollisia arkielämän palveluiden tuottajatahoja ei ole mahdollista kattavasti, yhden palveluoppaan puitteissa kuvata; toisen ikäihmisen (tai kenen tahansa kuntalaisen) akuuttina avuntarpeena voi olla omakotitalon viemärin aukaisu, toisella se voi olla laskujen maksu tietokoneen välityksellä. Realistisesti ajatellen palveluoppaan sivumäärä ei kuitenkaan voi olla rajaton; verrattuna toisten kuntien Ikäihmisten palveluoppaisiin sata sivua on lukumääräisesti laajimmasta päästä.

Ikäihmisten ohella palveluoppaasta voivat ikäihmisten ohella hyödyntää työntekijät, jotka kohtaavat ikääntyviä työssään. Palveluoppaan avulla ohjausta ja neuvontaa voi tehdä silloinkin, kun kyseessä ei ole omaan erityisalaan liittyvä tieto. Erityisesti erilaiset palveluohjauksen tehtävät ja palvelutarpeiden kartoitustilanteet ovat optimaalisia kohtaamisen paikkoja, joissa ikäihmiset ovat jo valmiiksi virittäytyneet ottamaan vastaan tietoa ja saamaan vastauksia omaa arkielämäänsä koskettaviin kysymyksiin.

Olen pyrkinyt välttämään ikäihmisten palveluoppaassa asetelmaa, jossa ikäihmisiä patistetaan mukaan toimintaan erilaisilla uhkakuvilla tulevaisuuden ongelmista, ellei aktiivisesti ylläpidä esim. fyysistä kuntoaan. En pyri esiintymään asiantuntijana, joka tietää ikäihmistä paremmin, miten hänen tulisi toimia. Pyrin ainoastaan herättelemään ajatuksia erilaisista mahdollisuuksista, ja sitä kautta toivottavasti tukemaan ikäihmisten hyvän elämän tavoitetta. Roolissani palveluoppaan tekijänä on piirteitä sosiokulttuurisen innostamisen ”innostajasta”. Palveluoppaan avulla on tarkoituksena poistaa tiedonpuutteesta aiheutuvia esteitä aktiiviseen elämään ja osallistumiseen, ja parhaassa mahdollisessa tapauksessa saada aikaan myönteinen muutos yksittäisen ikäihmisen toiminnassa.

Ikäihmisten palveluoppaan sisältämien tietojen totuudenmukaisuus edellyttää jatkuvaa oppaan päivittämistä. Samaan päivittämisen ja ajantasaisen tiedon ongelmaan on päätynyt myös Sirpa Timonen-Nissi, joka on tehnyt vuonna 2007 opinnäytetyönään Kemi-Tornion Ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan koulutusohjelmassa ikäihmisten palveluoppaan Pudasjärven kunnalle (Timonen-Nissi 2007, 7-8). Ajantasaisuuden var-

mistaminen on kuitenkin tiedon luottavuuden näkökulmasta tarpeellista. Myös ja erityisesti kolmannen sektorin tiedonkeruun haaste on sen ajantasaisuus ja nopea muuttuminen. Palveluoppaan päivittämisen vastuuta olen laajentanut myös sen käyttäjäkunnalle ja siinä esitellyille toimijoille liittämällä palveluoppaaseen pyynnön päivittämisestä silloin kun toimijan tiedoissa on tapahtunut muutoksia. Tiedon muuttuminen ei kuitenkaan saa olla este tai syy sille, ettei ikäihmisten palveluopasta ikinä uskalla julkaista. Yhteiskunnan nopeat muutokset heijastuvat myös ikäihmisten elämään ja palveluoppaan ajantasaisuuteen; ellei kuitenkaan rohkene jossain vaiheessa laittaa pistettä ja hyväksyä tuotosta sellaisenaan, tietäen sen rajallisuudet ja vajavuudet, ei palveluopasta synny, ja sen kantava ajatus ikäihmisten hyvän elämän tukemisesta jää saavuttamatta.

Ikäihmisten palveluoppaassa näkyy minun oma työ- ja harrastushistoriani kahden viimeisen vuosikymmenen ajalta. Nykyisen, kunnallisen työnantajan palveluksen ohella olen työskennellyt kolmatta sektoria edustavan järjestön palveluksessa kahdeksan vuoden ajan. Tuolta ajalta perintönä minulla on vahva käsitys palveluiden monituottajuuden perusteista, järjestöjen keskinäisestä yhteistyöstä sekä henkilökohtainen kokemus työskentelystä palkatun työntekijän roolissa tasa-arvoisena vapaaehtoistoimijan kanssa. Myöhemmin vielä syvensin vapaaehtoistoiminnan osaamistani kouluttautumalla erilaisiin vapaaehtoistoiminnan tehtäviin ja toimimalla niissä useiden vuosien ajan. Ammatillinen työhistoriani on sivunnut kotona asuvien ikäihmisten palveluita 1990-luvun alusta alkaen. Olen ollut mukana tuomassa yksityisiä kotihoidon palveluja julkisten palveluiden rinnalle sekä purkamassa julkisin varoin tuotettuja palveluita. Olen ohjannut, neuvonut ja opastanut ikäihmisiä erilaisten arkielämää tukevien toimintojen ja palveluiden piiriin. Sosionomiopinnot Kemi-Tornion Ammattikorkeakoulussa täydensivät aikaisempaa osaamistani ja suuntasivat ajatteluani enemmän sosiaalialan keskeiseen tietoperustaan. Palveluoppaan kokoaminen yhdisti osaamiseni yhdeksi juonelliseksi kokonaisuudeksi sekä tiivistä kokemukseni ja työurani ikäihmisten palveluiden piirissä yksien kansien väliin.

LÄHTEET

- Alajärvi, Taina 2011. Ikäihmisten hyvinvointisuunnitelma 2011-2020. Sähköpostilähde. Tulostettu 3.11.2011.
- Hakonen, Sinikka 2008a. Ennakoiva ja voimaannuttava elämäntäytäntö. Teoksessa Suomi, Asta & Hakonen, Sinikka (toim.) 2008. Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. PS-kustannus, Juva.
- Hakonen, Sinikka 2008b. Seniorien toimeentulo ja palvelut. Palveluprofiili muuttunut. Teoksessa Suomi, Asta & Hakonen, Sinikka (toim.) 2008. Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. PS-kustannus, Juva.
- Hallintolaki 2003. 6.6.2003/434. Finlex. Luettu 19.10.2011.
<www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2003/20030434>
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2010. Tutki ja kirjoita. Kariston Kirjapaino Oy, Hämeenlinna.
- Hänninen, Kaija 2008. Palveluohjaus - täsmäpalvelua ikäihmisille. Teoksessa Suomi, Asta & Hakonen, Sinikka (toim.) 2008. Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. PS-kustannus, Juva.
- Julkunen, Raija 2008. Ikä ideana ja tutkimuskohteena. Teoksessa Suomi, Asta & Hakonen, Sinikka (toim.) 2008. Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. PS-kustannus, Juva.
- Jyrkämä, Jyrki 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet – aineksia ikääntyneen arjen tutkimiseen. Teoksessa Seppänen, Marjaana & Karisto, Antti & Kröger, Teppo (toim.) 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. PS-kustannus, Juva.

Kauppa- ja teollisuusministeriö 2003. Monituottajamalli luo yrittäjyyttä hoivapalveluihin. Tiedote 32/2003. Luettu 15.10.2011.

<<http://www.valtioneuvosto.fi/ajankohtaista/tiedotteet/tiedote/fi.jsp?oid=127406>>.

Kautto, Mikko 2004. Ikääntyneet resurssina, ikääntyminen mahdollisuutena. Teoksessa Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liite 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Edita Prima Oy, Helsinki.

Kemin kaupunki, kehittämis- ja rahoitusosasto 2009. Kaupunki- ja taloussuunnittelu 13/2009. Väestöennuste 2009-2040. Internetlähde, luettu 31.10.2011.

<<http://www.kemi.fi/keskusvirasto/julkaisut/ve2009-2040.pdf>>

Kinnunen, Petri 1998. Hyvinvoinnin ruletti. Tutkimus sosiaalisen tuen verkostojen jäsentymisestä 1990-luvun lopun Suomessa. Väitöskirja. Lapin Yliopisto, Rovaniemi.

Koskinen, Simo 2004. Ikääntyneiden voimavarat. Teoksessa Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Edita Prima Oy, Helsinki.

Koskinen, Simo & Hakapää, Liisa & Maranen, Pirkko & Piekkari, Jouni (toim.) 2007. Kolmasikäläisten elämää pohjoisissa kaupungeissa. KaupunkiElvi-hankkeen tutkimustuloksia. Lapin Yliopistopaino, Rovaniemi.

Koskinen, Simo 2011. Vanhenemisen ja ikääntymispolitiikan uudet haasteet. IkäEhyt-hankkeen aloitusseminaari Kemissä 14.9.2011. Kemi-Tornion Ammattikorkeakoulu, Terveysalan yksikkö.

Kotikuntalaki 1994. 11.3.1994/201. Luettu 26.10.2011.

<<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19940201>>

Kuntalaki 1995. 17.3.1995/365. Luettu 26.10.2011.

<<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1995/19950365>>

Kurki, Leena 2007. Innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisen parissa. Solver palvelut Oy, Anjalankoski.

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 2000. 22.9.2000/812. Luettu 19.10.2011. <<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>>

Laki sosiaali- ja terveydenhuollon palvelusetelistä 2009. 24.7.2009/569. Luettu 19.10.2011. <<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2009/20090569>>

Laki yksityisten sosiaalipalvelujen valvonnasta 1996. 9.8.1996/603. Luettu 26.10.2011. <<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1996/19960603>>

Luonnos laiksi iäkkään henkilön sosiaali- ja terveystalvelujen saannin turvaamisesta 2011. Luettu 31.10.2011. <http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=2664824&name=DLFE-15130.pdf>

Marin, Marjatta & Hakonen, Sinikka (toim.) 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. PS-kustannus, Juva.

Moisio, Pasi 2010. Sosiaali- ja terveystalvelujen rakenne ja kehitys. Teoksessa Vaarama, Marja & Moisio, Pasi & Karvonen, Sakari 2010. Suomalaisten hyvinvointi 2010. Terveystalvelujen ja hyvinvoinnin laitos. Yliopistopaino, Helsinki.

Pohjola, Anneli 2007. Eettisyyden haaste tutkimuksessa. Teoksessa Viinamäki, Leena & Saari, Erkki (toim.) 2007. Polkuja soveltavaan yhteiskunnalliseen tutkimukseen. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Rajaniemi, Jere 2009. Mielekkäästi vapaaehtoistoiminnassa. Tuloksia kyselystä järjestöjen ikääntyneille jäsenille. Raportteja 2/2009. Ikäinstituutti. Helsinki. <<http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/28/>>

Ruonavaara, Hannu 2005. Toiminnan sosiologia ja empiirinen tutkimus. Teoksessa Räsänen, Pekka & Anttila, Anu-Hanna & Melin Harri (toim.) 2005. Tutkimus menetelmien pyörteissä. Sosiaalitutkimuksen lähtökohdat ja valinnat. PS-kustannus, Juva.

Räsänen, Pekka & Anttila, Anu-Hanna & Melin, Harri (toim.) 2005. Tutkimus menetelmien pyörteissä. Sosiaalitutkimuksen lähtökohdat ja valinnat. PS-kustannus, Juva.

Sosiaalihuoltolaki 1982. 17.9.1982/710. Luettu 26.10.2011.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1982/19820710>

Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen Kuntaliitto 2008. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuja 2008:3. Yliopistopaino, Helsinki. Internetlähde. Luettu 4.11.2011.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3672.pdf&title=Ikaihmisten_palvelujen_laatusuositus_fi.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö 2010. Sosiaalihuollon lainsäädännön uudistaminen. Sosiaalihuollon lainsäädännön uudistamistyöryhmän väliraportti. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:19. Helsinki. Luettu 14.10.2011

http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1514048.

Suomen Kuntaliitto 2011. Ikälaki lisäisi kuntien kuluja merkittävästi. Kunta-alan uutisia 2011. Internetlähde, luettu 30.10.2011.

<http://www.kunnat.net/fi/tietopankit/uutisia/2011/Sivut/Ikalaki-lisaisi-kuntien-kuluja-merkittavasti.aspx>

Terveystuolilaki 2010. 30.12.2010/1326. Luettu 26.10.2011.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

Terveystuolilaitos THL. Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet. 75-vuotta täyttäneet, % väestöstä 2010. Luettu 31.10.2011.

<http://uusi.sotkanet.fi/portal/page/portal/etusivu/hakusivu/tulossivu?>

regionCount=1¤tEvent=getData&sexCount=1&setId=p85c1a784c430d87e7472afd13c4cd6877fe5fe9340d95d&indCount=1&yearCount=3>

Timonen-Nissi, Sirpa 2007. Pudasjärven ikäihmisten palveluopas. Kemi-Tornion Ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysalan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Uusitalo, Hannu 1991. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. WSOY:n graafiset laitokset, Juva.

Vaarama, Marja & Luomahaara, Jaakko & Peiponen, Arja & Voutilainen, Päivi 2001. Koko kunta ikääntyneiden asialle. Näkökulmia ikääntyneiden itsenäisen selviytymisen sekä hoidon ja hoivan kehittämiseen. Stakes raportteja 259. Gummerus Kirjapaino Oy, Saarijärvi.

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry 2011. KÄKÄTE-projekti tutki: Yli 75-vuotiaat jäävät syrjään tietoyhteiskunnasta. Internetlähde. Luettu 31.10.2011.
<<http://www.valli.fi/ajankohtaista.htm>>

WHO 2001. Mitä on ”aktiivinen ikääntyminen”? Luettu ja tulostettu 13.10.2011.
<http://www.who.int/ageing/active_ageing/en/index.html#>

Vilkko, Anni & Finne-Soveri, Harriet & Heinola, Reija 2010. Ikäihmisten palvelutarpeet ja saatu apu. Teoksessa Vaarama, Marja & Moisio, Pasi & Karvonen, Sakari 2010. Suomalaisten hyvinvointi 2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Yliopistopaino, Helsinki.

Vilkko, Anni & Muuri, Anu & Finne-Soveri, Harriet 2010. Läheisapu iäkkään ihmisen arjessa. Teoksessa Vaarama, Marja & Moisio, Pasi & Karvonen, Sakari 2010. Suomalaisten hyvinvointi 2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Yliopistopaino, Helsinki.

Vilkka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.

Vilkka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.

KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU

SOPIMUS

Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveyden toimiala ja alla mainittu toimeksiantaja sopivat tällä sopimuksella opiskelijatyönä tehtävän opinnäytetyön tekemisestä alla mainituin ehdoin.

TOIMEKSIANTAJATIEDOT

Toimeksiantajan nimi ja osoite: Kemin kaupunki, Valtakatu 26, 94100 Kemi

Yhdyshenkilö/työelämäohjaaja: Hannu Rauha, vs. vanhus- ja vammaispalvelujohtaja, Kemin kaupunki.

Yhdyshenkilön/työelämäohjaajan yhteystiedot: Hannu Rauha, Keskustan palvelukeskus, Sauvosaarenkatu 25, 94100 Kemi. (rauha.hannu@kemi.fi)

OPPILAITOSTIEDOT

Oppilaitoksen nimi ja osoite: Kemi-Tornion AMK, sosiaalialan yksikkö

Opinnäytetyön tekijä(t) ja yhteystiedot: Nahkiaisoja Riitta, Jämpsänkatu 3, 94600 Kemi. (riitta.nahkiaisoja@luukku.com)

Opinnäytetyön ohjaava(t) opettaja(t) ja yhteystiedot: Hjulberg Merja ja Järvi Seija, Kemi-Tornion Ammattikorkeakoulu.

OPISKELIJATYÖNÄ TEHTÄVÄN OPINNÄYTETYÖN TIEDOT

Opinnäytetyön nimi/aihe: Koti kaupungissa – ikäihmisen palveluopas

Työn aikataulu: 2011

Opinnäytetyöstä aiheutuvista kustannuksista vastaa: Kemin kaupunki

Työn tulosten tekijänoikeuksista ja hyödyntämisestä sovitaan seuraavaa: Palveluopas jaettavissa kemiläisille ikäihmisille, luettavissa ja tulostettavissa myös Kemin kotisivuilta.

Tulosten salassapidosta sovitaan seuraavaa: Julkinen.

Työn ohjaajina toimivat: Jokelainen Anne, Majamäki Johanna.

TOIMEKSIANTAJAN OPINNÄYTETYÖSTÄ MAHDOLLISESTI MAKSAMA KORVAUS

Korvaussumma: -

Korvauksen saaja: -

Korvauksen maksun ajankohta: -

Jos tähän sopimukseen tulee muutoksia, on se jokaisen osapuolen uudelleen hyväksyttävä ja allekirjoitettava.

Tämä sopimus on tehty 3 kappaleena, yksi jokaiselle sopijaosapuolelle.

Paikka: _____ **Aika:** 1.2.2011

Laura Oksanen _____ *Riitta Nahkiaisoja* _____

AMK:n edustaja

Toimeksiantajan edustaja

Riitta Nahkiaisoja

Opiskelija

Opiskelija

Liite 2. Ikäihmisenä Kemissä -palveluopas



Kuva: Kemin kaupungin kuvapankki

Ikäihmisenä Kemissä

SISÄLLYSLUETTELO

1. ASUMINEN JA YMPÄRISTÖ.....	7
VUOKRA-ASUMINEN.....	7
KORJAUSAVUSTUKSET	8
ASUMISTUKI.....	9
LIIKENNEYHTEYDET.....	9
INVAPYSÄKÖINTI.....	11
2. HARRASTUS JA VAPAA-AIKA, JÄRJESTÖT JA SEURAKUNNAT.....	12
LIIKUNTA.....	12
KULTTUURI.....	18
ASUKAS- JA KOTISEUTUTOIMINTA.....	22
JÄRJESTÖT, YHDISTYKSET JA SEURAKUNNAT	23
ELÄKELÄIS- JA VETERAANIJÄRJESTÖT	25
SOSIAALI- JA TERVEYSALAN JÄRJESTÖT.....	30
SEURAKUNNAT.....	40
3. KOTONA ASUMISTA TUKEVAT PALVELUT.....	43
PALVELUOHJAUS.....	43
KOTIHOITO.....	43
ATERIAPALVELU.....	46
SAUNAPALVELU.....	48
TURVAPUHELINPALVELU.....	49
PALVELUSETELI.....	50
YKSITYISTÄ KOTIPALVELUA JA SIIVOUSPALVELUA	50
SOTAVETERAANIEEN JA SOTAINVALIDIEEN NEUVONTAPALVELUT....	56
KAUPPAPALVELU	57
PYYKKIPALVELU.....	57
LUMITYÖT.....	58
APTEEKIT JA LÄÄKKEIDEN ANNOSJAKELU	58
OMAISHOITO.....	59
LYHYTAIKAISHOITO.....	60
PÄIVÄTOIMINTA.....	60
PÄIVÄSAIRAALA.....	61
KULJETUSPALVELUT / PALVELULINJA ONNIKKA.....	61
SAATTAJAPALVELU.....	62
SUUN TERVEYDENHUOLTO	62
JALKAHOITOA.....	63

HIUSHOITOA.....	63
KUULOLÄHIPALVELU.....	64
KUNTOUTUS- JA APUVÄLINEPALVELUT.....	64
HOITOTARVIKKEET JA VAIPAT.....	66
MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEPALVELUT.....	67
AIKUISSOSIAALITYÖ.....	70
SOSIAALINEN LUOTOTUS, TALOUS- JA VELKANEUVONTA.....	70
VAMMAISPALVELUT	71
4. AKUUTTIVAIHEEN SAIRAAHOITO	72
LÄÄKÄREIDEN JA HOITAJIEN VASTAANOTTO.....	72
KRIISIPÄIVYSTYS.....	74
RESEPTIEN UUSIMINEN	75
SAIRAAKULJETUS / ENSIHOITO.....	76
KOTISAIRAALA.....	76
SAUVOSAAREN SAIRAALA, OSASTO 2	77
ERIKOISSAIRAAHOITO.....	77
5. PALVELUASUMINEN JA PITKÄAIKAISHOITO.....	79
6. HYVÄ TIETÄÄ.....	84
KANSANELÄKELAITOS	84
MAISTRAATTI	85
TERVEYDENHUOLLON MAKSUKATTO	87
KOTITALOUSVÄHENNYS	87
SOSIAALIASIAMIES	88
POTILASASIAMIES	89
HOITOTESTAMENTTI	89
HOITOTAHTO	90
SUORAMARKKINOINNIN ESTO.....	90
KULUTTAJANEUVONTA	92
OIKEUSAPU	92
MUITA PALVELUITA.....	93

Tämä palveluopas on syntynyt yhteistyössä Kemin kaupungin ja Kemi-Tornion Ammattikorkeakoulun Sosiaalialan toimipisteen kanssa, Riitta Nahkiaisojan opin-
näytetyönä syksyllä 2011. Opas luettavissa tai tulostettavissa myös sähköisenä Kemin
kaupungin kotisivuilla www.kemi.fi.

Hyvä kemiläinen Ikäihminen

Tämä on ensimmäinen kemiläinen Koti kaupungissa – Ikäihmisenä Kemissä -palveluopas. Oppaaseen on koottu tietoa Kemissä toimivista järjestöistä ja yhdistyksistä, yksityisistä palveluntuottajista sekä kaupungin tarjoamasta toiminnasta ja palveluista erityisesti ikäihmisille.

Kemi haluaa olla koti kaikille kaupunkilaisille. Sosiaali- ja terveyspalveluiden ohella yhtä tärkeitä ovat kulttuuri- ja liikuntapalvelut, esteettömät kulkuyhteydet sekä erilaiset harrastusmahdollisuudet. Kemin kaupungin toiminta-ajatuksena on järjestää laadukkaita palveluja asukkailleen ja edistää omalla toiminnallaan ja yhteistyöllä seutukunnan hyvinvointia. Ikäihmisten hyvinvointia turvaa kaupungin palveluiden ohella kattava valikoima yksityisiä palveluntuottajia sekä yhdistyksiä ja järjestöjä.

Jokainen ikäihminen on ainutkertainen, yksilöllinen persoona. Jokaisella on omat voimavaransa, toiveensa ja elämäntilanteensa. Yksilöllisyys on vapautta ja valinnanmahdollisuuksia, mutta myös vastuuntuntoa omasta elämästä. Osallistuminen tasavertaisena, täysivaltaisena asukkaana oman kotikaupungin ja elinympäristön kehittämiseen on tärkeää kaikissa elämän vaiheissa.

Toivotamme aktiivisia ja antoisia hetkiä kotikaupungissa.

1. ASUMINEN JA YMPÄRISTÖ

VUOKRA-ASUMINEN

Kiinteistö Oy Itätuuli ylläpitää ja vuokraa valtion tukemilla arava- ja yhtenäislainoilla rakennettuja ja perusparannettuja vuokra-asuntoja Kemissä. Asuntoja voidaan vuokrata myös kalustettuna.

Kiinteistö Oy Itätuuli, Valtakatu 34, 94100 Kemi

puh. (016) 259 288 arkisin klo 13.00-14.00

www.kiinteistoitatuuli.fi

Arenna Oy (Avara) on suomalainen asuntosijoittamiseen erikoistunut kiinteistöalan vastuullinen toimija, joka tuottaa laadukkaita asumisratkaisuja kaikkiin elämän vaiheisiin. Konserni omistaa noin 8 000 vuokra-asuntoa Suomessa.

Arenna Isännöinti, Keskuspuistokatu 6-8, 94100 Kemi

puh. 0201 774 733

www.arena.fi

Asunto Oy Kemin Valtakatu 10 tarjoaa vuokra-asuntoja senioreille. Asuinhuoneistot on tarkoitettu ensisijaisesti 55 vuotta täyttäneille. Hissillinen kerrostalo sijaitsee Kemin keskustassa monipuolisten palveluiden lähellä. Hissi ja pesutilat on mitoitettu pyörätuolilla liikkumiseen. Asuinhuoneiden välillä ei ole kynnyksiä ja asunnoissa on ovipuhelin. Kiinteistöstä on suora yhteys autohalliin. Asunnoissa on mahdollisuus myös nopeaan laajakaistayhteyteen.

Ovenian vuokra-asuntopalvelut

Asuntoinfopuhelin 020 130 210

www.etera.fi/fi/muut_palvelut/vuokrattavat_asunnot

Purolan palvelukeskuksen yhteydessä olevassa Senioritalossa on 22 invavarustettua vuokra-asuntoa. Aasukkaat voivat halutessaan ostaa siivous-, pyykki- ja ateriapalveluja Purolan palvelukeskuksesta.

Palvelukeskus Purola, Purolankatu 1, 94200 KEMI
puh. (016) 211 0711
www.toivola-luotola.fi/palvelukeskuspurola

KORJAUSAVUSTUKSET

Kotona asuville vanhuksille voidaan myöntää avustuksia pientaloihin tai sellaisiin rivi- ja kerrostaloihin, joissa korjaustoimenpiteiden hoitovastuu kuuluu asukkaalle itselleen. Vanhusväestön avustukset myönnetään sosiaalisen ja taloudellisen tarveharkinnan perusteella.

Korjausavustuksen lisäksi vanhuksille voidaan myöntää valtion varoista pientalojen energia-avustuksia, jotka on tarkoitettu kaikille väestöryhmille. Asunto- ja kiinteistöyhtiöille myönnetään korjaus- ja energia-avustuksia; myös hissinkenttäminen ja liikuntaesteiden poistaminen kuuluvat avustettaviin toimenpiteisiin.

Ikääntyvien ja vammautuneiden ihmisten asunnon muutostyön tarvetta selvitetään ja koordinoidaan korjausneuvonnan, vammaispalvelun ja apuvälinepalvelun yhteistyönä.

Korjausneuvonta, Valtakatu 25, 5.kerros, 94100 Kemi
puh. (016) 259 484, 0400 599 626

ASUMISTUKI

Kela korvaa pienituloisten eläkeläisten asumisesta aiheutu-
via menoja maksamalla heille eläkkeensaajan asumistukea.
Asumistuen määräytymiseen vaikuttavat asumismenot, per-
hesuhteet sekä hakijan ja puolison bruttotulot ja omaisuus.

Mikäli oma eläke ei oikeuta saamaan eläkkeensaajan asu-
mistukea, on mahdollisuus hakea Kelan maksamaa yleistä
asumistukea.

Kela Kemi, käyntiosoite Meripuistokatu 16, 94100 Kemi
arkisin klo 9.00-16.00

Palvelunumero Asumisen tuet puh. 020 692 201
arkisin klo 8.00-18.00

www.kela.fi

LIIKENNEYHTEYDET

Linja-autoasema, Asemakatu 13, puh. 0200 4000 (mak-
sullinen palvelunumero) ma – pe klo 08.00-17.30

Matkahuolto myy lipputuotteinaan seutulippuja sekä ladatta-
via matkakortteja. Seutulipun kertahinnalla voi matkustaa
Kemin ja lähikuntien alueella 30 vrk:n ajan.

Matkahuollon matkakortille voi ladata etukäteen matkoja.
Matkahuollon lipputuotteita myy Matkahuollon toimisto Linja-
autoasemalla. Matkakortteja voi ladata myös mm. R-kioskin
toimipisteissä.

65 vuotta täyttänyt Eläkeläiskortin haltija voi saada matkali-
pusta 30 % alennuksen lipun oston yhteydessä esittämällä
henkilötodistuksen, passin tai ajokortin.

www.matkahuolto.fi

VR, Rautatieasema

Valtakunnallinen palveluneuvonta puh. 0600 41900

VR myy eläkeläisalennuksella junien kertalippuja ja sarjalippuja. 65-vuotta täyttänyt saa lipun hinnasta 50 % alennuksen esittämällä poliisiviranomaisen myöntämän henkilökortin, passin, ajokortin, kuvallisen Kelakortin, kuvallisen pankkikortin tai VR:n eläkeläiskortin.

Lisäksi näkövammaisen tai pyörätuolilla liikkuvan asiakkaan avustaja on oikeutettu ilmaiseen matkaan kun liput hankitaan samanaikaisesti. Liikuntavammaisen matkustajan apuväline kuljetetaan matkatavarana maksutta junassa, kun avustaja matkustaa mukana.

VR tarjoaa tarvittaessa eri vammaisryhmille matkustusta helpottavia palveluita, mm. etukäteen tilattaessa avustuspalvelua asemilla sekä makuuvaunuja, joissa on huomioitu vammaisuudesta aiheutuvia erityisvaatimuksia.

www.vr.fi

Kemi-Tornion lentoasema, Lentokentäntie 75, 94500 Lautiosaari, puh. (016) 211 8799

Lipputilaukset ja aikataulutiedustelut puh. 020 708 8719

Finavia toivoo niiden lentomatkustajien, joilla on erityistarpeita, esim. pyörätuoli liikkumisen apuvälineenä, varaavan matkansa hyvissä ajoin, viimeistään 48 tuntia ennen matkajankohtaa sekä ilmoittavan erityistarpeistaan yksityiskohtaisesti matkavarauksen yhteydessä. Avustamis- ja saattoapua on mahdollista saada kaikilla EU:n alueen lentoasemilla.

www.finavia.fi

Taksipalveluita

Kemin taksi puh. 0200 68000

Kemin Taksipalvelu tarjoaa kaikkia taksi- ja invataksi- palveluita, kuljetuspalveluita sekä Kelan korvaamien kuntoutusten matkoja. Kalustona käytetään tila- ja invatakseja, jotka soveltuvat kaikilla apuvälineillä liikkumiseen ja myös pyörätuolipaareille.

Päivystysnumero puh. 0400 691 401

Palvelutaksit Mäkipörholä tarjoaa mm. vammaispalvelulain mukaisia invataksikuljetuksia. Invavarustelluissa autoissa on myös paarivarustus sekä porraskiipijä, jonka avulla voidaan turvallisesti viedä asiakas esim. kerrostalon kolmanteen kerrokseen.

Tilausnumerot puh. Erkki 0400 392 753,
Jani 040 554 4744 tai Jarmo 040 500 5268.

KULJETUSPALVELUT katso kohta Kotona asumista tukevat palvelut.

INVAPYSÄKÖINTI

Tieliikennelain perusteella poliisiviranomainen voi myöntää vaikeasti vammaiselle henkilölle tai vaikeavammaisen henkilön kuljettamiseen pysäköintiluvan. Lupa ei ole ajoneuvo-kohtainen. Lupaa haetaan jättämällä poliisille hakemus, jonka liitteeksi tulee lääkärinlausunto. Lupa on voimassa määräajan, enintään 10 vuotta kerrallaan, ja se on maksullinen. Lupa oikeuttaa pysäköimään invapysäköintimerkillä varustetuille pysäköintipaikoille kaikkialla Suomessa.

2. HARRASTUS JA VAPAA-AIKA, JÄRJESTÖT JA SEURAKUNNAT

LIIKUNTA

Kemi tarjoaa hyvät mahdollisuudet liikkumiseen kaikkina vuoden aikoina. Kunto- ja ulkoilureitit laavuineen, hiihtoladut sekä ympäri kaupunkia kiertävät pyörätiet ovat kaikkien vapaassa käytössä. Lähiliikuntapaikat Syväkankaan koulun ja Keskuskoulun pihalla on suunniteltu kaikenikäisten käyttöön.

Uimahalli

Kemin uimahallilla on mahdollisuus uida, osallistua vesitreeneihin tai vesijuoksuun. Vesijumppaa järjestetään eri kohderyhmille, mm sydän- ja hengityssairaille. Uimakoulupalveluja tarjotaan kaikille ikäryhmille. Uimahalliin on mahdollisuus ostaa kerta- tai sarjalippuja.

Uimahallin tilaussaunassa voi liikkua myös pyörätuolilla. Tilaussaunan pesutiloissa sekä allastiloissa on erillinen invawc. Tilaussauna tulee varata ennakkoon uimahallin kassalta. Avustajaa uimahallissa tarvitseva henkilö, joka ei voi käyttää uimahallin varsinaisia saunatiloja, saa tilaussaunan käyttöönsä yhdellä uimahallin käyttömaksulla.

Kemin uimahalli, Meripuistokatu 28, 94100 KEMI

Kassa puh. (016) 259 455

www.kemi.fi/uimahalli

Kuntosalit ja fysioterapiahoidot

Tervahalli Seniori-kuntosali; Tervahallilla järjestetään ohjattua fysiopallojumppaa sekä eläkeläisten saliliikuntaa. Seniori-kuntosalin vapaa käyttö ti ja to klo 9.00-11.00 ja 13.00-15.30, ke klo 11-14, pe klo 8.00 – 14.00.

Tervahalli, Tervaharjunkatu 14, 94600 Kemi
www.kemi.fi/liikunta/Sisaliikuntapaikat/tervahalli.htm

Sauvosaaren kuntosali, Urheilukatu 9, 94100 Kemi

Maksuton käyttö aukioloaikana.

Uimahallin kuntosali on tilava ja varustukseltaan monipuolinen. Siellä järjestetään sekä ohjattua että itsenäistä kuntosaliliikuntaa. Kuntosalin varusteisiin kuuluu mm. paineilmasäätöiset älykortilliset kuntoilulaitteet, kuntopyöriä, voimistelumattoja, steppilautoja ja käsipainoja. Kuntosalin käyttö sisältyy uintimaksuun.

Uimahalli, Meripuistokatu 28, 94100 Kemi
Kassa puh. (016) 259 455
www.kemi.fi/uimahalli

Purolan palvelukeskus tarjoaa fysioterapia- ja kuntoutuspalveluita myös palvelukeskuksen ulkopuolisille asiakkaille. Liikuntaongelmiin voi saada fysioterapeutin apua samoin kuin hierontaa ja fysioterapiahoitoja lääkärin läheteellä tai ilman.

Palvelukeskus Purola, Purolankatu 1, 94200 Kemi
puh. (016) 211 0711, kuntoutus puh. (016) 211 0727
www.toivola-luotola.fi/palvelukeskuspurola

Fysioterapiahoidot Hannu Luukinen, fysioterapiahoidot kotikäynneillä.

puh. 0400 688 998 ma - pe klo 9-21.00

FysioElliVille, Fysioterapeutti Mirja-Liisa Rautio Sairausvakuutuslain mukaan korvattavia fysikaalisia hoitoja lääkärin läheteellä ja hierontaa ilman lähetettä. Tiloihin esteetön pääsy. Ulko-ovessa ovisilmä, sisempi ovi aukeaa narusta vetämällä. Alakerrassa odotustila ja inva-WC. Hoitotiloina kaksi erillistä tilavaa huonetta.

Sankarinkatu 12 A, 94100 Kemi
puh. (016) 223 045, 040 563 8878
www.fysioelliville.fi

Bodycenter toimii viidessä toimipisteessä Kemi-Tornio alueella ja tarjoaa liikuntakeskuksen palveluita myös ikäihmisille. Palveluihin kuuluu mm. kuntosaliohjausta henkilökohtaisen, tarpeet ja terveydentilan huomioon ottavan ohjelman mukaisesti sekä ryhmäliikuntatunnit. Erityisesti ikäihmisille suunniteltu EasyLine- vastusharjoittelu on turvallinen tapa tehdä lihaskuntoharjoituksia ohjaajan valvoessa ja opastaessa. Kuntosaliharjoitteita voi tehdä yksin tai ryhmässä, ohjatusti tai omin avuin. Kulunvalvontakortilla kuntosalille pääsee vapaasti joka päivä. Myös hinnastossa on otettu ikäihmiset huomioon omilla edullisilla hinnoillaan.

Valtakatu 3, 94100 Kemi, puh. 010 396 8000
Asemakatu 9, 94100 Kemi, puh. 010 396 8003
www.bodycenter.fi

FysioKemi tarjoaa mm. yksilöllisesti suunnitellun kuntosaliohjelman ja kuntosalipalveluita kaikenikäisille, myös vaikeasti liikkuville ja esim. pyörätuoliasiakkaille. Ryhmäliikunnassa toimii mm. eläkeläisryhmä sekä erilaisia sairauksia sairastavien ryhmiä. Tiloihin pääsy on helppoa ja tarvittaessa siinä avustetaan. Tervetuloa tutustumaan ja mukaan iloi-

seen joukkoon!

Valtakatu 21-23, 94100 Kemi
puh. (016) 223 754, 0440 111 174
www.fysiokemi.fi

Kuntokeskus Physio Phoenix tarjoaa kuntosalipalveluita omatoimisesti tai ohjattuna, fysioterapia- ja hierontapalveluita sekä ryhmäliikuntapalveluita. Myös infrapunasaunat, hierontatuolit, solarium, kehonkoostumusmittaukset ja kunto-testit sekä painonpudotuskurssit kuuluvat palvelutarjontaan. Kuntosalilaitteisto soveltuu myös ikäihmisille.

Lapintie 11-13, 94100 Kemi
puh. 050 309 1481
www.physiophoenix.fi

Keilailu ja tennis

Kemin Keila- ja Tennishalli tarjoaa mahdollisuuden keilata itsenäisesti varaamalla vuoro keilahallin kahviosta. Kahviosta voi myös vuokrata tai ostaa tarvittavia varusteita. Keilahallilla järjestetään myös soveltavan liikunnan keilausta. Tennishallilla voi tenniksen lisäksi pelata sulkapalloa, salibandya, pingistä tai biljardia.

Kemin Keila- ja Tennishalli, Tervaharjankatu 16,
94600 Kemi
puh. 045 279 3119
www.keminkeilajatennishalli.com

Kemi-Tornion Ammattikorkeakoulu

Kuntoutus- ja hoitopalveluja; terveystarkastukset, kuntotestit, näytteenotot, käsi- ja jalkahoidot, fysikaaliset hoidot, erilaiset ryhmätoiminnot ja kuntosaliohjaus.

Terveys- ja Kuntoutumispysäkki, Meripuistokatu 26,
94100 Kemi

Terveyspysäkki puh. 010 383 5233, 040 741 2908

Kuntoutumispysäkki puh. 010 383 5171

www.tokem.fi

Liikunta- ja urheilujärjestöt

Kemissä toimii useita liikunta- ja urheiluseuroja, jotka järjestävät myös ikäihmisille soveltuvaa yksilö- tai ryhmäliikuntaa.

Kemin Into ry järjestää mm. liikuntaryhmiä naisille. Ohjelmassa on esim. kuntojumppaa sekä jumppaa erilaisin teemoin.

Lisätietoja puh. 040 754 9246

www.kemininto.fi

Kemin Naisvoimistelijat ry järjestää mm. senioriliikuntaa, miesten jumppaa sekä kuntojumppaa.

Lisätietoja puh. 0400 262 400

www.kemi.fi/knv

Veitsiluodon Kisaveikot ry järjestää mm. naisten perusjumppaa Rytikarin työväentalolla.

Lisätietoja puh. 040 582 9546

www.veitsiluodonkisaveikot.com

Voimistelu- ja urheiluseura Karihaaran Karu ry järjestää mm. naisten venyttelyjumppaa.

Lisätietoja puh. 040 560 0852

www.kemi.fi/karihaarankaru

KULTTUURI

Kirjasto

Kemin kirjasto toimii pääkirjastossa ja kirjastoautossa, joka kiertää kahden viikon välein keskustan ulkopuolella olevia pysäkkejä. Lisäksi kirjastoauto käy mm. vanhusten palvelutaloissa. Kirjastossa on erityiskokoelmia lukuesteisille (äänikirjat, selkokirjat, isotekstiset kirjat) ja lukuTV, jolla voidaan suurentaa esim. lehtien tekstit paremmin näkyviksi. Kirjaston tiloissa voi liikkua esteettömästi.

Kemin kaupunginkirjasto, Kulttuurikeskus
Marina Takalon katu 3, 94100 Kemi
puh. (016) 258 253
www.kemi.fi/kirjasto

Teatteri

Kemin kaupunginteatteri järjestää esityksiä kaikenikäisille ihmisille. Osa esityksistä on aihealueeltaan lähellä ikäihmisiä. Teatteri valmistaa myös pienimuotoisia näytelmiä sekä runo- ja lauluesityksiä, joita esitetään mm. palvelutaloissa. Teatterin eteisvahtimestarit avustavat liikuntaesteisiä katsojia saliin pääsyssä; myös pyörätuolilla liikkuville on varattu paikkoja katsomossa. Teatteriin on mahdollista ostaa kertatai sarjalippuja.

Kemin kaupunginteatteri, Kulttuurikeskus
Marina Takalon katu 3, 94100 Kemi
Lippukassa puh. (016) 258 232
Teatterin toimisto puh. (016) 258 219
www.kemi.fi/teatteri

Kesäaikaan harrastajateatteri **Meri-Lapin Estradi ry** järjestää kesäteatterinäytöksiä.

Lisätietoja puh. 040 415 8556

Museot

Kemin kaupungin museotoimen palvelut on suunnattu kaikenikäisille. Museotoimella on mm. näyttely- ja työpajatoimintaa. Lisätietoja www.kemi.fi

Kemin taidemuseossa järjestetään näyttelyitä, ohjattuja taidepajoja ja erilaisia tapahtumia, mm. kuukauden taiteilijan esittely. Perjantaisin vapaa pääsy.

Kulttuurikeskus, Marina Takalon katu 3, 94100 Kemi
puh. (016) 258 247

Kemin historiallisessa museossa järjestetään näyttelyitä vaihtuvilla aiheilla. Perjantaisin vapaa pääsy.

Sauvosaarenkatu 11, 94100 Kemi
puh. (016) 259 367

Kemin työläismuseo koostuu kahdesta museoidusta, Kemi Oy:n rakennuttamasta työväen asuinalueen asuintalosta vuodelta 1929. Museo on avoinna sopimuksen mukaan.

Marttalankatu 6, 94200 Kemi
puh. (016) 259 367

Suomen kähertäjämuseon kokoelmat esittelevät kähertäjä-ammatin eri puolia 1900-luvun alkupuolelta 1960-luvulle. Museo on avoinna sopimuksen mukaan.

Marttalankatu 6, 94200 Kemi
puh. (016) 259 367

Yli-Jaakheikin savupirtti Meripuistossa on suljettu toistaiseksi.

Työväenopisto ja Kansalaisopisto

Kemin työväenopisto antaa mahdollisuuksia kansalaisvalmiuksien kehittämiseen ja edistää toiminta-alueensa asukkaiden hyvinvointia ja aktiivista elämänotetta. Työväenopisto tarjoaa mahdollisuuksia itsensä kehittämiseen elinikäisen oppimisen periaatteen mukaisesti. Opisto järjestää erilaisia ikäihmisille suunnattuja ryhmiä, mm. eläkeläisten keskusteluryhmiä, varttuneiden liikuntaryhmiä sekä joogaa ja digitaalisia taitoja senioreille.

Kemin työväenopisto, Kulttuurikeskus

Marina Takalon katu 3, 94100 Kemi

puh. (016) 258 240

www.kemi.fi/kto

Kemin Kansalaisopiston senioritoiminta järjestää aktiivista toimintaa ja iloista yhdessäoloa eri puolilla Kemin kaupunkia ollen näin lähiöidensä "henkireikiä" ikääntyville asukkailleen. Ryhmät ovat kaikille avoimia ja niihin ilmoittautuminen tapahtuu paikan päällä. Kurssimaksu on ryhmäkohtainen.

Kemin kansalaisopisto Ouluntie 36, 94700 Kemi
puh. (016) 232 871, (016) 232 872
www.keminkansalaisopisto.fi

Musiikkitoimi

Kemin kaupunginorkesterin konsertit ovat suunnattuja kaikille ikäryhmille. Merkittävä osa konserttiyleisöstä on ikäihmisiä. Länsi-Pohjan jousikvartetti tarjoaa alueen kaikenikäisille avoimia konsertteja. Lisäksi jousikvartetti pitää säännöllisesti erityisiä ikäihmisten konsertteja esim. palvelutaloissa ja sairaaloissa.

www.kemi.fi/musiikki

Elokuvat

Elokuvateatteri Kinopirtti on yksi suomen legendaarisimmista elokuvateattereista.

Kinopirtti, Valtakatu 11, 94100 Kemi
puh. (016) 220 460
www.kinocity.fi/fi/kinopirtti

Kulttuuri- ja harrastejärjestöt

Kemissä toimii useita kulttuuri- ja harrastejärjestöjä, joiden toiminnassa voi osallistua erilaisiin yksilö- ja ryhmätoimintamuotoihin. Osassa järjestöjä on myös suoraan ikäihmisille suunnattuja toimintaryhmiä.

Lisätietoja <http://www.kemi.fi/seurat/index.html>

ASUKAS- JA KOTISEUTUTOIMINTA

Asukastuvat

Meri-Lapin Työhönvalmennus -säätiön asukastuvat ovat kaikille avoinna olevia paikkoja, joissa voi tavata tuttuja, rupotella, pelata pelejä ja lukea vaikka päivän lehden. Kaikilla tuvilla on TV, videot, tietokone ja Internet-yhteys. Kellarikerroksissa sijaitsevat tilat rajoittavat liikuntaesteisten osallistumista.

Oklaholmankatu 15, 94100 Kemi puh. (016) 259 174

Suojalanpolku 4, 94200 Kemi puh. (016) 259 177

Hillevinkatu 3, 94700 Kemi puh. (016) 259 176

Tupien aukioloajat vaihtelevat. Niistä saa tarkemmat tiedot yllä olevista puhelinnumeroista tai osoitteesta

<http://meriva.gstdomain.net/yksikot/asukastuvat>

Kemin seudun Karjalaseura ry on karjalaisten ja karjalaisuudesta kiinnostuneiden järjestö. Seura tekee toiminnallaan tunnetuksi Karjalaa sekä vaalii ja kehittää karjalaista kulttuuria. Yhdistys kuuluu jäsenenä Karjalan Liitto ry:een. Toimintamuotoina ovat kerhoillat Pruntsilla joka toinen keski- viikko, juhlapäivien muistaminen, vuosittainen retki karjalaisille kesäjuhille sekä muut retket lähialueille.

Puheenjohtaja Eero Knuuti puh. 040 748 73 13

sähköposti: eero.knuuti(at)suomi24.fi

Sihteeri Aulikki Jänis-Koivuniemi puh. 0400 509 065

www.karjalanliitto.fi

JÄRJESTÖT, YHDISTYKSET JA SEURAKUNNAT

Vapaaehtoisuuteen perustuva toiminta järjestöissä, yhdistyksissä ja seurakunnissa tarjoaa lukuisia mahdollisuuksia ikäihmisille. Osallistumalla toimintaan tutustuu uusiin ihmisiin, pääsee mukaan kiinnostavaan toimintaan, löytää mielekästä tekemistä, saa uutta tietoa ja voi oppia uusia taitoja. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen on myös yksi keino vaikuttaa yhteisiin asioihin ja tehdä omasta elin- ja asuinympäristöstä itselle ja toisille vielä parempi paikka elää.

Vapaaehtoistoiminnan piirissä voi tehdä juuri sitä mikä itsestä tuntuu hyvältä, itselle sopivalla tavalla, itselle sopivana aikana. Mukaan lähtemällä voi itse vaikuttaa omaan hyvinvointiin, löytää uutta sisältöä elämään ja läheisiä ihmisiä rinnalle samalla kun saa olla itse hyödyksi muille.

Kemissä toimii lukuisia ikäihmisten hyvinvointiin ja harrastamiseen sekä vapaa-ajan- ja virkistystoiminnan edistämiseen vaikuttavia järjestöjä ja yhdistyksiä. Ne antavat ohjausta, neuvontaa ja tukea, suorittavat edunvalvontaa sekä järjestävät harraste- ja virkistystoimintaa.

Yhteistyössä Kemin kaupungin kanssa järjestöt ja seurakunnat muodostavat Vanhusneuvoston. Vammaisjärjestöjen yhteistyöelin on Vammaisneuvosto.

Vanhusneuvosto

Kemin Vanhusneuvosto on Kemissä toimivien eläkeläisjärjestöjen, Kemin kaupungin ja Kemin seurakunnan yhteistyöelin. Vanhusneuvoston jäseniä ovat Kemissä toimivien eläkeläisjärjestöjen sekä muiden mahdollisten vanhustyötä tekevien yhteisöjen edustajat, joilla on valtakunnallinen keskusjärjestö.

Vanhusneuvoston toiminnan tavoitteena on käsitellä paikkakunnan vanhusten ja eläkeläisten yhteisiä ongelmia ja tiedottaa muita, tehdä järjestöjen yhteisesti hyväksymiä esityksiä päättävälle elimelle ja viranomaisille sekä antaa lausuntoja, jotka koskevat vanhusten huoltoa ja eläkeläisten aseman

parantamista. Vanhusneuvosto myös suunnittelee ja kehittää järjestöjen eläkeläisille tarkoitettua virkistys-, kulttuuri- ja tiedotustoimintaa ja vapaaehtoista palvelutoimintaa.

Yhteydenotot puheenjohtaja Arja Ketola
puh. 0400 694 135

Postiosoite: Kemin vanhusneuvosto,
sihteeri Rauha Hannu, Keskustan palvelutalo,
Sauvosaarenkatu 25, 94100 Kemi
sähköposti: rauha.hannu(at)kemi.fi

Vammaisneuvosto

Kemin Vammaisneuvosto on Kemissä toimivien vammaisjärjestöjen ja Kemin kaupungin yhteistyöelin. Vammaisneuvoston sihteerinä toimii Kemin terveyskeskuksen sosiaalityöntekijä.

Yhteydenotot puheenjohtaja Jaakko Alamommo
puh. 0400 696 934, 040 186 6329
sähköposti: jaakko.alamommo(at)kemi.fi

Postiosoite: Kemin vammaisneuvosto,
sihteeri Kaisu Heiskari, Keskustan palvelutalo,
Sauvosaarenkatu 25, 94100 Kemi
sähköposti: kaisu.heiskari(at)kemi.fi

ELÄKELÄIS- JA VETERAANIJÄRJESTÖT

järjestävät erilaisia kulttuuri- ja virkistyspainotteisia retkiä, matkoja ja tilaisuuksia sekä koti- että ulkopaikkakunnilla. Vii-koittaisissa tilaisuuksissa ja tapahtumissa vierailee eri alojen asiantuntijoita ja ammatinedustajia ohjaamassa ja tiedottamassa olemassa olevista palveluista.

Eläkeliiton Kemin yhdistys ry on puolueisiin sitoutumaton

eläkeläisjärjestö, joka palvelee ja ohjaa eläkeläisiä heidän henkisen ja fyysisen kuntonsa ja vireytensä ylläpitämiseksi järjestämällä mm. kokouksia, kursseja, neuvontaa ja luento-tilaisuuksia. Talvikuukausina kokoontumiset ovat Pruntsilla keskiviikkoisin klo 13.00, jolloin kuullaan asiantuntijaluentoja, jumpataan, kahvitellaan, lauletaan ja rupertellaan kuulumiset. Yhdistyksessä toimii mm. kirjallisuus- ja kulttuuriryhmät. Myös retket lähiseudulle sekä kylpylä- ja virkistyslomat kuuluvat toimintaan. Tapahtumista ilmoitetaan lehtien järjestöpalstoilla. Yhdistys kutsuu mukaan tutustumaan toimintaansa.

Puheenjohtaja Arja Ketola, puh. 0400 694 135

sähköposti: arja.ketola(at)pp.sonera.net

Varapuheenjohtaja Kristina Erholtz, puh. 040 722 0514

sähköposti: kristina.erholtz(at)pp.sonera.net

www.elakeliitto.fi

Kemin Eläkeläiset ry on poliittisesti sitoutumaton yhdistys, joka ajaa aktiivisesti vähäosaisten eläkeläisten etuja yhteistyössä muiden eläkeläisjärjestöjen kanssa. Yhdistys kuuluu Eläkeläiset ry:hyn. Yhdistys toimii Pruntsilla, Kauppakatu 28, 94100 Kemi. Pruntsi on avoinna arkisin klo 8.00-12.00.

Yhdistyksessä toimii erilaisia ryhmiä esim. tanssi- ja tanhu-ryhmä, lauluryhmä sekä esitysryhmä. Suositut eläkeläisten tanssit järjestämme Sauvo-talolla. Lisäksi teemme hauskoja matkoja ja retkiä, käymme teatterissa, kylpylöissä ja ulkoilemassa. Ilmoitamme toiminnastamme viikoittain Lounais-Lapin järjestöpalstalla. Tervetuloa Kemin Eläkeläiset ry:n toimintaan, kaikki ovat tervetulleita!

www.elakelaiset.fi

Kemin Eläkkeensaajat ry:n tarkoituksena on tarjota eläkeläisille hauskaa yhdessäoloa, virikkeellistä toimintaa, ikä-

ihmisiä kiinnostavia luentoja terveydestä ja sen hoitamisesta sekä matkoja. Kokoontumisissa on mahdollisuus tavata ystäviä ja tuttuja ainakin kerran viikossa, keskiviikkoisin Kemin Leipätehtaalla klo 12.00.

Tervetuloa nuorekkaaseen joukkoomme!

Puheenjohtaja Mirja Viskari puh. 040 779 4844

www.elakkeensaajat.ry

Kemin Kansalliset Seniorit ry toimii seniorikansalaisten edunvalvojana, yhdyssiteenä ja yhteisöllisyyden lujittajana. Yhdistyksessä tuetaan ja edistetään sosiaalista turvallisuutta luomalla kontakteja yhteiskunnan tärkeisiin toimijoihin. Yhdistys kokoontuu Leipätehtaalla joka kuukauden ensimmäisenä ja kolmantena keskiviikkona klo 12.00-15.00 kahvitilaisuuden ja kuukausitapahtuman merkeissä. Tapaamisessa käsitellään yhteiskunnallisia sekä sosiaalisia, lääketieteellisiä, historiallisia ja ajankohtaisia asioita. Kerhoina toimivat askartelu- ja käsityökerho ”Näprääjät”, kirjallisuuskerho, liikuntakerho ja retkeilykerho.

Puheenjohtaja Ritva Tuominen puh. 050 373 0585

sähköposti: ritva-k.tuominen(at)pp.inet.fi

Sihteeri Raija Pekkala puh. 050 374 6793

sähköposti: rapekkala(at)gmail.com

Jäsensiht. Maija-Liisa Kerovirta puh. 0400 – 897 799

sähköposti: maija-liisa.kerovirta(at)pp.inet.fi

www.senioriliitto.fi

Kemin Seudun Ruskat ry kuuluu valtakunnalliseen Suomen Ruskaliitto ry:hyn. Liitto on puoluepoliittisesti sitoutumaton, eläkeläisten ja ikääntyvien ihmisten järjestö. Yhdistyksen tarkoituksena on tukea ja edistää ikääntyvien, eläkkeellä olevien ihmisten yleistä henkistä ja fyysistä hyvinvointia ja sosiaalista turvallisuutta. Yhdistyksen toiminta muodostuu kahden viikon välein järjestettävistä viikkotapaamisista sekä

retkeilykerhon ja Ruskakuoron toiminnasta.

Puheenjohtaja Kerttu Knuutila, puh. 040 875 9951
Jäsensihteeri Tuula Yli-Suutala, puh. 050 598 9527
www.kemi.fi/keminseudunruskat

Rytikarin Eläkeläiset ry:n taustajärjestö on Eläkeläiset ry, joka on puolueisiin sitoutumaton, eläkeläisten etujen puolustaja ja yhdessäolojärjestö. Toimintaa ohjaavina arvoina ovat yhteiskunnallinen oikeudenmukaisuus ja solidaarisuus heikoimpia kohtaan. Yhdistyksen keskiviikko-kerhossa jumpataan, keskustellaan ajankohtaisista asioista, lauletaan ja soitetaan, tanssitaan ja esitetään näytelmiä, kuullaan luentoja ja kahvitellaan. Kokoumispäikkana on Rytikarin työväentalo.

Lisätietoja Raili Ranta puh. 040 582 9546
www.elakelaiset.fi

Veitsiluodon Eläkkeensaajat ry on vireästi toimiva yhdistys, joka kokoontuu Veitsiluodon Työväentalolla joka maanantai. Ohjelmassa on mm. kuorolaulua, jota säestää orkesteri haitarilla ja mandoliinilla. Yhdistyksessä harrastetaan kylpylämatkailua sekä teatteri- ja kilpailumatkoja. Erilaiset pallopelit, bingo, mukavat jutut ja hauskat hetket kahvikupposen äärellä kuuluvat kuvioon. Vierailijat ja jumppari käyvät myös hoitamassa henkistä ja ruumiillista kuntoa. Kerhon tarkoitus onkin ikävän karkotus, ainakin yhtenä päivänä viikossa.

Puheenjohtaja Elvi Hautalahti puh. 040 757 0283
sähköposti: e.hautalahti(at)luukku.com
Sihteeri Mauri Pudas puh. 0400 891 730
sähköposti: mauri.pudas(at)gmail.com
www.elakkeensaajat.ry

Sotainvalidien Veljesliiton Keminseudun Osasto ry on

sotainvalidien huoltojärjestö, etujärjestö ja veljesjärjestö. Yhdistyksen toiminnan tavoitteena on jäsenten etuusasioiden hoito, kotona asumisen edistäminen sekä henkisen ja fyysisen kunnon ylläpitäminen.

Lisätietoja puh. 040 186 0001

Sotainvalidien Veljesliiton Lapin piiri ry

puh. (016) 221 687

www.sotainvalidit.fi

Kemin Sotaveteraanit ry on Kemissä toimiva, Suomen sotiin vuosina 1939-1945 osallistuneiden, veteraanitunnuksen omaavien naisten ja miesten oikeuksia ja sosiaalisia etuuksia valvova järjestö. Toimintamuotona ovat neuvonta kuntoutuksiin, sosiaaliin palveluihin sekä kotipalveluihin, hengelliset palvelut ja kirkkopäivät, paikallinen kuntoutus uimahallilla sekä kuukausitilaisuudet asiantuntijavierailuineen Leipätehtaalla joka kuukauden ensimmäinen torstai. Myös matkailu ja muu virkistys, mm. teatterit, konsertit, maakunnalliset veteraanitapahtumat ja yhteistyö veljesjärjestöjen kanssa kuuluvat toimintaan.

Yhdistyksen toimisto sijaitsee osoitteessa Meripuistokatu 14 B, 94100 Kemi, puh. (016) 255 042.

Puheenjohtaja Paavo Köngäs, puh. 050 308 3744

Varapuheenjohtaja Paavo Aheinen puh. 040 546 2694

Sihteeri Anneli Toivanen puh. 050 447 1938

www.sotaveteraaniliitto.fi

Vapaussodan ja itsenäisyyden Länsi-Pohjan Perinneyhdistys ry vaalii maamme itsenäisyyden saavuttamiseksi tehtyjä asioita, toimintana mm. muistomerkkien vaalimista ja perinne-esineistön ja kirjallisuuden levittämistä. Perinneyhdistyksessä ei ole ikärajoja, vaan mukaan voivat liittyä myös nuoremmat asiasta kiinnostuneet.

Lisätietoja puh. 040 747 3951

www.perinneliitto.fi

SOSIAALI- JA TERVEYSALAN JÄRJESTÖT

Sosiaali- ja terveysalan järjestöjen toiminta on suunnattu kaikenikäisille toimijoille huomioiden myös ikäihmiset ja heidän tarpeensa. Järjestöt ovat oman alansa asiantuntijoita. Koulutetut vapaaehtoistoimijat antavat terveyteen ja ravitsemukseen liittyvää neuvontaa useissa paikallisyhdistyksissä.

Tietoa järjestöjen toiminnasta löytyy paikallislehtien järjestöpalstoilta sekä paikallisradion päivittäisistä Menovinkeistä. Internetin käyttäjät löytävät lisätietoa myös järjestöjen omilta verkkosivuilta.

Myös Kemissä toimiva Majakkatalo Pohjoisrantakadulla voi auttaa järjestötoiminnan palveluiden etsimisessä internetosoitteessa www.majakkatalo.fi .

Kemin AA-ryhmä

Apua alkoholiongelmiin ja alkoholiongelmaisen läheisille.

Keskuspuistokatu 21, 94100 Kemi
puh. 040 731 8161

Kemin A-kilta ry

Ratavartijantie 18, 94720 Kemi
puh. (016) 234 164 tai 0400 889 962
www.majakkatalo.fi

Kemin Martat ry on kansalaisjärjestö, joka edistää kotien ja perheiden hyvinvointia sekä kotitalouden arvostusta. Yhdistyksen jäsenistä melkein kaikki ovat eläkeläisiä. Kemin Martat ry järjestää monipuolista toimintaa, mm. kaikille avoimia luentoja yhteiskunnan eri alueilta. Luennoitsijoina toimivat mm. meteorologi, gynekologi ja apteekkari. Myös retket ja vierailut kuuluvat ohjelmaan. Yhdistys kokoontuu parittoman viikon maanantaina Leipätehtaalla klo 18.00-20.00.

Puheenjohtaja Ulla Törma, puh. 0400 992 051
sähköposti: ulla.torma(at)gmail.com
www.martat.fi

Kemin Nivelpiiri on paikallinen nivelvaivoja sairastavien ihmisten vertaistukiryhmä. Se kuuluu valtakunnalliseen Suomen Nivelyhdistykseen, jonka tarkoituksena on edistää ja kehittää nivelongelmaisten ihmisten sosiaaliturvaa, hoitoa, kuntoutusta, palveluita ja elinoloja. Yhdistys palvelee kaikkia nivelsairaita, joiden nivelsairaus voi aiheuttaa tekonivelleikkauksen tarpeen. Toimintamuotoina ovat mm. edunvalvonta ja tiedottaminen. Vertaistukiryhmä kokoontuu joka kuukauden toinen keskiviikko Majakan tiloissa, Merihovin 2. kerros, Pohjoisrantakatu 5, 94100 Kemi. Kokoontumisissa vaihdetaan kuulumisia ja tietoja elämää helpottavista lääkkeistä, luontaistuotteista, välineistä ja hoidoista asiantuntijan ohjauksessa.

Vertaistukiryhmän va.vetäjä Tuomo Klint
puh. 040 717 9566, 045 138 8823
sähköposti: tuomo.klint(at)pp.inet.fi tai
tuomo.klint(at)niveltieto.net
www.niveltieto.net

Kemin Parkinsonkerho kokoontuu Leipätehtaalla joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 14.00. Kerhossa kahvitellaan, keskustellaan sairaudesta sekä pyydetään asiantuntijoita kertomaan kerholaisia kiinnostavista asioista. Toimintaan toivotaan mukaan sairastuneita ja heidän läheisiään.

Yhteyshenkilö Liisa Kauppi, puh. 045 233 4774

www.parkinson.fi

Kemin Seudun Invalidit ry toimii vammaisten henkilöiden asioiden hoitamiseksi, järjestää vapaa-ajan viettoa sekä neuvoo inva-asioissa. Järjestö toimii omassa kiinteistössään Ajoksessa, Etappitie 41, ja kesäisin siellä on toimintaa joka tiistai klo 17.00. Muuta toimintaa on mm. tiedottaminen ja avointen ovien päivät. Kemin Seudun Invalidit ry tiedottaa toiminnastaan Lounais-Lappi -lehdessä ja nettisivuillaan.

Lisätietoja varapuheenjohtaja Seppo Lämsä

puh. 0400 580 791

www.webbisivu.com/keminseuduninvalidit

Kemin Seudun Kuulo ry on kuulovammaisten edunvalvoja. Toiminta perustuu lähipalvelutoimintaan joka kuukauden ensimmäisenä perjantaina klo 11.00 -13.00 (kesäkuukausia lukuun ottamatta) osoitteessa Sauvosaaren palvelutalo, Sauvosaarenkatu 25, 94100 Kemi.

Yhdistys pyrkii toiminnallaan vaikuttamaan siihen että julkinen terveydenhuolto huolehtii kuulokojeen käytön tehokkaasta seurannasta ja opastuksesta, sekä sen saatavuudesta ja laadusta. Yhdistys järjestää kesäkuukausia lukuun ottamatta kaikille avoimia kuukausitapaamistilaisuuksia ajankohtaisin aihein virkistystapahtumia unohtamatta. Tilaisuuksissa on aina induktiosilmukka. Yhdistys järjestää myös virkistystapahtumia ja retkiä kaikenikäisille. Toiminnasta tiedotetaan mm. lehtien seuratoimintapalstoilla.

Puheenjohtaja Jaakko Alamommo puh. 0400 696 934
Sihteeri Aino Österman puh. 040 575 4728

<http://www.majakkatalo.fi>

www.kuuloliitto.fi

Kemin Seudun Näkövammaiset ry toimii näkövammaisten ja näköongelmaisten yhdistyksenä. Kannatusjäsenenä yhdistyksessä on mukana myös näkövammaisten omaisia, avustajia tai muuten asiasta kiinnostuneita. Yhdistys jakaa tietoa näkövammaisuudesta ja silmäsairauksista sekä niiden ennaltaehkäisystä. Toimintamuotoina ovat mm. kerhot, kurssit, tiedotustilaisuudet ja toimintapäivät. Yhdistys antaa vertaistukea ja tekee retkiä yhdessä Lapin Näkövammaiset ry:n kanssa.

Yhdistyksen oma toimitila Annantupa sijaitsee osoitteessa Keskuspuistokatu 28, 2. kerros. Katutason hissi helpottaa myös liikuntaesteisten pääsyä Annantuvalle, jossa on avoimet ovet joka tiistai klo 12.00-14.00. Annantuvalla toimii mm. näkövammaisten kerho, naisten vertaistukiryhmä, miesten vertaistukiryhmä sekä mikrokerho (Atk-opetusta). Yhdistys toivottaa kaikki entiset ja uudet näkövammaiset sekä heidän avustajansa ja läheisensä tutustumaan yhdistyksen toimintaan.

Lisätietoja puheenjohtaja Pirjo Heikinjuntti

puh. 040 517 0803

sähköposti: [pirjo.heikinjuntti\(at\)pp.inet.fi](mailto:pirjo.heikinjuntti(at)pp.inet.fi)

www.nkl.fi

Kemin Seudun Sydänyhdistys ry:n jäseneksi ja mukaan toimintaan voi tulla vaikka ei ole mitään sydänsairautta, kunhan on "Sydän mukana". Yhdistyksessä toimii porinakerho, boccia-kerho, vesijumppa- ja keilakerho. Kaikille avoimena tilaisuutena järjestetään kuukausitapaamiset kerran kuukaudessa Leipätehtaalla. Lisäksi yhdistys järjestää mm. virkistysmatkoja kylpylöihin ja teattereihin sekä tekee yhteistyötä

paikallisten apteekkien kanssa. Yhdistyksen toimipiste osoitteessa Keskuspuistokatu 28, II kerros, on avoinna keskiviikkoisin klo 11.00-13.00.

Lisätietoja toimisto puh. 050 916 0775

www.sydanliitto.fi/web/kemin-seudun-sydanyhdistys-ry

Länsi-Pohjan Afasia- ja aivohalvausyhdistys ry järjestää toimintaa kaikenikäisille aivohalvaukseen sairastuneille/dysfaatikoille, heidän läheisilleen ja muille asiasta kiinnostuneille. Yhdistyksessä on sekä varsinaisia jäseniä että kannattajajäseniä. Toimintamuotoja ovat vertaistukikerhot Kemissä joka kolmas tiistai, luennot, boccian pelaaminen, allasjummat, kuntosaliharjoittelu sekä keilailu.

Puheenjohtaja Eero Knuuti puh. 040 748 7313

sähköposti: eero.knuuti(at)suomi24.fi

Sihteeri Esko Jakku puh. 040 733 0448

sähköposti: esko.jakku(at)netti.fi

www.aivoliitto.fi

Länsi-Pohjan Keliakia ry järjestää keliakiaan liittyvää neuvonta- ja koulutustoimintaa sekä tiedottaa ja julkaisee jäsen-tiedotteita. Yhdistys myös harjoittaa keliakiaa sairastavien edunvalvontaa ja yhdistyksessä toimii keliakikkojen tukihenkilöitä. Jäseniltoja vietetään Leipätehtaalla kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 18.00.

Lisätietoja puheenjohtaja Paula Piitsalo

puh. 040 593 9274

sähköposti: keliakia1(at)luukku.com.

Tukihenkilötoiminta, Merja Hammari puh. 040 748 0105

Päivi Kari puh. 040 513 1732

<http://lansi-pohja.keliakiayhdistys.fi> www.keliakialiitto.fi

Länsi-Pohjan Mielenveysseura ry:n toiminta edistää kansalaisten hyvinvointia tarjoamalla mahdollisuuksia yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen sekä mahdollistaa mielenveyttä edistävien, alueen tarpeista lähtevien uusien toimintamallien kokeilun ja kehittämisen. Toimintamuotoina ovat yksilön, perheiden ja yhteisöjen hyvinvoinnin edistäminen, vapaaehtoisen kansalaistoiminnan tukeminen ja kehittäminen, yksilön, perheen ja/tai verkoston tukeminen ja auttaminen elämän kriisitilanteissa, tiedottaminen ja kouluttaminen sekä yhteistyö eri kumppaneiden kanssa.

Puh. 040 544 1750

www.turvapoiju.fi

www.mielenveysseura.fi

Länsi-Pohjan Muistiyhdistys ry:n tarkoituksena on edistää muistihäiriöisten ja dementiapotilaiden sekä heidän omaistensa elämänlaadun ja hyvinvoinnin yleisiä edellytyksiä. Yhdistys harjoittaa valistus-, tiedotus-, neuvonta-, tutkimus-, koulutus- sekä virkistystoimintaa. Yhdistys on tarkoitettu muistisairauksiin sairastuneille, heidän omaisilleen ja ystävilleen sekä ammattihenkilöstölle ja vapaaehtoistyöstä kiinnostuneille. Yhdistyksen vertaistukiryhmä kokoontuu Leipätehtaalla joka toinen viikko, ja kokoontumisista tiedotetaan paikallislehtien järjestöpalstoilla sekä Muisti-lehdessä.

Lisätietoja yhdistyksen puh. 040 173 6973

sähköposti: [lansipohjanmuistiliitto\(at\)gmail.com](mailto:lansipohjanmuistiliitto(at)gmail.com)

www.muistiliitto.fi

Valtakunnallinen Muistilinja puh. 0800 9 6000

Avoinna joka päivä klo 17.00-21.00, myös viikonloppuisin.

Arkipäivisin klo 9.00-17.00 palvelevat alueelliset neuvojat.

Muistilinja on tarkoitettu muistiongelmallisille sekä dementoituvien omaisille ja läheisille, jotka tarvitsevat keskusteluapua ja ohjausta.

www.alzheimer.fi.

Länsi-Pohjan Omaishoitajat ja Läheiset ry tukee omaishoitajaa, joka hoitaa vanhusta, vammaista tai pitkäaikaissairasta läheistä. Yhdistyksen toiminnan tavoitteita ovat omaishoitajien edunvalvonta, ohjaus, neuvonta, koulutus, virkistystoiminta sekä kehittämisprojektit. Yhdistys järjestää omaishoitajille ja hoidettaville erilaista virike-, virkistys- ja kuntoutustoimintaa sekä syventää ja kehittää vertaisryhmätoimintaa sekä järjestää hoivaparkkitoimintaa. Lue lisää paikallislehdistä - ja kuuntele radiosta!!!

Lisätietoja Toiminnanjohtaja Marjatta Uusitalo,
puh. 0400 616 748
sähköposti: omaishoitajat(at)majakkatalo.fi
www.lansipohjanomaishoitajat.fi

Länsi-Pohjan Suoraselkäiset ry on Suomen selkäliiton jäsenyhdistys. Yhdistys on kaikkien selkäongelmista kärsivien ja selkäongelmien ennaltaehkäisystä kiinnostuneiden yhteisö, joka tarjoaa vertaistukea, apua, sosiaalisia verkostoja sekä mahdollisuuden henkiseen ja fyysiseen virkistäytymiseen. Toimintamuotoja ovat ryhmäliikunta, retket, tapahtumat, yhdessäolo ja yleisöluennot.

Puheenjohtaja Annikki Tytärniemi puh. 044 551 3346
sähköposti: annikki.tytarniemi(at)gmail.com
Varapuheenjohtaja Esa Lohiniva puh. 040 526 9395
sähköposti: esa.lohiniva(at)elisanet.fi
Sihteeri Arja Raitaluoma puh. 040 558 5244
sähköposti: arja-raitaluoma(at)elisanet.fi
www.suoraselkaiset.fi

Meri-Lapin Meniere-yhdistys ry järjestää tapaamisia kuusi

kertaa vuodessa. Toimintaan osallistuvat ovat pääosin eläkeikäisiä.

Lisätietoja puheenjohtaja Sinikka Kaikkonen
Pihatie 4, 95230 Maksniemi
puh. 040 514 5132
sähköposti: [sinikka.kaikkonen\(at\)pp1.inet.fi](mailto:sinikka.kaikkonen@pp1.inet.fi)
www.suomenmeniereliitto.fi

Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys ry Kemin Seudun Osasto tukee syöpään sairastuneita sekä heidän omaisiaan ja ystäviään. Toimintaan ovat tervetulleita niin iäkkäämmät kuin myös työelämässä mukana olevat. Yhdistys järjestää koontumisia Leipätehtaalla joka toinen tiistai erilaisten ajankohtaisten asioiden teemoilla. Lisäksi yhdistys järjestää lyhyitä retkiä ja pikkujoulujuhlan. Ohjattua vesijumppaa järjestetään LPKS:n fysioterapiaoastolla keskiviikkoisin. Yhdistyksessä toimii myös tukihenkilöitä, joista saa lisätietoa internetin kotisivuilta. Yhdistys tiedottaa toiminnastaan Lounais-lappi -lehden järjestöpalstalla.

Lisätietoja puheenjohtaja Helmi Aavio
puh. 040 769 1198
Sihteeri Sirkka Lind puh. 0400 581 297
www.pssy.org

Suomen Punainen Risti, Kemin osasto

Auttajarenaan vapaaehtoiset ovat käytettävissä kertaluonteisissa avustustehtävissä esim. saattajana lääkäriin, teatteriin tai asioille yhdessä asiakkaan kanssa. Auttajarenaan palvelut ovat maksuttomia, mutta asiakas kustantaa myös vapaaehtoisen kulut avustustehtävässä.

Tilaukset pyydetään tekemään muutama päivä ennen auttajan tarvetta. Uusia, toiminnasta kiinnostuneita vapaaehtoisia myös koulutetaan mukaan toimintaan.

puh. 045 311 9667 keskiviikkoisin klo 9.00-12.00

SPR Wirkeät Warttuneet on ikäihmisten kerho, joka koontuu Leipätehtaalla joka toinen tiistai. Kerhossa järjestetään monenlaista toimintaa osallistujien toiveiden mukaisesti; tärkeää on tavata ystäviä ja vaihtaa kuulumisia. Wirkeät Warttuneet ilmoittaa toiminnastaan Lounais-Lappi lehden järjestöpalstalla.

Lisätietoja Sanna Putkinen puh. 050 344 0629.

SPR Kemin vastaanottokeskuksessa (Oklaholmankatu 24 H, 94700 Kemi) toimii vapaaehtoisryhmä Ystäväksi maahanmuuttajille.

Lisätietoja puh. 040 484 3667

Uskontojen uhrien tuki UUT ry on sitoutumaton yhdistys, joka tukee uskonnollisissa yhteisöissä vaikeuksiin joutuneita ihmisiä ja heidän läheisiään.

Auttava puhelin puh. 0400 466 990
iltaisoin klo 17.00-19.00

SEURAKUNNAT

Kemin evankelisluterilainen seurakunta

Kemin seurakunta on jaettu neljään seurakuntapiiriin: Karihaara, Sauvosaari, Syväkangas – Tervaharju ja Veitsiluoto.

Kemin seurakunnan papiston työhön kuuluvat keskeisesti kasteet, avioliittoon vihkimiset ja siunaamiset, hautaan siunaamiset, sielunhoito ja surutyö.

Diakonian tehtävänä on auttaa ihmistä kokonaisvaltaisesti erityisesti hengellisissä kysymyksissä ja tukea henkilöitä, joiden avun tarve on suurin ja joita ei muulla tavoin auteta. Diakonia- ja perhetyöntekijöiden vanhustyöhön kuuluvat sielunhoito, terapia, surutyö ja erilaiset ryhmätoiminnot vanhuk- sille.

Diakoniatyössä voi toimia myös vapaaehtoisena lähimmäis- palvelussa (kotikäyntejä vanhusten luona), kerhonohjaajana ja Hopealyhdyn keittiössä, joka tarjoaa arkipäivisin terveel- listä ja laadukasta kotiruokaa eläkeläisille.

Eläkeläisten kerhot kokoontuvat kevät – ja syyskaudella joka toinen viikko Juntonkankaalla, Marttalassa, Lehtokadul- la, Seurakuntakeskuksessa, Syväkankaan palvelutalolla, Ajoksen nuorisotalolla ja Veitsiluodon kirkossa. Kemin seu- rakunnan toiminnasta tiedotetaan Kirkkolaiva-lehdessä ja seurakunnan internetsivuilla.

Seurakuntakeskus, Kirkkopuistokatu 11, 94100 Kemi

Kirkkoherranvirasto puh. 040 848 9347

Diakoniatoimisto puh. 040 831 2379

www.keminseurakunta.fi

Ortodoksinen seurakunta

Kemin ortodoksinen seurakunta kuuluu Oulun Ortodoksisen seurakunnan toiminta-alueeseen. Seurakunta järjestää vuosittain ikäihmisille virkistysleirejä, toisinaan myös Kemissä. Ikäihmisiä osallistuu aktiivisesti seurakunnan eri toimintoihin, esim. kirkkokuoroon ja miestenpiiriin. Seurakunnan pappi myös vierailee vanhusten kodeissa aina pyydettyäessä ja myös juhla-aikoina.

Torikatu 74, 90120 Oulu
www.ortodoksi.net

Adventtiseurakunta

Kemin Adventtiseurakunta järjestää mm. jumalanpalveluksia ja erilaisia kokouksia. Säännöllisesti kuukausittain kokoontuvia kerhoja ovat mm. Raamattukerho sekä kansainvälisten opiskelijoiden kerho. Adventtiseurakunta harjoittaa myös avustuspalvelua, johon ikäihmisetkin voivat osallistua.

Meripuistokatu 15, 94100 Kemi
puh. 040 952 4016 Ulla Pörhö
www.adventist.fi

Kemin Helluntaiseurakunta

Kemin helluntaiseurakunta järjestää viikoittain Jumalanpalveluksia sekä Sanan ja rukouksen iltoja, kokoontuu eläkeläispiirin merkeissä sekä tarjoaa hengellistä keskustelua.

Koulukatu 6, 94100 Kemi
puh. 040 528 7434
www.keminhelluntaiseurakunta.fi

Kemin Rauhanyhdistys

Kemin Rauhanyhdistys järjestää mm. seuroja ja hartauksia.

Sauvosaarenkatu 8, 94100 Kemi

puh. (016) 255 388
www.rauhanyhdistys.fi

Myöhempien Aikojen Pyhien Jeesuksen kirkko

Myöhempien Aikojen Pyhien Jeesuksen kirkko auttaa ikäihmisiä ja huolehtii heistä tarpeen ja tilanteen mukaan.

Lehtokatu 37, 94100 Kemi
puh. (016) 255 001
<http://mormonit.fi>

3. KOTONA ASUMISTA TUKEVAT PALVELUT

www.kemi.fi/sosiaali_terveyspalvelut/index.html

PALVELUOHJAUS

Kiireellisissä tapauksissa sosiaalipalvelujen tarve arvioidaan viipymättä. Muissa kuin kiireellisissä tapauksissa kunta on velvollinen järjestämään 75 vuotta täyttäneelle tai Kelan erityishoitotukea saavalle pääsyn sosiaalipalvelujen tarpeen arviointiin viimeistään seitsemäntenä arkipäivänä yhteydenotosta. Kotona asuvien osalta yhteydenotto tapahtuu esim. kotihoidon avopalvelunohjajain.

Kemin kaupunki on mukana sosiaali- ja terveyspalveluiden verkkoneuvonnassa. Kemin kaupungin etusivulta www.kemi.fi pääsee Aukkaalle - Sähköinen asiointi - Sosiaalipalveluiden verkkoneuvonta -linkin kautta jättämään sähköisesti kysymyksiä kaupungin verkkoneuvojille mm. vanhus- tai vammaispalveluihin liittyvissä kysymyksissä. Verkkoneuvontaan kirjaudutaan verkkopankkitunnuksia tai sähköistä henkilökorttia käyttäen.

KOTIHOITO

Kemin kaupungin kotihoidon palvelut kohdennetaan pääsääntöisesti 75-vuotta täyttäneille, paljon apua tarvitseville ikäihmisille tukemaan kotona asumista mahdollisimman pitkään. Asiakkaaksi pääsy tapahtuu avopalvelunohjaajan kautta. Kotihoidon palveluita järjestetään yksilöllisesti, joko säännöllisenä tai tilapäisenä hoitona. Kotihoidon palvelut ovat maksullisia.

Kotihoito (kotipalvelu ja kotisairaanhoido) toimii yhdistetyssä kotihoitokeskuksessa, joka tekee yhteistyötä avosairaalan kanssa. Kotihoitokeskuksen käyntiosoite on Valtakatu 27-29,

2. kerros. Kotihoito jakaantuu alueellisesti pohjoiseen ja eteläiseen alueeseen.

http://www.kemi.fi/sosiaali_terveyspalvelut/ikaantyyvat/kotihoi-to.htm

Pohjoinen kotihoitoalue

Avopalvelunohjaaja / avuntarpeen arviointi, hoidon järjestäminen

puh. (016) 259 538

Palvelujohtaja / hallinto, henkilöstöasiat

puh. (016) 259 731

Alue P1; Keskustan alue Kauppakadusta pohjoiseen sekä Prunssi, Lukkarilankadun eteläpuoli.

Kotihoito puh. (016) 259 758

Kotisairaanhoido puh. (016) 259 756

Alue P2; Ruutinranta Lukkarilankadusta pohjoiseen. Sotisaari, Pajusaari ja Kuivanuoro. Koivuharju, Juntto, Mäntylä ja Kivikko.

Kotihoito puh. (016) 259 544

Kotisairaanhoido puh. (016) 259 662

Alue P3; Marttala, Karihaara, Paattio, Vainioja Lautiosaari.
Ristikangas, Kivikangas ja Nauska.

Kotihoito puh. 040 354 1793

Kotisairaanhoito puh. (016) 259 775

Eteläinen kotihoitoalue

Avopalvelunohjaaja / avuntarpeen arviointi, hoidon järjestäminen

puh. (016) 259 537

Palvelujohtaja / hallinto, henkilöstöasiat

puh. (016) 259 536

Alue E1; Sauvosaari Kauppakadusta etelään, lukuun ottamatta Pruntsia

Kotihoito puh. (016) 259 634

Kotisairaanhoito puh. (016) 259 651

Alue E2; Peurasaari, Haukkari, Järppi ja Nälli. Hepola, Rytikari, Ajos ja Marostenmäki.

Kotihoito puh. (016) 259 629

Kotisairaanhoito puh. (016) 259 621

Alue E3; Syväkangas, Takajärvi, ja Tervaharju. Oklaholma, Siikakangas, Ritikka ja Kittilänjärvi.

Kotihoito puh. (016) 259 716

Kotisairaanhoito puh. (016) 259 803

Kotiuttamishoitaja puh. (016) 259 653

Muistihoitaja puh. 040 501 3833, puhelinaika maanantaisin

klo 11.00-15.00.

Vähintään 20% sotainvalidiasiakkailta on mahdollisuus saada Valtiokonttorin korvaamana mm. kotihoito-, siivous-, aterio-, pyykki- sekä pihatyöpalveluja.

Sotainvalidien palveluista vastaava avopalvelunohjaaja
puh. (016) 259 552, arkisin klo 8.00-11.00.

ATERIAPALVELU

Ruokapaikka Kasari tarjoaa lounasateriointia ravintolassa sekä kotiin kuljetettavia lounasannoksia arkisin koko Kemin alueella. Viikonlopun varalta on myös mahdollista tilata perjantaina ylimääräisiä annoksia. Lounasannos sisältää lämpimän ruoan, salaatin ja jälkiruoan. Lisämaksusta on mahdollista tilata myös leipä ja maito. Aterioissa voidaan huomioida myös erityisruokavaliot.

Ruokapaikka Kasari, Sairaalakatu 2
(Pohjolan Sanomien toimitalo), 2. kerros, 94100 Kemi
puh. 040 575 9610, 046 648 4270
sähköposti: [posti\(at\)ruokapaikkakasari.fi](mailto:posti(at)ruokapaikkakasari.fi)
www.ruokapaikkakasari.fi

Lounaskahvila Kemin Paussi tarjoaa perinteistä ja maistuvaa kotiruokaa. Lounasateria sisältää alkukeiton ja lounasruoan lisäksi salaatin, jälkiruoan ja leivän. Aterioissa on mahdollista huomioida ruokavaliot. Kotiinkuljetusateriat laskutetaan kerran kuukaudessa.

Lounaskahvila Paussi, Kauppakatu 12, 94100 Kemi
puh. 040 861 8448
sähköposti: keminpaussi@gmail.com
<http://keminpaussi.fi>

Ravintola Samaani valmistaa lounasruokaa arkipäivisin. Lounasateriaan sisältyy lämmin ruoka, salaatti, juoma, leipä ja levite. Aterioissa on mahdollista huomioida ruokavaliot. Samaani kuljettaa aterioita viiden kilometrin säteellä Kemin keskustasta; sopimusasiakkaille kuljetus on ilmainen.

Sopimus edellyttää useamman aterian kuljetusta viikossa. Aterioita voi tilata puhelimitse, kuljettajalta tai sähköpostitse. Tilaus vahvistetaan aina puhelimitse.

Ravintola Samaani, Valtakatu 1, 94100 Kemi
puh. (016) 255 421
sähköposti: samaani(at)ravintolasamaani.com
www.ravintolasamaani.com

Hopealyhty on Kemin seurakunnan eläkeläisten ruokala, joka tarjoaa terveellistä ja laadukasta kotiruokaa arkisin klo 11.00-12.30. Toiminta on osa seurakunnan diakoniatyötä ja vapaaehtoistoimintaa. Lounasruokaa voi hakea myös omilla astioilla mukaan kotiin.

Hopealyhty, Seurakuntakeskus
Kirkkopuistokatu 11, 94100 Kemi
puh. 040 808 5655
www.keminseurakunta.fi

Palvelukeskus Purola tarjoaa maistuvaa ja monipuolista kotiruokaa myös palvelukeskuksen ulkopuolisille asiakkaille. Omassa keittiössä valmistetaan tarjolle aamupala, lounas ja päivällinen. Kävijöillä on myös mahdollisuus nauttia päiväkahvia viihtyisässä ruokasalissa. Tilauksesta keittiössä valmistetaan juhlaruokia, täytekakkuja ja leivonnaisia asiakkaan toiveen mukaisesti.

Palvelukeskus Purola, Purolankatu 1, 94200 Kemi
puh. (016) 211 0711, keittiö puh. (016) 211 0724

www.toivola-luotola.fi/palvelukeskuspuola

SAUNAPALVELU

Kemin kaupunki järjestää saunapalvelua keskiviikkoisin Keskustan palvelutalolla, Sauvosaarenkatu 25. Saunapalvelun piiriin pääsemiseksi on täytettävä hakemus, joka palautetaan kotihoitokeskukseen avopalvelunohjaajalle. Saunapalveluoikeus myönnetään mm. kodin puutteellisten pesutilojen tai avustajan tarpeen perusteella. Saunapalvelusta peritään käyntimaksu.

Palvelukeskus Puola tarjoaa myös saunomis- ja uintimahdollisuutta talon ulkopuolelta tuleville asiakkaille. Sauna- ja allastiloja voi myös vuokrata.

Tiedustelut puh. (016) 211 0711

www.toivola-luotola.fi/palvelukeskuspuola

TURVAPUHELINPALVELU

Kemin kaupunki järjestää alueellaan turvapuhelinpalvelua. Turvapuhelimia myönnetään hakemuksesta, varatun määrärahan puitteissa. Turvapuhelimen käyttö edellyttää puhelimen lankaliittymää tai matkapuhelimen sovittimen hankkimista. Turvapuhelimesta peritään laitevuokra ja korvaus mahdollisista hälytyskäynneistä.

Turvapuhelinhakemuksia on saatavana Keskustan palvelutalolla. Hakemus osoitetaan Kotihoitokeskukseen avopalvelunohjaajalle.

Turvapuhelin on mahdollista hankkia myös yksityiseltä palveluntuottajalta. Tällöin on varmistettava hälytyskäynteihin liittyvien järjestelyiden toimivuus.

Esperi Care Oy järjestää turvapuhelinpalvelua koko maassa myös yksityisille asiakkaille. Tarjolla on myös kodin ulkopuolella mukana kulkevia turvapuhelimia. Esperi tarjoaa turva-auttajakäyntien lisäksi myös voinnintarkistussoittoja lisäpalveluna. Turvapuhelinpalvelun piiriin pääsemiseksi on täytettävä hakemus.

Lisätietoja Turvapuhelintoimisto arkisin klo 8.00-16.00
puh. 010 4088 117

www.esperi.fi

Mainio Vire Oy tuottaa valtakunnallista turvapuhelinpalvelua. Turvapuhelimen voi vuokrata tai ostaa ja tarvittaessa järjestetään myös hälytyskeskus- tai auttajapalvelut. Turvapuhelimeen on mahdollista liittää mm. kaatumis-, palo- ja ovihälytin.

Lisätietoja Asiakaspalvelukeskus 24H Care Center
puh. 020 581 3480

www.mainiovire.fi

PALVELUSETELI

Palveluseteli on vaihtoehto Kemin kaupungin tuottamalle palvelulle. Palvelusetelillä voi ostaa samaa palvelua mitä kaupunki itsekään tuottaa tai pelkkää tukipalvelua. Kemissä palvelusetelillä vuonna 2011 voi hankkia henkilökohtaista apua ja kodin ulkopuolista avustamista, säännöllistä kotihoitoa, osavuorokautista hoitoa Päivätoimintakeskus Wilhelminassa, lääkkeenjakoja sekä omaishoidon sijaishoitoa.

Palvelusetelin myöntämisestä päättää palvelun järjestämisestä vastuussa oleva kotihoidon, omaishoidon tai vammaispalveluiden työntekijä. Palvelusetelivaihtoehdossa asiakas valitsee itse palveluntuottajansa hyväksytyjen yritysten

joukosta. Palveluyrittäjien hinnat vaihtelevat jonkin verran, jolloin asiakkaalle jäävä kustannus riippuu yrittäjän tuntihinnasta ja vuorokaudenajasta. Myönnetyn palvelusetelipalvelun lisäksi asiakas voi ostaa omalla kustannuksellaan haluamansa määrän lisäpalvelua yrittäjältä.

YKSITYISTÄ KOTIPALVELUA JA SIIVOUSPALVELUA

Yksityistä kotipalvelua ja siivouspalvelua tuottavat Kemissä useat eri yritykset, järjestöt, yhdistykset ja säätiöt. Asiakas voi ostaa palveluita suoraan yritykseltä omalla kustannuksellaan, ja osasta palveluja hinnasta voi saada verotuksessa kotitalousvähennyksen. Lisätietoja voi kysyä suoraan palvelun tuottajalta sekä verotoimistosta. Osa yrittäjistä tuottaa myös palvelusetelipalvelua.

Avuksi Pirkko Uotila Oy

Kotisairaanhoido, kotihoito, jalkojenhoito.

Pohjoisrantakatu 20, 94100 Kemi

puh. 040 689 6444

www.a-p-u.fi

Ellinoora, Yksityinen lähipalvelu, Merja Kinnunen

Hoiva- ja hoitotyöt, omaishoitajan sijaistus, avustaminen, asiointi- ja ulkoiluapu, peseytymisapu ja ruoanvalmistus, tuki ja ohjaus.

Mäntylänkatu 33 D 21

94100 Kemi

puh. 040 823 1807

www.ellinoora.com

Hius- ja Kotipalvelu SuSa, Susanna Ukonaho

Kotipalvelu, asiointipalvelu ja virkistyskäynnit, ulkoilu- ja liikunta-avustukset, siivouspalvelut sekä parturi- ja kampaa-

mopalvelut myös kotiin ja laitokseen. Toiminta-alue Kemi –Keminmaa – Tornio – Simo – Tervola.

Rovaniementie 36 a 1, 94400 Keminmaa
puh. 040 482 3666

www.hiusjakotipalvelususa.fi

Hoito- ja huolenpito Eloilona, Riitta-Liisa Simola

Kotipalvelua, omaishoidon ja sairaalasta kotiutumisen tukemista, neuvontaa ja ohjausta etuus- ja tukiasioissa, siivous-, ulkoilu- ja asiointiapua sekä kotisairaanhoidoa.

Jäkälätie 2,94700 Kemi

puh. 045 633 93 91

www.eloilona.fi

Hopea Hoiva / Hopea palvelut Oy

Kodinhoito ja perushoito, ulkoiluttaminen, saattaja- ja asiointipalvelut, omaishoitajan sijaisapu, kotisairaanhoido, kuntohoitajan palvelut sekä kaikki kodin siivoustyöt. Toiminta-alue Kemi – Keminmaa – Tornio – Ylitornio.

Mustarannantie 43, 95530 Karunki

puh. 040 801 7017

www.karunginpalvelukotiry.fi

Keminseudun 4H-yhdistys

Palveluina mm. pihapalvelua ja lumityöapua. Seniori-palveluna siivous- ja asiointiapua, arjen askareissa avustamista sekä ulkoiluapua. Myös eläintenhoitoapua. Toiminta-alueena Kemi – Keminmaa – Tornio.

Kunnantie 4, 94400 Keminmaa

puh. 0400 543 909

www.keminseutu.4h.fi

Kotihoito Ailan Palvelut Ky, Aila Ruutikainen-Pudas, Koti- palvelut ikääntyneille ja vammaisille; lääkkeiden jakoa, ter- veyden seurantaa, asiointiapua, siivousta ja ruoanlaittoa.

Ahvenjuova 3, 94400 Keminmaa
puh. 044 582 8002

Kotihoito Pia Viitala

Hoivapalvelut, kotisairaanhoido, kodinhoitopalvelut sekä omaishoitoa tukevat toimet. Toiminta-alue Kemi – Tornio – Keminmaa – Simo – Ii – Haukipudas – Oulu.

Viinamäentie 76, 95100 Kuivaniemi
puh. 045 631 2698

www.kotihoitopiaviitala.fi

Kotipalvelu Annikki, Annikki Määttä

Kotipalvelut; hoito ja huolenpito, kodinhoitopalvelut, asiointi- palvelut ja virkistyskäynnit, omaishoitajalomitus, lääkkeenja- ko ja siivouspalvelut.

Lampitie 1 A 3, 94400 Keminmaa
puh. 0400 898 951

www.kotipalveluannikki.fi

Kotipalvelu Arjen Apulainen, Vuokko Mänty

Kotipalvelua ikääntyneille ja vammaisille, henkilökohtainen avustajapalvelu kehitysvammaisille, vammaisille ja ikäänty- ville sekä omaishoidon sijaishoito.

Jänkäkatu 11, 94700 Kemi
puh. 044 035 8958

Kotipalvelu Sari Kiimalainen

Kotihoitopalveluja.

Aisapojanpolku 20, 94450 Keminmaa
puh. 041 453 8324

Meri-Lapin Yhteisötalous

Kotipalvelua; siivouspalvelu ja ikkunoiden pesu, kauppapalvelu ja asiointiapu, seurustelu ja ulkoiluapu.

Sankarikatu 10, 94100 Kemi
puh. (016) 259 814 arkisin klo 8.00-12.00
www.merilyhty.fi

Monitarmo

Kotipalvelut; kotiavustajat, muuttoapu, omaishoiva ja avustustyöt. Pienet remontit, pihatyöt ja siivoustyö.

Asemakatu 4, 94100 Kemi
puh. (016) 259 136
www.meriva.com

Siivous- ja kotipalvelu Eila Kauppila

Siivouspalvelua.

Korttilankatu 18 as 2, 95450 Tornio
puh. 040 757 3852

SPR Kemin vastaanottokeskus

Lumityöpalvelua, pientä remonttipalvelua, ruohonleikkuuta ja pihatöitä sekä ulkoiluapua.

Oklaholmankatu 24 H, 94700 Kemi
puh. 040 484 3667

Lisäksi osa järjestöistä ja yhdistyksistä tarjoaa jäsenilleen jäsenpalveluna työapua kotiin. Lisätietoa suoraan järjestöistä, katso kohta järjestöt ja yhdistykset.

Suomen Omakotiliitto tarjoaa jäsenpalveluna asumisapua ja kylätalkkaritoimintaa, mm. korjaus- ja huoltotöitä, puutarhatyötä sekä siivouspalvelua.

Karihaaran yhdistys Allan Peltola
puh. (016) 261 324

Syväkankaan yhdistys Mikko Onkalo
puh. (016) 231 212

Hepolan yhdistys Lauri Siltanen
puh. (016) 252 216

Ajoksen yhdistys Keijo Jalosalmi
puh. 0400 691 183

www.omakotiliitto.fi

Sotiemme veteraanien avustajatoiminta

Sotaveteraaneilla, heidän puolisoillaan sekä sotaveteraanien leskillä on mahdollisuus saada jäsenpalveluna avustajan apua arkiseen elämään ja kodinhoitoon liittyviin tehtäviin, mm. ruoanlaittoa, ylläpitosiivousta, pyykinpesua, kevyitä piha- ja ulkotöitä, asiointia, saattaja-apua sekä ulkoilua. Toiminta on Sotainvalidien veljesliiton jäsenetu. Kemin alueella palvelua organisoii Tornion sairaskoti Saarenvire. Avustajapalvelu on maksullista palvelua.

Alueohjaaja puh. 040 175 7931

www.avustajatoiminta.fi

SOTAVETERAANIEN JA SOTAINVALIDIEN NEUVONTA- PALVELUT

Hoito- ja kuntoutuslaitos Saarenvire järjestää neuvontapalveluita veteraanien lisäksi myös ulkomailla asuville veteraaneille ja lottatehtävissä toimineille sekä veteraanien puolisoille, leskille ja omaisille. Neuvontapalveluiden avulla ohjataan tarvittavien sosiaali- ja terveyspalveluiden piiriin, avustetaan kotiavun järjestämisessä, selvitetään lainsäädäntöön liittyviä etuuksia sekä täytetään etuisuus- ja kuntoutushakemuksia.

Myös sotainvalidit, heidän puolisonsa, lesket ja omaiset sekä eräissä Suomen sotiin liittyneissä tehtävissä palvelleet ovat neuvontapalveluiden asiakkaita. Heidän neuvontapalveluihinsa kuuluvat lisäksi terapiapalvelut.

Sotainvalidien neuvontapalvelu
puh. (016) 226 4118, 040 708 2726

Sotaveteraanien neuvontapalvelut
puh. (016) 226 4120, 040 746 1661
puh. (016) 226 4117, 0400 496 881

Saarenvire, Pitkäkatu 7, 95400 Tornio
www.saarenvire.fi

KAUPPAPALVELU

K-Market Rytikari kuljettaa tilauksesta kotiin kauppatarvikkeita. Tilaukset ja toimitukset voi sopia tarpeen mukaan säännöllisesti tai tilapäisesti. Ostokset voi maksaa käteisellä, ja tiliasiakkaat maksavat kauppatarvikkeiden laskulla kerran kuukaudessa. Kauppatarvikkeiden kuljetuksesta veloitetaan maksu kuljetettavan matkan perusteella.

K-Market Rytikari puh. (016) 251 608

PYYKKIPALVELU

Pajusaaren pesula

Kaikkien kodin tekstiilien ja petivaatteiden pesu, kemialliset pesut ja mattopesut. Tarvittaessa pestävien tuotteiden haku ja vienti kaupunkialueella (15 km) arkipäivinä.

Kaivokatu 2, 94100 Kemi

puh. (016) 262 257, 040 533 2869

www.pajusaarenpesula.fi

Toijärven pesula

Käyttövaatteiden, liinavaatteiden ja mattojen pesua. Tarvittaessa pyykin nouto ja palautus. Kotiinkuljetuspalvelu.

Ruotsintie 34, 94100 Kemi

puh. (016) 231 238

www.toijarvenpesula.fi

LUMITYÖT

Kemin Ajotilaus Oy järjestää koneellista lumityöpalvelua myös kotitalouksille joko osakkaidensa toimesta tai yhteistyössä muun palvelunjärjestäjän kanssa.

Lisätietoja puh. 020 710 9490

APTEEKIT JA LÄÄKKEIDEN ANNOSJAKELU

Apteekit tarjoavat sopimuksesta asiakkailleen lääkkeiden annosjakelua. Lääkärin varmistettua lääkkeiden soveltuvuuden annosjakeluun, apteekki ja asiakas tekevät sopimuksen annosjakelusta sekä maksutavasta. Tarvittaessa lääkkeiden kotiinkuljetuspalvelusta voi sopia Palvelulinja Onnikan kanssa, katso kohta Kotona asumista tukevat palvelut / Kuljetuspalvelut.

Karihaaran sivuapteekki / Keminmaan apteekki,
Koivuharjankatu 88, 94200 Kemi
puh. 020 721 8725

Kemin I apteekki, Asemakatu 1
(Kauppakeskus Botnia), 94100 Kemi
puh. 050 505 2561

Syväkankaan sivuapteekki, Oulutie 32, 94700 Kemi
puh. 050 505 2564

Rytikarin sivuapteekki, Rytikatu 4, 94830 Kemi
puh. 050 505 2564

Yliopiston Apteekki, Keskuspuistokatu 1, 94100 Kemi
Asiakaspalvelu annosjakeluasiat puh. 0300 20200

OMAISHOITO

Omaishoidon tuki on hoitopalkkio, jota voidaan maksaa van-

huksen, vammaisen tai sairaan henkilön hoidon ja huolenpidon järjestämisestä kotioloissa, mikäli hoidettavuuden kriteerit täyttyvät. Omaishoidontukea myönnetään pääsääntöisesti silloin kun tuen tarpeen arvioidaan olevan pysyvä, hoidon sitovuudessa ja vaativuudessa ei ole odotettavissa muutoksia lähiaikoina ja omaishoitajan voidaan olettaa selviytyvän hoitajana pitkäaikaisesti.

Omaishoidon tuki voi olla palvelukokonaisuus, jossa rahapalkkion lisäksi tukena on mm. eri tuki- ja kotihoidon palveluita, sijaishoitoa, päivätoimintaa, päiväsaairaala -toimintaa tai intervallihoitoa.

Omaishoidon tukea haetaan Kemin kaupungilta lomakkeella, jota on saatavilla mm. Sauvosaaren palvelukeskuksessa, Sauvosaarenkatu 25, 94100 Kemi. Aikuisille maksettavan omaishoidontukihakemus -lomakkeen voi myös tulostaa Kemin kaupungin kotisivuilta.

Omaishoidontukiasiat

puh. (016) 259 515

maanantaista torstaihin klo 9.00-11.00

www.kemi.fi/sosiaali_terveyspalvelut/vammaiset/omaishoito

Sosiaali- ja terveysalan järjestöistä erityisesti Länsi-Pohjan Omaishoitajat ja Läheiset ry:n toiminta on suunnattu tukemaan omaishoitajia, katso kohta Järjestöt ja yhdistykset.

LYHYTAIKAISHOITO

Lyhytaikaishoito tarkoittaa ennalta suunniteltua, esim. viikon mittaista hoitajaksoa kodin ulkopuolisessa hoitoyksikössä, jossa on apua saatavilla ympäri vuorokauden. Lyhytaikaishoidon 15 hoitopaikkaa pääasiassa kotona asuville ikäihmi-

sille ostetaan Purolan palvelukeskuksesta. Myös omaishoitajien vapaita järjestetään Lampikodin lyhytaikaishoidon avulla. Lyhytaikaishoidosta peritään asiakkaalta hoitopäivämaksu.

Purolan lyhytaikaishoidon varaukset tehdään Vanhus- ja vammaispalvelujohtajalta.

Vanhus- ja vammaispalvelujohtaja
puh. (016) 259 539

PÄIVÄTOIMINTA

Päivätoimintaa järjestetään päiväsairaalan lisäksi päivätoimintakeskus WilhelMiinassa. WilhelMiina on Meri-Lapin Yhteisötalous ry:n hallinnoima päivätoimintakeskus mm. ikäihmisille ja omaishoitajille. WilhelMiinan päiväohjelmaan kuuluu yhdessäoloa, erilaista toimintaa sekä ruokailua. Päivätoiminta on maksullista; siihen on mahdollista hakea Kemin kaupungilta palveluseteliä. Lisäksi on mahdollista ostaa verenpaineen ja verensokerin mittausta, lääkeannostelijan täyttöä, saunotusta, lounasruokailua tai pyykkipalvelua.

Päivätoiminta WilhelMiina
Meri-Lapin yhteisötalouslyhdistys
Jussapäkinenkatu 1, 94700 Kemi
puh. 045 638 1612
www.merilyhty.fi

PÄIVÄSAIRAALA

Päiväsairaalan tavoitteena on tukea asiakkaiden ja heidän omaistensa terveyttä ja elämänhallintaa kotona. Päiväsaaraala toimii maanantaista perjantaihin, ja asiakkaaksi pääsee lääkärin läheteellä. Päiväsaaraalan toiminnasta peritään asiakkaalta päivämaksu.

Päiväsaaraala, Sauvosaarenkatu 26, 94100 Kemi

puh. (016) 259 760

KULJETUSPALVELUT / PALVELULINJA ONNIKKA

Palvelulinja Onnikka on osa Kemin kaupungin kaikille avointa joukkoliikennettä. Palveluliikenneautot ovat myös ikäihmisille ja liikuntaesteisille soveltuvia. Tarvittaessa kuljettaja avustaa mm. autoon nousemisessa, autosta poistumisessa sekä ostosten kantamisessa. Palvelulinja Onnikan liikennöintiä hoitaa Kemin Taksipalvelu Oy.

Lisätietoa sosiaaliohjaajalta

puh. (016) 259 515, puhelinaika ma - to 9.00-11.00

Pohjoinen palvelulinja Paattio-Sotisaari-Pajusaari-Torvinen-Vainio-Marttala-Ruutti-Koivuharju-Keskusta.

puh. 040 590 6674

Itäinen palvelulinja Keskusta-Syväkangas-Takajärvi-Tervaharju-Kivikko-Ristikangas-Karjalahti-Keskusta.

puh. 040 590 6684

Eteläinen palvelulinja Rytikari-Hepola-Nälli-Ritikka-Haukkari-Ajos-Peurasaari-Keskusta.

puh. 040 561 2712

SAATTAJAPALVELU

Järjestöt, oppilaitokset ja useat yksityiset palveluntuottajat tarjoavat avustamista mm. ulkoiluun ja liikkumiseen yleisiä liikkumisvälineitä käyttäen.

SPR Kemin osasto; Auttajarenkain vapaaehtoiset ovat

käytettävissä kertaluonteisissa avustustehtävissä esim. saattajana lääkäriin, teatteriin tai asioille yhdessä asiakkaan kanssa. Auttajarenkain palvelut ovat maksuttomia, mutta asiakas kustantaa myös vapaaehtoisen kulut avustustehtävässä. Tilaukset pyydetään tekemään muutama päivä ennen auttajan tarvetta.

puh. 045 311 9667 keskiviikkoisin klo 9.00-12.00

SUUN TERVEYDENHUOLTO

Suun terveys edistää ikäihmisen kokonaisterveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua.

Karihaaran, Syväkankaan ja Sauvosaaren hammashoitolat toimivat terveystasemien yhteydessä. Palveluasumisen piirissä olevien asiakkaiden suun terveydenhuolto tapahtuu kotikäynneillä; tarvittaessa ajan voi varata myös itse.

Suun terveydenhuolto palvelee kaikkia kemiläisiä ilman jonoa ja särkypäivystys toimii kaikkina viikon päivinä. Ikääntyneille suositellaan suun terveydentilaan liittyen käyntiä hammashoitolassa kerran vuodessa, proteesia käyttäville viiden vuoden välein. Jokaiselle asiakkaalle määritellään kuitenkin yksilöllinen hoitoväli ensimmäisellä käynnillä.

Ajanvaraus ma-to klo 8.00-15.30, pe klo 8.00-15.00

puh. (016) 259 769

Särkypäivystys viikonloppuisin ja pyhinä kiireellistä ensiapua tarvitseville Terveystasemien hammashoitoloissa eri kunnissa Lapin läänin alueella.

puh. 010 633 8330, mieluiten klo 9.30-10.30

JALKAHOITOA

Kemin jalkahoitola

Pohjoisranta­katu 14, 94100 Kemi

puh. (016) 220 255

Jalkojenhoitopalvelut Hannele

Sauvosaarenkatu 25, 94100 Kemi

puh. 0440 884 075

www.hannele.fi

HIUSHOITOA

Palvelutalon hiushoitola

Sauvosaarenkatu 25, 94100 Kemi

puh. (016) 257 111, 040 565 7921

KUULOLÄHIPALVELU

Kuulonurkka Sauvosaaren Palvelukeskuksessa joka kuukauden ensimmäisenä perjantaina klo 11.00-13.00. Vapaaehtoiset yhdistyksen jäsenet mm. myyvät kuulokojeiden paristoja sekä neuvovat, ohjaavat ja antavat vertaistukea kuuloasioissa.

Keminseudun Kuulo ry

Sauvosaarenkatu 25, 94100 Kemi

KUNTOUTUS- JA APUVÄLINEPALVELUT

Lääkinnällistä kuntoutusta tarjotaan asiakkaille, joilla on pysyvä vamma tai haitta, joka olennaisesti vaikeuttaa selviytymistä työstä ja/tai päivittäisistä toiminnoista. Lääkinnällinen kuntoutus liittyy usein sairauden tai vamman hoitoon. Lääkinnällisen kuntoutuksen muotoja ovat mm. kuntoutuspalve-

luja koskeva neuvonta ja ohjaus, fysioterapia, apuvälinepalvelut sekä sopeutumisvalmennus- ja kuntoutusjaksot. Lääkinnällisen kuntoutuksen myöntämisestä päättää Kemin kaupungin kuntoutustyöryhmä.

Fysioterapia tukee asiakkaan liikkumis- ja toimintakyvyn paranemista tai säilymistä sekä edistää terveyttä. Fysioterapiaa järjestetään yksilö- ja ryhmäterapiana.

Kemin kaupungin apuvälinepalveluita (apuvälinelainamo) toteuttaa fysioterapiaosasto yhteistyössä L-PKS:n alueellisen apuvälineyksikön kanssa. Apuvälineitä ovat liikkumiskyvyn heikentymisen ja toimintakyvyn muiden puutteiden lieventämiseen tai korvaamiseen tarkoitetut välineet ja laitteet.

Fysioterapiaosasto, Valtakatu 19
puh. (016) 259 742, (016) 259 743
puhelinaika arkisin klo 8.00-9.00

Rintamaveteraanikuntoutus tarkoittaa kuntoutuksen tarjoamista rintamaveteraanille avo- päivä- tai laituskuntoutuksena. Kuntoutus järjestetään rintamaveteraanille Valtiokonttorin vuosittain myöntämällä määrärahalla.

Terveyskeskus sosiaalityöntekijä
puh. (016) 259 725

Kemi-Tornion Ammattikorkeakoulu

Terveys- ja Kuntoutumispysäkki

Kuntoutus- ja hoitopalveluja; terveystarkastukset, kuntotestit, näytteenotot, käsi- ja jalkahoidot, fysikaaliset hoidot, koti- ja asiointiapu, erilaiset ryhmätoiminnat ja kuntosaliohjaus.

Meripuistokatu 26, 94100 Kemi

Terveyspysäkki puh. 010 383 5233, 040 741 2908

Kuntoutumispysäkki puh. 010 383 5171

www.tokem.fi

Yksityisiä kuntosaleja ja fysioterapiahoitoja katso kohta Liikunta

HOITOTARVIKKEET JA VAIPAT

Kemin kaupungin hoitotarvikejakelupisteen tarviketilauksia otetaan vastaan puhelimitse tiistaisin klo 12.00-14.30. Hoitotarvikkeita voi tilata etukäteen myös sähköpostitse [hoito.tarvike\(at\)kemi.fi](mailto:hoito.tarvike(at)kemi.fi) tai kirjallisesti jättämällä tilaus Keskustan palvelutalon Huvikummun puoleisen ulko-oven vieressä olevaan postilaatikkoon. Tilauksiin on kirjattava asiakkaan nimi, syntymäaika, tuotteen nimi, käyttömäärä/vuorokausi tai luvattu tilausmäärä. Hoitotarvikkeet on noudettavissa ilman jonotusta Keskustan palvelutalolta, Sauvosaarenkatu 25, huone 119, keskiviikkoisin klo 10.00-11.30 sekä 12.00-15.30 tai muusta sovitusta paikasta.

puh. (016) 259 759

Kemin kaupunki myöntää vaippoja asiakkaille, joilla on keskivaikkea tai vaikea inkontinenssi ja vaippojen tarve on jatkuva. Tilapäiseen tarpeeseen vaippoja ei myönnetä. Vaippatilaukset ja henkilökohtaiset käynnit tiistaisin klo 9.00-11.00.

puh. (016) 259 759

Suomen Ideatuote Oy:n Kemin tukkumyymälästä on mahdollista hankkia yksityisesti pienapuvälineitä sekä hoitotarvikkeita esim. pesulappuja, lonkkasuojaimia, vaippoja ja vuoteensuojia.

Kemin tukkumyymälä, Etelärantakatu 8
(ns. Broaksen talo, käynti takapihan kautta)
94100 Kemi, avoinna tiistaisin klo 10.00-15.00
puh. 040 418 1068 Henna Sirniö
www.ideatuote.fi

MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEPALVELUT

Mielenterveysasema tarjoaa Kemin kaupungin aikuisväest-

ölle sekä Kemissä asuville opiskelijoille apua vaikeissa mielenterveyshäiriöissä. Palvelumuotoja ovat päivystyspalvelut akuuteissa tilanteissa, kriisihoito, selvittelevä hoito, kotikäynnit, kotikuntoutus, työkyvyn arvioinnit, yksilö- ja ryhmäpsykoterapia, pari- ja perheterapia sekä verkostoterapia.

Mielenterveysasema

Kauppakatu 5, 2. kerros, 94100 Kemi

puh. (016) 259 112

Klubitalolla järjestetään mielenterveyskuntoutujien päiväkeskustoimintaa. Keskuksen tavoitteena on auttaa avohoidossa olevien ja sairaanhoidosta palaavien mielenterveyskuntoutujien yhteiskuntaan sijoittumista järjestämällä heille mielekästä tekemistä arkeen.

Yhdessä ry Klubi-talo

Keskuspuistokatu 21, 94100 Kemi

puh. 040 173 5234

Inka-koti on 3-kerroksinen, 15-paikkainen psykiatrinen kuntoutumiskoti. Inka-koti tarjoaa mielenterveyskuntoutujille monipuolisia kuntoutuspalveluja, esim. päiväkäyntejä ja kotikuntoutusta sekä tukea puhelimitse ja tekstiviesteillä. Kuntoutumiskodille hakeudutaan mielenterveyspalveluiden kautta.

Suojalanpolku 8 H, 94200 Kemi

puh. (016) 259 133, 040 542 4952

Kiveliönkoti on 24-paikkainen psykiatrinen kuntoutumiskoti joka tarjoaa laadukkaita, omatoimisuutta tukevia kuntoutuspalveluja kemiläisille mielenterveyskuntoutujille. Asukkaaksi Kiveliönkodille hakeudutaan mielenterveyspalveluiden kautta.

Keskikatu 36, 94600 Kemi
puh. 040 587 5037, 040 842 5617

Useat järjestöt ja yhdistykset tarjoavat tukea mielenterveyteen liittyvissä asioissa, katso kohta Järjestöt ja yhdistykset

A-klinikka on päihdehuollon erityispalveluja antava avohoitoyksikkö. Palveluja ovat mm. päihteiden käyttökierteen katkaisu- ja vieroitushoito avohoitona, päihteiden ongelmakäyttöön liittyvät yksilö-, perhe-, ryhmä- ja verkostoterapeuttiset palvelut, akupunktio sekä päihderiippuvuuden arviointi poliisin pyynnöstä.

A-klinikka
Keskuspuistokatu 30 B, 94100 Kemi
puh. (016) 259 751
päivystys ma,ke,to ja pe klo 9.00–11.00

Päihdekuntoutumisyksikkö Pihla on 24-paikkainen päihdehuollon yksikkö, joka tarjoaa päihdeongelmallisille kuntoutumis- ja katkaisuhoidtoa sekä tehostettua palveluasumista. Kuntoutumisyksikköön tullaan A-klinikan tai muun hoitavan tahon ohjaamana. Kuntoutusjakso toteutetaan asiakkaan kanssa yhteistyössä laaditun hoito- ja palvelusuunnitelman mukaan.

Päihdekuntoutumisyksikkö Pihla
Oklaholmankatu 22-24 A, 94700 Kemi
puh. (016) 259 574

-katkaisu- ja kuntoutumishoito puh. 0400 536 260
-tehostettu palveluasuminen puh. 050 363 4006

Päihde Hjelppi on päihdehuollon laitoksyksikkö, joka tarjoaa päihdeasiakkaille katkaisuhoidon, kuntoutusta sekä lyhytaikaisia hoitoja. Asiakkaaksi hakeudutaan Kemissä kaupungin palveluiden kautta maksusitoumuksella.

Päihde Hjelppi, Koivuharjankatu 41, 94100 Kemi
puh. 020 791 2965

Lisätietoja toimitusjohtaja Raimo Kristo, Botnia 24 h Oy
puh. 020 791 2969

Tukipalvelut Hemma on 10-15 paikkainen päihdehoito ja kuntouttava tukiasumista tarjoava yksikkö Mäntylän kaupunginosassa. Osa asunnoista soveltuu myös liikuntarajoitteisille asiakkaille.

Lisätietoja toimitusjohtaja Raimo Kristo
Botnia 24 h Oy
puh. 020 791 2969

Hoivakoti Herukka, katso kohta Palveluasuminen.

Useat järjestöt ja yhdistykset tarjoavat tukea päihdeasioihin liittyvissä asioissa, katso kohta Järjestöt ja yhdistykset.

AIKUISSOSIAALITYÖ

Aikuissosiaalityön palveluihin kuuluvat mm toimeentulotuki-asiat. Toimeentulotuen avulla turvataan vähintään perustuslaissa tarkoitettu välttämätön toimeentulo sekä edistetään yksittäisen henkilön tai perheen itsenäistä selviytymistä.

Toimeentulotukea haetaan sosiaalitoimistosta joko varaamalla aika tai jättämällä kirjallinen hakemus. Oikeus toimeentulotuen saantiin selvitetään tekemällä laskelma, josta

selviävät hakijan tulot ja varallisuus sekä vähennyskelpoiset menot.

Sosiaalitoimisto, Keskuspuistokatu 30, 2. kerros
puh. (016) 259 494
arkisin klo 8.00-12.00 sekä klo 13.00-15.00

SOSIAALINEN LUOTOTUS, TALOUS- JA VELKANEEVONTA

Sosiaalisen luototuksen painopiste on talousneuvonta ja asiakkaiden ohjaus. Sosiaalinen luotto on tarkoitettu pienituloisille ja vähävaraisille henkilöille, joilla eri syistä ei ole mahdollisuutta saada kohtuuhintaista luottoa esim. kodin hankintoihin, pieniin asunnon muutostöihin, takuuvuokriin, vuokratästeihin tms. itsenäisen selviytymisen edellyttämiin menoihin. Luoton takaisinmaksuehdot sovitaan luotonsaajan kanssa hänen todellisen maksukykyensä mukaan.

Talous- ja velkaneuvoja neuvoo ja opastaa talouden tasa-painottamisessa sekä avustaa velallista talousongelmien ratkaisussa. Palvelu on luottamuksellista ja maksutonta.

Sosiaali- ja talousneuvoja
Keskuspuistokatu 30, 2. kerros
puh. (016) 259 622
puhelinaika ma – pe klo 10.00-11.00

Talous- ja velkaneuvoja
puh. (016) 259 824
puhelinaika ma ja pe klo 10.00 – 11.30

VAMMAISPALVELUT

Vammaispalveluiden tarkoituksena on edistää vammaisen henkilön elämää ja toimintaa yhdenvertaisena yhteiskunnan jäsenenä. Vaikeavammaiselle henkilölle on lain mukaan järjestettävä kohtuulliset kuljetuspalvelut saattajapalveluineen, tulkkipalvelut, päivätoimintaa sekä palveluasuminen tarpeen mukaan. Vammaiselle henkilölle on korvattava asunnonmuutostöistä ja asuntoon kuuluvien välineiden ja laitteiden hankinnasta aiheutuvat kohtuulliset kustannukset.

Muille kuin vaikeavammaisille tarkoitetut palvelut ja taloudelliset tukitoimet järjestetään määrärahojen mukaisesti.

Vammaispalvelut Sosiaalityöntekijä
puh. (016) 259 559
maanantaista torstaihin klo 9.00-11.00

Useat järjestöt ja yhdistykset tarjoavat tukea vammaisuuteen liittyvissä asioissa, katso kohta Järjestöt ja yhdistykset.

4. AKUUTTIVAIHEEN SAIRAANHOITO

LÄÄKÄREIDEN JA HOITAJIEN VASTAANOTTO

Lääkärien ja hoitajien vastaanottotoiminta on jakautunut alueellisesti kolmeen eri toimipisteeseen; Syväkankaalle, Karihaaraan ja Sauvosaareen. Asiakkaalla on oikeus valita kiireettömän hoidon hoitopaikkansa Kemin kaupungin alueella (lääkäriin ja sairaanhoitajan vastaanotto, hammas-hoitola tai neuvola). Hoitopaikan vaihtaminen on ilmoitettava kirjallisesti nykyiseen hoitopaikkaan.

Lääkäreiden ja hoitajien vastaanottoa on ajanvarauksella kaikilla kolmella asemalla maanantaista torstaihin klo 8.00 – 15.00 sekä perjantaisin klo 8.00-14.00. Lisäksi erityisvastaanottona on INR-hoitajan, astma-, sydän-, diabetes- ja reumahoitajan vastaanottoa. Lääkärien ja hoitajien tuottamat palvelut ovat ajanvarauksellista hoidon tarpeen arvioon perustuvaa perusterveydenhuollon palvelua. Lisäksi palvelun piiriin ohjautuu jonojärjestelmän kautta erikoissairaanhoidosta ohjatut asiakkaat.

Jokaisella terveysasemalla on verenpaineen itsemittauspisteet. Mittauspisteessä mitattu verenpaine merkitään paperille, joka palautetaan postilaatikkoon ja hoitajat kirjaavat sen potilastietojen mittaustuloksiin.

Sauvosaaren terveysasema

Hoidontarpeen arviointi, ajanvaraus hoitajalle tai lääkärille sekä laboratoriovastaukset.

Kirkkopuistokatu 1 B, 94100 Kemi
puh. (016) 259 705 arkisin klo 8.00-14.30

Karihaaran terveysasema

Hoidontarpeen arviointi, ajanvaraus hoitajalle tai lääkärille sekä laboratoriovastaukset.

Purolankatu 3, 94200 Kemi
puh. (016) 259 795 arkisin klo 8.00-14.30

Syväkankaan terveysasema

Hoidontarpeen arviointi, ajanvaraus hoitajalle tai lääkärille sekä laboratoriovastaukset.

Kivalontie 19, 94700 Kemi
puh. (016) 259 800 arkisin klo 8.00-14.30

Mikäli terveysasemien puhelinnumeroissa on ruuhkaa, voi numeroon jättää soittopyynnön. Soittopyyntöön vastataan saman päivän aikana klo 15.30 mennessä.

Muistihoitaja; katso Kotona asumista tukevat palvelut

Päiväpäivystys on Kemin terveyskeskuksen toimintaa LPKS:n tiloissa arkisin klo 8.00–16.00. Terveyskeskuksen päiväpäivystys on tarkoitettu kiireellistä hoitoa vaativille, eli silloin kun sairastuminen on äkillistä tai vamman / kroonisen sairauden vaikeutuminen vaatii välitöntä arviointia ja hoitoa, eikä hoidon aloittamista voi siirtää.

Terveyskeskuksen päivystys arkisin klo 8.00-16.00
puh. (016) 259 750

Seudullinen Yhteispäivystys toimii Länsi-Pohjan keskus-sairaalan päivystyspoliklinikan tiloissa muina aikoina.

Yhteispäivystys arkisin klo 16.00–8.00 sekä viikonloppuisin ja arkipyhisin ympäri vuorokauden
puh. (016) 243 120 yhteispäivystyksen puhelinneuvonta

KRIISIPÄIVYSTYS

Hätäkeskus puh. 112

Sosiaalipäivystys puh. 112

Myrkytyskeskus puh. (09) 471 977, (09) 4711

Kriisikeskus Turvapoiju

Kriisikeskus Turvapoiju tarjoaa kokonaisvaltaista tukea elämän kriisitilanteissa. Turvapoijusta voi saada apua, kun on kohdannut odottamattoman, haastavan elämäntilanteen tai järkyttävän tapahtuman – kun omat selviytymiskeinot eivät riitä. Toimintamuotoina ovat keskusteluapu, tuki, kriisi-istunnot, ohjaus ja neuvonta, turva- ja tukiasunnot, vertaistukiryhmät ja tukihenkilötoiminta.

Turvapoiju, Etelärantakatu 6, 94100 Kemi

Ma, ti, ke ja pe klo 9.00-16.00, to klo 10.00-17.00

puh. 040 544 1750 (ajanvaraus arkisin klo 10.00 -15.00)

www.turvapoiju.fi

Rikosuhripäivystys

puh. 020 316 116

ma-ti klo 13.00-21.00, ke-pe klo 17.00-21.00

Valtakunnallinen kriisipuhelin puh. 020 344 5566

RESEPTIEN UUSIMINEN

Reseptien uusiminen tapahtuu terveystasemilla. Kotisairaanhoidon asiakkaiden lääkeresepit uusitaan kotisairaanhoidon kautta.

Kemin terveystasemassa ei uusita yksityisessä terveydenhuollossa aloitettuja reseptilääkemääräyksiä. Niiden potilaiden, joilla ei ole hoitosuhdetta Kemin terveystasemakseen, vaan joiden hoitava lääkäri on yksityislääkäri, tulee uusita reseptinsä hoitavan lääkärin vastaanotolla.

Paperiset reseptit pyydetään tuomaan uusittavaksi tai sähköisen e-reseptin uusimisen tarpeesta on ilmoitettava hyvissä ajoin, n. 2-3 viikkoa ennen lääkkeen loppumista.

Uusitut, paperiset reseptit voi hakea klo 8.00-15.00 välisenä aikana terveystaseman vastaanotosta. Mikäli reseptin hakee joku muu kuin asiakas itse, on hakijan esitettävä kirjallinen lupa reseptin antamiseen.

HOITOTARVIKEJAKELU, katso Kotona asumista tukevat palvelut

SAIRAANKULJETUS / ENSIHOITO

Kemissä on kaksi hoitotason ambulanssia välittömässä hälytysvalmiudessa 24 h vuorokaudessa. Ambulanssi hälytetään puhelinnumerosta 112. Hoitotason ensihoidossa on valmius aloittaa potilaan hoito tehostetun hoidon tasolla ja toteuttaa potilaan kuljetus siten, että elintoiminnot voidaan

turvata.

Hätänumero 112

KOTISAIRAALA

Kotisairaalan toiminta on lääkärijohteista, sairaalatasoista, ympärivuorokautisen valmiuden tarjoavaa sairaanhoitoa kotona tai kodinomaisissa olosuhteissa, jonne potilas voidaan lähettää sairaalassa tapahtuvan diagnostiikan ja alkuhoidon jälkeen jatkohoitoon. Tyypillisimpiä kotisairaalapotilaita ovat suonensisäistä antibioottihoitoa vaativat infektiopotilaat (esim. ruusu, keuhkokuume, proteesi-infektiot) sekä potilaat joilla on säären syvä laskimotukos. Myös vaativat haavahoitot ja saattohoito kuuluvat kotisairaalassa annettaviin palveluihin.

Kotisairaalan asiakkaaksi tullaan lääkärin päätöksellä.

SAUVOSAAREN SAIRAALA, OSASTO 2

Sauvosaaren sairaalan osasto 2 on ympärivuorokautista sairaanhoidollista ja jatkokuntoutushoitoa tarjoava yksikkö. Osastolla hoidetaan kirurgisia-, sisätauti-, neurologisia-, psykiatrisia-, katkaisuhoido- ja saattohoitopotilaita sekä pitkäaikaispotilaita, jotka odottavat jatkohoidon paikkaa tehostetun palveluasumisen tai hoivatason yksikköön. Osaston tavoitteena on potilaan terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen niin, että hän kuntoutuu takaisin kotiin, sekä kärsimysten lievittäminen ja arvokkaan kuoleman mahdollistaminen. Hoito on potilaan tarpeita vastaavaa sekä voimavaraistavaa ja kuntouttavaa.

Sauvosaarenkatu 24, 3. kerros, 94100 Kemi
puh. (016) 259 733

ERIKOISSAIRAANHOITO

Länsi-Pohjan keskussairaala, Kauppakatu 25
puh. (016) 243 111 arkisin klo 7.00 – 16.00

Laboratorio sijaitsee LPKS:n 2. kerroksessa vasemmanpuoleisessa siivessä. Laboratorio on avoinna arkisin klo 7.00-15.00. Laboratorioon tullessa otetaan vuoronumero odotustilassa olevasta automaatista. Laboratorioon voi myös varata ajan LPKS:n verkkosivuilla osoitteessa www.lpshp.fi.

Kanslia puh. (016) 243 640

Röntgen / Radiologian osasto sijaitsee LPKS:n toisessa kerroksessa, ja se on avoinna arkisin klo 8.00-16.00. Röntgenissä tehdään tavanomaisten röntgentutkimusten lisäksi mm. magneettitutkimuksia, sepelvaltimokuvauksia sekä sydäntahdistimien asennuksia.

Kanslia puh. (016) 243 700

Kuntoutusohjaus

Kuntoutusohjaus on osa näkövammaisten / kuulovammaisten lääkinnällistä kuntoutusta. Kuntoutusohjauksen tavoitteena on, että henkilö oppii valmiuksia, joiden avulla hän selviytyy mahdollisimman omatoimisesti elämässään vammasta huolimatta. Kuntoutuksen avulla pyritään ylläpitämään tai parantamaan näkö- / kuulovammaisen toiminta- ja työkykyä.

Näkövammaisten lääkinnällistä kuntoutusta on näönkäytön ohjaus, liikkumistaidon ja päivittäistoimintojen ohjaus, apuvälinepalvelut, sopeutumisvalmennus ja kuntoutustutkimus.

Näkövammaisten kuntoutusohjaaja
puh. (016) 243 625 / 040 573 4655

Kuulovammaisten lääkinnällistä kuntoutusta on kuulonkuntoutus, apuvälinepalvelut, sopeutumisvalmennus ja kuntoutustutkimus.

Kuulovammaisten kuntoutusohjaaja
puh. (016) 243 624 / 040 550 3770

Kemissä toimii myös yksityisiä lääkäri- ja hoitajapalveluja tarjoavia lääkäriasemia.

Useat järjestöt ja yhdistykset tarjoavat tukea sairastamiseen liittyvissä asioissa, esim. järjestävät verenpaineen, verensokerin tai kolesteroliarvojen mittauspäiviä apteekkeissa, yleisöluentoja eri aiheista sekä teemapäiviä paikallisoin voimin.

Myös Kemi-Tornion Ammattikorkeakoulu järjestää Terveyspysäkillä terveyttä edistävää toimintaa.

5. PALVELUASUMINEN JA PITKÄAIKAIS- HOITO

Kemin kaupungin vanhus- ja vammaispalvelut järjestää palveluasumista ja tehostettua palveluasumista sekä omana toimintana että ostopalveluna. Palveluasumiseen haetaan hakemuksella, ja asukasvalinnoista päättää vanhus- ja vammaispalveluiden sekä terveystalouden yhteistyöryhmä "Luotsi". Asukasvalinnat yksiköihin tehdään hakijoiden kiireellisyyden perusteella.

Palveluyksiköt ovat erilaisia keskenään mm. tilojen ja asukkaiden suhteen. Palveluasumisessa asukas maksaa vuokran, ateriamaksun, turvahälyttimen käyttömaksun, vesi- ja sähkömaksun, sekä mahdollisesti saunamaksun. Lääkkeet sekä muut hoito- ja päivittäistavarat asukas kustantaa itse. Hoitomaksu määräytyy asukkaan tulojen ja hänen tarvitsemansa avun määrän mukaan (maksuasetus). Asukkaalla on mahdollisuus hakea Kelalta asumistukea sekä eläkkeensaajan hoitotukea.

Palveluasumisessa asukkaita tuetaan omatoimisuuteen. Asukas kalustaa asuntonsa/huoneensa itse, jotta koti on mahdollisimman pitkälle hänen toiveidensa mukainen.

Syväkankaan palvelutalossa on 24 asukaspaikkaa. Suurin osa asunnoista on huoneistoja. Talossa on myös kaksi neljän hengen soluasuntoa, joissa asukkaalla on käytössä oma huone yhteistilojen lisäksi. Asukkaiden palvelut vastaavat kotihoidon kotiin tuottamia palveluja.

Toijärventie 19, 94700 Kemi
puh. (016) 259 536

Keskustan palvelutalossa on 22 asukaspaikkaa. Talossa on 20 yksiötä sekä yksi kaksio. Palvelutalo on tarkoitettu paljon hoivaa ja huolenpitoa tarvitseville asukkaille.

Sauvosaarenkatu 25, 94100 Kemi
puh. (016) 259 585

Oklaholman palvelukoti on 50 paikkainen hoiva- ja dementiayksikkö. Palvelukoti on tarkoitettu asukkaille, jotka tarvitsevat paljon hoivaa ja huolenpitoa joko pitkälle edenneen muistisairauden tai huomattavasti alentuneen toimintakyvyn vuoksi.

Oklaholmankatu 6-8, 94700 Kemi
puh.(016) 259 752

Palvelukoti Iltaruskossa on 34 asukaspaikkaa. Palvelukodissa asuu fyysisesti monisairaita sekä muistisairaita asukkaita. Palvelukoti toimii kolmessa kerroksessa, ja erityisesti alakerros on tarkoitettu muistisairaille asukkaille.

Suojalanpolku 8, 94200 Kemi
puh. (016) 259 781

Palvelukoti Nestorissa on 13 palveluasuntoa asukkaille, joiden toimintakyky on alentunut, mutta he selviytyvät kevyemmällä hoivalla ja tuella. Vanhainkodin hoitajat avustavat myös palvelukodin asukkaita yön aikana.

Suojalanpolku 12, 3. kerros, 94200 Kemi
puh. (016) 259 570

Mikeva Oy:n palvelukoti Merituuli on 14 paikkainen, ympärivuorokautisen hoivan dementiayksikkö. Tilat rajoittavat jossain määrin apuvälineiden käyttöä, mikäli asukas tarvitsee useita apuvälineitä ja paljon hoivaa.

Oklaholmankatu 22 E, 2. kerros, 94700 Kemi
puh. 044 780 0549

Pienkoti Akseliina on 9 paikkainen pienkoti jossa pääosin asuu myös dementoituneita asiakkaita. Fyysisen tilan rajoitteet ovat samanlaiset kuin toisessakin kerroksessa, palvelukoti Merituulussa.

Oklaholmankatu 22 E, 1. kerros, 94700 Kemi
puh. (016) 261 131

Toivola-Luotolan palvelukeskus Purola tarjoaa sekä yksityistä että kaupungin ostamaa asumispalvelua ympärivuorokautisessa yksikössä. Yksityiseen palveluasumiseen haetaan suoraan Purolan palvelukeskuksen omalla hakemuksella.

Palvelukeskus Purola, Purolankatu 1, 94200 Kemi
puh. (016) 211 0711

Kemin Vanhainkotisäätiön palvelutalo on tarkoitettu erityisesti asukkaille, joilla on erilaisista muistisairauksista aiheutuvia toimintakyvyn vajeita. Palvelutalo tarjoaa niin yksityistä kuin kaupunginkin ostamaa asumispalvelua ympärivuorokautisesti. Yksityiseen palveluasumiseen haetaan suoraan Vanhainkotisäätiön omalla hakemuksella.

Sauvosaarenkatu 20, 94100 Kemi
puh. (016) 670 1100

Hoivakoti Herukka tarjoaa asumispalvelua monisairaille asukkaille kaupungin maksusitoumuksella. Herukassa on erityistä osaamista toteuttaa palveluasumista asukkaille, joilla voi olla fyysisten sairauksien lisäksi myös mielenterveydellisiä ongelmia tai aiempaa päihderiippuvuutta.

Mäntylänkatu 32, 94100 Kemi
puh. 020 791 2960

Villa Havana tarjoaa yksityistä palveluasumista ja lyhytaikaishoitoa. Palveluasumiseen haetaan suoraan yksikköön sen omalla hakemuksella.

Etelärantakatu 8, 94100 Kemi
puh. 044 289 4788

Vanhainkoti Nestori on ympärivuorokautista pitkäaikais-/laitoshoitoa antava hoiva- ja hoitoyksikkö henkilöille, jotka eivät tarvitse enää lääketieteellisesti perusteltua erikoissairaalatasoista tai terveystieteellisen vuodeosaston tasoista hoitoa. Asukaspaiikkoja Nestorissa on 35. Asukkaat tarvitsevat lähes kaikissa päivittäisissä toiminnoissa paljon apua, hoitoa ja hoivaa. Tavoitteena pitkäaikaishoidossa on toteuttaa hyvää, laadukasta ja mahdollisimman yksilöllistä perushoitoa, sairaanhoitoa ja saattohoitoa.

Suojalanpolku 12, 94200 Kemi
puh. (016) 259 570

Sauvosaaren sairaala, osasto 1 on ympärivuorokautista pitkäaikaissairaanhoitoa tarjoava yksikkö. Potilaiden terveyden/sairauden tila edellyttää hoidollista seurantaa ja toimenpiteitä eikä hoitoa ja hoivaa voida toteuttaa kotona tai palveluasumisessa. Osasto I:lle siirtymisestä päättää lääkäri.

Sauvosaarenkatu 24, 94100 Kemi
puh. (016) 259 729

6. HYVÄ TIETÄÄ

KANSANELÄKELAITOS

Lääkekorvaus: Kela korvaa lääkekuluja lääkärin sairauden hoitoon määräämistä lääkkeistä ja perusvoiteista. Korvauksen saa suorakorvauksena Kelalta näyttämällä apteekissa Kela-korttia, jolloin korvaus vähennetään suoraan myytävän tuotteen hinnasta.

Lääkekustannusten maksukatto: Lääkekustannuksilla on kalenterivuositainen maksukatto. Vuonna 2011 maksukatto on 675,39 euroa. Katon täyttymisen jälkeen lääkkeitä maksetaan vain 1,50 euron omavastuu lääkettä kohti. Maksukattoon liittyvän korvauksen saa suoraan apteekista esittämällä Kela-kortin ja Kelan ilmoituksen maksukatton täyttymisestä. Korvausta voi myös hakea jälkikäteen puolen vuoden ajan.

Matkakustannukset: Kela korvaa julkiseen tai yksityiseen sairaanhoitoon liittyvien matkojen kustannuksia. Myös kuntoutukseen liittyviä matkoja korvataan silloin kun kuntoutus perustuu Kelan tai julkisen terveydenhuollon kuntoutuspäätökseen. Erikseen tehtyä lääkkeitä hakumatkaa apteekkiin ei korvata.

Yleensä korvataan matka lähimpään yksityisen tai julkisen terveydenhuollon lääkäriin tai hoitolaitokseen; kuntoutuksessa päätöksessä mainittuun hoitopaikkaan. Korvaus maksetaan pääasiassa halvimmalla kulkuneuvon perusteella, esim. taksin käyttö edellyttää terveydenhuollon antamaa todistusta sen tarpeellisuudesta. Jos matkalle tarvitaan saattaja, myös hänen kuluistaan on mahdollista saada korvausta, jos hoitohenkilökunta on katsonut sairauden perusteella saattajan tarpeelliseksi

Matkakorvausta haetaan täyttämällä hakemus ja toimittamalla se mihin tahansa Kelan toimistoon tarpeellisine liitteineen 6 kuukauden kuluessa matkasta. Kuljetuspalvelujen tuottaja voi myös hakea korvausta Kelasta matkustajan puolesta. Silloin matkasta maksetaan kuljettajalle omavastuuosuutena 9,25 euroa / yhdensuuntainen matka.

Matkakustannusten maksukatto: Matkakustannuksilla on kalenterivuositainen maksukatto. Vuonna 2011 maksukatto on 157,25 euroa. Maksukaton täytyttyä Kela korvaa maksukaton ylittävän osan tarpeellisista matkoista kokonaan. Kela lähettää matkakustannusten maksukaton täytyttyä vuosiomavastuukortin suoraan kotiin.

Kela Kemi, käyntiosoite Meripuistokatu 16, 94100 Kemi
arkisin klo 9.00-16.00

www.kela.fi

MAISTRAATTI

Edunvalvonta

Maistraatti selvittää hakemuksen tai ilmoituksen perusteella, tarvitseeko tietty henkilö edunvalvontaa. Tarvittaessa Maistraatti järjestää edunvalvojan henkilölle, joka ei kykene itse valvomaan etujaan ja hoitamaan asioitaan. Kyvyttömyys omien asioiden hoitamisessa voi johtua alaikäisyydestä, sairaudesta, pitkäaikaisesta poissaolosta tai jostain muusta vastaavasta syystä.

Maistraatti myös valvoo edunvalvojen toimintaa.

Edunvalvontavaltuus

Edunvalvontavaltuutuksella henkilö voi itse etukäteen järjestää asioidensa hoidon sen varalta, että hän tulee myöhemmin kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan esimerkiksi hei-

kentyneen terveydentilansa vuoksi. Valtuutus tehdään kirjallisesti testamentin tapaan. Valtakirjalla valtuuttaja nimeää valtuutetun hoitamaan asioitaan, esim. huolehtimaan omaisuutensa hoidosta ja muista taloudellisista asioistaan tai itseään koskevista asioista kuten terveyden- ja sairaanhoidostaan. Valtuutetun tulee suostua tehtävään. Valtakirjan laatimisessa on hyvä pyytää apua oikeusaputoimistosta tai asianajajalta. Valtuutus tulee voimaan vasta kun Maistraatti on vahvistanut sen. Maistraatti valvoo valtuutetun toimintaa.

Muuttoilmoitus

Muuttoilmoitus on tehtävä Maistraatille aikaisintaan kuukautta ennen muuttopäivää ja viimeistään viikon kuluttua muutosta. Muuttoilmoitus on tehtävä Maistraatille myös tilapäisestä asumisesta, joka kestää yli kolme kuukautta.

Maistraatti, Kemin yksikkö
Keskuspuistokatu 20- 22, 94100 Kemi
puh. 071 876 1230
www.maistraatti.fi

TERVEYDENHUOLLON MAKSUKATTO

Kunnallisten terveystalveluiden maksuissa on kalenterivuositainen yläraja eli maksukatto. Vuonna 2011 maksukatto on 633,00 euroa, jonka täyttymisen jälkeen palvelut saa pääsääntöisesti ilmaiseksi. Lyhytaikaisesta laitoshoidosta peritään maksukatton täyttymisen jälkeen enintään 15,00 euron hoitopäivämaksu.

Maksukattoon huomioidaan terveyskeskuksen avosairaanhoidon lääkäripalvelujen maksut, fysioterapiamaksut, sarjahoidon maksut, sairaalan poliklinikkamaksut, päiväkirurgian maksut, lyhytaikaisen laitoshoidon maksut terveydenhuollon ja sosiaalihuollon laitoksissa, yö- ja päivähoidon maksut sekä kuntoutushoidon maksut. Maksukattoon ei huomioida hammashoidosta, sairaankuljetuksesta, lääkärintodistuksista eikä yksityisen lääkärin läheteellä tehdyistä laboratorio- eikä kuvantamistutkimuksista aiheutuvia maksuja. Myöskään tulosidonnaiset maksut eivät vaikuta maksukattoon.

Maksetut maksut merkitään terveyskeskuksesta saatavaan seurantakorttiin, ja maksukatton täytyttyä siitä saa todistuksen.

www.stm.fi

KOTITALOUSVÄHENNYS

Kotona teetetystä kotitalous-, hoito- tai hoivatyöstä sekä asunnon ja vapaa-ajan asunnon kunnossapito- ja perusparannustyöstä saa tietyin edellytyksin vähentää verotuksessa teetetyn työn kustannuksia. Vähennystä ei saa työhön liittyvistä laitteista, tarvikkeista tai matkakustannuksista. Vähennyskelpoisen työn tekijänä on pitänyt olla ennakkoperintäkisterissä oleva yritys, yrittäjä tai yleishyödyllinen yhteisö. Kunnallista ja muista julkisista palveluista kotitalousvähennystä ei saa.

Kotitalousvähennys on henkilökohtainen. Omavastuun ylittävältä osalta yksittäinen henkilö saa vähentää vuodessa määritellyn enimmäiseuromäärän. Puolisoista molemmat voivat tehdä kotitalousvähennyksen omista veroistaan.

Kotitalousvähennys voidaan huomioida jo verojen ennakkoperinnässä. Sen voi myös vaatia vähennettäväksi esitäytetyn veroilmoituksen mukana lähetettävässä täyttöohjeessa olevalla lomakkeella.

Meri-Lapin verotoimisto Kemin toimipiste
Meripuistokatu 16, 94100 Kemi
puh. 020 612 000
www.vero.fi

SOSIAALIASIAMIES

Sosiaaliasiamies neuvoo ja ohjaa sosiaaliturvaan liittyvissä asioissa. Hän avustaa muistutuksen tekemisessä, tiedottaa sosiaalihuollon asiakkaan oikeuksista sekä toimii asiakkaan oikeuksien edistämiseksi ja toteuttamiseksi. Sosiaaliasiamies on puolueeton henkilö, joka toimii sekä julkisen että yksityisen sosiaalihuollon piirissä.

Sosiaaliasiamies, Turvapoiju
puh. 040 572 3795 tai 040 544 1750
puhelinaika ti ja to klo 10.00–12.00
www.turvapoiju.fi

POTILASASIAMIES

Potilasasiamies tiedottaa potilaan oikeuksista, neuvoo ja ohjaa potilasta ja tarvittaessa avustaa muistutuksen, kantelun, potilasvahinkoilmoituksen tai korvaushakemuksen teossa.

Potilasasiamies, Turvapoiju
puh. 040 572 3793 tai 040 544 1750
www.turvapoiju.fi

HOITOTESTAMENTTI

Hoitotestamentti on etukäteen kirjattu tahdonilmaus niitä tilanteita varten, joissa henkilö oman vakavan sairauden, onnettomuuden tai vanhuuden heikkouden vuoksi menettää oikeustoimikelpoisuutensa. Hoitotestamentin allekirjoittaa henkilö itse ja oikeaksi todistaa kaksi samanaikaisesti läsnä olevaa henkilöä.

Hoitotestamentissa määritellään ne tilanteet, joissa luovutaan potilaan elämää lyhytaikaisesti pidentävistä, keinotekoisista elintoimintoja ylläpitävistä hoitotoimista.

Hoitotestamenttia varten on olemassa valmiita lomakkeita, mm. verkkolomake osoitteessa <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/6af33548-db79-43d5-98d4-062a4dad76d>.

www.stakes.fi

HOITOTAHTO

Jokaisella on oikeus määrätä itsestään ja hoidostaan sekä myös oikeus kieltäytyä hoidosta. Hoitotahto on vapaamuotoinen suullinen tai kirjallinen tahdonilmaisu, jonka laatija tiedottaa etukäteen sen tilanteen varalle, ettei itse kykene ilmaisemaan omaa tahtoaan hoitonsa suhteen. Hoitotahdon tekemisestä on hyvä kertoa myös omaisille.

Hoitotahdosta tehdään merkintä potilasasiakirjoihin. Hoitotahto otetaan mahdollisuuksien mukaan huomioon potilaan hoitoa suunniteltaessa, ja se on voimassa vain silloin kun potilas ei itse kykene tekemään itseään koskevia päätöksiä esim. tajuttomuudesta johtuen.

Tehty hoitotahto on voimassa pysyvästi, mutta sitä voi muuttaa tai sen voi peruuttaa milloin vain.

Hoitotahdon ilmaisua varten on myös olemassa valmiita lomakkeita.

Hoitotahdon ohella voi tehdä myös ns. elämänlaatutestamentin. Siinä kerrotaan itselle tärkeistä arkielämän asioista ja niihin liittyvistä toiveista, jotka itse toivoo huomioitavan ellei itse kykene niitä ilmaisemaan. Elämänlaatutestamenttilomakkeita löytyy mm. dementiahoitoyhdistyksen Internet-sivuilta.

www.dementiahoitoyhdistys.fi. www.hoitotahtoni.fi

SUORAMARKKINOINNIN ESTO

Maistraatin kautta jokaisella on oikeus kieltää henkilö- ja osoitetietojensa luovutus väestötietojärjestelmästä yksityissektorin käyttöön, esim. suoramarkkinointiin, suoramainontaan ja etämyyntiin. Tietojen luovutuksen kieltäminen tapahtuu ilmoittamalla asiasta puhelimitse tai kirjallisesti Maist-

raattiin tai väestörekisterikeskukseen. Ilmoituksen voi tehdä myös Maistraatin Internet-sivuilla.

Maistraatti puh. 071 876 0261 (Kemi)

www.maistraatti.fi

Väestörekisterikeskus puh. (09) 229 161

Puhelintarjonnan rajoituspalvelun voi tehdä myös soittamalla Robinson -palvelun maksulliseen rajoituspalvelunumeroon 0600 13404. Rajoituksen antaminen perustuu puheentunnistukseen. Numeroon ei voi soittaa jos puhelimeen on jo asetettu palvelunumeroesto.

Robinson-palvelun avulla kuluttaja voi rajoittaa laajemmin itseensä kohdistuvaa puhelintarjontaa koskemaan AMSL:n jäsenyrityksiä, joita on useita satoja, mukaan lukien kaikki suurimmat markkinoijat. Rajoituksen voi tehdä puhelimeen liittymäsopimuksen tehnyt kuluttaja, hänen huoltajansa tai edunvalvoja, ja sen on voimassa 3 vuotta ilmoittautumisesta. Kielto tulee voimaan noin 1 kuukauden kuluessa ilmoituksesta. (www.asml.fi/rajoituspalvelut)

Puhelinmyyntiä koskevan kiellon voi lain mukaan antaa myös yhdelle yritykselle kerrallaan.

Suoramarkkinointikieltoa tehostaa sen tekeminen useampaan eri rekisteriin. Robinson -palvelun ohella rekisterinpitäjänä toimi mm. HPY:n rekisteri puh. 0600 93404.

KULUTTAJANEUVONTA

Kuluttajaneuvoja antaa maksutta opastusta kuluttajan ja yrityksen välisessä ristiriitatilanteessa. Kuluttajaneuvojaan voi ottaa yhteyttä soittamalla, sähköisesti tai varaamalla ajan henkilökohtaiseen tapaamiseen.

Kuluttajaneuvonta, Valtakatu 28, 94100 Kemi

puh. 071 873 1901 arkisin klo 9.00-15.00

OIKEUSAPU

Oikeusavun kautta Suomessa asuvat henkilöt voivat saada itselleen oikeudellisen asian hoitamista varten avustajan kokonaan tai osittain valtion varoilla. Oikeudenkäyntiasioiden lisäksi oikeusapua voi saada esim. oikeudelliseen neuvontaan, vastapuolen kanssa käytäviin sovintoneuvotteluihin, perunkirjoitukseen, ositusten ja perinnönjaon avustamiseen, asiakirjojen laadintaan sekä valitusten tekoon.

Oikeusapua myönnetään hakijan tulojen, menojen sekä elatusvelvollisuuden eli käyttövarojen perusteella.

Kemin oikeusaputoimisto, Asemakatu 19, 3.kerros,

94100 Kemi

puh. 010 36 61500, 0100 86388, 050 405 8143

www.oikeus.fi

MUITA PALVELUITA

Senioriluuri on valtakunnallinen yksityinen vanhusten ja omaisten tukipuhelin. Senioriluuriin kuka tahansa voi soittaa tarvitessaan esim. juttukaveria toisesta aikuisesta. Senioriluurin soittoaajat ovat arkisin klo 17.00-21.00 ja lauantaisin klo 9.00-14.00. Sunnuntaisin senioriluuri on suljettu.

puh. 0600 393 938 (maksullinen palvelunumero)

www.hyvinvointipalvelut.fi

Peluuri on valtakunnallinen puhelinpalvelu peliongelmaisille ja heidän läheisilleen. Peluuriin voi soittaa maksutta arkisin klo 12.00-18.00.

puh. 0800 100 101

www.peluuri.fi

Suomi.fi on verkkoympäristössä toimiva julkishallinnon yhteinen palvelu kansalaisille. Sivuilta löytyy mm. tietoa palveluista, lainsäädännöstä ja oikeusturvasta sekä terveydestä ja ravinnosta. Sivustoilla on erityisesti ikääntyville suunnattu tietokokonaisuus elämäntilanteeseen liittyvistä asioista ja palveluista.

www.suomi.fi

Valvira on sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto, jonka tehtävänä on parantaa ohjauksen ja valvonnan keinoin mm. palvelujen laatua sosiaali- ja terveydenhuollossa. Valvira mm. ylläpitää rekisteriä terveydenhuollon ammattihenkilöistä. Valvira ja Aluehallintovirastot ylläpitävät myös rekisteriä yksityisistä sosiaali- ja terveyspalveluiden tuottajista.

Valvira, Koskenranta 3, 96100 Rovaniemi
puh. (09) 772 920
www.valvira.fi

Lapin Aluehallintovirasto, Valtakatu 2,
PL 8002, 96101 Rovaniemi
puhelinvaihde 020 636 1010
www.avi.fi/lappi

Hyvä Kemiläisten Ikäihmisten parissa toimija.

Tämä on ensimmäinen kemiläinen Koti kaupungissa -ikäihmisten palveluopas. Ellei toimintanne ole mukana tässä palveluoppaassa, mutta haluaisitte olla seuraavassa, kertokaa meille toiminnastanne.

Mikäli tietonne ovat muuttuneet tässä oppaassa esitellyistä tiedoista, otamme mielellämme vastaan uudet tiedot oppaan päivitystä varten.

Voitte palauttaa toimintatietonne alla olevalla lomakkeella osoitteeseen Kemin kaupunki, Kotihoito, Valtakatu 27-29, 94100 Kemi tai sähköpostitse riitta.nahkiaisoja(at)kemi.fi.

Koti kaupungissa – Ikäihmisenä Kemissä -palveluopas
Nimi
Yhteystiedot
Nykyinen toiminta
Poistettava tieto
Lisätietojen antajan yhteystiedot

Työnantajan arviointi opinnäytetyöstä

Opinnäytetyön tekijä: Riitta Nahkiaisola
Aihe: Kemin kaupungin ikäihmisten palveluopas
Arvioijat: Kemin kaupungin vanhuspalveluiden avohuollon toiminnan ohjaaja, vammaispalveluiden sosiaaliohjaaja ja vanhus- ja vammaispalvelu johtaja

Kemin ikäihmisten palveluopas otetaan käyttöön vuoden 2012 alussa ja sitä tullaan jakamaan Kotihoitokeskuksessa ja kaupungin eri toimipisteissä. Kemin kaupungissa ei ole aiemmin ollut ikäihmisten palveluopasta, joten tämä palvelee hyvin kohderyhmäänsä, heidän omaisiaan ja myös ikäihmisten parissa työskenteleviä henkilöitä. Palveluopas tulee olemaan myös sähköisenä oppaana kaupungin www-sivuilla. Sisällön päivitys tarkistetaan ja tehdään vuosittain. Palveluoppaan lopussa on toimintatietojen muutoslomake.

Palveluopas on toteutettu ikäihmisen toimijuutta ja aktiivisuutta tukien. Asiakaslähtöisyys näkyy kirjasinkoon ja fonttien valinnassa.

Kemissä marraskuun 8:nä 2011


Johanna Majamäki


Anne Jokelainen


Rauha Hannu