

A photograph of two hands shaking in a forest. The hand on the left is younger and smoother, while the hand on the right is older and wrinkled. The background is a blurred forest with green leaves and tree trunks.

Palveluopas ikääntyvälle

lisalmen kaupungin asukkaalle

Arvoisa lukija!

Tähän palveluoppaaseen on koottu Iisalmessa toimivia ikääntyville ihmisille hyödyllisiä julkisia ja yksityisiä palveluita sekä tietoa yhdistyksistä. Palveluoppaassa on esitelty terveydenhuoltoon, asumiseen ja hyvinvointiin liittyviä palveluita. Palveluoppaan tavoitteena on helpottaa tiedon saantia siten, että palvelut ovat koottuinayksiin kansiin.

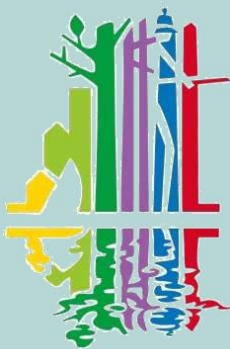
Palveluoppaassa on pyritty esittelemään palvelut mahdollisimman kattavasti, mutta kaikkia palveluita ei kuitenkaan ollut mahdollista saada oppaaseen. Palveluista on saatavilla tietoa myös esimerkiksi internetosoitteissa www.ylasavonsote.fi, www.iisalmi.fi ja www.suomi.fi.

Tämä palveluopas on tehty opinnäytetyönä yhteistyössä Iisalmen ikäihmisten neuvoston kanssa. Ikäihmisten neuvoston tehtävänä on edistää viranomaisten, ikäihmisten sekä eläkeläis- ja vanhusjärjestöjen yhteistoimintaa. Ikäihmisten neuvosto pyrkii lisäksi edesauttamaan ikäihmisten osallistumista ja vaikuttamista kunnalliseen päätöksen tekoon sekä edistämään ikäihmisten hyvinvointia kunnassa.

Toivomme, että palveluopas on hyödyllinen sinulle iisalmelainen ikäihminen, läheinen tai omainen. Antoisia lukuhetkiä!

Janica Iivanainen & Iisalmen ikäihmisten neuvosto

Julkaistu joulukuussa 2019



Iisalmi

Elämän peruspilarit paikallaan



SAVONIA

Sisällysluettelo

1. Vanhuspalvelulaki	6
2. Ennaltaehkäisevä vanhustyö ja neuvonta	7
Asiakasneuvonta Ohjuri.....	8
3. Terveyden- ja sairaanhoito	9
3.1. Ylä-Savon soten kuntayhtymän palvelut	9
3.2. Yksityiset lääkäripalvelut.....	13
3.3. Mielenterveys- ja päihdepalvelut.....	15
3.4. Sosiaali- ja potilasasiamies	17
3.5. Terveydenhuollon maksukatto.....	18
4. Kuntoutuminen.....	19
4.1. Ylä-Savon SOTE kuntayhtymän kuntoutuspalvelut.....	19
4.2. Yksityiset kuntoutuspalvelut	19
5. Kotona asumista tukevat palvelut.....	20
5.1. Apuvälineet	20
5.2. Asunnon muutostyöt	21
5.3. Kotihoito ja kotisairaanhoito.....	21
5.4. Kotihoidon tukipalvelut.....	23
5.5. Muut kotona asumista tukevat palvelut	24
6. Asuminen.....	27
6.1. Vuokra-asuminen	27
6.2. Palveluasuminen	27
6.3. Tehostettu palveluasuminen.....	28
6.4. Tilapäinen palveluasuminen.....	29
6.5. Ikäihmisten perhehoito	30
6.6. Yksityiset hoivakodit	30
7. Liikkuminen.....	32
7.1. Iisalmen kaupungin palveluliikenne	32
7.2. Kuljetuspalvelu.....	32
8. Harrastustoiminta ja vapaa-aika	34

8.1. Liikunta	34
8.2. Kulttuuri	36
8.3. Opiskelu	37
9. Jalkahoitaja	38
10. Ryhmät ja yhdistykset	40
10.1. Ryhmätoiminta ja vertaistuki	40
10.2. Yhdistykset	41
10.3. Ikäihmisten neuvosto	43
11. Toimeentulo	43
11.1. Kela	43
11.2. Palveluseteli	45
11.3. Verotus	46
11.4. Talous- ja velkaneuvonta	46
12. Erityispalvelut	47
13. Omaiset	49
14. Hoitotahto	52
15. Testamentti	52
Hätänumero, ambulanssi ja poliisi puh. 112	60



1. Vanhuspalvelulaki

Ikääntyvän väestön hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja terveyden edistämiseksi on säädetty *Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista*. Arkikielessä laista puhutaan usein vanhuspalvelulakina. Lain tarkoituksena on ikääntyneen väestön terveyden, toimintakyvyn, hyvinvoinnin sekä itsenäisen suoriutumisen tukeminen. Lain tehtävänä on taata laadukkaiden sosiaali- ja terveystalvelujen sekä ohjauksen ja neuvonnan saaminen. Lisäksi lain avulla halutaan parantaa ikääntyvän väestön mahdollisuuksia osallistua itseään koskevien päätösten tekoon, vaikuttamiseen ja palvelujen kehittämiseen. Nykyinen vanhuspalvelulaki on tullut voimaan vuonna 2013. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista 1 §.)

Kunnan velvollisuudet:

- Yhteistyö kunnan eri toimialojen, julkisten tahojen, yritysten sekä ikääntynyttä väestöä edustavien järjestöjen kanssa (4 §).
- Suunnitelma ikääntyneen väestön terveyttä ja hyvinvointia edistävästä toimenpiteistä ja palveluista (5 §).
- Ikääntyneen väestön tarvitsemien sosiaalipalveluiden riittävyyden ja laadun arviointi sekä palveluiden järjestäminen (6 §).

Palveluntarpeisiin vastaaminen ja palvelutarpeen selvittäminen:

- Ikääntyvän henkilön tarvitsemien palvelujen tarpeen selvittäminen ja palvelusuunnitelman laatiminen (15 § ja 16 §).
- Päätös iäkkään henkilön tarvitsemien sosiaalipalvelujen myöntämisestä (18 §).

Palvelujen laadun varmistaminen:

- Sosiaali- ja terveyspalvelujen tulee olla laadukkaita ja niiden tulee turvata hyvä hoito ja huolenpito (19 §).
- Toimitilojen tulee olla esteettömiä, turvallisia ja riittäviä (22 §).
- Toimintayksiköiden tulee tehdä omavalvontasuunnitelma palvelujen laadun, turvallisuuden ja asianmukaisuuden järjestämiseksi (23 §).

Ilmoittaminen iäkkään henkilön palveluntarpeesta:

- Terveydenhuollon ammattihenkilön, kunnan sosiaalitoimen, alueen pelastustoimen, hätäkeskuksen tai poliisin palveluksessa olevan on salassapitosäännösten estämättä ilmoitettava kunnan sosiaalihuollosta vastaavalle viranomaiselle, jos hän on tehtävässään saanut tiedon sosiaali- tai terveydenhuollon tarpeesta olevasta iäkkästä henkilöstä (25 §).

Muita vanhuspalveluja ohjaavia tai niihin liittyviä lakeja

- Laki omaishoidon tuesta
- Perhehoitolaki
- Sosiaalihuoltolaki
- Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista
- Laki sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista
- Terveydenhuoltolaki
- Laki potilaan asemasta ja oikeuksista
- Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista
- Asetus vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista
- Tietoa sote- ja aluehallintouudistuksen lakivalmistelusta

Internetlähde, josta voi lukea Vanhuspalvelulain kokonaisuudessaan:

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2019-04.] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

2. Ennaltaehkäisevä vanhustyö ja neuvonta

Ennaltaehkäisevää vanhustyötä ovat muun muassa neuvonta, palveluohjaus, kuntoutus, päiväkeskustoiminta sekä hyvinvointia edistävät kotikäynnit. Tietoa palveluista on mahdollista saada neuvontakeskuksista ja muista vastaavista palveluista. (STM.)

Internetlähde, josta saa lisätietoja ennaltaehkäisevästä vanhustyöstä:

STM. Ennaltaehkäivät palvelut iäkkäille ihmisille. Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 2019-04.] Saatavissa: <https://stm.fi/ikaantyneiden-ehkaisetvat-palvelut>

Palvelutarpeen arviointi

Palvelutarpeen arvioinnin tavoitteena on parantaa ikääntyneiden mahdollisuuksia omassa kodissa asumiseen ja turvata palveluiden oikea-aikaisuus. Palvelutarpeen arviointia voi pyytää itse, omainen tai viranomainen.

Palvelutarpeen arviointikäynti on maksuton ja se toteutetaan kotikäyntinä yhdessä asiakkaan ja tarvittaessa hänen omaisensa kanssa. Kiireellisissä tapauksissa arviointi tehdään viipymättä, kiireettömissä 7 arkipäivän kuluessa yhteydenotosta. Palvelutarpeen selvittämisen jälkeen laaditaan palvelusuunnitelma. Yhdessä asiakkaan kanssa laadittu suunnitelma pitää sisällään asiakkaan tarpeita vastaavan palvelukokonaisuuden sekä niiden kustannukset.

Ota yhteyttä asiakasneuvonta Ohjuriin **puh. 040 712 1190**, mikäli tarvitset palvelutarpeen arviointia.

Asiakasneuvonta Ohjuri

Asiakasneuvonta Ohjuri antaa yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa Ylä-Savon Soten alueella asuville ikääntyneille ja heidän omaisilleen. Ohjuri on matalankynnyksen neuvonta- ja palvelupiste, johon kannattaa olla yhteydessä aina, kun tarvitset ohjausta ja neuvontaa.

Voit poiketa Ohjuriin ilman ajanvarausta. Neuvonta on maksutonta ja Ohjurissa voi asioida myös nimettömästi.

Puh. 040 712 1190

Avoimna:

Ma-ke ja pe klo 9–15

To klo 9–14

Käyntiosoite:

Satamakatu 10–12 (Torikulma)

74100 Iisalmi

Seniorisalkku

Asiakasneuvonta Ohjurin kautta on saatavilla nähtäväksi seniorisalkku, jossa on helppokäyttöisiä laitteita kotona selviytymisen tueksi. Salkun tavoitteena on helpottaa laitteiden hankkimista itselle. Tavoitteena on antaa tietoa sekä mahdollisuus nähdä ja kokeilla erilaisia laitteita, jotka tukevat ja helpottavat kotona pärjäämistä.

Seniorisalkun esittelyä voi kysyä Ohjurin henkilökunnalta **puh. 040 712 1190**.

Vetrea Terveys Oy Sotainvalidien neuvontapalvelu

Sotainvalidien veljeskodeissa työskentelevien neuvontapalvelutyöntekijöiden tehtävänä on auttaa sotilasvammakorvauksien ja kuntoutusten hakemisessa. Työntekijät auttavat myös kuntien ja kansaneläkelaitosten etuuksiin liittyvissä asioissa.

Sotainvalidien neuvontapalvelu puh. 044 380 3048

3. Terveysten- ja sairaanhoito

3.1. Ylä-Savon soten kuntayhtymän palvelut

Lääkäriajanvaraus

Kun tarvitset ajan lääkärin vastaanotolle, ole ensiksi yhteydessä sairaanhoitajaan. Sairaanhoitaja kartoittaa hoidon tarpeesi. Sairaanhoitaja voi hoidon tarpeen arvioinnin perusteella ohjata sinut käymään laboratoriotutkimuksiin tai varata sinulle lääkärin vastaanottoajan. Sairaanhoitajat ohjaavat ja neuvovat sinua myös puhelimitse.

Ajanvaraus, hoidon tarpeen arviointi ja neuvonta ma–pe klo 8.00 alkaen

Sairaanhoitajat puh. 017 272 4222

Muut tiedustelut ja varattujen aikojen peruutukset puh. 017 272 4200

Ympäri vuorokautinen päivystys

Jos sinulla tai läheiselläsi on rintakipua, äkillistä hengenahdistusta, murtuma, vuotava haava, trauma, tuore neurologinen eli hermostollinen ongelma, soita ambulanssi yleisestä hätänumerosta **112** tai hakeudu päivystykseen lisälmen sairaalaan. Kun tilanne ei uhkaa henkeä, ota yhteyttä ympärivuorokautiseen puhelinneuvontaan ennen päivystykseen hakeutumista. Puhelinneuvonnan sairaanhoitaja tekee hoidon tarpeen arvioinnin, neuvoo ja ohjeistaa sinua. Tarvittaessa hän ohjaa sinut terveyskeskuksen aluehoitajan vastaanotolle, terveyskeskuksen Enska-vastaanotolle tai lisälmen sairaalan päivystykseen.

Hätänumero/ambulanssi 112

Päivystyksen puhelinneuvonta ja hoidon tarpeen arviointi puh. 017 272 2346

Enska -vastaanotto

Kun tarvitset arkipäivän aikana hoitoa, hakeudu Enska -vastaanotolle. Enska -vastaanotolle voi tulla ilman ajanvarausta tai yhteydenottoa. Kun saavut Enska -vastaanotolle, ota vuoronumero ja istu aulaan odottamaan. Hoitaja kutsuu sinut sisään vuoronumerolla. Hoitaja tekee hoidon tarpeen arvioinnin, neuvoo ja ohjeistaa. Tarvittaessa hän ohjaa sinut Enska-vastaanoton lääkärille.

Enska vastaanotto on avoinna seuraavasti (juhlapyhinä suljettu):

Ma–pe klo 8.00–16.00, vuoronumerot saatavilla klo 15.00 saakka

La–su klo 9–17, vuoronumerot saatavilla klo 16 saakka

Käyntiosoite:

Meijerikatu 2

74120 Iisalmi

Laboratoriopalvelut

Laboratoriotutkimukseen tarvitset aina lääkärin tai hoitajan tekemän lähetteen. Kaikkiin tutkimuksiin ei tarvita ajanvarausta. Pyyntösi tehnyt hoitaja tai lääkäri ohjeistaa sinua, jos sinun

tulee varata laboratoriotutkimusaika. Hän ohjeistaa sinua myös, miten saat tietoosi laboratoriotulokset.

Laboratorio-ajanvaraus:

Arkisin klo 12–14, puh. 044 717 8888 tai

Islab Oy:n sähköinen ajanvaraus www.islab.fi/ajanvaraus

Näytteenotto:

Riistakatu 21–23, 74120 Iisalmi, avoinna ma–pe klo 7–14

Muistipoliklinikka

Iisalmen terveyskeskuksen muistipoliklinikalla tehdään muistitestejä ja muistidiagnostiikkaa yli 65-vuotialle sekä hoidon aloituksia ja hoidonseurantaa. Oman paikkakunnan muistihoitajaan voit ottaa yhteyttä, jos olet huolissasi omasta tai läheisesi muistista.

**Muistihoitajat puh. 040 092 2719,
soittoaika ma–to klo 8–9**

**Muistikoordinaattori puh. 040 712 6989,
soittoaika arkisin klo 8–8.45**

**Käyntiosoite: Iisalmen terveyskeskus,
Meijerikatu 2, 74120 Iisalmi**

Osastohoito

Iisalmen terveyskeskuksessa sijaitsee kolme vuodeosastoa. Dialyysiosasto sijaitsee terveyskeskuksen 2. kerroksessa erillisenä yksikkönä, Vetrean puolella. Mielenterveys- ja päihdeosasto sijaitsee Iisalmen sairaalan tiloissa.

Osasto 1:

Ylä-Savon osasto 1:lle tullaan päivystyksen tai terveyskeskuksen kautta läheteellä, kutsuttuina ja jatkohoitoon muista sairaaloista. Osastolla hoidetaan yleissisätautisia potilaita, sydän- ja verisuonisairauksia sairastavia potilaita, diabetespotilaita, keuhkosairauksia sairastavia potilaita, neurologisia potilaita, reumapotilaita, infektiopotilaita, syöpäpotilaita sekä saattohoito potilaita.

A-tiimi puh. 040 489 4231

B-tiimi puh. 040 489 4232

Osaston esimies puh. 040 489 4230

Osastonsihtööri puh. 040 161 7264

Käyntiosoite: Iisalmen terveyskeskus, Meijerikatu 2, 74120 Iisalmi

Osasto 2:

Ylä-Savon osasto 2:lle tullaan päivystyksen tai terveyskeskuksen kautta läheteellä ja kuntouttavaan jatkohoitoon toisesta sairaalasta. Osastolla hoidetaan leikkauksista kuntoutuvia potilaita, haavainfektiopotilaita sekä aivoinfarktista kuntoutuvia potilaita.

A-tiimi puh. 040 161 7251

B-tiimi puh. 040 161 7253

Osaston esimies puh. 040 489 4221
Osastonsihtööri puh. 040 489 4285

Käyntiosoite: Iisalmen terveyskeskus, Meijerikatu 2, 74120 Iisalmi

Osasto 3:

Ylä-Savon osasto 3:ssa annetaan seudullista akuutti- ja lyhytaikaishoitoa päivystyksestä ja erikoissairaanhoidosta tuleville potilaille.

K-tiimi puh. 040 489 4275
M-tiimi puh. 040 489 4800

Osastonsihtööri puh. 040 489 4213

Osaston kanslia puh. 040 350 5136
Osaston esimies puh. 040 161 7256

Käyntiosoite: Iisalmen terveyskeskus 2.
kerros, Meijerikatu 2, 74120 Iisalmi

Dialyysiosasto:

Osasto tarjoaa hemodialyysihoitoa kroonista munuaisten vajaatoimintaa sairastaville.

Puh. 040 489 4243

Käyntiosoite:

Avoimna:
Ma–la klo 7–15

Vetrea pääovi, 2 krs.

Meijerikatu 4, 74100 Iisalmi

Munuaispoliklinikka
Avoimna torstaisin ja perjantaisin
Puh. 040 161 7243

Psykiatrinen ja riippuvuusosasto:

Psykiatrinen osasto ja riippuvuusosasto toimii Iisalmen sairaalan ensimmäisessä kerroksessa. Osastolle hakeudutaan mielenterveyden avohoitopalveluiden työntekijän, terveyskeskuslääkärin tai muun lääkärin läheteellä.

Riippuvuusosastolla toteutetaan päihteiden käytön katkaisuhoidon, ennalta ehkäiseviä hoitajaksoja, lääke- ja huumevieroituksia sekä korvaushoitoja. Ylä-Savon SOTE:n kuntayhtymän alueen asukkaat voivat hakeutua katkaisuhoidon ja ennalta ehkäisevälle hoitajaksolle ilman lähetettä. Vieroitus- ja korvaushoitoihin tullaan lähetteellä. Osaston yhteydessä toimii selviämisasiä, jonne voi tulla päihtyneenä ilman lähetettä kotikunnasta riippumatta.

Osaston esimies puh. 040 178 1949
Osastonsihtööri puh. 040 489 4789
Sosiaalityöntekijä puh. 040 489 4790

Käyntiosoite: Iisalmen sairaala, Riistakatu 23, 1. krs, 74120 Iisalmi

Sairaalan sosiaalityöntekijä

Sairaalan sosiaalityöntekijään voi olla yhteydessä esimerkiksi Kelaan tai sosiaalietuuksiin liittyvissä asioissa, vakuutusasioissa tai sairaalamaksuihin liittyvissä asioissa. Sosiaalityöntekijän kanssa voit keskustella myös henkilökohtaisesta tilanteestasi. Myös omaiset voivat olla yhteydessä sosiaalityöntekijään.

Sairaalan sosiaalityöntekijä
tavoitettavissa arkisin klo 8.00–15.00
puh. 040 489 4277

Käyntiosoite:
Iisalmen sairaala, 1. kerros, huone 3
Riistakatu 21–23
74120 Iisalmi

Suun terveydenhuolto

Suun terveydenhuollon palveluihin kuuluvat tarkastukset, tutkimukset, sairauksien hoito, yksilöllinen ehkäisevä hoito ja neuvonta. Ajanvarauksen yhteydessä hoitaja tekee hoidon tarpeen arvioinnin sekä neuvoo ja ohjeistaa sinua. Jos numero on varattu, kuuntele puhelinvastaajan viesti loppuun, jolloin hoitaja soittaa sinulle takaisin mahdollisimman pian.

Suun terveydenhuollon ajanvaraus ma–pe klo 8.00–15.00 puh. 017 272 4400

Hammaslääkäripäivystys

Hammaslääkäripäivystys on tarkoitettu tapaturman, turvotuksen tai äkillisen kovan kivun vuoksi kiireellisessä hoidon tarpeessa. Ota yhteyttä päivystykseen, mikäli hoito ei voi odottaa seuraavaan arkipäivään.

Arkisin klo 8.00–16.00 suun terveydenhuollon ajanvarausnumero puh. 017 272 4400, klo 16.00–8.00 KYS päivystysapu puh. 116 117

Arkipyhinä ja viikonloppuina klo 8.00–16.00 Ylä-Savon päivystys puh. 017 272 2346, klo 16.00–8.00 KYS päivystysapu puh. 116 117

Rokotukset

Kun tarvitset rokotteen, voit varata rokotusajan vastaanottojen sairaanhoitajalta arkisin klo 8–15 **puh. 017 272 4222**.

Influenssarokote:

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos suosittelee influenssarokotetta yli 65-vuotta täyttäneille. Rokote suojaaa influenssalta ja sen aiheuttamilta jälkitaudeilta. Influenssarokote on maksuton myös 65-vuotta täyttäneiden lähipiirille. (THL 2018.) Kausi- ja influenssarokotusajankohta ilmoitetaan erikseen paikallisissa sanomalehdissä ja Ylä-Savon SOTE kuntayhtymän verkkosivuilla.

Pneumokokkirokote:

Pneumokokki on bakteeri, joka voi aiheuttaa keuhkokuumeita sekä vakavia yleisinfektioita. Pneumokokkirokotteella voidaan vähentää 65-vuotta täyttäneiden riskiä sairastua pneumokokkibakteerin aiheuttamiin tauteihin. (THL 2019.)

Internetlähteet, joista saa lisätietoja:

THL 2018. 65 vuotta täyttäneiden influenssarokotukset. [Viitattu 2019-06.] Saatavissa:

<https://thl.fi/fi/web/rokottaminen/rokotteet/kausi-influenssarokote/65-vuotta-tayttaneet>

THL 2019. Yli 65-vuotiaiden pneumokokkirokotukset. [Viitattu 2019-06.] Saatavissa:

https://thl.fi/fi/web/rokottaminen/rokotteet/pneumokokkirokote/yli_65-vuotiaiden-pneumokokkirokotukset

3.2. Yksityiset lääkäripalvelut

Terveystalo

Terveystalo Iisalmen palveluihin kuuluvat lääkäripalvelut, röntgen ja laboratorio. terveystalon palveluihin kuuluvat myös hammaslääkäri- ja suuhygienistipalvelut (ks. sivu 13).

Ajanvaraus ja asiakaspalvelu puh. 030 6000

Sähköinen ajanvaraus: www.terveystalo.com

Avoinna:

Ma–to klo 8–19, pe klo 8–18 ja la klo 10–14

Arkipyhinä suljettuna

Röntgen ja laboratorio ajanvarauksella ma–pe klo 8–16

Käyntiosoite:

Pohjolankatu 6

74100 Iisalmi

Internetlähde, josta saa lisätietoja:

Terveystalo s.a. terveystalo Iisalmi. [Viitattu 2019-06.] Saatavissa:

<https://www.terveystalo.com/fi/Toimipaikat/Terveystalo-Iisalmi/>

Hammaslääkäri

PlusTerveys Iisalmen Hammas:

Ajanvaraus:

Hilkka Kaikkonen puh. 017 824 434

Vesa Karhunen puh. 017 826 232

Käyntiosoite:

Kirkkopuistonkatu 15

74100 Iisalmi

Sähköinen ajanvaraus:

www.iisalmenhammas.fi

Terveystalo Iisalmi hammaslääkäripalvelut (Crossdental):

Asiakaspalvelu ja ajanvaraus puh. 030 6000

Sähköinen ajanvaraus: www.terveystalo.com

Avoinna:

Ma, ti ja to 7.30–18.30, ke ja pe 7.30–15 ja la 9–13

Arkipyhinä suljettuna

Käyntiosoite:
Luuniemenkatu 3 A, 2. kerros
74100 Iisalmi

Internetlähde, josta saa lisätietoja:

Terveystalo s.a. Terveystalo Iisalmi. [Viitattu 2019-06.] Saatavissa:

<https://www.terveystalo.com/fi/Toimipaikat/Terveystalo-Iisalmi-hammaslaakaripalvelut/>

Silmälääkäri ja näköpalvelut

Fenno Optiikka Julkunen:

Puh. 017 821 1311
Sähköinen ajanvaraus: www.fennooptiikka.fi

Avoinna:
Ma–pe klo 9–17
La 9–13 (kesälauantait suljettuna)

Käyntiosoite:
Savonkatu 19, katutaso
74100 Iisalmi

Instrumentarium Iisalmi:

Puh. 020 332 772
Sähköinen ajanvaraus: <https://ajanvaraus.instru.fi>

Avoinna:
Ma 9–18
Ti–pe 9–17
La 9–14

Käyntiosoite:
Satamakatu 10-12, sisäänkäynti Satamakadun puolelta
74100 Iisalmi

Nissen optikko Iisalmi:

Puh. 020 332 954
Sähköinen ajanvaraus: <https://ajanvaraus.nissen.fi>

Avoinna:
Ma–pe 9–17.30
La 9–14

Käyntiosoite:
Satamakatu 10–12
74100 Iisalmi

Pieni Silmälasikauppa Optimo:

Puh. 017 821 0061

Avoinna:

Ma–pe klo 9.30–17.00

La klo 10–13

Käyntiosoite:

Kauppakatu 17

74100 Iisalmi

www.silmalasikauppaoptimo.fi

Silmäasema Iisalmi:

Puh. 020 712 2380

Sähköinen ajanvaraus: www.silmaasema.fi

Avoinna:

Ma–pe klo 9–18

La 10–15

Käyntiosoite:

Satamakatu 10

74100, Iisalmi

3.3. Mielenterveys- ja päihdepalvelut

Ylä-Savon SOTE ikäihmisten mielenterveys- ja päihdepalvelut avohoidossa

Ylä-Savon SOTE tarjoaa keskusteluapua 65-vuotta täyttäneille henkilöille, jotka tarvitsevat apua mielenterveys- ja päihdeasioissa tai vaikeissa elämäntilanteissa. Käynnit psykiatrisen työntekijän luona ovat maksuttomia ja tarvittaessa ne voidaan toteuttaa myös kotikäynteinä. Hoitoon pääsy tapahtuu hoitajan tai lääkärin läheteellä. Lähetteen saa terveyskeskuksesta tai asiakasneuvonta Ohjurista **puh. 040 712 1190**.

Myös ikäihmisten työryhmä tarjoaa apua päihteisiin liittyvissä asioissa:

Arkisin puh. 040 183 3514 ja 040 014 4517

Osoite:

Iisalmen terveyskeskus

Meijerikatu 2, 2. kerros

74120 Iisalmi

Ylä-Savon SOTE Mielenterveys- ja päihdepalvelujen akuuttiryhmä

Äkillisissä mielenterveys- ja päihdeongelmissa voit ottaa yhteyttä mielenterveys- ja päihdepalveluiden akuuttiryhmän **ympäri vuorokautisesti** palvelevaan ohjanta- ja neuvontapuhelimeen. Neuvontapuhelimeen voit soittaa, jos sinulla tai läheiselläsi on äkillinen psyykkisen avun tarve, äkillinen psyykinen kriisi, joka uhkaa mielenterveyttä tai normaalia toimintakykyä, tarvitset itse tai läheisesi tarvitsee apua alkoholin tai muiden päihteiden lopettamiseen. Alkuarvion jälkeen tuen ja avun tarvitsija ohjataan sopivalle hoitotaholle. Akuuttiryhmän asiakkaaksi voit tulla ilman lähetettä.

**Ympäri vuorokautinen akuuttiryhmän
ohjanta- ja neuvontapuhelin:
Puh. 040 761 4400**

Iisalmen Mielenterveystuki ry Louhentupa

Louhentupa on Iisalmen Mielenterveystuki ry:n ylläpitämä mielenterveyskuntoutujien vertaistukikeskus. Louhentuvan tavoitteena on tarjota eri-ikäisille mielenterveyskuntoutujille sekä heidän läheisilleen mahdollisuus vertaistukeen, oma-aputoimintaan, kuntoutumista tukevaan toimintaan sekä työtoimintaan. Louhentuvalla voit tulla vapaasti viettämään aikaa. Louhentuvalla jokainen voi kertoa itsestään juuri sen, mitä itse haluaa.

Louhentuvalla kokoontuu myös mielenterveyskuntoutujille tarkoitettuja matalankynnyksen ryhmiä, joihin on helppo tulla mukaan.

**Avoimna:
Ma-ti 9–16
Ke 9–15
To 9–13
Pe 9–14.30
La 10–13**

**Osoite:
Kirkonsalmentie 29
74120 Iisalmi

Puh. 044 356 6720
Sähköposti: louhentupa@meili.fi**

Iisalmen A-kilta ry

A-kiltatoiminta on päihteetöntä, vapaaehtoisuuteen perustuvaa vertaistukitoimintaa päihdeongelmista kärsiville, päihteistä toipuville sekä heidän läheisilleen.

**Puh. 045 185 9127
Sähköposti: iisalmen.akiltary@gmail.com**

**Osoite:
Pohjoinen puistoraitti 1 B 8
74100 IISALMI**

Päiväkeskus Pysäkki ry

Päiväkeskukset ovat matalan kynnyksen avoimia kohtaamispaikkoja, jotka antavat mahdollisuuden perustarpeiden saamiseen, vertaistukeen ja virikkeelliseen

ajankäyttöön. Toiminta on tarkoitettu muun muassa ihmisille, jotka haluavat tukea päihitteettömyyteensä tai vaihtoehtoja päihitteiden hallitsemaan elämään.

Iisalmen keskustan Päiväkeskus

Osoite:

**Pohjoinen Puistoraitti 1
74100 Iisalmi**

Toimistohoitaja Irene Lepistö

Puh. 050 412 8163

Sähköposti:

toimisto@paivakeskuspysakki.fi

Toiminnanohjaaja Timo Saarela

Puh. 050 325 1783

Sähköposti:

timo.saarela@paivakeskuspysakki.fi

Kangaslammin Päiväkeskus

Osoite:

**Pajukatu 5 C 33
74130 Iisalmi**

Puh. 050 413 0047

Toiminnanohjaaja Marja Nenola

Puh. 050 409 7299

Sähköposti:

marja.nenola@paivakeskuspysakki.fi

Suvanto-linja

Voit soittaa Suvanto-linjalle, jos tunnet huolta omasta tai tuntemasi ikääntyneen hyvinvoinnista ja turvallisuudesta. Suvanto-linja tarjoaa tukea ja neuvontaa kaltoinkohtelua, hyväksikäyttöä tai väkivaltaa tai niiden uhkaa kokeneille henkilöille. Suvanto-linja on valtakunnallinen palvelu, johon soittaminen on maksutonta ja jonne voit soittaa nimettömänä.

Suvanto-linja päivystää tiistaisin klo 13–15 puhelinnumerossa 080 006 776 (maksuton)

Lakineuvonta vastaa ikääntyneisiin kohdistuvaan kaltoinkohteluun ja lähisuhdeväkivaltaan liittyvissä oikeudellisissa kysymyksissä joka kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 16–18 numerossa 080 006 776 (maksuton)

3.4. Sosiaali- ja potilasasiamies

Sosiaaliasiamies neuvoo sosiaalihuoltoon ja asiakkaan oikeuksiin liittyvissä asioissa. Myös omaiset ja muut läheiset voivat olla tarvittaessa yhteydessä sosiaaliasiamieheen. Sosiaaliasiamieheen voit olla yhteydessä, mikäli olet tyytymätön samaasi palveluun sosiaalihuollossa tai tarvitset neuvoja. (Valvira s.a.)

Terveystieteiden tutkimuskeskuksessa vastaavista tehtävistä vastaa potilasasiamies (Valvira s.a.). Potilasasiamies neuvoo ja ohjaa potilaan asemaan ja oikeuksiin liittyvissä asioissa, ja auttaa tarvittaessa selvittämään tilannetta.

Internetlähteet, joista saa lisätietoa:

VALVIRA S.A. Potilasasiamies. [Viitattu 2019-08.] Saatavilla: <https://www.valvira.fi/terveydenhuolto/potilaan-asema-ja-oikeudet-oikeudet/potilasasiamies>

VALVIRA S.A. Sosiaaliasiamies. [Viitattu 2019-08.] Saatavilla:

<https://www.valvira.fi/sosiaalihuolto/sosiaalihuollon-asiakkaan-asema-ja-oikeudet/sosiaaliasiamies>

Sosiaaliasiamies

Puh. 050 341 5244,

Ti, ke ja to klo 10–13

Sähköposti:

sosiaaliasiamies@merikratos.fi

Postiosoite:

Merikratos Oy/Sosiaaliasiamies

Ruissalontie 11 b

20200 Turku

Potilasasiamies

Puh. 040 712 1045, ma ja ti klo 8.30–10.00

Tapaamiset ajanvarauksella

Käyntiosoite:

Iisalmen sairaala, 2. kerros

Riistakatu 21

74100 Iisalmi

Postiosoite:

Ylä-Savon SOTE kuntayhtymä

PL 4, 74101 Iisalmi

3.5. Terveysthuollon maksukatto

Kunnan terveydenhuollon asiakasmaksuissa on vuosittainen maksukatto. Maksukaton täytyttyä asiakas saa maksukaton piiriin kuuluvat palvelut pääsääntöisesti maksutta. Maksukaton täyttymistä tulee seurata itse. Maksetut maksut merkitään seurantakorttiin. Kuitit maksuista kannattaa säilyttää, sillä ne on esitettävä tarvittaessa. Todistuksen maksukaton täyttymisestä saa terveydenhuollosta. (STM S.A.) Maksukaton määrän voi tarkistaa terveydenhuollosta.

Maksukattoon lasketaan mukaan:

- Terveystkeskuksen avosairaanhoidon lääkäripalvelujen maksut
- Fysioterapiamaksut
- Sarjahoidon maksut
- Sairaalan poliklinikkamaksut
- Päiväkirurgian maksut
- Lyhytaikaisen laitoshoidon maksut terveydenhuollon ja sosiaalihuollon laitoksissa
- Yö- ja päivähoidon maksut
- Kuntoutushoidon maksut

Internetlähde, josta saa lisätietoa:

STM S.A. Terveysthuollon maksukatto. [Viitattu 2019-08.] Saatavilla: <https://stm.fi/terveydenhuollon-maksukatto>

4. Kuntoutuminen

4.1. Ylä-Savon SOTE kuntayhtymän kuntoutuspalvelut

Kuntoutuksessa korostuu asiakkaan aktiivisuus ja omaehtoisen toiminnan merkitys sekä läheisten mahdollinen tuki. Kuntoutus on laaja-alaista yhteistyötä, jossa huomioidaan myös muut paikalliset liikunta- ja harjoitusmahdollisuudet sekä yhteistyötoimijat.

Yksikön esimies puh. 040 014 4508 (ajanvaraukset ja peruutukset)

Fysioterapian avovastaanotto

Fysioterapia on terveyden, liikkumisen ja toimintakyvyn edistämistä. Fysioterapeutti kartoittaa toimintakykyä ongelmaa ja antaa ohjeistusta ja neuvontaa terapeuttisesta harjoittelusta. Fysioterapiavastanotot toimivat ajanvarauksella ja terapiaan varten tarvittavat hoidon arvioinnin.

Kotikuntoutus

Kotikuntoutuksen henkilökunta tukee kotona asumista, antamalla ohjausta ja neuvontaa arjessa selviytymisen tueksi. Henkilöstöön kuuluu fysioterapeutteja ja toimintaterapeutti. Henkilökunta tekee myös toimintakyvyn kartoitusta ja ohjaa apuvälineiden hankinnassa ja niiden käytössä sekä asunnonmuutostöiden suunnittelussa.

Ohjattu ryhmätoiminta

Kuntoutuspalvelujen järjestämä ohjattu tasapaino- ja kuntosaliryhmätoiminta on suunnattu henkilöille, joiden toimintakyky on heikentynyt niin, ettei voi osallistua vapaa-aika palvelujen yleisiin ryhmätoimintoihin. Ryhmiin ohjaututaan palvelutarpeen tai kotikuntoutuksen arvioinnin kautta.

4.2. Yksityiset kuntoutuspalvelut

AK-Kuntoutus

- Fysioterapia
- Kinesioiteippaus
- Hieronta
- Kotikäynnit
- Kelan vaativa lääkinnällinen kuntoutus

Osoite:

**Untamonkatu 8 (Keila- ja liikuntakeskus Liike)
74120 Iisalmi**

www.ak-kuntoutus.fi

Puh. 044 067 1848 / Antti ja 045 639 8738 / Mika

Vetrea Terveys Oy Kuntoutuspalvelut

- Yksilöllinen lääkinnällinen kuntoutus
- Neurologinen kuntoutus
- Akuutin sairauden tai leikkauksen jälkeinen kuntoutus
- Toimintakykykuntoutus iän karttuessa
- Kela kuntoutus, Kelan kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit sekä Kelan vaativan kuntoutuksen avoterapia
- Moniammatillinen yksilökuntoutus
- Veteraanikuntoutus sekä veteraanien laitos-, päivä- ja avokuntoutus
- Sotainvalidien laitos-, päivä- ja avokuntoutus
- Oman terveyden ylläpito (fysioterapia ja liikuntaryhmät)

Vetrea Iisalmi

Osoite:

**Pohjolankatu 15 (käyntiosoite Meijerikatu 4)
74100 Iisalmi**

iisalmi@vetrea.fi

Palveluneuvoja puh. 040 1361 531

5. Kotona asumista tukevat palvelut

5.1. Apuvälineet

Apuväline on laite, joka edistää tai ylläpitää käyttäjänsä toimintakykyä silloin, kun se on vamman tai sairauden vuoksi heikentynyt. Tarkoituksenmukainen apuväline on luonteva osa käyttäjänsä elämää. Apuväline mahdollistaa suoriutumisen erilaisista tehtävistä sekä helpottaa osallistumista elämän eri tilanteisiin.

Apuvälinelainaamo

Kun tarvitset apuvälineen, ota yhteyttä terveyskeskuksen apuvälinelainaamoon. Apuvälineet ovat maksuttomia ja ne ovat tarkoitettu lyhytaikaiseen käyttöön. Apuvälineitä myönnetään yhteisillä myöntämisperusteilla koko Pohjois-Savon sairaanhoitopiirin alueella.

Apuvälinelainaamo avoinna ma–pe klo 10–12

Osoite:

**Meijerikatu 2, 0. kerros
74120 Iisalmi**

Puh. 040 162 8053

Teknolainaamo

lisalmen apuvälinelainaamon yhteydessä toimii teknolainaamo, josta voi lainata pieniä teknologisia tuotteita kotona pärjäämisen tueksi. Tuotteiden kokeiluaika on kolme viikkoa, jonka jälkeen tuotteen voi hankkia itse tai vuokrata toimittajalta.

Lainattavia tuotteita ovat mm. lääkekello, kalenterikello, muistutin, painopeitto, terapiakintaat, vuodeturva Safebed, vuodehälytin liiketunnistimella sekä hälytinpylväs kahdella liiketunnistimella.

Lisätietoa tuotteista saat apuvälinelainaamon-, kuntoutuksen-, kotikuntoutuksen-, Ohjurin- ja kotihoidon henkilökunnalta.

5.2. Asunnon muutostyöt

Vanhustyön keskusliiton korjausneuvonta

Korjausneuvoja avustaa apua tarvitsevia yli 65-vuotiaita asunnossa tarvittavien kotona asumista edesauttavien muutostöiden suunnittelussa. Korjausneuvoja opastaa myös mahdollisten avustusten hakemisessa. Korjausneuvonta on maksutonta.

Osan korjaustöistä kattavat avustukset. Avustus maksetaan aina jälkikäteen maksettujen kuittien perusteella.

Avustuksia, joita voit hakea asunnon muutostöitä varten ovat:

- Korjausavustus vanhusväestön ja vammaisten asuntoihin
- Sotilasvammalain mukainen korvaus
- Vammaispalvelulain mukainen korvaus
- Kotitalousvähennys

Pohjois-Savon alueen korjausneuvoja:

Timo Pakkanen, rakennusmestari

Puh. 040 037 1586

Sähköposti: timo.pakkanen@vtkl.fi

5.3. Kotihoito ja kotisairaanhoido

Kotihoidolla tarkoitetaan kotiin tuotavien palvelujen kokonaisuutta. Kotihoito tukee arkipäiväisissä askareissa ja henkilökohtaisissa toiminnoissa. Kotisairaanhoidolla tarkoitetaan kotona tehtäviä terveydenhoidollisia toimenpiteitä, kuten lääkehoidon toteuttamista.

Palvelujen tuottamisesta vastaa kunta, mutta kotihoidon palveluja voidaan järjestää myös ostamalla palveluja yksityisiltä yrittäjiltä. Kunta voi maksaa osan asiakkaan yksityiseltä

palveluntuottajalta hankkimasta palvelusta palvelusetelillä. Avun tarpeen ollessa vähäistä, asiakas ohjataan yksityisen palvelun tuottajan palveluihin.

Ajantasaiset tiedot palveluseteliyrittäjistä löytyy internetosoitteesta www.palveluseteli.fi

Ylä-Savon SOTE Kuntayhtymän kotihoito ja tilapäinen kotisairaanhoido

Kotihoito tarjoaa henkilökohtaisia hoivapalveluja, jotka tukevat kotona asumista. Kotihoitoa voi saada ikäihminen, joka ei selviydy kotona ilman huolenpitoa ja avuntarve on säännöllistä ja pitkäaikaista. Palvelujen myöntäminen perustuu palvelutarpeen arviointiin ja kotihoito käynnistyy arviointijaksolla, jonka aikana tehdään henkilökohtainen hoito- ja palvelusuunnitelma.

Kotihoidon maksut määräytyvät sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksulain ja asetusten mukaan. Palvelujen määrä ja palvelun käyttäjän maksukyky vaikuttaa kotihoidon maksuun.

Kotisairaanhoidoa tuotetaan osana kotihoidon palveluita tai tilapäisenä kotisairaanhoidona. Kotisairaanhoido on tarkoitettu henkilöille, jotka sairautensa tai toimintakykynsä alenemisen vuoksi eivät voi käyttää muita avoterveyden- ja sairaanhoidon palveluja. Kotisairaanhoidotajan käynnit voivat olla esimerkiksi säännölliseen hoitosuunnitelmaan perustuvaa haavanhoitoa, lääkehoidon toteutusta tai seurantaa, kivunhoitoa tai saattohoitoa.

Lisätietoja kotihoidon palveluista saat Asiakasneuvonta Ohjurista:

Puh. 040 712 1190

Ma-ke ja pe klo 9-15

To 9-14

Käyntiosoite:

Satamakatu 10-12 (Torikulma)

74100 Iisalmi

Internetlähteet, joista saa lisätietoja:

YLÄ-SAVON SOTE S.A. Kotihoito. [Viitattu 2019-06.] Saatavilla: <http://www.ylasavonsote.fi/kotihoito>

Yksityiset kotihoidon ja kotisairaanhoidon palvelut

Alina Iisalmi

Puh. 044 455 6490

www.alinahoivatiimi.fi

Asumisen Tuki Elohelmi Ky

Puh. 045 893 9511, ma-pe klo 12-17

www.elohelmi.com

Heidin ja Päivin Lähihoiva

Heidi Ahokas puh. 040 578 6695

Päivi Marin puh. 040 578 6694

www.lahihoiva.fi

Tiinan Kotihoito

Tiina Ruotsalainen puh. 050 512 1898

Sähköposti: tiina_ruotsalainen@hotmail.fi

Vetrea Terveys Oy Kotipalvelut

Palvelupäällikkö Eeva-Riita Karhunen puh. 040 136 1225

www.vetrea.fi

5.4. Kotihoidon tukipalvelut

Kotihoidon tukipalvelut täydentävät muuta kotipalvelua ja niillä täydennetään henkilökohtaista huolenpitoa. Ylä-Savon SOTE kuntayhtymän myöntämiä kotihoidon tukipalveluja ovat ateriapalvelut, kylvetyspalvelut, turvapalvelut sekä päivätoiminta.

Tukipalvelujen myöntäminen perustuu asiakasohjaajan tekemään palvelutarpeen arviointiin, joka tehdään puhelimitse tai kotikäynnillä. Ylä-Savon SOTE kuntayhtymän tarjoamista tukipalveluista peritään kuntayhtymän hallituksen vahvistamat asiakasmaksut.

Lisätietoja kotihoidon tukipalveluista saat Asiakasneuvonta Ohjurista:

Puh. 040 712 1190

Ma-ke ja pe klo 9–15

To 9–14

Käyntiosoite:

Satamakatu 10–12 (Torikulma)

74100 Iisalmi

Kaisan Kotiruoka ky

Puh. 044 033 5108

Lounasravintola Ilvolanpirtti

Puh. 040 761 0152

Sähköposti: ravintola@ilvolanpirtti.fi

www.ilvolanpirtti.fi

Vetrea Terveys Oy Ateriapalvelut

Puh. 040 136 1527

www.vetrea.fi

Ilvolanpirtin Vanhuspalvelut Oy:n päivätoiminta

Päivätoiminnan palvelutarpeen arvioinnin saa Asiakasneuvonta Ohjurista puh. 040 712 1190

Päivätoimintaan voi hakeutua myös itse maksavana, jolloin voit olla yhteydessä suoraan Ilvolanpirttiin puh. 040 489 4979

Internetlähde, josta saa lisätietoa:

ILVOLA-SÄÄTIÖ S.A. Kuntouttava päivätoiminta. [Viitattu 2019-08.] Saatavilla: <https://www.ilvola-saatio.fi/Palvelukeskus/Vanhusten-paivatoiminta>

5.5. Muut kotona asumista tukevat palvelut

Ajantasaiset tiedot palveluseteliyrittäjistä löytyy internetosoitteesta www.palveluseteli.fi. Kotona asumista tukevien palveluiden kohdalla on hyvä myös tarkistaa, onko palvelusta mahdollista saada kotitalousvähennystä.

4H-yhdistyksen Senioripalvelu

Tarjoaa siivouspalvelua kotiin tarpeen mukaan kerran kuukaudessa tai viikoittain, asiointi- ja ulkoiluapua sekä apua pihatöihin mm. ruohonleikkuuseen, kukkapenkkiin hoitoon

Puh. 050 385 0085

Iisalmen pesula

Iisalmen pesulan siivouspalveluun kuuluvat viikoittaiset tai kuukausittaiset kotisiivoukset, ikkunanpesut, suursiivoukset ja siivoojien tuuraukset.

Puh. 017 821 3711

**Sähköposti: info@iisalmenpesula.fi
www.iisalmenpesula.fi**

Kotihelppi Iisalmi

Palveluihin kuuluvat ylläpitosiivous, perussiivous, muuttosiivous, ikkunanpesu ja muut kodinhoitotyöt sekä vanhushoitotyö ja avustamispalvelut.

Puh. 044 559 8877 / Annukka

Maarit Kärkkäinen

Tarjoaa siivous- ja avustamispalvelua. Palveluihin kuuluvat asiointiapu, muuttosiivoukset, ikkunanpesut sekä muut kodinhoitotyöt. Palvelua saatavilla sekä arkisin että viikonloppuisin.

Maarit Kärkkäinen puh. 050 599 0288

Pohjois-Savon Muisti ry Lähiavustajapalvelu

Lähiavustaja toimii yksilöllisesti tehdyn palvelusopimuksen mukaan ja on arjen apuna ulkoilussa, ruoanlaitossa ja muissa kevyissä kotitöissä. Hän toimii tarvittaessa myös asiointi- ja saattajapalveluna esimerkiksi lääkärikäynneissä. Lähiavustaja on omaisen poissa ollessa muistisairaana seurana ja häntä sitoo vaitiolovelvollisuus.

Palveluohjaaja puh. 040 575 5948

Sähköposti: avustajapalvelu@psmuisti.fi

www.psmuisti.fi

TMI Merjanto

Tarjoaa apua arjen askareisiin. Palveluja ovat muun muassa mökkien ja omakotitalojen talonmiespalvelut, pihatyöt, siivous, ikkunanpesu, asiointiapu, kauppa-asioiden hoito, ulkoiluapu, pyykkihuolto sekä erilaisten lomakkeiden täyttöavustus.

Merja Ålander puh. 040 177 4230

Sähköposti: duo.alander@gmail.com

VirkeX virkistystoiminta ja kotijeesi

VirkeX:n tarjoamia palveluja ovat ryhmätoiminta, virkistystoiminta kotiin ja viriketuokiot hoiva- ja palvelutaloihin sekä kotijeesi, johon kuuluu yksilöllinen tuki arjen pyörittämiseen. Kotijeesistä voit saada apua esimerkiksi asiointiin ja kaupassa tai lääkärissä käymiseen, ruoanlaittoon, kohtuullisiin lumitöihin, kevyeen siivoukseen, ulkoiluun, saattopalveluun tai sosiaalista kanssakäymistä edistäviin palveluihin. VirkeX tarjoaa myös omaishoitajille sijaispalvelua.

Henni Niilekselä puh. 045 114 3443

Sähköposti: henni.niileksela@virkex.fi

Iisalmen Keskusapteekki annosjakelu

Iisalmen Keskusapteekin sijaitsee Iisalmen keskustassa. Sisätiloissa on huomioitu esteetön liikkuminen. Annospalvelua käyttävä asiakas saa lääkkeensä apteekista pakattuna koneellisesti kerta-annospusseihin kerrallaan 2 viikoksi. Apteekin kuljetuspalvelu tuo tarvittaessa lääkkeet kotiisi.

Iisalmen Keskusapteekki

Avoinna:

Ma-pe klo 8–18

La 9–16

Arkipyhinä 9–16

Puh. 017 813 600

iisalmenkeskusapteekki@apteekit.net

Käyntiosoite:

Savonkatu 15

74100 Iisalmi

www.iisalmenkeskusapteekki.fi

Iisalmen Ykköapteekki annosjakelu

Iisalmen Ykköapteekki palvelee kauppakeskus Torikulmassa. Apteekissa on esteettömät tilat. Apteekki tarjoaa asiakkailleen annosjakelua, jossa asiakkaan säännöllisesti käyttämät lääkkeet jaetaan valmiisiin kerta-annospusseihin. Palveluihin kuuluu myös kotiinkuljetus Iisalmen kaupunkialueelle. Etäasiointi on mahdollista mobiililaitteelle ladattavan Videoapteekki-sovelluksen kautta.

Iisalmen Ykköapteekki

Avoinna:

Ma–pe klo 8–21

La 8–19

Su 11–19

Puh. 017 813 666

Sähköposti: proviisori@iisalmenapteekki.fi

Käyntiosoite:

Satamakatu 10

74100 Iisalmi

www.iisalmenapteekki.fi

Priima apteekki annosjakelu

Priima apteekkiin on helppo tulla Prisman kauppakäytävältä. Apteekkiin on myös esteetön sisäänkäynti suoraan parkkipaikalta.

Apteekki toimittaa asiakkaan säännöllisesti käytössä olevat lääkkeet kahdeksi viikoksi kerrallaan annospusseihin jaettuna. Lääkkeet toimitetaan pyynnöstä myös suoraan asiakkaan kotiin. Kysy lisää annosjakelun eduista ja hinnasta apteekista.

Priima apteekki

Avoinna:

Ma–pe klo 9–20

La 9–18

Su 11–17

Puh. 017 813 000

Lääkejakelu Puh. 017 813 096

Varapuh. 040 522 0674

Sähköposti:

priimaapteekki.iisalmi@apteekit.net

Käyntiosoite:

Prisma, Parkatintie 2

74120 Iisalmi

www.priimaapteekki.fi

6. Asuminen

6.1. Vuokra-asuminen

Petterinkulma Oy

Petterinkulma on Iisalmen kaupungin omistama yhtiö, joka ylläpitää vuokra-asuntoja Iisalmen kaupungin alueella. Petterinkulma tarjoaa ikääntyville ihmisille soveltuvia kerros- ja rivitaloasuntoja, joissa on huomioitu esteettömyys.

Asuntojen hakeminen puh. 020 743 9126, arkisin klo 9.30–11 ja klo 11.30–15

Sähköposti: asukasvalinta@petterinkulma.fi

**Käyntiosoite:
Kirkonsalmentie 12
74120 Iisalmi**

Ilvola-Säätiön vuokra-asunnot yli 60-vuotiaille

Ilvola-Säätiöllä on yli 60-vuotiaille tarkoitettuja vuokra-asuntoja. Asuntoihin voit hakea verkko-osoitteesta www.ilvola-saatio.fi/vuokraasuminen tai hakemalla hakemuksen Ilvolanpirtiltä.

**Ilvola-Säätiö / Ilvolanpirtin Vanhuspalvelut Oy
Palvelukeskus Ilvolanpirtti**

Kyselyt puh. 040 761 6792 tai 040 761 6380

**Käyntiosoite:
Riistakatu 21 A
74100 Iisalmi**

Ilvola-Säätiön senioriasuntoihin on mahdollista ostaa tukipalveluna siivousta ja pyykkihuoltoa sekä kotihoitoa arkisin klo 7–18.

**Kysy lisää:
Siivous ja pyykkihuolto puh. 040 761 6576 / Leena
Kotihoito puh. 040 761 6214 / Marjut tai 040 761 6792 / Kaarina**

6.2. Palveluasuminen

Palveluasuminen on tarkoitettu asiakkaalle, jolle kotihoidon palvelut eivät ole riittäviä. Palveluasuminen on yhteisöllistä asumista ilman yöhoitoa. Asumispalveluihin ei haeta erillisellä hakemuksella, vaan asiakasneuvonta Ohjuri tekee toimintakykyarvion, jonka

perusteella etsitään tarpeeseen vastaava asumispalvelumuoto. (Ylä-Savon Sote s.a.)

Asiakasneuvonta Ohjuri:

Puh. 040 712 1190
Ma–ke ja pe klo 9–15
To 9–14

Käyntiosoite:
Satamakatu 10–12 (Torikulma)
74100 Iisalmi

*Internetlähde, josta saa lisätietoa: YLÄ-SAVON SOTE S.A. Koti asumispalveluissa. [Viitattu 2019-06.]
Saatavilla: <http://www.ylasavonsote.fi/koti-asumispalveluissa>*

Palvelutalo Onnimanni

Onnimannin palvelutalossa on 11-palveluasumispaikkaa. Palvelutalo sijaitsee Kangaslammen läheisyydessä, noin neljän kilometrin päässä keskustasta.

Asumispalveluesimies puh. 040 830 2613

Osoite:
Lepokankaantie 8C
74130 Iisalmi

6.3. Tehostettu palveluasuminen

Tehostetun palveluasumisen piiriin kuuluu asiakas, jonka toimintakyky on heikentynyt niin, että hän tarvitsee ympärivuorokautista hoivaa, hoitoa tai valvontaa. Asiakas ei kykene olemaan yksin kuin lyhyen hetken.

Tehostettu palveluasuminen on yhteisöllistä asumista asumispalveluyksiköissä, jossa hoitohenkilökunta on paikalla ympärivuorokautisesti. Asuminen sisältää asiakkaan hoivan ja hoidon, ateriat, siivouspalvelut ja vaatehuollon. Lääkäripalvelut ovat käytettävissä 24/7 ja lääkkeet asukkaalle toimitetaan apteekin annosjakelun kautta. Tehostettu palveluasuminen ei sisällä vuokraa, lääkkeitä tai henkilökohtaisia vaatteita ja tarvikkeita.

Asumispalveluihin ei haeta erillisellä hakemuksella. Asiakasneuvonta Ohjuri tekee asiakkaan toiminta-kykyarvion, jonka mukaan etsitään tarpeenmukainen asumispalvelumuoto. (Ylä-Savon Sote s.a.)

Asiakasneuvonta Ohjuri:

Puh. 040 712 1190
Ma–ke ja pe klo 9–15
To 9–14

Käyntiosoite:
Satamakatu 10-12 (Torikulma)
74100 Iisalmi

*Internetlähde, josta saa lisätietoa: YLÄ-SAVON SOTE S.A. Koti asumispalveluissa.
[Viitattu 2019-06.] Saatavilla: <http://www.ylasavonsote.fi/koti-asumispalveluissa>*

Asumispalveluyksikkö Aurinkokartano

Keväällä 2017 valmistunut muistisairaiden ikäihmisten tehostetun palveluasumisen yksikkö, jossa on 24 asuntoa.

Asumispalveluesimies puh. 040 830 2613

Osoite:

Brofeldtintie 5

74120 Iisalmi

Palvelukeskus Kirkonsalmi

Palvelukeskus Kirkonsalmessa on tällä hetkellä 68 asukaspaikkaa, joista neljä on lyhytaikaishoidon paikkoja omaishoitajien lakisääteisiä vapaita varten. Ruuhveltti ja Aamunkajo ovat profiloituneet muistisairaiden ikäihmisten hoitamiseen. Päivänkaari, Viisari ja Iltatähti ovat tehostetun palveluasumisen osastoja. Iltatähdessä on asukaspaikat lyhytaikaishoitoa varten.

Asumispalveluesimies puh. 040 830 2603

Osoite:

Auringonkehrä 10

74120 Iisalmi

Palvelutalo Onnimanni Kangaskoto

Onnimannin palvelutalossa on tehostettua palveluasumista 11-paikkaisessa Kangaskodossa. Palvelu sijaitsee noin neljän kilometrin päässä keskustasta Kangaslammen läheisyydessä.

Asumispalveluesimies puh. 040 830 2613

Osoite:

Lepokankaantie 8C

74130 Iisalmi

6.4. Tilapäinen palveluasuminen

Tilapäinen palveluasuminen on tarkoitettu silloin, kun kotona asuminen ja selviytyminen on hetkellisesti hankaloitunut. Ylä-Savon SOTE kuntayhtymä tarjoaa tilapäistä hoitoa lyhytaikaisissa hoitoyksiköissä. Lyhytaikaisista hoitoyksiköistä tarjotaan apua myös silloin, kun sinun tarvitsee omaishoitajana järjestää lyhytaikainen hoitopaikka omaishoidettavallesi.

Lyhytaikaisjakson pituus ja sisältö määritellään asiakkaan tarpeiden mukaan. Päätöksen lyhytaikaishoidon myöntämisestä tekee palvelusta vastaava viranhaltija. (Ylä-Savon Sote s.a.)

Lyhytaikaishoitopaikkaa voit kysyä asiakasneuvonta **Ohjurista puh. 040 712 1190.**

Internetlähteet, joista saa lisätietoa:

YLÄ-SAVON SOTE S.A. Koti asumispalveluissa. [Viitattu 2019-06.] Saatavilla: <http://www.ylasavonsote.fi/koti-asumispalveluissa>

YLÄ-SAVON SOTE S.A. Lyhytaikaishoito. [Viitattu 2019-10.] Saatavilla: <http://www.ylasavonsote.fi/lyhytaikaishoito>

6.5. Ikäihmisten perhehoito

Ylä-Savon SOTE kuntayhtymä tarjoaa perhehoitoa ikäihmisille. Ikäihmisten perhehoito on kotona asumista tukeva palvelu pitkäaikaiseen asumiseen. Perhehoitona voidaan järjestää myös omaishoitajien vapaapäivät.

Palveluohjaaja puh. 040 543 4965, soittoaika ma– to klo 9–11 / ajanvaraus

Uudet yhteydenotot Asiakasneuvonta Ohjuriin:

Puh. 040 712 1190

Ma–ke ja pe klo 9–15

To 9–14

Satamakatu 10–12 (Torikulma)

74100 Iisalmi

6.6. Yksityiset hoivakodit

Attendo Pihlajajarju

Attendo Pihlajajarju on 60-paikkainen hoivakoti vanhuksille, jotka tarvitsevat eri tasoista hoivaa ja tukea asumisessa sekä päivittäisessä elämässä. Hoivakodin henkilökunta on läsnä ympäri vuorokauden.

Hoivakodin johtaja Veera Boman-Martikainen puh. 044 494 4438

Osoite:

Torpparintie 3

74120 Iisalmi

www.attendo.fi/pihlajajarju

Koivurinteen Palvelutalo Oy Hoitokoti Paaskoti

Ympärivuorokauden toimiva Paaskoti on yksikerroksinen, 16-paikkainen hoitokoti. Paaskoti sijaitsee Iisalmen Runnilla.

Puh. 040 745 6649

Osoite:

Ruosteenrannantie 344 A

74595 Runni

www.paaskoti.fi

Rebeka Hoitokoti Oy Hoitokoti Kultasirkku

30-paikkainen Lippuniemessä sijaitseva Hoitokoti Kultasirkku tarjoaa tehostettua palveluasumista vanhuksille ja muistisairaille. Palveluihin kuuluu lyhyt- ja pitkäaikaishoito.

Toimitusjohtaja Joel Jokelainen puh. 050 375 0915
Hallituksen puheenjohtaja Anne Jokelainen puh. 044 366 5040
Hoitokoti Kultasirkku puh. 050 375 0915

Osoite:
Vemmelkuja 3
74130 Iisalmi

www.rebekaanhoidokoti.fi/kultasirkku

Rebeka Hoitokoti Oy Rebeka Hoitokoti

18-paikkainen Rebeka Hoitokoti tarjoaa tehostettua palveluasumista vanhuksille ja muistisairaille. Hoitokoti tarjoaa myös omaishoitajien lomitusta.

Toimitusjohtaja Joel Jokelainen puh. 050 375 0915
Hallituksen puheenjohtaja Anne Jokelainen puh. 044 366 5040
Rebeka Hoitokoti puh. 050 535 6376

Osoite:
Rautavaarantie 22
74490 Koirakoski

www.rebekaanhoidokoti.fi

Runnin Kartanonmäki Oy Hoitokoti Mirjala

Hoitokoti Mirjala tarjoaa ympärivuorokautisia asumis-, hoito- ja tukipalveluja. Mirjalassa on 19 asiakaspaikkaa sekä kaksi paikkaa lyhyemmäksi ajaksi asuntoa tarvitseville asiakkaille. Hoitokoti Mirjala toimii Runnin Kartanonmäen päärakennuksen alakerrassa.

Hoitokoti Mirjala puh. 020 792 0484
Mirjalan lähiesimies Arja Kämäräinen puh. 040 095 8666

Osoite:
Runnintie 462
74595 Runni

www.runninkartanonmaki.fi

Vetrea terveys Oy Asumispalvelut

Vetrea terveys Oy tarjoaa tehostettua palveluasumista ja laitoshoidtoa.

Palveluneuvoja puh. 040 136 1531
www.vetrea.fi

7. Liikkuminen

7.1. Iisalmen kaupungin palveluliikenne

Iisalmen kaupungin palveluliikenne on avointa joukkoliikennettä, joka noutaa sinut tarvittaessa kotiovelta ja vie niin lähelle asiointipaikkaa kuin mahdollista. Palveluliikenteen Pali-autot ovat esteettömiä ja autoavustaja ja kuljettaja auttavat tarvittaessa autoon nousemisessa ja siitä poistumisessa. Vammaispalvelulain tai sosiaalihuoltolain mukaisen kuljetuspalveluoikeuden omistava henkilö ja hänen saattajansa voivat matkustaa Pali -autolla maksutta.

Palveluliikenteellä on kaksi maanantaista perjantaihin liikennöivää autoa; Kaupunki-Pali (PALI1) kaupunkialueella sekä Maaseutu-Pali (PALI2), joka liikennöi alueilla Nieminen – Honkakoski – Koulujoki, Salmenranta – Ohenmäki – Kirma – Soinlahti, Runni – Ruosteenranta – Siikalahti, Porovesi – Joutsenjoki – Kihlovirta sekä Pörsänmäki – Haukilahti – Laidinmäki. Aikataulut ja reitit ovat nähtävillä Pali-aikatauluvihkossa.

Keskustaan liikkuvat kuljetukset tilataan etukäteen sopimalla autossa tai puhelimitse Kaupunki-Pali numerosta ja Maaseutu-Pali numerosta. Muista tilata myös paluukuljetus. Palveluliikenteen autoissa voit maksaa käteisellä, pankkikortilla, Matkuhuollon lipputuotteilla, ja Walthi-korteilla. Hinnat ovat samat kuin muussakin joukkoliikenteessä. (Iisalmen kaupunki S.A.)

Kaupunki-Pali puh. 044 705 5034

Maaseutu-Pali puh. 040 068 3746

Muista peruuttaa tilauksesi, jos olet tilannut Pali-kuljetuksen etukäteen ja sinulle tulee este.

Internetlähteet, joista saa lisätietoja:

IISALMEN KAUPUNKI S.A. Iisalmen kaupungin PALI -palveluliikenne. [Viitattu 2019-06.] Saatavissa:

<https://www.iisalmi.fi/Suomeksi/Palvelut/Kartat-ja-liikenne/Iisalmen-kaupungin-PALI--palveluliikenne>

Iisalmen seudun palveluliikenteen aikataulu. [Viitattu 2019-10.] Saatavissa:

<https://www.iisalmi.fi/loader.aspx?id=c93daa3b-479a-4917-8566-10175e574269>

7.2. Kuljetuspalvelu

Liikkumista tukevia palveluja järjestetään sosiaalihuoltolain ja vammaispalvelulain nojalla.

Sosiaalihuoltolain mukaan liikkumista tukevia palveluja järjestetään henkilöille, jotka eivät voi käyttää itsenäisesti julkisia liikennevälineitä sairauden, vamman tai muun toimintakykyä alentavan syyn vuoksi. Vammaispalvelulain kuljetuspalvelut koskevat vaikeavammaisia henkilöitä.

Liikkumista voidaan tukea

- ohjaamalla ja harjoittelemalla julkisten liikennevälineiden käyttöä
- saattajapalveluna
- ryhmäkuljetuksina

- korvaamalla taksilla, invataksilla tai muulla vastaavalla ajoneuvolla tapahtuvasta kuljetuksesta aiheutuvat kohtuulliset kustannukset tai
- muulla soveltuvalla tavalla.

Asiakasneuvonta Ohjuri:

Puh. 040 712 1190
Ma–ke ja pe klo 9–15
To 9–14

Käyntiosoite:
Satamakatu 10-12 (Torikulma)
74100 Iisalmi

Internetlähteet, joista saa lisää tietoa:

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2019-07.] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>

Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 3.4.1987/380. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2019-07.] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/19870380>

THL 2018. Kuljetuspalvelu ja saattajapalvelu. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2019-07.] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/tuki-ja-palvelut/liikkuminen/kuljetuspalvelu-ja-saattajapalvelu>

KELA:n korvaamat taksimatkat

Jos joudut käyttämään taksia terveydentilasi vuoksi, tarvitset terveydenhuollosta todistuksen (Todistus matkakorvausta varten, SV 67) KELA:n myöntämää matkakorvausta varten (Kela 2018). Sinun tulee maksaa matkasta omavastuuosuus. Matkakustannukset kerryttävät vuosittaista omavastuuta. Kun matkoista kertyvä omavastuu on ylittynyt, et maksa sen jälkeen loppuvuoden matkoista mitään. (Kela 2018.)

Saat taksimatkasta korvauksen, kun tilaat taksikuljetuksen alueellisesta tilausnumerosta. Tilaa taksikuljetus matkaasi edeltävänä päivänä klo 14 mennessä. Voit tilata samalla kertaa kaikki tiedossasi olevat kuljetukset seuraavan kahden viikon (14 vuorokauden) ajalle. Tilaa taksi alueellisesta numerosta myös silloin, kun tarvitset taksia äkillisesti tai olet unohtanut tilata taksin edeltävänä päivänä.

Pohjois-Savon alueen tilausnumero:
080 030 2250 (Pro-Keskus Oy)

Kuulo- ja puhevammaiset asiakkaat voivat tilata taksin tekstiviestillä. Matkan voi tilata tekstiviestillä sen jälkeen, kun olet ilmoittanut asiakastietosi taksipalvelun tuottajalle. (Kela 2019.)

Internetlähteet, joista saa lisää tietoa:

KELA. Matkakorvauksen määrä ja omavastuu. Kansaneläkelaitos. [Viitattu 2019-07.] Saatavissa: <https://www.kela.fi/matkakorvaus-omavastuu>

KELA. Näin tilaat taksin. Kansaneläkelaitos. [Viitattu 2019-07.] Saatavissa: <https://www.kela.fi/nain-tilaat-taksin>

KELA. Taksimatkat. Kansaneläkelaitos. [Viitattu 2019-07.] Saatavissa: <https://www.kela.fi/taksimatkat>

Matkakorvaukset

Kelalta on mahdollista saada matkakorvausta, jos matkustat sairauden tai kuntoutuksen takia julkiseen tai yksityiseen terveydenhuoltoon. Jos matkan syy on kuntoutus, tarvitset Kelalta tai julkiselta terveydenhuollosta kuntoutuspäätöksen saadaksesi korvausta. (Kela 2019.)

Internetlähde, josta saa lisää tietoa:

KELA 2019. Matkakorvaukset. Kansaneläkelaitos. [Viitattu 2019-07.] Saatavissa: <https://www.kela.fi/matkat>

Ensihoito ja kiireetön sairaankuljetus

Kelalta on mahdollista saada korvausta sairaanhoitopiirin järjestämisvelvollisuudeksi säädetyn ensihoitopalvelun tai kiireettömän sairaankuljetuksen aiheuttamiin matkakustannuksiin (Kela s.a.).

Lähde, josta saa lisää tietoa:

KELA. Ensihoito ja kiireetön sairaankuljetus. Kansaneläkelaitos. [Viitattu 2019-07.] Saatavissa: <https://www.kela.fi/yhteistyokumppanit-kuljetuspalvelut-sairauksien-kuljetus>

8. Harrastustoiminta ja vapaa-aika

8.1. Liikunta

Iisalmen kaupungin liikuntapalvelut

Iisalmen kaupungin liikuntapalveluihin ovat tervetulleita kaikki. Ohjaajien ammattitaitoisella ohjauksella pyritään tarjoamaan kuntotasosta ja rajoitteista huolimatta mukavia elämyksiä liikunnan parissa.

Iisalmen kaupungin liikuntapalveluiden järjestämiin liikuntaryhmiin voit osallistua lunastamalla ohjatun liikunnan kausikortin syys- tai kevätkaudelle. Kausikortin voi ostaa Iisalmen uimahallin kassalta. Voit osallistua ryhmiin myös kertamaksulla. 65 vuotta täyttänyt iisalmelainen voi ostaa myös seniorikortin, joka on 6 kk voimassa ostopäivästä. Kortti oikeuttaa käyttämään allasosastoa ja kuntosalia vapaasti arkisin klo 9–16 aikana. Se käy myös ohjausmaksuna vesiliikunta- ja kuivajumpparyhmiin. Osa Iisalmen kaupungin liikuntapalveluiden ohjatuista liikuntaryhmistä järjestetään yhteistyössä Kansalaisopiston kanssa.

Iisalmen liikuntapalveluiden järjestämistä ryhmistä voi tiedustella lisää numeroista **040 830 2700** tai **040 830 2703**. Vesiliikuntaryhmistä numerosta **040 350 2528**.

Lisää tietoa kaupungin tarjoamista liikuntapalveluista löytyy myös verkko-osoitteista:

- www.iisalmi.fi/uimahalli
 - www.iisalmi.fi/kuntosali
 - www.iisalmi.fi/ohjattuliikunta
- Ja facebookista: [iisalmen uimahalli](https://www.facebook.com/iisalmen.uimahalli)

Kuntosali:

Kuntosaliharjoittelu on hyödyllistä liikuntaa kaiken ikäisille. Lihaskuntoharjoittelulla saadaan lisävuosia kotona olemiseen, helpotetaan arkisia askareita kuten lumitöiden tekoa, portaissa nousua sekä ennaltaehkäistään monia sairauksia ja tuki- ja liikuntaelin vaivoja. Tavoite, suunnitelmallisuus, säännöllisyys ja ammattilaisen laatima ja ohjaama kuntosaliohjelma antaa eväät kehittyä ja nauttia monipuolisesta kuntosaliharjoittelusta.

Uimahallin kuntosalilla on mahdollisuus monipuoliseen harjoitteluun niin laitteilla kuin vapailla painoilla. Uimahallin kuntosali on niin sanottu matalan kynnyksen kuntosali. Helppokäyttöiset laitteet ja paikan päällä saatava opastus mahdollistavat helpon ja turvallisen kuntosaliharjoittelun aloittamisen. Kuntosalilla on myös kuntosaliohjaaja, joka opastaa kuntosalilaitteiden käytössä ja antaa vinkkejä harjoitteluun.

Kuntosalilla sinun on mahdollista ostaa ammattilaisen laatima yksilöllinen kuntosaliohjelma, joka sis. liikkeiden opetuksen, lähtöpainojen-, toisto- ja sarjamäärien ohjelmoinnin. Saat ohjauksen päätteeksi kuvilla ja teksteillä varustetut ohjeet, joiden avulla harjoittelu on helppo aloittaa. Ohjelmassa huomioidaan mm. kokemus kuntosalilta, vammat, ajankäyttö ja tavoitteet.

Kuntosalilla sinua palvelee Juho Ruotsalainen Liikunnanohjaaja AMK, Personal trainer (Trainer 4 you koulutus)

Puh. 040 830 2700

Sähköposti: juho.ruotsalainen@iisalmi.fi

Vesiliikunta:

Veden ominaisuudet mahdollistavat sen, että voit harrastaa vesiliikuntaa monella eri tavalla terveyttäsi hoitaen. Tiheysominaisuus ja vedennoste mahdollistavat kellumisen.

Hydrostaattinen paine kiihdyttää aineenvaihduntaa ja lisää sekä kehittää verenkiertoelimistön toimintaa. Vasteominaisuus on se, jota pyritään hyödyntämään käsi- ja jalkaliikkeissä eteenpäin vievänä työntövoimana sekä minimoimaan vaste (vartalonasennolla) uinnissa hidastavana tekijänä.

Vesiliikunnalla on myös todettu olevan positiivinen vaikutus esim. liikunnasta rasittuneiden tai kipeytyneiden lihasten hoidossa. Vesiliikunnalla saadaan myös kehitettyä lihas- ja hengityselimistön kuntoa. Iisalmen uimahallissa pääsee sarjalipulla tai kertalipulla allaspuolelle rentoutumaan kuntosalintreenin jälkeen.

Iisalmen kaupungin monipuolisessa vesiliikuntatarjonnassa on jokaiselle jumpparyhmälle oma harjoitteiden toteutustapansa, ohjauksen kesto-aika, intensiteetti sekä allas, jossa toiminta tapahtuu. Tervetuloa nauttimaan vesiliikunnasta Iisalmen uimahallille!

Iisalmen uimahalli ja kuntosali

Osoite:

Joukolankatu 15

74120 Iisalmi

Avoinna normaalisti:

Ma–ti klo 9–21

Ke klo 6–21

To–pe klo 9–21

La–su klo 11–17

Kuntosali avoinna:

Ma–ti klo 7–21

Ke klo 6–21

To klo 7–21

Pe klo 9–21

La–su klo 11–17

Asiakaspalvelu puh. 040 350 2534,
sähköposti: uimahalli@iisalmi.fi

Voimaa vanhuuteen ohjelma:

lisalmen liikuntapalvelut ovat mukana Ikäinstituutin voimaa vanhuuteen ohjelmassa. Toiminnan tavoitteena on parantaa yli 75 vuotiaiden toimintakykyä ja arjessa selviytymistä sekä ehkäistä syrjäytymistä. Ohjelmassa tehdään yhteistyötä Soten, järjestöjen, urheilu- seurojen ja muiden alan ammattilaisten kanssa. Toiminta on pitänyt sisällään muun muassa vertaisohjaajakoulutusta voiman ja tasapainon kehittämisen näkökulmasta.

Kirkonsalmen palvelukeskuksen kuntosali

Eläkeliitto lisalmen yhdistys ry:n
kuntosalivuoro perjantaisin klo 9.30–12.30.
Kuntosali on jäsenille maksuton.

Käyntiosoite:
Auringonkehrä 10
74120 Iisalmi

Tuula Rautaparta
Puh. 050 324 4827

lisalmen Eläkkeensaajat ry:n kuntosalivuoro
keskiviikkoisin klo. 12–13.30. Kuntosali on
jäsenille maksuton.

Juhani Holopainen
Puh. 040 021 9464

lisalmen Eläkeläiset ry:n liikuntasalivuoro on
maanantaisin klo 11–12.30.

Eläkeläisyhdistykset

lissalmelaiset eläkeläisyhdistykset järjestävät liikuntaryhmätoimintaa.
Lisää tietoa eläkeläisyhdistyksistä sivulla 41.

8.2. Kulttuuri

lisalmen kaupunginkirjasto

lisalmen kaupunginkirjasto on aktiivinen palveluntarjoaja kaikille ikäluokille, ja se huomioi ikäihmiset monin eri tavoin. Kirjaston kotipalvelu palvelee asiakkaita, jotka eivät ikänsä tai muiden rajoitteiden vuoksi pääse käymään kirjastossa. Kirjastoauto Pokkari liikkuu säännöllisesti kaupunkialueen ulkopuolelle ja sen asiakkaina on paljon ikääntyneitä sekä maaseudulla että palvelutaloissa.

Kirjaston omatoimitila on asiakkaiden käytössä joka päivä. Sen monipuolisista lehtikokoelmista löytyvät sekä lähialueiden sanomalehdet että suosituimmat aikakauslehdet. Lehtiä voi tulla lukemaan paikanpäälle tai lainata kotiin.

Pääkirjaston tiloissa, kokoelmissa ja tapahtumissa otetaan huomioon kaiken ikäiset asiakkaat. Aineistonvalinnassa huomioidaan asiakaskunnan ikärakenne ja kokoelmia kartutetaan erilaisilla lukemista helpottavilla aineistotyypeillä kuten isotekstisillä ja selkokielisillä kirjoilla. Kirjasto tiedottaa ja välittää Celia-kirjaston äänikirjoja.

Kirjaston henkilökunta opastaa kirjaston laitteiden ja sähköisten palveluiden käytössä. Rutakko-verkkokirjaston kautta voi hakea ja varata aineistoja, tilata teoksia seutuvarauksina Ylä-Savon muista kirjastoista sekä uusia lainoja.

Iisalmen kaupunginkirjasto

Puh. 040 830 2712

Sähköposti iisalmi.kirjasto@iisalmi.fi

Osoite:

Kirkkopuistonkatu 9

74100 Iisalmi

Savonetti ry tarjoaa Iisalmen kaupunginkirjastossa [digituen vertausohjausta](#). Toiminnan tarkoitus on ohjata ja auttaa senioreita tietokoneen ja mobiililaitteiden käytön alkeisiin liittyvissä aiheissa sekä sähköisessä asiointissa. Vertausohjaus opastuspaikoissa on ilmaista kaikille senioreille.

Iisalmen kulttuurikeskus

Iisalmen kulttuurikeskuksessa järjestetään runsaasti erilaisia tapahtumia, konsertteja, seminaareja ja luentoja. Suurimmassa osassa konserteista eläkeikäiset saavat alennuslipun.

Ajantasainen tapahtumakalenteri löytyy osoitteesta www.iisalmi.fi/kulttuurikeskus ja lisäksi kulttuurikeskukselta voi noutaa tulostetun ohjelmavihkosen.

Tilavaraukset ja lipunmyynti

Puh. 040 830 2757

Käyntiosoite:

Kirkkopuistonkatu 9

74100 Iisalmi

Sähköposti: kulttuurikeskus@iisalmi.fi

8.3. Opiskelu

Kansalaisopisto

Iisalmen kansalaisopisto on kaupungin omistama aikuisoppilaitos, joka järjestää erilaisia luentoja sekä kursseja muun muassa taiteisiin, musiikkiin, kieltenopiskeluun, käsitöihin ja liikuntaan liittyen. 63 vuotta täyttäneet saavat 20 % alennuksen kurssimaksuista. 80 vuotta täyttäneiltä ei peritä kurssimaksua.

Iisalmen Kansalaisopisto toimii Iisalmen kulttuurikeskuksessa osoitteessa Kirkkopuistonkatu 9, 74101 Iisalmi.

Avoinna:
Ma–pe klo 9–15

Kansalaisopiston opintosihteeri (opintoneuvonta ja laskutus)
Saara Kurki puh. 040 661 9353, sähköposti saara.kurki@iisalmi.fi

Snellman-kesäyliopisto

Snellman-kesäyliopisto järjestää koulutuksia eri ikäisille oppijoille. Aktiiviset aikuiset -koulutukset ovat avoimia kaikille aikuisille iästä ja pohjakoulutuksesta riippumatta.

Snellman kesäyliopiston toimii Iisalmen kulttuurikeskuksessa osoitteessa
Kirkkopuistonkatu 9, 74100 Iisalmi.

Toimisto avoinna ma–pe klo 9–15 (ke suljettu)

Koulutuskoordinaattori Sari Partanen puh. 044 746 2852,
sähköposti sari.partanen@snellmankesayliopisto.fi

www.snellmankesayliopisto.fi

9. Jalkahoitaja

Fysioterapia ja jalkahoitola Laakkonen

Puh. 040 528 8052

Käyntiosoite:
Pohjolankatu 9 B
74100 Iisalmi

Jalkapoli

Jalkojen hoitaja Milja Bovellan puh. 017 822 485

Käyntiosoite:
Savonkatu 22
74100 Iisalmi

www.jalkapoli.fi

Jalkahoitola Kevyt askel

Anne Savolainen puh. 050 530 5777

Käyntiosoite:
Louhenkatu 5 (katutaso)
74100 Iisalmi

Jalkahoitola Suvituulevi

Suvi Juntunen
Sairaanhoitaja AMK, jalkojenhoidon at
Puh. 040 726 4785
Sähköposti: jalkahoitolasuvituulevi@gmail.com

Kauneuskeskus Hymy.in

Puh. 044 293 5100

Avoinna:
Ma–pe klo 9 –18
La klo 9–14

Käyntiosoite:
Kauppakatu 13, Keisarinkulma
74100 Iisalmi

www.hymyin.fi

Kauneus ja hieronta Ruusunnoppu

Puh. 050 364 2860

Käyntiosoite:
Riistakatu 15 B
74100 Iisalmi

www.ruusunnoppu.com

Kauneus- ja jalkahoitola Hyvänolon helmi

Ajanvaraus puh. 050 327 7648

Avoinna:
Ma–pe klo 10–17 ja sopimuksen mukaan

Käyntiosoite:
Louhenkatu 5
74100 Iisalmi

www.hyvanolonhelmi.fi

Kauneus- ja jalkahoitola Mirjami Palomäki

Puh. 041 544 3985

Käyntiosoite:

Louhenkatu 9 B

74100 Iisalmi

Sisäänkäynti sisäpihan puolelta.

www.kauneushoitopalomaki.com

Tmi Annin Jalka-apu

Jalkojen hoitoa kotikäynteinä

Anneli Tissari puh. 040 5644 114

Perjantaisin ja ma-to tarvittaessa klo 16 jälkeen

Vetrea Terveys Oy Jalkaterapia

Vetreaan jalkojenhoito on tarkoitettu ikääntyville henkilöille, joilla on jalkaterän alueen ongelmia sekä diabetestä, reumaa, keskushermosto- peräisiä sairauksia tai tuki- ja liikuntaelin sairauksia sairastaville. Jalkojenhoito voidaan toteuttaa myös kotikäynteinä.

Vetrea Iisalmi:

**Meijerikatu 4
74100 Iisalmi**

Ajanvaraus puh. 040 136 1543

10. Ryhmät ja yhdistykset

10.1. Ryhmätoiminta ja vertaistuki

Ilvolanpirtin Vanhuspalvelut Oy:n Vanhusten kuntouttava päivätoiminta

Ilvolanpirtillä järjestetään arkisin kuntouttavaa päivätoimintaa vanhuksille. Päivätoiminta on osa ennaltaehkäisevää työtä. Se on kohdennettu kotona asuvien henkilöiden selviytymiseen ja jaksamiseen. Päivätoiminnan painopisteitä ovat muun muassa sosiaalisuuteen aktivoiva vertaisryhmätoiminta, kokonaisvaltaisen toimintakyvyn ylläpito ja parantaminen sekä omaishoidon tukeminen.

Päivätoiminnan palvelutarpeen arviointi Ohjurista puh. 040 712 1190

Päivätoimintaan voi hakeutua myös itse maksavana. Voit olla tällöin yhteydessä suoraan Ilvolanpirttiin puh. **040 489 4979**.

VirkeX ryhmätoiminta

VirkeX tarjoaa kaikille ikääntyville avointa virkistystoimintaa. Toiminta on monipuolista ja jokaviikkoisessa ryhmätoiminnassa on vaihtuva teema. Ryhmätoiminnassa voidaan pelata, arvailla, ulkoilla, retkeillä, vaihtaa kuulumisia, nähdä ystäviä ja olla luovia.

Ilmoittaudu ennen osallistumistasi toimintaan ensimmäistä kertaa tekstiviestillä.

Henni Niilekselä puh. 045 114 3443

Ystävätoiminta (Ilvola-säätiö)

Ilvola-säätiön Ystävätoiminnassa voit löytää ystävän vapaaehtoisesta, joka käy juttelemassa ja on ulkoilu- ja asiointikaverina. Vapaaehtoinen voi olla myös omaishoidettavan seurana, jolloin omaishoitaja saa pienen hengähdyshetken tai mahdollisuuden asioida.

Ota yhteyttä Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja Marjut Pääkköseen, mikäli etsit vapaaehtoisapua. Voit ottaa yhteyttä myös Ilvola-Säätiön verkkosivujen kautta löytyvällä yhteydenottolomakkeella.

Ilvolanpirtillä, Kaivokadulla ja lippuniemessä kokoontuu myös ikäihmisille tarkoitettuja omatoimisesti kokoontuvia ystäväpiirejä ja muita ryhmiä. Kysy vapaaehtoistoiminnan ohjaajalta lisää tietoa ryhmistä.

Lue lisää tai ota yhteyttä verkkosivujen kautta osoitteesta www.ilvola-saatio.fi/vapaaehtoistoiminta.

Marjut Pääkkönen puh. 040 761 6214, tavoitettavissa parhaiten ti ja to klo 9–11 tai marjut.paakkonen@ilvola-saatio.fi

10.2. Yhdistykset

Yhdistykset tarjoavat erilaista harrastus- ja virkistystoimintaa, ryhmiä ja vertaistukea. Eläkeläis- ja vanhusyhdistysten tärkeänä tehtävänä on myös puuttua epäkohtiin.

Sosiaali- ja terveysalan järjestöjen tehtävänä on tukea eri elämäntilanteissa ja tarjota vertaistukea. Järjestöt tuottavat myös erilaisia palveluja, kehittävät ja tiedottavat. Sosiaali- ja terveysalan järjestöt voidaan jakaa esimerkiksi vammais-, kansanterveys-, vanhus- ja päihdejärjestöihin. (Vates-säätiö sr s.a.)

Internetlähteet, joista saa lisää tietoa:

VATES-SÄÄTIÖ SR S.A. Sosiaali- ja terveysjärjestöt tukena eri elämäntilanteissa. [Viitattu 2019-10.] Saatavissa: <https://www.vates.fi/ammattilaisille/jarjestojen-tuki/sosiaali-ja-terveysalan-jarjestot.html>

Eläkeläis- ja senioriyhdistykset

Eläkeliitto Iisalmen yhdistys ry

Yhdistyksen puheenjohtaja
Timo Sonninen puh. 050 067 1067
Sähköposti: timppa.sonninen@gmail.com
Sihteeri Helena Valta puh. 040 588 9037
Sähköposti: annahelena.valta@gmail.com
www.elakeliitto.fi/yhdistykset/iisalmi

Eläkeläisten Kristillinen yhdistys ry Iisalmi

Puheenjohtaja Hilka Rytönen
puh. 050 520 7427 ja 017 823 429
www.krell.fi

Iisalmen Eläkeläiset ry

Puheenjohtaja Kaarina Korhonen
puh. 040 017 2763
Sähköposti: kaarinakorhonen1@hotmail.com
www.iisalmenelakelaiset.com

Iisalmen Eläkkeensaajat ry

Puheenjohtaja Pertti Heiskanen
puh. 040 542 8075
Sähköposti: heiskasukki@gmail.com
www.iisalmi.elakkeensaajat.fi

Ylä-Savon Seniorit ry

Puheenjohtaja Ari Isopoussu puh. 040 058 1314
Sähköposti: ari.isopoussu@mekapo.fi
www.ylasavo.senioriyhdistys.fi

Muita yhdistyksiä

Iisalmen Invalidit ry

Puh. 044 082 4455
Sähköposti: iisalmen.invalidit@meili.fi
www.iisalmeninvalidit.fi

Iisalmen Mielenterveystuki ry

Louhentupa puh. 044 356 6720
Sähköposti: louhentupa@meili.fi
webbi.meili.fi/louhentupa

Iisalmen Seudun Sydänyhdistys ry

Yhdistyksen sihteeri Harri Leinola
Puh. 040 010 0 874
Sähköposti: harri.leinola@meili.fi
Sähköposti: iisalmenseutu@sydan.fi
www.sydanliitto.fi/iisalmen-seutu

Kuopion Seudun Parkinson-yhdistys ry / Iisalmen Parkinson-kerho

Pauli Marin puh. 050 012 4133
Sähköposti: paulimarin@luukku.com

Pohjois-Savon Muisti ry / Iisalmen Toimipiste

Toiminnanjohtaja Eija Rytönen
puh. 040 526 3481
Sähköposti: eija.rytkonen@psmuisti.fi
www.psmuisti.fi

Suomen Nivelyhdistys ry / Iisalmen Nivelipiiri

Vertaisohjaaja Liisa Kylänpää puh. 044 544 1755
Sähköposti: liisa.kylanpaa@gmail.com
www.nivel.fi

SPR Omaishoitajien tukitoiminta

Vapaaehtoistoiminnan kehittäjä Jaana Vilhunen,
SPR, Savo-Karjalan piiri puh. 040 095 5556
Sähköposti: jaana.vilhunen@redcross.fi

Omaishoitajaliitto ry

Omaishoidon neuvonta
puh. 020 780 6599 (ma-to klo 9–15)
www.omaishoitajat.fi

Pohjois-Savon Omaishoitajat ry

Johanna Nikonen puh. 050 494 1575 ja
Teri Kari puh. 050 308 0875
Sähköposti: yhdistys@psomaishoitajat.fi
www.psomashoitajat.fi

Pohjois-Savon Järjestötietopalvelu

www.pohjoissavolaiset.fi

10.3. Ikäihmisten neuvosto

Ikääntyneiden henkilöiden osallistumis- ja vaikutusmahdollisuuksien varmistamiseksi kuntalaissa määrätään kunta asettamaan vanhusneuvosto (27 §). Vanhusneuvostolla on mahdollisuus vaikuttaa niiden kunnan toimialueiden suunnitteluun, joilla on merkitystä ikääntyneen väestön kannalta.

lissalnessa toimii ikäihmisten neuvosto, jonka tehtävänä on

- edistää viranomaisten, ikäihmisten ja heitä edustavien järjestöjen välistä yhteistyötä
- seurata ikäihmisten palvelutarpeiden kehitystä
- edistää ikäihmisten tasa-arvoista osallistumista
- antaa lausuntoja ja ottaa kantaa ikäihmisiä koskevaan kunnalliseen päätöksen tekoon ja suunnitteluun sekä tehdä aloitteita ja esityksiä ikäihmisten tarpeiden kehityksestä
- tiedottaa ikäihmisiä koskevista asioista
- seurata ja valvoa vanhuspalvelulain toteutumista lissalnessa

Yhteystiedot:

Puheenjohtaja Risto Ryhänen

Puh. 040 067 7183

Sähköposti: risto.ryhanen@pp.inet.fi

Sihteeri Jaana Hynninen

Sähköposti:

jaana.hynninen@ylasavonsote.fi

Internetlähteet, joista saa lisää tietoa:

IISALMEN KAUPUNKI S.A. Ikäihmisten neuvosto. [Viitattu 2019-08.] Saatavissa:

<https://www.iisalmi.fi/Suomeksi/Paatoksenteko-ja-talous/Neuvostot/Ikaihmisten-neuvosto>

KUNTALAKI 10.4.2015/410. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2019-08.] Saatavissa:

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150410#O2L5P27>

11. Toimeentulo

11.1. Kela

Eläkkeensaajan asumistuki

Eläkkeensaajan asumistukea voidaan myöntää pienituloiselle Suomessa asuvalle henkilölle, joka saa Kelan tai työeläkelaitoksen maksamaa vanhuuseläkettä, varhennettua vanhuuseläkettä, työuraeläkettä, työkyvyttömyyseläkettä tai leskeneläkettä. Myös Kelan maksama takuueläke tai eläketuki, tapaturmavakuutuksen tai liikennevahingon perusteella maksettava eläke sekä sotilastapaturma- tai sotilasvammalain perusteella maksettava eläke oikeuttavat asumistukeen, jos ne perustuvat täyteen työkyvyttömyyteen. (Kela 2019.)

Eläkkeensaajan asumistukea voi hakea jättämällä Kelalle paperisen tai sähköisen hakemuksen.

Internetlähde, josta saa lisää tietoa:

KELA 2019. Eläkkeensaajan asumistuki. Kansaneläkelaitos. [Viitattu 2019-07.] Saatavissa:

<https://www.kela.fi/elakkeensaajan-asumistuki>

Eläkettä saavan hoitotuki

Tukea voi hakea henkilö, joka on kokopäiväisesti eläkkeellä ja jolla on pitkäaikainen vamma tai sairaus. Tuen tarkoituksena on tukea jokapäiväistä elämää, toimintakykyä, kuntoutumista ja hoitoa.

Tuen myöntämiseen vaikuttaa se, kuinka paljon apua, ohjausta tai tukea tarvitset vamman tai sairauden vuoksi. Tuen saaminen edellyttää, että tarvitset apua henkilökohtaisissa toiminnoissa sekä ohjausta tai valvontaa. (Kela 2019.)

Eläkettä saavan hoitotukea voi hakea verkossa tai toimittamalla paperinen, Kelalta saatava, hakemus Kelalle.

Internetlähde, josta saa lisää tietoa:

KELA 2019. Eläkettä saavan hoitotuki. Kansaneläkelaitos. [Viitattu 2019-07.] Saatavissa:

<https://www.kela.fi/hoitotuki-elakelaiselle>

Lääkkeet

Kela myöntää korvausta reseptilääkkeistä, joille on vahvistettu korvattavuus. Lääkkeiden korvauksessa on kalenterivuositain maksettava alkuomavastuu. Kun olet maksanut alkuomavastuun, saat Kelalta korvausta ostamistasi lääkkeitä. Alkuomavastuuta kerryttävät ne lääkkeet, jotka kuuluvat korvausjärjestelmään.

Saat lääkekorvauksen yleensä suoraan apteekissa asioidessasi. Jos saat korvauksen suoraan, sinun ei tarvitse hakea erikseen korvausta Kelalta.

Ostamasi lääkkeet kerryttävät vuosiomavastuuta. Jos vuosiomavastuusi ylittyy, sinulla on oikeus hakea lisäkorvausta. (Kela 2019.)

Lääkkeiden korvattavuuden voi selvittää Kelalta, esimerkiksi Kelan verkkosivujen kautta osoitteesta https://asiointi.kela.fi/laakekys_app/

Internetlähde, josta saa lisää tietoa:

KELA 2019. Lääkekorvaukset. Kansaneläkelaitos. [Viitattu 2019-07.] Saatavissa: <https://www.kela.fi/laakkeet>

Sairaanhoidon korvaukset

Kela korvaa osan yksityisessä sairaanhoidossa käyntien kustannuksista (Kela 2018). Voit saada korvauksen suoraan käyntien yhteydessä Kela korttia näyttämällä. Jos et saa korvausta suoraan, voit hakea sitä Kelalta jälkikäteen. (Kela 2017.)

Internetlähde, josta saa lisää tietoa:

KELA 2017. Näin haet sairaanhoitokorvauksia. Kansaneläkelaitos. [Viitattu 2019-07.] Saatavissa:

https://www.kela.fi/sairaanhoito_nain-haet

KELA 2018. Sairaanhoitokorvaukset. Kansaneläkelaitos. [Viitattu 2019-07.] Saatavissa:

<https://www.kela.fi/sairaanhoito>

Toimeentulotuki

Perustoimeentulotukea voi hakea silloin, kun varat eivät riitä välttämättömiin menoihin. Perustoimeentulo on viimesijainen taloudellinen tuki. (Kela S.A.) Sitä voi hakea joko täyttämällä lomake Kelan verkkosivuilla tai toimittamalla paperinen, tulostettava tai Kelalta saatava, lomake Kelaan.

Internetlähde, josta saa lisää tietoa:

KELA S.A. Pikaopas perustoimeentulotukeen. Kansaneläkelaitos. [Viitattu 2019-07.] Saatavissa:

<https://www.kela.fi/toimeentulotuki-pikaopas>

Kela lisälmen palvelupiste

Kelan palvelupisteissä opastetaan ja neuvotaan etuuksiin ja niiden hakemiseen liittyvissä asioissa.

Avoinna:

**Ma–pe klo 9–11 ja klo 12–15
(Pe ajanvarauksella)**

Käyntiosoite:

**Päiviönkatu 14
74100 Iisalmi**

Postiosoite:

**Kela
PL70
70056 KELA**

11.2. Palveluseteli

Palvelusetelin tarkoituksena on edistää sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen käyttäjien mahdollisuuksia hankkia palveluja yksityisiltä palvelujen tuottajilta.

Palvelusetelillä voi hankkia niitä palveluja, jotka kunnan tehtävä on järjestää asukkailleen. Palvelusetelin saaminen edellyttää palvelutarpeen arviointia. (STM S.A.)

Ylä-Savon sotella ovat tällä hetkellä käytössä seuraavat palvelusetelit:

- Tilapäinen kotihoito
- Tilapäinen kotisairaanhoido
- Omaishoitajan lakisääteiset vapaapäivät
- Sotainvalidien tukipalvelut
- Rintamaveteraanin kotiin vietävät avopalvelut
- Suunterveydenhuolto
- Säännöllinen kotihoito
- Tehostettu palveluasuminen
- Henkilökohtainen apu/vammaispalvelut

Saat lisätietoja palvelusetelistä ja palvelutarpeen arvioinnista Asiakasneuvonta Ohjurista:

Ohjuri puh. 040 712 1190

Avoinna:

**Ma–ke ja pe klo 9–15
To 9–14**

Käyntiosoite:

**Satamakatu 10-12 (Torikulma)
74100 Iisalmi**

Internetlähteet, joista saa lisää tietoa:

*STM S.A. Palveluseteli. Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 2019-07.] Saatavissa: <https://stm.fi/palveluseteli>
YLÄ-SAVON SOTE S.A. Palveluseteli. [Viitattu 2019-07.] Saatavissa: <http://www.ylasavonsote.fi/palveluseteli>*

11.3. Verotus

Invalidivähennys

Voit saada invalidivähennystä, mikäli sinulla on sairaudesta tai vammasta aiheutunut pysyvä haitta. Ilmoita invaliditeettiprosenttisi verohallintoon vaatiessasi invalidivähennystä. Vähennystä maksetaan silloin, kun invaliditeettiprosenttisi on 30–100 %.

Voit ilmoittaa invaliditeettiprosenttisi verohallintoon lomakkeella 50A, kohdassa 12. Lomake on saatavilla verotoimistosta tai osoitteesta www.vero.fi. (Verohallinto 2017.)

Internetlähde, josta saa lisää tietoa:

VEROHALLINTO 2017. Vähennykset – mitä voi vähentää verotuksessa? [Viitattu 2019-07.] Saatavissa: <https://www.vero.fi/henkiloasiakkaat/verokortti-ja-veroilmoitus/tulot-ja-vahennykset/ilmoita-ja-tarkista-vahennykset/>

Kotitalousvähennys

Kotitalousvähennystä voi saada kotona tai vapaa-ajanasunnossa tapahtuvasta remontti-työstä, siivous- ja kotitaloustyöstä sekä hoito- ja hoivatyöstä. Asuntoa ei tarvitse omistaa vaan asunnossa asuminen tai sen käyttö riittää kotitalousvähennyksen saamiseksi.

Kotitalousvähennys maksetaan ainoastaan työstä, joten sitä ei voi saada esimerkiksi työhön liittyvistä matkakuluista tai tarvikkeista. Jotta kotitalousvähennystä voi saada, työtä tekevän yrityksen täytyy kuulua ennakkoperintärekisteriin. Voit tarkistaa YTJ:n verkkosivuilla olevasta yrityshausta osoitteesta www.ytj.fi, kuuluuko yritys rekisteriin. (Verohallinto 2019.) Tehdyistä työstä saadut kuitit kannattaa säilyttää kotitalousvähennystä varten.

Kotitalousvähennyksen voi ilmoittaa verokortille, jolloin ne siirtyvät seuraavalle esitäytetylle veroilmoitukselle. Tarkista että tiedot ovat oikein, kun saat veroilmoituksen. Voit ilmoittaa kotitalousvähennyksen myös veroilmoitukseen kun saat ilmoituksen.

Kotitalousvähennyksen voi käydä ilmoittamassa myös Verohallinnon verkkosivuilla osoitteessa www.vero.fi/sahkoiset-asiointipalvelut/omavero/ (Verohallinto 2018.)

Internetlähteet, joista saa lisää tietoa:

VEROHALLINTO 2018. Näin ilmoitat kotitalousvähennyksen. [Viitattu 2019-07.] Saatavissa: <https://www.vero.fi/henkiloasiakkaat/verokortti-ja-veroilmoitus/tulot-ja-vahennykset/kotitalousvahennys/nain-ilmoitat-kotitalousvahennyksen/>

VEROHALLINTO 2019. Kotitalousvähennys. [Viitattu 2019-07.] Saatavissa: <https://www.vero.fi/henkiloasiakkaat/verokortti-ja-veroilmoitus/tulot-ja-vahennykset/kotitalousvahennys/>

11.4. Talous- ja velkaneuvonta

Talous- ja velkaneuvonta on lakisääteinen maksuton palvelu, joka antaa neuvontaa talous-

ja velka-asioiden hoidossa. Apua saat soittamalla, laittamalla sähköpostia tai käymällä paikan päällä. Palvelua on mahdollista saada myös etäpalveluna videoyhteyden välityksellä. (Iisalmen kaupunki s.a.) Talous- ja velkaneuvontaa tarjoaa Iisalmissa Pohjois-Savon oikeusaputoimisto.

Pohjois-Savon oikeusaputoimisto, Iisalmen toimipaikka

Osoite:

**Pohjolankatu 6 B
74100 Iisalmi**

Avoinna:

Ma–pe klo 8–16.15

Puh. 029 566 1099 (pvm/mpm) ja 029 566 1080 (pvm/mpm)

Sähköposti: pohjois-savo.oikapu@oikeus.fi

Saat tarvittaessa neuvontaa myös Velkalinjan kautta. Velkalinjaa ylläpitää Takuusäätiö, joka on valtakunnallinen sosiaalialan järjestö, joka auttaa velkakierteessä tai taloudellisissa vaikeuksissa olevia henkilöitä.

Velkalinja arkisin klo 10–14 puh. 080 098 009

Internetlähteet, joista saa lisää tietoa:

IISALMEN KAUPUNKI S.A. Talous- ja velkaneuvonta. [Viitattu 2019-06.] Saatavissa:

<https://www.iisalmi.fi/Suomeksi/Palvelut/Neuvonta--ja-ohjauspalvelut/Talous--ja-velkaneuvonta> T

TAKUUSÄÄTIÖ S.A. [Viitattu 2019-06.] Saatavissa: <https://www.takuusaatio.fi/takuusaatio>

12. Erityispalvelut

Edunvalvonta

Edunvalvojan tehtävänä on huolehtia päämiehensä asioista toimivaltansa puitteissa. Edunvalvoja huolehtii yleensä taloudellisista asioista, mutta edunvalvojan tehtäviin kuuluu myös asianmukaisesta hoidosta ja kuntoutuksesta huolehtiminen. (Muistiliitto 2017.) Edunvalvoja voi olla tarpeen silloin, kun henkilö ei heikentyneen terveydentilansa tai muun vastaavan syyn vuoksi pysty huolehtimaan itseään koskevista asioista. Edunvalvoja voidaan määrätä tarvittaessa myös yksittäisen asian hoitamista varten.

Maistraatti selvittää edunvalvojan tarvetta oman tai toisen henkilön tekemän hakemuksen perusteella. Edunvalvojan määräämistä varten maistraatti tarvitsee lääkärintodistuksen. Maistraatti kuulee asianomaista henkilöä ja tarvittaessa myös läheisiä tai muita viranomaisia edunvalvonnan tarpeen selvittämiseksi. (Maistraatit s.a.) Edunvalvojana voi olla läheinen henkilö tai oikeusaputoimistossa työskentelevä yleinen edunvalvoja. Maistraatti valvoo edunvalvojan toimintaa.

Edunvalvojaa voi hakea ilmoituksella tai hakemuksella maistraatista. Lisätietoja edunvalvonnasta saa maistraatista tai oikeusaputoimistosta. (Muistiliitto 2017.)

Maistraatti, Iisalmen yksikkö

Osoite:
Virrankatu 2, PL 115
74101 IISALMI

Keskus:
029 553 9511

Sähköposti: info.ita-suomi@maistraatti.fi

Avoinna:
Ma–pe klo 9–16.15

Internetlähteet, joista saa lisää tietoa:

MAISTRAATIT S.A. Edunvalvonnan tarpeen selvittäminen, edunvalvojan määrääminen ja edunvalvojan tehtävän lakkaaminen. [Viitattu 2019-07.] Saatavissa:

<https://www.maistraatti.fi/fi/Palvelut/holhoustoimi/Edunvalvonnan-tarve-ja-sen-jarjestaminen/>

MUISTILIITTO 2017. Edunvalvonta. [Viitattu 2019-07.] Saatavissa:

<https://www.muistiliitto.fi/fi/etuudet-ja-oikeudet/edunvalvonta>

Edunvalvontavaltuus

Edunvalvontavaltuutuksella voi järjestää itse etukäteen asioiden hoidon siltä varalta, että tulee myöhemmin esimerkiksi terveydentilan vuoksi kykenemättömäksi hoitaa asioita.

Edunvalvontavaltuus on valtakirja, joka tehdään kirjallisena noudattaen sille säädettyjä muotovaatimuksia. Valtakirjalla nimetään haluttu valtuutettu hoitamaan asioita.

Valtuutetun täytyy kuitenkin suostua tehtävään.

Edunvalvontavaltuutuksella voi määritellä itse ne asiat, jotka valtuutus kattaa. Valtuuttaja voi myös itse määritellä, miten valtuutetun toimintaa valvotaan. Valtakirjan laatimisessa on hyvä pyytää apua asiantuntijalta.

Edunvalvontavaltuus tulee voimaan vasta, kun Maistraatti on hyväksynyt sen. Myös valtuutettu voi pyytää vahvistusta, mikäli valtuuttaja on tullut kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan.

Internetlähteet, joista saa lisää tietoa:

MAISTRAATIT S.A. Edunvalvontavaltuus. [Viitattu 2019-10.] Saatavissa:

<https://www.maistraatti.fi/fi/Palvelut/holhoustoimi/Edunvalvontavaltuus/>

MUISTILIITTO 2017. Edunvalvontavaltuus. [Viitattu 2019-10.] Saatavissa: <https://www.muistiliitto.fi/fi/etuudet-ja-oikeudet/edunvalvontavaltuus>

Kuluttajaneuvonta

Valtakunnallisesta kuluttajaneuvonnasta on mahdollista saada tietoa kuluttajan oikeuksista sekä sovitteluapua ristiriitatilanteisiin. Voit olla yhteydessä kuluttajaneuvontaan puhelimitse tai ottamalla kuluttajaneuvontaan sähköisesti yhteyttä osoitteessa asiointi.kkv.fi/fi.

Kuluttajaneuvonta puh. 029 505 3050, arkisin klo 9–15

Internetlähde, josta saa lisää tietoa:

KULUTTAJANEUVONTA S.A. [Viitattu 2019-08.] Saatavissa: <https://www.kkv.fi/kuluttajaneuvonta/>

Suoramarkkinointikielto

Suoramarkkinoinnilla tarkoitetaan postitse, puhelimitse tai sähköisesti kuluttajaa lähestyttävää markkinointia. Tietosuoja-asetus velvoittaa kertomaan kuluttajalle jo henkilötietojen keräämisvaiheessa, mikäli tietoja aiotaan käyttää suoramarkkinointiin. Kuluttajalla on oikeus kieltää henkilötietojen käyttö suoramarkkinointiin.

Suoramarkkinointia voi rajoittaa ilmoittamalla markkinointikiellosta markkinoijalle tai myyjälle, jolloin kielto koskee kyseistä yritystä, kieltämällä tietojen luovutuksen viranomaisten ylläpitämistä tietojärjestelmistä tai ilmoittautumalla suoramarkkinoinnin rajoituspalveluun, jotka voivat olla myös maksullisia. Postitetun suoramarkkinoinnin lähettäminen on sallittua, ellei vastaanottaja kiellä sitä erikseen. Osoitteettomat mainokset voi torjua laittamalla postilaatikkoon ”Ei mainoksia” tai ”Ei ilmaisjakelua” -ilmoituksen.

Ilman tilausta toimitetuista tuotteista ei voi vaatia kuluttajalta maksua tai tuotteen palauttamista. (Kilpailu- ja kuluttajavirasto 2019.)

Kilpailu- ja kuluttajaviraston kuluttajaneuvota puh. 029 505 3050 (arkisin klo 9–15)

Internetlähde, josta saa lisää tietoa:

KILPAILU- JA KULUTTAJAVIRASTO S.A. [Viitattu 2019-10.]

Saatavissa: <https://www.kkv.fi/Tietoa-ja-ohjeita/markkinointi-ja-menettely-asiakassuhteessa/suoramarkkinoinnin-kieltaminen/>

13. Omaiset

Omaishoito

Omaishoitajalla tarkoitetaan ikääntyneen, sairastuneen tai vammaisen henkilön hoidon ja huolenpidon järjestämistä kotona omaisen tai muun hoidettavalle läheisen henkilön avustuksella. Omaishoitaja määritellään laissa henkilönä, joka on tehnyt omaishoitosopimuksen läheisensä hoitamisesta. (Laki omaishoidon tuesta.)

Tarve omaishoidolle voi syntyä vähitellen tai äkillisesti esimerkiksi sairauden tai vammautumisen seurauksena. Omaishoidon tuesta laaditaan hoidettavan ja omaishoitajan kanssa hoito- ja palvelusuunnitelma. Omaishoidon tukea myönnetään sen perusteella, kuinka sitovaa tai vaativaa hoidettavan henkilön tarve on omaishoitajalle. (THL 2018.) Lain omaishoidon tuesta tarkoituksena on edistää hoidettavan edun mukaisen hoidon toteuttamista turvaamalla riittävät sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut ja hoidon jatkuvuus sekä tukemalla omaishoitajan työtä.

Lisätietoja omaishoidon myöntämisperusteista ja palvelutarpeen arvioinnista saa Asiakasneuvonta Ohjurista.

Asiakasneuvonta Ohjuri
Puh. 040 712 1190

Osoite:
Satamakatu 10-12
74100 Iisalmi

Avoinna:
Ma-ke ja pe klo 9–15
To klo 9–14

Internetähteet, joista saa lisää tietoa:

Laki omaishoidon tuesta 2.12.2005/937. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2019-08.] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050937>

THL 2018. Omaishoito. [Viitattu 2019-08.] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/tuki-ja-palvelut/omaishoito>

Omaishoidon tuki:

Omaishoidon tuki on lakisääteinen. Kunta huolehtii sen järjestämisestä kunnan määrärahojen puitteissa. Omaishoidon tuella tarkoitetaan hoidettavalle annettavia palveluja, omaishoitajalle maksettavaa hoitopalkkiota ja vapaata sekä omaishoitoa tukevia palveluja. (THL 2018.) Kunta voi myöntää omaishoidon tukea, jos

- *henkilö alentuneen toimintakyvyn, sairauden, vamman tai muun vastaavanlaisen syyn vuoksi tarvitsee kotioloissa hoitoa tai muuta huolenpitoa*
- *hoidettavan omainen tai muu hoidettavalle läheinen henkilö on valmis vastaamaan hoidosta ja huolenpidosta tarpeellisten palveluiden avulla*
- *hoitajan terveys ja toimintakyky vastaavat omaishoidon asettamia vaatimuksia*
- *omaishoito yhdessä muiden tarvittavien sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden kanssa on hoidettavan hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden kannalta riittävää*
- *hoidettavan koti on terveydellisiltä ja muilta olosuhteiltaan siellä annettavalle hoidolle sopiva ja*
- *tuen myöntämisen arvioidaan olevan hoidettavan edun mukaista. (Laki omaishoidon tuesta.)*

Lähteet, joista saa lisää tietoa:

Laki omaishoidon tuesta 2.12.2005/937. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2019-08.] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050937>

THL 2018. Omaishoito. [Viitattu 2019-08.] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/tuki-ja-palvelut/omaishoito>

Omaishoidon palveluohjaaja:

Palveluohjaaja puh. 040 543 4965, soittoaika ma-to klo 9–11

Omaishoidon sijaispalvelu:

Omaishoitajalla on oikeus pitää vapaata vähintään kaksi vuorokautta kalenterikuukaudessa. Jos omaishoitaja on sidottu hoitoon ympärivuorokautisesti, vapaapäiviä on oikeus pitää vähintään kolme vuorokautta kalenterikuukautta kohden. (Laki omaishoidon tuesta.) Kunnan on huolehdittava omaishoidon järjestämisestä hoitajan vapaan aikana (THL 2018).

Internetlähteet, joista saa lisää tietoa:

Laki omaishoidon tuesta 2.12.2005/937. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2019-08.] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050937>

THL 2018. Omaishoito. [Viitattu 2019-08.] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/tuki-ja-palvelut/omaishoito>

Yhdistyksiä:

- Pohjois-Savon Omaishoitajat ry

Pohjois-Savon Omaishoitajat ry toimii erilaisissa omaishoitotilanteissa elävien perheiden kanssa. Yhdistys tarjoaa omaishoitajille ohjausta ja neuvontaa, valvoo omaishoitoperheiden etuja sekä järjestää vertaistukitoimintaa ja virkistystä. Toimintaan osallistuminen ei edellytä jäsenyyttä tai omaishoidon tuen saamista.

Puh. Johanna Nikonen 050 494 1575 ja Teri Kari 050 308 0875
Sähköposti: yhdistys@psomaishoitajat.fi

www.psomaishoitajat.fi

- Omaishoitajaliitto ry

Omaishoitajien neuvonta (ma–to klo 9–15) puh. 020 780 6599
www.omaishoitajat.fi

- SPR Omaishoitajien tukitoiminta

SPR:n omaishoitajien tukitoiminta on muotoutunut eri puolella Suomea omaishoitajien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Toimintaa kehitetään jatkuvasti.

Lisätietoja:

Jaana Vilhunen, vapaaehtoistoiminnan kehittäjä

SPR, Savo-Karjalan piiri

Puh. 040 095 5556

Sähköposti: jaana.vilhunen@redcross.fi

14. Hoitotahto

Hoitotahto on tahdonilmaus omasta hoidosta, silloin kun ei pystytä itse osallistumaan omaa hoitoa koskeviin päätöksiin esimerkiksi vakavan sairauden, tajuttomuuden tai onnettomuuden vuoksi. Hoitotahdossa voi ilmaista toiveita oman hoidon suhteen tai kieltäytyä tietyistä hoitotoimenpiteistä. (Terveyskirjasto 2016.) Hoitotahdossa määritellään, missä tilanteissa luovutaan lyhytaikaisesti elämää pidentävistä tai keinotekoisesti elintoimintoja ylläpitävistä hoitotoimista (THL 2019). Hoitotahto on voimassa vain silloin, kun sen tehnyt henkilö ei pysty itse tekemään omaa hoitoaan koskevia päätöksiä.

Hoitotahdon avulla voi varmistaa, että omat toiveet otetaan hoidossa huomioon silloin, kun niitä ei itse pysty ilmaisemaan. Hoitotahto tehdään yleensä kirjallisesti ja siinä tulee olla omakätinen allekirjoitus ja päiväys. Hoitotahtoon suositellaan laitettavaksi kahden perheeseen tai lähisukuun kuulumattoman todistajan allekirjoitukset, mutta todistajien käyttö ei ole välttämätöntä. Kirjallinen hoitotahto voidaan tallentaa liitteeksi sairaskertomukseen tai sen olemassaolosta voi olla merkintä sairaskertomuksessa. Hoitotahdon sisällön saa valita vapaasti. Neuvoa hoitotahdon tekemiseen voi kysyä lääkäriltä tai muulta terveyden huollon ammattihenkilöltä. (Terveyskirjasto 2016.)

Internetähteet, joista saa lisää tietoa:

TERVEYSKIRJASTO 2016. Hoitotahto – käytännön ohjeita. Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu 2019-08.] Saatavissa:

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=&p_artikkeli=dlk00809

THL 2019. Hoitotahto. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2019-08.] Saatavissa:

<https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/elaman-loppuvaiheen-hoito/hoitotahto>

15. Testamentti

Omaisuuksia jaetaan perinnönjaossa perimysjärjestyksen mukaan. Testamentin avulla voidaan määrätä omaisuuden jaosta kuoleman jälkeen. Testamentteja on erilaisia, mutta ne eivät sulje toisiaan pois. Samassa testamentissa voi olla eri tyyppisiä määräyksiä. Testamentin tulee noudattaa laissa säädettyjä muotoja. (Asianajotoimisto Legistum Oy s.a.)

Keskinäinen testamentti:

- Keskinäinen testamentti on yleisin aviopuolisoiden välillä käytetyistä testamenteista. Sen avulla puoliset voivat testamentata omaisuutensa toisilleen, jolloin toisen puolison kuollessa eloonjäänyt puoliso saa koko omaisuuden. Lapset saavat oman osuuden lesken kuoltua. Lapsilla on kuitenkin oikeus lakiosaan ensin kuolleen vanhemman jälkeen, mikäli lapset vaativat sitä. Keskinäinen testamentti voidaan tehdä myös muiden, kuin aviopuolisoiden välille.

Yleistestamentti:

- Yleistestamentilla testamentin laatija luovuttaa koko omaisuutensa tai määräosan omaisuudestaan testamentin saajalle. Testamentin saajasta tulee kuolinpesän osakas ja perunkirjoitusvelvollinen.

Erityistestamentti:

- Erityistestamentin avulla omaisuudesta voidaan määrätä yksityiskohtaisesti, esimerkiksi tietyistä esineistä tai tietyistä summasta rahaa. Sen avulla voidaan määrätä myös käyttöoikeus johonkin laatijan omaisuuteen.

Omistusoikeustestamentti:

- Omistusoikeus testamentilla tarkoitetaan testamenttia, jolla henkilölle luovutetaan tietty omaisuus täydellä omistusoikeudella.

Vallintaoikeustestamentti:

- Valintaoikeustestamentilla omaisuudelle voidaan laatia toissijainen saaja. Ensimmäisenä omaisuuden saaneella on kelpoisuus määrätä omaisuudesta eläessään, mutta hän ei saa määrätä siitä testamentilla. Ensimmäisen saajan kuoltua testamentin omaisuus siirtyy toissijaiselle saajalle.

Hallintaoikeustestamentti:

- Testamentin saajalla on oikeus ainoastaan hallita ja käyttää omaisuutta. Testamentin saajan oikeutta luovuttaa omaisuus eteenpäin on tällöin rajoitettu. (Asianajotoimisto Legistum Oy s.a.)

Internetlähteet, joista saa lisää tietoa:

Asianajotoimisto Legistum Oy s.a. Testamentin laatiminen. Testamentti.fi. [Viitattu 2019-08.] Saatavissa: <http://www.testamentti.fi/keskinainen-testamentti-ja-yleistestamentti/>

Asianajotoimisto Legistum Oy s.a. Testamentti. Perunkirjoitus.fi. [Viitattu 2019-11.] Saatavissa: <https://perunkirjoitus.fi/testamentti/>

Muistiinpanoja

Hätätilanteet

Hätänumero, ambulanssi ja poliisi puh. 112

Lääkäripäivystys ja kiireellinen hoito puh. 017 272 2346

Myrkytystietokeskus puh. 09 471 977

Hammaslääkäripäivystys klo 8–16 puh. 017 272 4400,

muina aikoina KYS päivystysapu puh. 116 117

Mielenterveys- ja päihdepalvelujen päivystys puh. 040 761 4400

Lääkäripäivystys ja kiireellinen hoito sijaitsevat Iisalmen sairaalassa, osoitteessa Riistakatu 23, Iisalmi. Päivystysnumeroihin voi soittaa ympärivuorokauden.