

Hyvää elämää
ja elämäniloa
Pohjois-Karjalassa

TUKEA ♥ TURVAA ♥ HYVINVOINTIA

Siun
SOTE POHJOIS-KARJALAN
HYVINVOINTIALUE

siunsote.fi

Esite päivitetty 12.8.2024

Kuvat: Siun sote/ Antti Pitkäjärvi



**Pohjois-Karjalan
hyvinvointialueen
palvelut
ikääntyneille**

Siun
SOTE

POHJOIS-KARJALAN
HYVINVOINTIALUE

Tervetuloa tutustumaan Siun soten palveluihin ikääntyneille!

Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen – Siun soten järjestämävastuulla olevat sosiaali- ja terveystyöpalvelut ovat koko maakunnan asukkaita varten. Asukkaiden palvelutarve on keskeisin palvelujen järjestämistä ohjaava tekijä. Tavoitteenamme on edistää hyvinvointia, tukea itsenäistä arkea ja tarjota laadukasta hoivaa. Palvelujen myöntäminen perustuu aina ammattilaisen tekemään arviointiin, ja tarvittavat palvelut suunnitellaan yhdessä asiakkaan kanssa. Tämän esitteen lisäksi saat tietoa Siun soten palveluista verkkosivuiltamme osoitteesta siunsote.fi.

Seniorineuvonta Ankkuri

Seniorineuvonta Ankkuriin on keskitetty Siun soten alueen ikääntyneiden sosiaalipalvelujen neuvonta ja ohjaus. Ankkurin kautta voit hakeutua ikääntyneiden palveluihin. Seniorineuvonnasta saat tietoa esimerkiksi kotona asumista tukevista palveluista, kuten tuki- ja turvapalveluista, asumisen vaihtoehdoista, sosiaalietuuksista, palvelusetelillä tuotettavista palveluista, kuljetuspalveluista, veteraanien palveluista sekä yhdistys- ja vapaaehtoistoimijoiden antamista palveluista. Ankkuriin voivat ottaa yhteyttä ikääntyneet ja heidän läheisensä. Saat yhteyden

Seniorineuvonta Ankkuriin ma–pe klo 9–15 p. 013 330 2890.

Ankkurin ajanvarauksella toimiva neuvontapiste sijaitsee Joensuussa osoitteessa Rauhankatu 1a. Ajan voit varata puhelimitse edellä olevasta numerosta.

Terveysasemien yhteystiedot

Enon terveysasema p. 013 330 2214
Heinäveden terveysasema p. 013 330 2264
Ilomantsin terveysasema p. 013 330 2236
Juuan terveysasema p. 013 330 2232
Kesälahden terveysasema p. 013 330 2265
Kiihtelysvaaran terveysasema p. 013 330 2215
Kiteen terveysasema p. 013 330 2241
Kontiolahden terveysasema p. 013 330 2216
Lehmon terveysasema p. 013 330 2217
Lieksan terveysasema p. 013 330 2831
Liperin terveysasema p. 013 330 2251
Niinivaaran terveysasema p. 013 330 2213
Nurmeksen terveysasema p. 013 330 2334
Outokummun terveysasema p. 013 330 2252
Polvijärven terveysasema p. 013 330 2254
Pyhäselän terveysasema p. 013 330 2218
Rantakylän terveysasema p. 013 330 2212
Rääkkylän terveysasema p. 013 330 2243
Siilaisen terveysasema p. 013 330 2211
Tohmajärven terveysasema p. 013 330 2342
Tuupovaaran terveysasema p. 013 330 2219
Valtimon terveysasema p. 013 330 2235

Suun ja hampaiden terveydenhuollon yhteystiedot

Heinävesi, Liperi, Ylämylly, Outokumpu, Polvijärvi: p. 0133 330 2451
Ilomantsi, Kitee, Tohmajärvi, Rääkkylä: p. 013 330 2441
Joensuu, Kontiolahti: p. 013 330 2411
Juuka, Lieksa, Nurmee: p. 013 330 2434

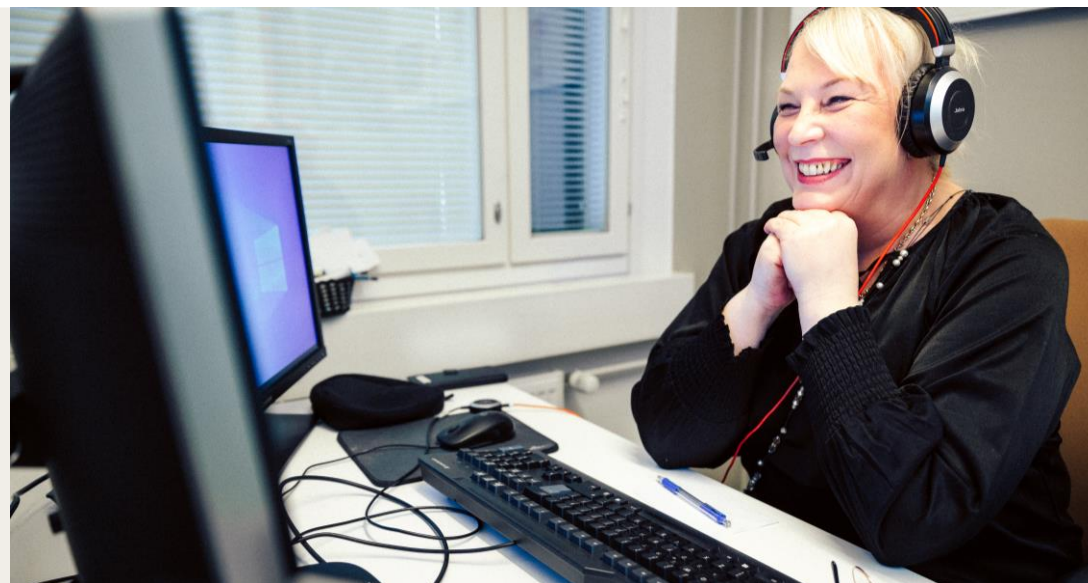
Muistihoitajat

Muistihoitajat auttavat sinua, jos olet huolissasi omasta tai läheisesi arkielämää haittaavasta muistin heikentymisestä. Muistihoitajan työn tavoitteena on muistisairauksien varhainen tunnistaminen ja jatkotutkimuksiin ohjaus sekä seuranta muistisairauden diagnoosin jälkeen. Muistihoitajan vastaanotolla tehdään tutkimuksia yli 60-vuotiaille. Jos huomaat esimerkiksi toistuvaa unohtelua, uusien asioiden oppiminen on vaikeutunut tai muistin heikentyminen haittaa arkiaskareissa selviytymistä, ota yhteyttä muistihoitajaan. Saat lisätietoja soittamalla **ma-pe klo 8–15 p. 013 330 8055**.

Terveysasemat

Siun soten alueella on 22 terveysasemaa. Voit asioida haluamallasi terveysasemalla, soita ensin terveysasemalle. Terveysasemien puhelinnumerot on koottu viereiselle sivulle (s.11). Samalla sivulla on myös suun ja hampaiden terveydenhuollon puhelinnumerot.

Äkillisissä sairaustapauksissa ja tapaturmissa soita terveysasemalle tai maksuttomaan Päivystysapu 116 117 - palveluun. Päivystysavun numero palvelee vuoden jokaisena päivänä ympäri vuorokauden. **Henkeä uhkaavissa tilanteissa soita yleiseen hätänumeroon 112.**



Saat neuvontaa myös digitaalisten palvelujemme kautta osoitteessa siunsote.fi/digi. Valitse asioinnin aiheeksi "Apua arjen asioihin", jolloin voit kysyä neuvoa sosiaaliohjaajalta tilanteeseen tai huoleen liittyen (ma-pe klo 8–15.30). Voit hakeutua ikääntyneiden palveluihin myös Miunpalvelut.fi -verkkopalvelun kautta.

Asiakas- ja sosiaaliohjaus

Kun olet jättänyt hakemuksen ikääntyneiden palveluihin, asiakas- ja sosiaaliohjaus jatkaa asiasi käsittelyä. Asiakas- ja sosiaaliohjaajat arvioivat kanssasi tarvitsemasi sosiaalihuollon palvelut ja huolehtivat palvelujen järjestämisestä. Gerontologinen sosiaalityö neuvoo ja ohjaa yli 65-vuotiaita asiakkaita, jotka tarvitsevat erityistä tukea asumisessa, sosiaali- ja terveyspalvelujen käyttämisessä tai ihmissuhteissa. Saat lisätietoa asiakas- ja sosiaaliohjaukseen liittyen **Seniorineuvonta Ankkurista ma-pe klo 9–15 p. 013 330 2890**.

Tukipalvelut

Ikääntyneen kotona asumista voidaan tukea erilaisilla tukipalveluilla. Sosiaalihuoltolain mukaisiin tukipalveluihin kuuluvia palveluja ovat ateriapalvelu, vaatehuolto, siivouspalvelu, asiointipalvelu, peseytymisessä avustaminen sekä osallisuutta ja sosiaalista kanssakäymistä edistävät ja tukevat palvelut, esim. harrastus- tai ryhmätoimintaan osallistuminen. Muita tarjottavia tukipalveluja ovat mm. ulkoiluapu ja pihatyöpalvelu. Tukipalvelut auttavat luomaan ja ylläpitämään kotisi olosuhteet sellaisina, että voit jatkaa mahdollisimman itsenäistä elämää omassa kodissasi. Tukipalvelujen avulla on mahdollista lisätä myös hyvinvointia ja sosiaalisia kohtaamisia. Saat lisätietoa tukipalveluista ja niiden hakemisesta **Seniorineuvonta Ankkurista ma–pe klo 9–15 p. 013 330 2890.**

Omais- ja perhehoidon palvelut

Omaishoito on ikääntyneen, vammaisen tai sairaan henkilön säännöllisen hoidon ja huolenpidon järjestämistä kotona omaisen tai muun läheisen tuella. Omaistaan kotona hoitavalle voidaan myöntää omaishoidon tukea. Se voi sisältää esimerkiksi neuvontaa, vapaa-ajan tukitoimia ja taloudellista tukea. Omaishoidon tuki koostuu hoitopalkkiosta ja vapaista sekä muista palveluista. Tuki on määrärahasidonnainen ja harkinnanvarainen etuus, ja sen myöntämisedellytykset perustuvat hoidettavan tarpeeseen.



Ikäkuntoutus

Ikäkuntoutus on ikääntyneille suunnattua ryhmäkuntoutusta. Kuntoutus tukee ikääntyneitä, joilla on vaikeuksia selviytyä kotona heikentyneen toiminta- ja liikuntakyvyn, mahdollisesti alkaneen tai lievän muistisairaudesta tai yksinäisyyden vuoksi. Kuntoutus on varhaisvaiheen kuntoutusta, joka tukee ikääntyneen kotona asumista, itsenäistä toimimista arjessa sekä sosiaalista kanssakäyntiä. Kuntoutusjakso on määräaikainen. Kuntoutukseen tullaan ammattilaisen tekemän kuntoutustarpeen arvioinnin kautta. Jos olet huolissasi omasta tai läheisesi toimintakyvystä ja sen heikkenemisestä, voit ottaa yhteyttä terapiapalvelun palvelunumeroon kuntoutustarpeen arviointikäynnin sopimiseksi **puhelimitse ma–pe klo 7.30–15.30 p. 013 330 2601**

Ikäneuvola

Ikäneuvolan palvelut on suunnattu yli 65-vuotiaille itsenäisesti kotona asuville ihmisille. Ikäneuvolan tavoitteena on edistää ikääntyvien hyvinvointia, terveyttä ja terveellisiä elintapoja sekä toimintakykyä. Palveluihin kuuluvat mm. yksilölliset terveystapaamiset, elintapaohjaus, yksilöllinen uniohjaus, omais- ja perhehoitajien hyvinvointi- ja terveystarkastukset yli 65-vuotiaita hoitaville, Intoa elämään -hyvinvointikurssit ja uniryhmät. Voit ottaa yhteyttä **Ikäneuvolaan ma–pe klo 8–15 p. 013 330 7035 tai 013 330 6558.**

Kotikuntoutus

Kotikuntoutuksella tuetaan ikääntyneiden kotona pärjäämistä. Tavoitteena on mahdollisimman itsenäinen ja turvallinen arki omassa elinympäristössä. Kuntoutus käynnistyy kuntoutuksen ammattilaisen tekemällä toimintakyvyn kartoituksella. Kotikuntoutuksen sisältö suunnitellaan yhdessä asiakkaan kanssa, huomioiden hänen elämäntilanteensa ja tarpeensa. Myös omaiset ja läheiset ovat tärkeässä roolissa kotikuntoutuksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Jos olet huolissasi omasta tai läheisesi fyysisestä toimintakyvystä, voit ottaa yhteyttä **terapiapalvelun palvelunumeroon ma–pe klo 7.30–15.30 p. 013 330 2601.**



Perhehoito on huolenpidon järjestämistä perhehoitajan yksityiskodissa tai hoidettavan kotona. Perhehoito sopii ikääntyneelle, jolla on kotiin annettavista palveluista huolimatta vaikeuksia selviytyä arjesta, mutta ei vielä palveluasumisen tarvetta. Erityisen hyvin perhehoito sopii yksinäisyyttä ja turvattomuutta kokeville ikääntyneille tai muistisairaille, jotka eivät tarvitse ympärivuorokautista huolenpitoa.

Ikääntyneiden perhehoidon ja kaiken ikäisten omaishoidon palvelujen koordinointi on keskitetty Siun sotessa omais- ja perhehoitokeskus Onneliin. Voit kysyä lisätietoa omaishoidon tuesta ja sen hakemisesta sekä perhehoitoon liittyvistä kysymyksistä **Onnelista ma–pe klo 9–15 p. 013 330 2892.** Voit hakeutua palveluihin myös Miunpalvelut.fi -verkkopalvelun kautta. Voit olla yhteydessä myös sähköpostilla omaishoito@siunsote.fi tai perhehoito@siunsote.fi.

Kotihoitopalvelut

Kotihoitopalvelut ovat kotiin annettavaa palvelua, jolla tuetaan ikääntyneen turvallista ja mielekästä selviytymistä omassa kodissaan. Palveluja voidaan järjestää tarpeen mukaan tilapäisesti tai säännöllisesti eri vuorokauden aikoina. Kotihoidon käyntien määrä, aikataulu ja sisältö suunnitellaan yksilöllisesti vastaamaan asiakkaan tarpeita. Kotihoidon palveluja tuotetaan myös teknologian, esimerkiksi kuvapuhelimen avulla. Palvelu voi sisältää sairaanhoitoa, kuntoutusta ja arjen toimiin liittyvää huolenpitoa, kuten avustamista ruokailussa ja henkilökohtaisessa hygieniassa. Jos toimintakyky heikkenee ja koet tarvitsevasi kotihoidon apua, voit ottaa yhteyttä **Seniorineuvonta Ankkuriin ma–pe klo 9–15 p. 013 330 2890.**

Asumispalvelut

Asumispalvelut tukevat, kun toimintakyky on heikentynyt siten, että kotona asuminen ei ole enää turvallista. Asumispalvelut ovat kodinomaista ja asiakkaan yksilöllisten tarpeiden mukaista asumista yhteisöllisessä tai ympärivuorokautisessa asumisyksikössä. Asumispalveluihin kuuluvat asunnon lisäksi tarvittavat tukipalvelut sekä hoiva ja hoito. Tavoitteena on edistää asiakkaan turvallista ja arvokasta elämää sekä fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja henkistä hyvinvointia. Saat lisätietoa asumispalveluista ja niihin hakemisesta **Seniorineuvonta Ankkurista ma–pe klo 9–15 p. 013 330 2890.** Jos olet tai läheisesi on jo asukkaana asumispalveluissa, saat lisätietoja suoraan hoitavan asumispalveluyksikön henkilökunnalta.



Digitaaliset palvelut

Siun soten digitaaliset palvelut tarjoavat apua terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä asioissa paikasta riippumatta. Voit keskustella reaaliaikaisesti ammattilaisen kanssa, saada arvion hoidon tai palvelun tarpeestasi, ohjautua tarvitsemasi avun pariin ja asioida toisen henkilön puolesta. Tunnistautuneena saat käyttöösi laajan valikoiman palveluja. Voit tunnistautua pankkitunnuksilla, mobiilivarmenteella tai varmennekortilla.

Yleisiä neuvoja voit kysyä nimettömästi ilman tunnistautumista.

Digitaalisiin palveluihin pääset osoitteesta siunsote.fi/digi tai Siun soten mobiilisovelluksella.

siunsote.fi/digi