

Palveluopas senioreille



SAARIKAN ALUEEN KUNNAT
Kannonkoski, Karstula, Kivijärvi, Kyyjärvi, Saarijärvi
2015



Ikäihmisenä Saarikan alueella

Tähän oppaaseen on kerätty erilaisia, ikäihmisille soveltuvia palveluita Saarikan alueelta. Oppaassa on tietoa Saarikan tuottamista sosiaali- ja terveystalvetoista, alueen kunnissa toimivista, ikäihmisille soveltuvia palveluita tuottavista palveluntuottajista sekä kuntien, järjestöjen, erilaisten yhdistysten ja yhteisöjen järjestämistä ryhmätoiminnoista, hyvinvointiin, aktiiviseen tekemiseen ja opiskeluun liittyvistä asioista ja tapahtumista. Lisäksi oppaassa on muuta tietoa ja opastusta ikäihmistien toiminnan tukemiseksi.

Palvelut aakkosissa

A

Apuvälinepalvelu 4
 Asuminen 5
 Asumispaavetut 6
 Asumistuki 7
 Asunnon muutostyöt 7

E

Eläkettä saavan hoitotuki 8
 Elämäntaparyhmät 8

F

Fysioterapaa- ja kuntoutuspaavetut 9

H

Hoitotarvikkeiden ja -välineiden
 ilmaisjaku 10
 Hyvinvointia edistävät kotikäynnit 10
 Hyvinvointipisteet 11

I

Ikäihmistien varhaisen tuen palvelut 12

J

Jalkojen hoito 12
 Järjestötoiminta 13

K

Kaupaa kotiinkuljetuspaavetut ja
 yksityinen kauppa- ja asiointipalvelu 13
 Kirjaston palvelut 13
 Kotihoitopaavetut 15
 Kotitalous- ja hoivapaavetut 16
 Kotitalousvähennys 16
 Kulttuuritarjonta 16
 Kuntouttavat kotikäynnit 17
 Kuntoutusyksikkö 17
 Kädentaidot 18

L

Liikunta 18
 Liikuntaneuvonta 19
 Lomatoiminta 19
 Lyhytaikainen osastohoito 20
 Lähisuhdeväkivalta 20
 Lääkekorvaukset 22

M

Maahanmuuttajien infopankki **22**
Matkakulujen korvaaminen **22**
Matkustaminen **23**
Mielenterveysasiat **25**
Muistiasiat **27**
Musiikki **29**
Muut alueen palvelut **29**

O

Oikeusapu **29**
Omaishoito **29**
Opiskelu **30**

P

Palveluohjaus **32**
Palvelutarpeen arviointi **33**
Potilas- ja sosiaaliasiamiestoiminta **33**
Päihdepalvelut **34**
Päivystyspalvelut **34**
Päivätoiminta **35**

R

Ravitsemusneuvonta ja -terapia **35**
Rintasyöpäseulonnat **35**
Rokotukset **36**
Ruokailumahdollisuudet **36**
Ryhmätoiminta **37**

S

Seurakuntien ja uskonyhteisöjen toiminta **37**
Sosiaali- ja terveystoimi **40**
Suun terveydenhuolto **41**
Sähköiset palvelut **42**

T

Tapahtumia **42**
Terveystieteiden maksukatto ja
vapaakortti **43**
Terveysasemat **43**
Terveystarkastukset 65-vuotiaille **46**
Toimeentulotuki **47**
Toimiva koti **48**
Turvakoti **48**

V

Vammaispalvelut **48**
Vanhusneuvosto **50**
Vapaaehtoistoiminta **51**
Velkaneuvonta **51**
Veteraanit ja sotainvalidit **52**

Y

Yhteispalvelupisteet **53**
Ystävätoiminta **54**

Ä

Älykoti **54**

Palvelut aakkosissa

A

Apuvälinepalvelu

Apuvälinepalvelu on osa Saarikan fysioterapia- ja kuntoutuspalveluita. Apuvälinepalvelujen avulla tuetaan asiakkaan kotona selviytymistä toimintakykyisenä mahdollisimman pitkään, korjataan toimintavajauksia sekä ennaltaehkäistään tapaturmia. Palvelu on tarkoitettu henkilöille, joilla on vaikeuksia liikkumisessa ja/tai toimintakyvyssä sairauden tai vamman vuoksi. Lainattavat apuvälineet ovat päivittäisten toimien välineitä, joita voi säätää, huoltaa, kierrättää ja puhdistaa. Lyhytaikaiseen lainaan annettavia apuvälineitä ovat mm. kyynär- ja kainalosauvat, kävelykeppi, peruspyörätuoli, siirtymälauta, rollaattori, wc-koroke, suihkujakkara ja -tuoli, ammeistuini ja -lauta, sukanvetolaite, tarttumapihdit, kääntölevy, nousutuki, nosto- ja talutusvyöt, sängynjalankorottajat, korotustyyny, tukikaide ja -kahva.

Kun apuvälinetarve ilmenee, asiakas, asiakkaan omainen tai hoitohenkilöstön edustaja voi ottaa yhteyttä suoraan apuvälinelainaamoihin. Siellä selvitetään ja arvioidaan tarkemmin apuvälinetarvetta ja ohjataan niiden käyttöä.

Apuvälineitä lainataan lyhyt- ja pitkäaikaiseen käyttöön. Apuvälineen lainaus perustuu aina ammattilaisen tekemään arvioon apuvälineen tarpeellisuudesta. Pitkäaikaisen apuvälinelainan saamisen edellytyksenä on asiakkaalla oleva lääkärin diagnostisoima vamma, sairaus tai kehitysviivästymästä johtuva toimintakyvyn vajaus, jonka vuoksi itsenäinen ja omatoiminen selviytyminen päivittäisissä toiminnoissa on heikentynyt.

Mikäli lainaamasi apuväline tarvitsee huoltoa tai korjausta, ota yhteys apuvälinelainaamoon.

Palvelu on asiakkaalle maksuton.

| Saarikan apuvälinelainaamot | |
|--|--|
| Apuvälinelainaamojen soittoaika ma - pe klo 11.30 - 12.30 | |
| Saarijärvi Karstula Kannonkoski Kivijärvi Kyyjärvi Pylkönmäki | p. 044 4598 588 p. 044 4598 889 p. 050 4598 976 (sivupiste) p. 044 4598 938 (sivupiste) p. 044 4598 938 (sivupiste) p. 044 4598 990 (sivupiste) |

Lisätietoja internetistä osoitteesta www.saarikka.fi (apuväline hakusanalla).

Asuminen

Jokaisella Saarikan alueen kunnalla on erilaisia vuokrattavana olevia asuntoja, joihin liittyvää lisätietoa voi saada oman kunnan internet-sivuilta (www.kannonkoski.fi, www.karstula.fi, www.kivijarvi.fi, www.kyyjarvi.fi, www.saarijarvi.fi). Oman kaupungin tai kunnan vuokra-asuntoja voi tiedustella myös oman kaupungin/kunnan asuntotoimesta (yhteystiedot alla).

Kannonkoski:

Kunnan vuokra-asuntoihin voi jättää hakemuksia jatkuvasti ilman erillisiä hakuaikoja. Hakemus on voimassa enintään sen vuoden loppuun, jonka aikana se on jätetty. Asuntoja haetaan asuntohakemus -lomakkeella, joita saa kunnanviraston neuvonnasta ja Internetistä osoitteesta www.kannonkoski.fi, valitse Palvelut, valitse Vuokra-asunnot.

Tiedustelut:

Merja Villman
p. 044 459 6122

Lisäksi kirkonkylällä yksiöiden vuokrausta voi tiedustella Kannonkosken Vanhustentuki ry:n vuokrataloista, joiden vuokrausta hoidetaan Kannonkosken Osuuspankissa.

Karstula:

Asuntohakemus-lomakkeita saa kunnanviraston infosta, teknisestä palvelukeskuksesta ja Internetistä osoitteessa www.karstula.fi, valitse Asuminen ja rakentaminen, valitse Karstulan vuokra-asunnot. Asuntohakemuksella voi hakea vuokra-asuntoa Karstulan kunnalta ja Karstulan Vuokra-asunnot Oy:ltä.

Tiedustelut:

Harri Saarinen
p. 044 459 6609

Kivijärvi:

Asuntohakemus-lomakkeita saa kunnanviraston infosta. Asuntohakemuksella voi hakea vuokra-asuntoa Kivijärven kunnalta ja Kivijärven Vuokratalot Oy:ltä.

Tiedustelut:

Arja Sepponen
p. 044 4597 842

Irja Oikari
p. 044 4597 823

Kyyjärvi:

Vuokra-asuntoja haetaan asuntohakemus-lomakkeella, jonka voi saada kunnanviraston keskustoimistosta ja Internetistä osoitteesta www.kyyjarvi.fi, valitse Palvelut, valitse Asuminen ja ympäristö, valitse Kyyjärven Vuokra-asunnot Oy.

Tiedustelut:

Asuntosihtööri p. 044 459 7022

Rakennusmestari p. 044 459 7102

Kyyjärven Vanhustentaloyhdistys ry Irene Ojala p. 044 5253 230

Saarijärvi:

Tällä hetkellä vapaina olevia asuntoja voit tiedustella suoraan asuntotoimistosta sen aukioloaikoina. Vapaita ja vapautuvia vuokra-asuntoja haetaan omalla asuntohakemus-lomakkeella. Hakemus on voimassa 6 kk. Asuntohakemus-lomake ja ohje hakemuksen täyttämistä ja tarvittavista liitteistä löytyy Internetistä osoitteella www.saarijarvi.fi, valitse Palveluopas, valitse Asuminen, valitse Asunnon vuokraaminen. Hakemuslomakkeita täyttöohjeineen saa myös kaupungin asiointipisteestä ja asuntotoimistosta.

Tiedustelut:

Saarijärven asuntotoimisto sijaitsee Saarijärven kaupungintalon 2. kerroksessa.

Asuntotoimisto on avoinna ma - pe klo 9-11 ja 12-15.

Palvelusihtööri Tarja Truhponen p. 044 4598 243

Isännöitsijä Päivi Salonen p. 044 4598 242

Saarijärven kaupungin vanhusten asuntoja ovat keskustassa sijaitsevat rivitalot Mansikka ja Puolukka sekä kyläkunnilla olevat vanhusten rivitaloasunnot. Niihin haetaan normaalisti asuntohakemuksella.

Asumispalvelut

Saarikan alueen ikäihmisille järjestetään asumispalveluita Saarikan koti- ja asumispalveluiden kautta. Asumispalveluilla tarkoitetaan kokonaisuutta, jossa asunto ja asumista tukevat palvelut liittyvät kiinteästi yhteen. Asumispalveluita on tarjolla ikääntyville, mielenterveys- ja päihdekuntoutujille sekä vammaisille henkilöille. Asumispalveluina järjestetään palveluasumista ja ympärivuorokautista hoitoa tehostetun palveluasumisen yksiköissä sekä pitkäaikaishoivassa. Asumispalveluita tuotetaan sekä Saarikan omissa yksiköissä että hankitaan ostopalveluina. Asumispalveluihin hakeudutaan asiakkaiksi palveluohjaajien tekemien palvelutarpeen arviointien perusteella. Valitun asukkaan on täytettävä palvelun myöntämisperusteet. Asumisesta asiakas maksaa vuokran ja palveluista asiakasmaksun.

Lisätietoa www.saarikka.fi ja Saarikan palveluohjaajilta (ks. kohta **P** Palveluohjaus).

Asumistuki

Kela korvaa pienituloisten eläkeläisten asumisesta aiheutuneita menoja maksamalla heille eläkkeensaajan asumistukea. Jos saat eläkettä, joka ei oikeuta eläkkeensaajan asumistukeen, voit saada Kelasta yleistä asumistukea.

Lisätietoja Kelan Saarijärven toimistosta, kuntien yhteispalvelupisteistä ja internetistä osoitteella www.kela.fi

Asunnon muutostyöt

Kunnan myöntämä korjausavustus

Kunnat voivat myöntää korjausavustusta ikäihmisille ja vammaisille. Korjausavustuksen saaminen edellyttää, että ympärivuotisessa asuinkäytössä olevassa asunnossa asutaan pysyvästi ja ainakin yksi henkilö ruokakunnasta on vähintään 65-vuotias tai vammainen. Ruokakunnan tulot eivät saa ylittää asetettuja rajoja eikä ruokakunnalla saa ole varallisuutta siinä määrin, että se kykenee korjaamaan asuntonsa ilman avustusta. Korjausavustuksen määrä on enintään 40 % hyväksytyistä korjauskustannuksista.

Avustus voi poikkeustapauksissa olla enintään 70 %, jos vanhus tai vammainen muutoin joutuisi välittömästi muuttamaan pysyvästi pois asunnosta liikkumisesteiden vuoksi tai siksi, ettei asunnossa voida antaa hänen tarvitsemiaan sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja.

Rintamaveteraanit tai rintamaveteraanin lesket voivat saada poikkeustapauksissa veteraanilisän (enintään 30 %). Päätös kunnan myöntämästä avustuksesta tarvitaan ennen muutostöiden aloittamista. Asuntoa on käytettävä vähintään viisi vuotta avustuksen myöntämisen jälkeen vanhusten tai vammaisten asuntona.

Lisätietoja voi kysyä kuntien korjausavustusneuvojilta:

- Kannonkoski: Jukka Tuohimaa p. 044 733 5651
- Karstula: Harri Saarinen p. 044 459 6609
- Kivijärvi: Jukka Tuohimaa p. 044 733 5651
- Kyyjärvi: Tarja Rosman p. 044 459 7023
- Saarijärvi: Erkki Autio p. 044 459 8321

Vammaispalvelulain mukainen avustus

Ks. palveluoppaan kohta V Vammaispalvelut/ Asunnon muutostyöt ja asuntoon kuuluvat välineet ja laitteet.

Vanhustyön keskusliiton antama korjausneuvonta

Vanhustyön keskusliiton korjausneuvoja avustaa sotainvalideja, veteraaneja ja muita ikäihmisiä asunnossa tarvittavien muutostöiden kartoittamisessa, suunnittelussa ja korjausavustusten hakemisessa. Korjausneuvojan käynti kotona on asiakkaalle maksutonta.

Sisä-Suomen korjausneujana toimii Jukka Lampi, p. 0400 162 494.

E

Eläkettä saavan hoitotuki

Kela maksaa eläkettä saavan hoitotukea, joka on tarkoitettu tukemaan pitkäaikaisesti sairaan tai vammaisen eläkkeensaajan kotona asumista ja siellä tapahtuvaa hoitoa. Tuen edellytyksenä on, että toimintakyky on sairauden tai vammaisuuden vuoksi heikentynyt yhtäjaksoisesti vähintään vuoden ajan. Lisäksi tuen saaminen edellyttää, että sairaus tai vamma aiheuttaa säännöllistä avun, ohjauksen tai valvonnan tarvetta tai jatkuvia erityiskustannuksia.

Hoitotukea maksetaan eri määrä sairauden tai vamman vakavuuden mukaan. Hoitotuki myönnetään toistaiseksi tai määräajaksi. Kela maksaa hoitotukea myös jatkuvassa julkisessa laitoshoidossa oleville.

Lisätietoja Internetistä osoitteesta www.kela.fi, valitse Henkilöasiakkaat, valitse Eläkeläiset, valitse Hoitotuki, valitse Eläkettä saavan hoitotuki.

Lisätietoja voi kysyä myös oman kunnan Kelan toimistosta tai yhteispalvelupisteestä.

Elämäntaparyhmät

Saarikan elämäntaparyhmät ovat asiantuntijoiden vetämiä, Saarikan alueen eläkeikäisille henkilöille suunnattuja ryhmiä. Ryhmien toiminta perustuu elintapasairauksien ennaltaehkäisyyn, toimintakyvyn ylläpitämiseen ja aktiivisten, virkeiden elintapojen tukemiseen. Saarikan ammattilaiset ohjaavat asiakkaita elämäntaparyhmiin eri sairauksien riskitekijöiden perusteella.

Suunniteltu ohjelma sisältää noin 10 kokoontumiskertaa. Ryhmätapaamisia on aluksi 1-2 viikon välein. Tapaamiset harvenevat ryhmän edetessä. Kokoontumisaika on 1½ h/krt. Ryhmätapaamisten aiheet määräytyvät ryhmän tarpeiden mukaan painottuen liikkumisen tukemisesta sosiaalisuuteen tai omaan jaksamiseen. Tavoitteena on saada vertaistukea elämänmuutoksessa myös toisilta ryhmäläisiltä.

Elämäntaparyhmiä toteutetaan Perusturvaliikelaitos Saarikan ja Keski-Suomen sairaanhoitopiirin maakunnallisen preventiivitiimin kanssa yhteistyönä.

Lisätietoja: varhaisen tuen palveluvastaava Seija Nieminen-Lahti p. 044 711 45 37

F

Fysioterapia- ja kuntoutuspalvelut

Saarikan fysioterapia- ja kuntoutuspalveluissa ikäihmisille suunnattujen palveluiden tavoitteena on ikäihmisten liikkumis- ja toimintakyvyn edistäminen ja ylläpitäminen sekä toimintakyvyn alenemisen ehkäiseminen. Fysioterapian palvelut sisältävät toimintakyvyn arvioita, ohjausta sekä neuvontaa liikkumisen ja arjen toimintojen helpottumiseksi. Fysioterapiaan voi hakeutua oma-aloitteisesti, terveystieteiden erikoissairaanhoidon tai muun sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstön lähettämänä.

Fysioterapia- ja kuntoutuspalvelut ovat asiakkaalle maksullisia.

| Saarikan fysioterapia | | |
|---|---|---|
| Soittoaika kaikkiin toimipisteisiin ma - pe klo 11.30 - 12.30 | | |
| Kannonkoski | ft Vuokko Kauppinen | p. 044 4598 527 |
| Karstula | ft Teija Nurmivaara kh Paula Liupakka ft Jukka Lahtinen | p. 044 4598 891 p. 044 4598 889 p. 044 4598 938 |
| Kivijärvi | ft Jukka Lahtinen | p. 044 4598 938 |
| Kyyjärvi | ft Jukka Lahtinen | p. 044 4598 938 |
| Saarijärvi | ft Anu Pollari ft Vuokko Kauppinen ft Niina Rikman | p. 044 4598 516 p. 044 4598 527 p. 044 4598 529 |

Lisätietoa Internetistä osoitteesta www.saarikka.fi, valitse Terveyspalvelut, valitse Fysioterapia ja kuntoutus.

Katso Apuvälinepalvelut kohdasta A.

Saarikan alueella toimii myös **yksityisiä fysioterapiapalveluyrittäjiä**, joista lisätietoa voi saada **Senioreiden palveluoppaan kohdassa M Muut palvelut** annettujen Internet-sivujen kautta.

H

Hoitotarvikkeiden ja –välineiden ilmaisjakelu

Saarikan hoitovälinejakelun tavoitteena on parantaa itsehoidon edellytyksiä ja tukea asiakkaiden omatoimista selviytymistä kotihoidossa tai kodinomaisissa olosuhteissa mahdollisimman pitkään. Hoitotarvikkeita on mahdollisuus saada maksutta hoitavan lääkärin selvityksen perusteella jaeltavan tarvikevalikoiman puitteissa. Ilmaisjakeluna on saatavissa sairaanhoitotarvikkeita (vaipat, katetrit, haavanhoitotuotteet, diabetekseen liittyvät hoitotarvikkeet yms.)

Ilmaisjakelu aloitetaan, jos hoidon tarpeen arvioidaan olevan pitkäaikainen eli yli kolme kuukautta. Asiakas kustantaa itse alle 3 kuukauden käyttöön tarvittavat välineet. Vaippa- / katetritilauksia saa myös kotiinkuljetuksena.

Ilmaisjakelupisteet toimivat terveysasemilla ja niiden aukioloajat asiakas saa tullessaan palvelun piiriin. Kotihoidon ja asumispalveluiden asiakkaiden ilmaisjakelutarpeen arvioi yksikön hoitohenkilökunta.

Hyvinvointia edistävät kotikäynnit

Saarikan hyvinvointia edistäviä kotikäyntejä toteutetaan vuosittain 75-vuotiaille yksin asuville kuntalaisille, jotka eivät kuulu Saarikan säännöllisten palveluiden piiriin. Kotikäyntien tarkoituksena on pohtia turvallisen kotona asumisen mahdollisuuksia, tiedottaa palveluista ja koota tietoa tulevien palvelutarpeiden kartoittamiseksi. Käynnillä annetaan tarvittaessa palveluneuvontaa (esim. ohjataan asiakas terveystarkastukseen, fysioterapeutin tai muistihoitajan vastaanotolle). Kotikäynnin ajankohdasta sovitaan puhelimitse asiakkaan kanssa. Kotikäynti on asiakkaalle maksutonta ja perustuu vapaaehtoisuuteen.

Tehdyistä kotikäynneistä koottu yhteenveto esitetään vuosittain jokaisessa kunnassa järjestettävässä yhteisessä info- ja keskustelutilaisuudessa.

Lisätietoja: varhaisen tuen palveluvastaava Seija Nieminen-Lahti p. 044 711 45 37

Hyvinvointipisteet

”Matalan kynnyksen terveydenhoitajan vastaanotot”

Saarikan alueen jokaisessa kunnassa toimii Hyvinvointipiste, joissa toteutetaan ikääntyneille ja kaikille kuntalaisille suunnattua, ennaltaehkäisevää sekä terveyttä ja hyvinvointia vahvistavaa toimintaa. Toiminta on asiakkaille maksutonta.

Hyvinvointipisteessä voi saada terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen liittyviä vinkkejä ja materiaalia, tietoa erilaisista ryhmätoiminnoista ja tapahtumista. Hyvinvointipisteessä järjestetään säännöllisesti terveydenhoitajan matalan kynnyksen vastaanotto, johon voi mennä asioimaan ilman ajanvarausta.

Hyvinvointipisteen terveydenhoitajan toimintaan kuuluu mm.

- verenpaineen mittausta ja seuranta
 - kuulokojeiden paristojen/ letkujen myynti ja vaihdossa avustaminen/ohjaaminen
 - verensokeri- ja verenpainemittareiden käytön opastaminen
 - terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen liittyvien vinkkien ja materiaalin jakaminen
 - ohjatuista ryhmistä ja liikuntaharrastuksista tiedottaminen
 - erilaisten lomakkeiden ja hakemusten täytössä avustaminen
 - asiakkaiden kuuntelu ja ratkaisujen löytäminen heidän kanssaan heidän elämänsä iloissa ja murheissa
- o Akuutti sairaanhoito ja terveydenhoidolliset toimenpiteet on keskitetty terveysasemille.

Lisäksi hyvinvointipisteillä järjestetään erilaisia info- ja teemapäiviä tai -tilaisuuksia.

Saarikan Hyvinvointipisteet

- **Kannonkosken Hyvinvointipiste**
Paloasemalla (Toritie 4C, KANNONKOSKI), syksystä 2015 alkaen Kunnanvirastolla
Terveydenhoitajan vastaanotto kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 9-14
- **Karstulan Hyvinvointipiste**
Heikintupa, Karstula (Virastotie 3, KARSTULA)
Avoimena arkipäivisin
Monenlaista järjestöjen toimintaa kaikenikäisille
Terveydenhoitajan vastaanotto kuukauden ensimmäinen tiistai klo 9-15
- **Kivijärven Hyvinvointipiste**
Kivijärven suoramyyntin tiloissa (Virastotie 2, KIVIJÄRVI)
Terveydenhoitajan vastaanotto kuukauden ensimmäinen torstai klo 9-14
- **Kyyjärven Hyvinvointipiste**
Kylätuvalla (Tuliharjuntie 9, KYJJÄRVI)
Terveydenhoitajan vastaanotto kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 9-14

- **Saarijärven Hyvinvointipiste**
Säästökeskuksessa (Kauppakatu 5, SAARIJÄRVI)
Hyvinvointipiste avoinna ma-pe klo 8-11 (kuukauden ensimmäisellä viikolla klo 8-10)

Hyvinvointipisteiden terveydenhoitaja Leena Häkkinen, puh. 044 459 8755.

I

Ikäihmisten varhaisen tuen palvelut

Saarikan tuottamilla ikäihmisten varhaisen tuen palveluilla edistetään ikääntyvien toimintakykyä ja kotona pärjäämistä sekä tuetaan omaishoitajien jaksamista. Palveluja ovat erilaiset tilaisuudet ja tapahtumat, vertaisryhmätoiminta, päivätoiminta, aivoterveystuella vahvistaminen ja hoito, terveystarkastukset ja hyvinvointia tukevat kotikäynnit.

Varhaisen tuen palveluita järjestetään ja niitä kehitetään yhdessä alueen järjestöjen, yritysten ja vapaaehtoisten yhteistoimintana. Toiminta järjestetään asiakkaiden kotikuntien alueella ja palvelut ovat pääsääntöisesti maksuttomia. Päiväkeskuspalvelusta peritään yhtymävaltuuston vuosittain vahvistamat palvelumaksut.

Tarkempaa tietoa Elämäntaparyhmistä kohdassa **E**, Hyvinvointia tukevista kotikäynneistä kohdassa **H**, Hyvinvointipisteestä kohdassa **H**, Muistiasioista kohdassa **M**, Päivätoiminnasta kohdassa **P** ja Terveystarkastuksista kohdassa **T** ja Tapahtumista kohdassa **T**.

J

Jalkojen hoito

Saarikan järjestämää jalkojen hoitoa voidaan myöntää korkean riskiluokan diabeetikoille ja niille asiakkaille, joilla on jaloissa jokin vika tai vamma tai jotka eivät itse pysty huolehtimaan jalkojensa hoidosta ja heillä on terveydenhuollon henkilökunnan toteama tarve jalkojen hoitoon.

Lisätietoa voi kysyä hoitavalta lääkäriltä ja asioitane hoitavalta hoitohenkilökunnalta Saarikassa.

Järjestötoiminta

Saarikan alueella toimivien asukas-, kulttuuri-, liikunta- ja harrastejärjestöjen yhteystietoja löytyy muun muassa Internetin kautta seuraavilla osoitteilla:

- www.kehra.net
- www.kannonkoski.fi, valitse Kuntainfo, valitse Kylät, valitse Seurat ja yhdistykset
- www.karstula.fi, Siirry Karstulan kunnan kotisivuille, valitse Vapaa-aika, valitse Liikunta, valitse Liikuntajärjestöt
- www.kivijarvi (hajanaisia tietoja)
- www.nopolanews.fi
- www.pylkonmaki.fi, valitse Yhdistykset ja järjestöt

Eri järjestöjen ja yhdistysten toimintatietoja voi kysyä heidän yhteyshenkilöiltä tai järjestöjen/yhdistysten omilta nettisivuilta.

Tämän Senioreiden palveluoppaan kuntakohtaisiin liiteosioihin on koottu järjestöjen ja yhdistysten ikäihmisille tarjoamaa toimintaa ja järjestämiä tapahtumia. Näitä tietoja löytyy liiteosioiden kohdista **R** Ryhmätoiminta, **K** Kädentaidot, **M** Musiikki, **T** Tapahtumat ja **V** Vapaaehtoistoiminta.

K

Kaupan kotiinkuljetuspalvelu ja yksityinen kauppa- ja asiointipalvelu

Vähittäiskauppojen palveluihin kuuluu nykyään lisääntyvässä määrin myös ruokaostosten kotiinkuljetuspalvelu. Kysy palvelun mahdollisuudesta omalta ruokakauppiaaltasi. Tällä hetkellä kotiinkuljetuspalvelua toteuttaa ainakin K-Market Saarijärvi, p. 040 1978 002 ja K-Extra Kannontori p. 014 451 311.

Yksityisten palveluntuottajien tarjoamia kauppa- ja asiointipalveluita tarjoavat yritykset löytyvät Senioreiden palveluoppaan kuntakohtaisista liiteosioista kohdasta K Kotitalous- ja hoivapalvelut.

Kirjaston palvelut

Saarikan alueen kirjastot tarjoavat useita vanhemmalle väestölle soveltuvia palveluita. Alueen jokaisessa kunnassa toimii oma kirjasto. Lisäksi Saarijärven alueella liikkuu Saarijärven kaupungin ylläpitämä kirjastoauto.

Keskitettyjä kirjastopalveluita

- Saarikan alueen kirjastot kuuluvat Keski-Suomen kunnankirjastojen yhteiseen lainausjärjestelmään
- yhdellä kirjastokortilla voi lainata aineistoa koko Keski-kirjastojen alueelta
- Keski-kirjastojen välillä toimii säännölliset aineistokuljetukset
- lainat voi palauttaa mihin tahansa Keski-kirjastoon
- Keski-kirjastojen yhteisestä verkkokirjastosta voi etsiä aineistoa, tehdä varauksia, uusia lainoja ja katsoa eri kirjastojen tietoja. Verkkokirjaston osoite on www.keskikirjastot.fi

Lainattavat aineistot ja muut kokoelmat

- laajat kokoelmat, joissa huomioidaan kaikki ikäryhmät
- selkokielliset ja isotekstiset kirjat
- äänikirjat, musiikkiäänitteet, elokuvat, e-aineisto
- aikakaus- ja sanomalehdet

Tietotekniikka

- asiakasmikrot: internet, toimisto-ohjelmat, laskunmaksu, tulostus
- langaton verkko, jossa voi käyttää omia laitteita
- verkkolehtinä kotimaisia ja ulkomaisia sanoma- ja aikakauslehtiä

Opastus

- kirjastonkäyttö ja –aineisto
- kirjaston tietokoneiden käyttö
- verkkoasiointi, laskujen maksu

Kirjastoauto

- Saarjärven kirjaston palveluihin kuuluu Saarjärven alueella liikkuva kirjastoauto
- kirjastoautossa voi saada lähes samoja palveluita kuin pääkirjastossa (mm. netin käyttö ja kopiointi)
- kirjastoauton pysäkkiaikataulut kirjastosta tai Internetistä osoitteesta www.saarijarvi.fi/palvelut/kirjasto

Kiertävät kirjastopalvelut ja kirjastojen siirtokokoelmat

- Kirjastovirkailija kiertää säännöllisesti
 - Karstulan terveysasemalla ja Uusjokelassa (Karstulan kirjasto)
 - Saarjärven lyhytaikaisosastolla ja Helmiinassa (Saarjärven kirjasto)
- Kirjaston kotipalvelu (Saarjärven kirjasto)
 - Saarjärven ydinkeskustan alueella kirjojen kotiinkuljetus
 - palvelua voi sitä tarvitessaan tiedustella Saarjärven kirjastosta, p. 044 459 8257
- Kirjaston siirtokokoelmia löytyy
 - Karstulan Koivurannasta (Karstulan kirjasto)
 - Saarjärven terveysasemalta, Mansikan ja Puolukan palveluasunnoilta (Saarjärven kirjasto)
 - Pylkönmäen Evästuvalta (Saarjärven kirjasto)

Kirjastojen aukioloajat

- nähtävissä internetin kautta osoitteessa www.keskikirjastot.fi, valitse yläpalkista Kirjastot → HAE KIRJASTOA

Kirjastojen yhteystiedot

| | | |
|--------------------------------|---------------------------|-----------------|
| - Kannonkosken kirjasto | Opintie 2 C, KANNONKOSKI | p. 044 459 6181 |
| - Karstulan kirjasto | Koulutie 15, KARSTULA | p. 044 4596 635 |
| - Kivijärven kirjasto | Keskustie 32 B, KIVIJÄRVI | p. 044 459 7870 |
| - Kyyjärven kirjasto | Koulutie 4, KYJJÄRVI | p. 014 459 7060 |
| - Saarijärven kirjasto | Sivulantie 12, SAARIJÄRVI | p. 044 459 8257 |

Kotihoitopalvelu

Perusturvaliikelaitos Saarikan kotihoito tukee asukkaita, jotka eivät sairauden, toimintakyvyn heikkenemisen tai muun vastaavan syyn takia pärjää omassa kodissaan itsenäisesti, omaisten tai muiden palvelujen avulla. Kotihoito tukee omassa kodissa asumista neuvonnan, ohjauksen, hoidon sekä kuntoutuksen avulla. Kotihoitoa järjestetään sekä tilapäisenä että säännöllisenä palveluna ja sitä voidaan järjestää tarvittaessa kaikkina viikonpäivinä. Kotikäyntien sisältö määritellään asiakkaan tarpeen mukaan. Saarikassa käynnit on jaoteltu kuntouttaviin kotikäynteihin, peruskotikäynteihin, vaativiin kotikäynteihin ja yökäynteihin.

Kotihoidon palvelut ovat asiakkaalle maksullisia palveluita.

Kotihoidon palvelut

- kotona selviytymisen arviointi, tukeminen, ohjaus ja neuvonta
- asiakkaan itsenäisyyden ja kuntoutumisen tukeminen
- asiakkaan omatoimisuuden ja toimintakyvyn tukeminen
- ravitsemuksesta huolehtiminen
- henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen
- lääkehoito hoitavan lääkärin määräämän ohjeen mukaisesti
- sairaanhoidolliset toimenpiteet ja seurannat lääkärin ohjeen mukaisesti
- laboratorionäytteiden ottaminen, jos asiakas ei itse pääse laboratorioon terveydellisistä syistä

Kotihoitoa tukevat palvelut

Asiakkaalle voidaan järjestää myös erilaisia tukipalveluja. Niitä ovat ateria-, kylvetys-, pyykki-, siivous-, turva- sekä kauppa- ja asiointipalvelu. Näiden palvelujen saamiselle on omat kriteerit. Kotihoitoa voidaan tukea myös antamalla asiakkaalle lähetteellä maksuttomia hoitovälineitä ja -tarvikkeita. Niillä voidaan helpottaa pitkäaikaisten sairauksien aiheuttamia huomattavia hoitokustannuksia ja edistää kotona tapahtuvaa hoitoa.

Vanhukset, vammaiset ja pitkäaikaissairaat voivat saada myös muita kotona selviytymistä helpottavia palveluja. Niitä voivat olla esimerkiksi apuvälineet, kuljetuspalvelu, omaishoidon tuki ja sosiaalityön palvelut.

Kotihoidon palvelujen hakeminen ja palvelutarpeen arviointi

Kotihoidon asiakkaaksi tullaan Saarikan palveluohjauksen kautta. Palveluja saadakse asiakkaan on täytettävä kotihoidon palveluiden myöntämiskriteerit.

Kotihoidon palveluiden alkaessa asiakkaalle laaditaan palvelu- ja hoitosuunnitelma palvelutarpeen pohjalta. Suunnitelma tehdään yhteistyöllä asiakkaan, omaisen ja palvelutarpeen arvioijan kesken. Palvelutarpeen arvioija kuuntelee omahoitajan näkemyksen asiakkaan toimintakyvystä ennen palvelu- ja hoitosuunnitelman laatimista tai päivitystä.

Kotihoidon palveluja haetaan ottamalla yhteyttä oman alueen/kunnan ikäihmisten palveluohjaajaan. Yhteystiedot löytyvät kohdasta **P** Palveluohjaus.

Kotitalous- ja hoivapalvelut

Saarikan alueella on useita yksityisiä palveluntuottajia tai yhdistyksiä, joilta ikäihmiset voivat ostaa kodin- ja kiinteistöhoitoon sekä hoivaan liittyviä palveluita. **Lista palveluntuottajista löytyy Saarikan alueen senioreiden palveluoppaan kuntakohtaisista liiteosioista kohdasta K Kotitalous- ja hoivapalvelut.**

Kotitalousvähennys

Kotitalousvähennys myönnetään verotuksessa omassa kodissa tai vapaa-ajan asunnossa tehtävään työhön, esimerkiksi remonti-, siivous-, hoito- tai hoivatyöhön. Verovähennyksellä on enimmäismäärä ja omavastuuosuus.

Lisätietoja voi kysyä Keski-Suomen veroimistosta p. 020 612 000 tai katsoa internetistä osoitteesta www.vero.fi, Hae kotitalousvähennys.

Kulttuuritarjonta

Saarikan alueen jokaisen kunnan kulttuuritoimi luo kunnan asukkaille elämyksiä erilaisilla musiikki-, taide-, kirjallisuus-, elokuva- ja teatteritapahtumilla. Kulttuuritoimi voi olla mukana järjestämässä kansallisia juhlapäiviä ja muita tapahtumia. Lisäksi kulttuuritoimi kerää paikallista perinnetietoa.

Lisätietoa Saarikan alueen kulttuuritarjonnasta löytyy Internetistä osoitteista

- www.visitsaarijarvi.fi, valitse Kulttuuritarjonta
- www.kannonkoski.fi, valitse Palvelut, valitse Kulttuuri ja luonto
- www.karstula.fi, valitse Vapaa-aika, valitse Kulttuuri
- www.kivijarvi.fi, valitse Tapahtumat (tulevat tapahtumat)
valitse Sivistysosasto
valitse Kulttuuri (mm. pidettyjä puheita)
- www.kyyjarvi.fi, valitse Palvelut, valitse Koulutus ja kulttuuri
- www.pylkonmaki.fi, valitse Pylköllä ajankohtaista
- www.saarijarvi.fi, valitse Palveluopas, valitse Kulttuuri.

Vuosittain Saarikan kunnissa järjestettäviä kulttuuritapahtumia on kirjattu myös Senioreiden palveluoppaan kuntakohtaisiin Liiteosioihin kohtaan T Tapahtumia.

Kuntouttavat kotikäynnit

Kotona kuntouttamisella pyritään ylläpitämään asiakkaan toimintakykyä mahdollisimman pitkään kotona tapahtuvien arjen toimintojen tasolla. Kuntouttaminen etenee asiakkaan (ja häntä hoitavan omaisen) kanssa tehdyn kuntoutussuunnitelman mukaisesti.

Kuntouttavat kotihoidon käynnit sisältävät kotihoidon asiakkaan toimintakyvyn ja itsenäisen selviytymisen edistämistä sekä hyvinvoinnin ja osallistumismahdollisuuksien lisäämistä. Asiakkaan voimavaroja vahvistetaan liikunnan, keskustelujen ja muistelutyön menetelmien avulla ja järjestämällä mahdollisuus toisten ihmisten kohtaamiseen. Asiakasta ohjataan, neuvotaan ja kannustetaan osallistumaan päivittäisiin toimintoihin ja aktiiviseen kuntoutumiseen fysioterapiasta saatujen ohjeiden avulla. Kotikäynnin tavoitteet ja sisältö sovitaan yhdessä asiakkaan kanssa ja ne kirjataan palvelu- ja hoitosuunnitelmaan.

Muistiasiakkaan kotikuntoutus

Muistiasiakkaan kuntouttavia kotikäyntejä tehdään muistiasiakkaan kotona selviytymisen ja häntä hoitavan omaisen tueksi. Kuntoutus toteutetaan asiakkaan omassa elinympäristössä yksilöllisen kuntoutumissuunnitelman ja -toiminnan avulla. Palvelun myöntää palveluohjaaja asiakkaan muistisairausdiagnoosin ja muistihoitajan suosituksen perusteella. Palvelusta peritään yhtymävaltuuston vahvistama palvelumaksu.

Muistiasiakkaiden kotikuntoutumisen tukihenkilönä toimii Maikki Kuusela p. 044 4598 708.

Lisätietoja muistiasiakkaan kotikuntoutuksesta voi saada muistihoitajilta (ks. kohta **M** Muistiasiat) tai palveluohjaajilta (ks. kohta **P** Palveluohjaus).

Veteraanien tuettu kotikuntoutus

Ks. palveluoppaan kohta **V** Veteraanit ja sotainvalidit.

Kuntoutusyksikkö

Karstulassa sijaitsevassa Perusturvaliikelaitos Saarikan kuntoutusyksikössä kuntoutus pohjautuu asiakkaan kanssa yhdessä laadittuun kuntoutus- ja hoitosuunnitelmaan, jota arvioidaan kuntoutuksen edetessä moniammatillisesti. Tavoite on, että kuntoutuja tekee kaiken itse mistä suoriutuu. Henkilökunta arvioi, ohjaa, opettaa ja vain tarvittaessa auttaa siinä mistä kuntoutuja ei itse suoriudu.

Kuntoutuksen tavoitteena on kuntoutujan toimintakyvyn säilyttäminen tai palauttaminen sellaiseksi, että hän pystyisi elämään omassa kodissaan tai kodinomaisessa paikassa. Kuntoutus toteutuu kuntoutusyksikössä ja tarvittaessa myös asiakkaan kotona, jotta asiakkaalle asetettu, yksilöllinen kuntoutumistavoite voidaan saavuttaa. Kuntoutussuunnitelman toteutus jatkuu kotona annettujen ohjeiden mukaan. Kuntoutusyksikön henkilökunta ohjaa ja opettaa tarvittaessa myös omaisia sekä kotihoidon henkilökuntaa asiakkaan kuntoutukseen liittyvissä asioissa. Ohjausta annetaan tilanteen mukaan kuntoutusyksikössä tai asiakkaan kotona.

Kotikäynnin aikana arvioidaan kuntoutujan kotiympäristön toimivuutta ja turvallisuutta sekä tehdään kartoitusta apuvälineiden tarpeista.

Kuntoutusyksikössä on 24 kuntoutuspaikkaa ja sinne tullaan lääkärin läheteellä erikoissairaanhoidosta tai Saarikan lääkäreiden vastaanotoilta sekä palveluohjaajien arvion perusteella. Asiakkailta tulee olla kuntoutustarve. Kuntoutusyksikön palveluista peritään yhtymävaltuuston vuosittain vahvistamat palvelumaksut.

Lisätietoja Internetistä osoitteella www.saarikka.fi, hae kuntoutusyksikkö.

Kädentaidot

Ikäihmiset voivat harrastaa kädentaitoja Saarikan alueella monella tavalla. Näissä harrastuksissa yhdistyy tekemisen ilo ja yhdessäolon voima. **Katso Saarikan alueen senioreiden palveluoppaan kuntakohtaisen liiteosion kohdasta K Kädentaidot tiedot alueella kokoontuvista kädentaitojen ryhmistä.**

L

Liikunta

Saarikan alueella on monipuoliset mahdollisuudet erilaisten liikuntamuotojen harrastamiseen. Liikuntapaikkoja on eri puolilla Saarikan aluetta. Tarjolla oleviin liikkumismahdollisuuksiin voi tutustua Saarikan alueen kuntien ja liikuntapalveluiden tuottajien Internet-sivujen kautta (tiedot tämän kappaleen lopussa).

Kuntien vapaa-aikatoimi, kansalaisopistot, liikuntapalvelut ja erilaiset järjestöt järjestävät monipuolista ohjattua senioriliikuntaa, jonka tavoitteena on ylläpitää tuki- ja liikuntaelimestön toimintakykyä sekä tuottaa iloa ja virkistystä. Useimmiten päiväsaikaan kokoontuvissa senioriryhmissä voi harrastaa muun muassa jumppaa, vesijumppaa, kuntosaliharjoittelua ja erilaisia pallopelejä. Ohjattu liikunta on useimmiten maksullista. Useimpiin ryhmiin ei ole ennakkoilmoittautumista. **Tiedot ohjatuista liikuntaryhmistä löytyvät Saarikan alueen senioreiden palveluoppaan kuntakohtaisista liiteosioista kohdasta L Liikunta.**

Liikuntakustannukset

Seniorit voivat saada seuraavia alennuksia liikunnasta aiheutuviin kustannuksiin

- 65+ Kuntosalikortti (Aarresaari, SAARIJÄRVI)
- Eläkeläisalennusta kannattaa kysyä eri liikuntapaikoissa
- Maksuttomat palvelut
 - Vertaisohjaajien ohjaamat liikuntaryhmät
 - Rintamasotilas- ja rintamapalvelutunnus ja sotainvaliditeetti oikeuttavat maksuttomaan ohjattuun liikuntaan sekä kuntosalien ja uimahallien käyttöön
 - Veteraaneille maksuton uimahallin ja kuntosalin käyttö Saarijärven Aarresaassa

Tietoja liikuntapaikoista ja -mahdollisuuksista löytyy Internetistä osoitteista:

- www.kannonkoski.fi, valitse Palvelut, valitse Liikunta
- www.karstula.fi, valitse Vapaa-aika, valitse Liikunta
valitse Terveys ja hyvinvointi
- www.kivijarvi.fi, valitse Sivistysosasto, valitse Vapaa-aikatoimi, valitse Liikuntapaikat
- www.kyyjarvi.fi, valitse Palvelut, valitse Vapaa-aika, valitse Liikunta ja ulkoilu
- www.saarijarvi.fi, valitse Palveluopas, valitse Liikunta ja ulkoilu

- liikuntapalveluiden tuottajia, esim. www.piispala.fi, www.liikelataamo.fi

Liikuntaneuvonta

Saarikan alueella liikuntaneuvontaa annetaan yksilöohjauksena Saarikan fysioterapian toteuttamana (ks. kohta F Fysioterapia- ja kuntoutuspalvelut) sekä fysioterapian ja kuntien liikuntatoimen yhdessä järjestämässä liikuntaneuvontapäivissä. Liikuntaneuvontapäiviä järjestetään 2 kertaa vuodessa yleensä muiden tapahtumien yhteydessä ja ne ovat asiakkaille maksuttomia.

Liikuntaneuvontapäivissä saa fysioterapeuttien ja liikunnanohjaajien antamaa/-mia

- tietoa liikuntamahdollisuuksista, -paikoista ja ryhmistä
- vinkkejä terveyttä edistävään liikuntaan ja hyvinvointiin
- tukea liikunnan aloittamiseen
- helppoja kotijumppaohjeita
- ohjeita turvalliseen liikunnan aloittamiseen myös erityisryhmille

Liikuntaneuvontapäivien ajankohdista saa tietoa mm. apteekkeista, hyvinvointipisteistä ja fysioterapiasta. Liikuntaneuvontapäiviin ovat tervetulleita terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat ja liikuntaan liittyviin asioihin ammattilaisen ohjausta tarvitsevat henkilöt.

Yksilöllistä liikuntaneuvontaa voi lisäksi saada kuntien liikuntaohjaajilta/fysioterapeutilta: Saarijärvi/Aarresaari, ft Kati Kivelä (p. 044 4598 275), Karstula Heli Alapiha (p.?) ja Kyyjärvi Niklas Vuorenmäki (p. 044 2594 997).

Lomatoiminta

Tuettua lomaa voivat hakea kaikki Suomessa vakituisesti asuvat ihmiset, jotka eivät omin varoin pysty järjestämään lomaa. Sosiaalisen lomatoiminnan tavoitteena on tukea ja edistää ikäihmisten omatoimisuutta ja arjessa selviytymistä. Lomatukia myönnetään taloudellisin, sosiaalisin ja terveydellisin perustein. Tuetulle lomalle haetaan lomajärjestöjen kotisivujen kautta tai lomajärjestöjen toimistolta tilattavalla lomakkeella.

Tuettuja lomaa järjestävät mm.

- Hyvinvointilomat ry (p. 010 8303 400), www.hyvinvointilomat.fi
- Solaris-Lomat ry (p. 0600 418 200), www.solaris-lomat.fi
- ks. myös www.tuetutlomat.fi

Lyhytaikainen osastohoito

Perusturvaliikelaitos Saarikan lyhytaikaista osastohoitoa toteutetaan Saarijärven osastolla ja sillä tarkoitetaan aikuisikäiselle väestölle tarjottavia kansanterveyslain mukaisia perusterveydenhuollon akuuttisairaanhoidonpalveluja. Osastolle tullaan lääkärin läheteellä poliklinikalta, lääkärin vastaanotoilta tai siirtona erikoissairaanhoidosta. Osastolla hoidetaan kaikkien erityisalojen potilaita ympärivuorokautisesti, diagnoosin mukaisesti ja yksilöllisesti sairauden vaatimalla tavalla. Hoito toteutetaan asiakkaalle laaditun hoitosuunnitelman mukaisesti. Osastohoidon palveluista peritään yhtymävaltuuston vuosittain vahvistamat palvelumaksut.

Lisätietoa Internetistä osoitteella www.saarikka.fi, hae lyhytaikainen osastohoito.

Lähisuhdeväkivalta

MITÄ LÄHISUHDE- JA PERHEVÄKIVALTA ON?

- **Ruumiillista pahoinpitelyä**, esim. töniminen, lyöminen, potkiminen, repiminen, ravistelu tai ampuma- tai teräaseen käyttö
- **Henkistä väkivaltaa** kuten alistaminen, arvostelu, nimittely, uhkailu, tavaroiden hajottaminen, kotieläinten vahingoittaminen ja uhrin elämän monenlainen rajoittaminen
- **Seksuaalista väkivaltaa**, esim. seksiin pakottaminen, seksuaalinen halventaminen ja seksuaalisella väkivallalla uhkailu
- **Kaltoinkohtelua ja laiminlyöntiä**, esim. lapsen, vanhuksen tai vammaisen hoidon ja huolenpidon laiminlyönti
- **Taloudellista väkivaltaa**, esim. itsenäisen rahankäytön estäminen, taloudellisella väkivallalla uhkailu tai kiristäminen
- **Uskonnollista tai hengellistä väkivaltaa**. Uskonnollinen väkivalta on uskontoon perustuvaa fyysistä tai henkistä väkivaltaa.

KATKAISE VÄKIVALLAN KIERRE!

Jos olet itse kokenut väkivaltaa

- Kerro väkivallasta ulkopuolisille.
- Hae itsellesi apua. Tietoa auttavista tahoista alapuolella.
- Jos perheessäsi on lapsia, ota yhteys lastensuojeluun.
- Käy tarvittaessa lääkärissä ja kerro väkivallasta.
- Fyysinen väkivalta on rikos, josta voi tehdä tutkintapyyntöä poliisille. Kirjaa väkivallan teot ja uhkailut myöhemmän tarpeen varalle ja hae tarvittaessa lähestymiskieltoa.
- Tee turvasuunnitelma hätätilanteen varalle: mieti etukäteen miten ja minne pääset lähtemään kotoa mahdollisemman turvallisesti ja mitä välttämätöntä tarvitset mukaasi.
- Soita hätätilanteessa hätänumeroon (**112**), sieltä otetaan yhteys myös sosiaalipäivystykseen ja saat apua esim. turvakotiin pääsemiseen.

Jos joku läheisesi on kohdannut väkivaltaa

- Ota väkivalta puheeksi läheisesi kanssa.
- Kannusta läheistäsi avun hakemiseen ja kerro avunsaamismahdollisuuksista.
- Jos perheessä on lapsia, tee lastensuojeluilmoitus.

Jos olet itse käyttäytynyt väkivaltaisesti

- Kerro väkivallasta ulkopuolisille.
- Hae itsellesi apua. Tietoa auttavista tahoista on alapuolella.
- Hakemalla itsellesi apua väkivaltakierteen katkaisemiseen autat myös läheisiäsi!

HAE APUA LÄHISUHDEVÄKIVALTAAN!

| SAARIKAN ALUEELLA APUA VÄKIVALTAAN ANTAA | |
|---|--|
| Yleinen hätänumero | p. 112 |
| Sosiaalipäivystys hätäkeskuksen kautta turvakotiin sosiaalipäivystyksen kautta | p. 112 |
| Lastensuojelun sosiaalityö Saarijärvi Kannonkoski, Karstula Kivijärvi ja Kyyjärvi | p. 040 7177 031 p. 044 4598 322 p. 050 4598 330 p. 044 7114 513 p. 044 4597 012 p. 044 4596 648 |
| Päivystysvastaanotto Karstula (ma - pe klo 8-16) Saarijärvi (ma - pe 8-20, la - su 8-17) Muina aikoina KSKS | p. 040 1578 919 p. 044 4598 500 p. 0100 84884 |
| Terveyskeskuspsykologit Karstula Saarijärvi | p. 044 4598 887 p. 044 4598 557 |
| Mielenterveyskeskus Karstula Saarijärvi | p. 044 4598 905 p. 044 4598 593 |
| Päihdetyöntekijät | p. 044 4598 555 p. 044 7114 534 |
| Perheasiainneuvottelukeskus | p. 014 3347 800 |

VALTAKUNNALLISIA NETTISIVUJA JA NUMEROITA

www.naistenlinja.com p. 0800 02400
www.rikosuhripäivystys.fi p. 0203 16116
www.tukinainen.fi p. 0800 97899

www.lyomatonlinja.fi p. 09 6126 6212
Suomen Mielenterveysseuran kriisipuhelin p. 010 195 202

www.ensijaturvakotienliitto.fi
www.turvakoti.net
www.poliisi.fi

Ks. Senioreiden palveluoppaan kohta **T** Turvakoti.

Lääkekorvaukset

Kela maksaa korvausta lääkkeistä, kliinisistä ravintovalmisteista ja perusvoiteista, jotka on määrätty lääkemääräyksellä sairautesi hoitoon. Korvauksen saa Kela-kortilla suoraan apteekissa lääkkeiden ostamisen yhteydessä. Peruskorvaus on vajaa puolet lääkkeen myyntihinnasta. Tietyistä vaikeiden ja pitkäaikaisten sairauksien hoitoon määrättyistä lääkkeistä voi saada erityiskorvausta. Lääkekululle on määriteltä omavastuu. Kun omavastuu ylittyy, Kela lähettää siitä ilmoituksen kotiin ja loppuvuoden lääkeostoksista saa lisäkorvauksen. Tiedot korvattavista lääkkeistä löytyvät Internetistä osoitteesta www.kela.fi/laakehaku

M

Maahanmuuttajan infopankki

Infopankki.fi -verkkopalvelu tukee maahanmuuttajien kotoutumista tarjoamalla tietoa suomalaisesta yhteiskunnasta ja sen palveluista 15 kielellä. Infopankkiin on koottu perustietoa mm. lupa-asioista, koulutuksesta ja työstä, asumisesta ja sosiaalipalveluista, yhteiskunnasta, kulttuurista sekä vapaa-ajasta. Infopankin kielet ovat suomi, ruotsi, englantia, viro, ranska, venäjä, somali, serbokroatia, turkki, arabia, persia, kiina, espanja, albania ja kurdi (sorani).

www.infopankki.fi

Matkakulujen korvaaminen

Sairausvakuutuslain mukaan Kansaneläkelaitos korvaa sairauden hoidosta tai Kelan kuntoutuksesta aiheutuneita matkakuluja. Lisätietoa Karstulan tai Saarijärven Kelan toimistoista, oman kunnan yhteispalvelupisteestä tai Internetin kautta osoitteesta www.kela.fi

Matkustaminen

Eläkeläiset voivat saada julkisen liikenteen linja-autolla tai junalla matkustaessaan eläkeläisalennusta matkakulujen osalta.

Linja-autoliikenne

Eläkeläisalennus on 30 prosenttia yhdensuuntaiselta matkalta, jonka pituus on vähintään 60 km.

Eläkeläisalennuksen voi saada eläkeläiskortilla. Matkustajan on esitettävä autoon nousun yhteydessä alennukseen oikeuttava kuvallinen Kela-kortti, jossa "eläkkeensaaja" -merkintä ja Matkahuollon, VR:n tai Finnairin liikemerkki, Tela-kortti tai Matkahuollon oma eläkeläiskortti.

Eläkeläinen voi hankkia Matkahuollon kuvallisen eläkeläiskortin Matkahuollon toimipaikoista sekä lippuja myyviltä Matkahuolto-asiamiehiltä.

65 vuotta täyttäneet henkilöt saavat eläkeläisalennuksen esittämällä henkilötodistuksen.

Lisätietoja matkahuollosta tai internetistä osoitteella www.matkahuolto.fi

Junaliikenne

VR:n liikenteessä eläkeläisalennus on 45-55%.

Eläkeläisalennuksen voi saada yli 65-vuotiaat esittämällä junassa poliisiviranomaisen myöntämän henkilökortin, passin, ajokortin, kuvallisen Kela-kortin, kuvallisen pankkikortin tai VR:n eläkeläiskortin.

Alle 65-vuotiaat voivat saada alennuksen Kelan tai työeläkejärjestelmän mukaiseen eläkkeeseen oikeutetut henkilöt esittämällä junassa VR-E-kortin (eläkeläiskortti), kuvallisen Kela-kortin, jossa eläkkeensaaja tunnus, Kansaneläkkeen saajan kortin tai Työeläkekortin (kuvattomien korttien kanssa esitettävä myös henkilökortti).

Mikään osa-aika- tai osatyökyvyttömyyseläke ei oikeuta eläkeläisalennukseen eikä eläkeläiskortin ostoon.

Lisätietoja rautatieasemalta tai internetistä osoitteesta www.vr.fi

Julkisen liikenteen aikataulutietoja voi tiedustella matkahuolloista tai rautatieasemilta tai internetistä osoitteista www.matkahuolto.fi ja www.vr.fi

Taksipalvelut

Taksipalveluita voi tilata Saarikan alueen taksiasemilta:

- **Kannonkoski** p. 044 0451 211
- **Karstula** p. 014 462 593
- **Kivijärvi** p. 014 481 526
- **Kyyjärvi** taksien yhteisnro puuttuu
 - p. 0407456713 (Vuorinen Jari)
 - p. 040 131 3215 (Päivin taksi)
 - p. 0400-564 955 (EJ Kuljetus Oy)
 - p. 0400-564 955 (Esa Korpeinen Oy)
- **Saarijärvi** p. 0200 50 700

Keski-Suomen sairaanhoitopiirin Kela-taksi tilataan numerosta p. 0100 876 50

Laiva- ja lentoliikenne

Eläkeläisalennuksia voi saada myös laiva- ja lentoliikenteessä. Niihin liittyviä tietoja voi kysyä suoraan palveluntuottajilta.

Retket ja matkat

Erilaiset yhdistykset, järjestöt ja yhteisöt järjestävät **retkiä ja matkoja**, joihin osallistumista voi tiedustella kyseisten tahojen yhteyshenkilöiltä. Retkien järjestäjien yhteystiedot löytyvät **Senioiden palveluoppaan kuntakohtaisista liiteosioista kohdasta R Retkiä ja muita matkoja**.

Asiointiliikenne

Karstulan ja Kivijärven kunnassa on tarjolla asiointiliikennepalveluita, joiden avulla kuntalaiset voivat päästä asioimaan keskustassa **asiointiliikennevuorojen** mukaisesti. **Tarkemmat tiedot aikatauluista ja reiteistä löytyvät Senioiden palveluoppaan kuntakohtaisista liiteosioista kohdasta A Asiointiliikenne**.

Kuljetuspalvelut

Omassa kodissaan asuva ikäihminen, jolla on liikuntarajoite tai sairauden aiheuttama toimintarajoite, voi hakea sosiaalihuoltolain mukaista kuljetuspalvelua asiointimatkoilleen oman kunnan alueella. Kuljetuspalvelua myönnetään hakijalle, joka ei pysty liikunta- tai toimintarajoitteen vuoksi käyttämään julkisia kulkuneuvoja tai asiointiliikennettä ja jonka taloudessa ei ole autoa käytettävissä tai lähellä asuvia lähisukulaisilla ei ole mahdollisuutta tarjota kuljetusapua. Hakijalla ei saa olla muun lain nojalla myönnettyä matkustustukea. Kuljetuspalvelupäätöstä tehtäessä huomioidaan asiakkaan ja hänen puolison tulot ja varallisuus. Lisätietoa sosiaalihuoltolain mukaisesta kuljetuspalvelusta antaa Perusturvaliikelaitos Saarikan palveluohjaajat. Ks. yhteystiedot kohdasta **P** Palveluohjaus/Ikähmisten palveluohjaus.

Vaikeavammaisen henkilön kuljetuspalveluista Senioiden palveluoppaan kohdassa **V** Vammaispalvelut/Kuljetuspalvelut.

Mielenterveysasiat

Saarikan alueella ikäihmisten mielenterveyteen liittyviä ongelmatilanteita hoidetaan Perusturvaliikelaitos Saarikan mielenterveyskeskuksen ja terveystieteiden psykologin palveluiden kautta sekä Keski-Suomen sairaanhoitopiirin ylläpitämän depressiohoitajatoiminnan avulla. Asiakas ohjataan tarvittaessa näistä palveluista erikoissairaanhoidon psykiatristen palveluiden piiriin. Lisäksi on saatavilla myös muita mielenterveyttä tukevia palveluita.

Depressiohoitaja

Depressiohoitaja on psykiatrinen sairaanhoitaja, joka hoitaa masennusoireisia asiakkaita yhdessä terveystieteiden lääkärin kanssa. Depressiohoitaja tekee tarvittaessa myös yhteistyötä asiakkaan läheisten kanssa. Depressiohoitaja antaa tietoa masennuksesta ja sen erilaisista hallintakeinoista. Keskusteluhoidossa potilas saa tukea oireiden sietämiseen ja oireita pyritään helpottamaan. Sairaudesta toipumista arvioidaan ja seurataan vastaanotolla. Depressiohoitaja auttaa potilasta löytämään voimavaroja ja korjaamaan muutettavissa olevia epäkohtia. Suunnitelmallinen ja tavoitteellinen yhteistyö depressiohoitajan kanssa tukee myös masennuksen lääkehoitoa. Depressiohoitajan vastaanotolle tullaan tavallisesti lääkärin tai sairaanhoitajan ohjaamana. Palvelu on asiakkaalle maksutonta, mutta peruuttamattomasta vastaanottoajasta asiakkaalta peritään maksu.

Yhteystiedot:

Depressiohoitaja Rouvinen Kirsi, p. 0400 330 475 (puhelinaika ma-pe klo 8-8.45)

Terveystieteiden psykologi

Terveystieteiden psykologin koko väestölle suunnatut palvelut on tarkoitettu erilaisiin elämäntilanteiden muutoksiin ja pulmiin liittyviin tuen tarpeisiin sekä kriisien käsittelyyn. Käyntijaksot psykologin luona ovat lyhytaikaisia. Ajan voi varata itse suoraan puhelimitse. Terveystieteiden psykologin palvelut ovat asiakkaalle maksuttomia.

Yhteystiedot:

- Karstula, Kannonkoski, Kivijärvi ja Kyyjärvi: Halttunen-Vierimaa Leena, p. 044 4598 887
- Saarijärvi: Savonen Laura, p. 044 4598 557

Saarikan mielenterveyskeskus

Saarikan mielenterveyskeskuksessa annetaan mielenterveyteen liittyvää neuvontaa, hoitoa, kuntoutusta ja tehdään tutkimuksia. Palvelut on tarkoitettu ensisijaisesti vakavista mielenterveysongelmista kärsiville asiakkaille (mm. psykoosisairaudet, pitkittynyt masennus, itsemurhavaarassa olevat asiakkaat). Lievemmissä elämäntilannekriiseissä asiakas voi olla yhteydessä ensisijaisesti terveystieteiden psykologiin ja masennusasioissa depressiohoitajaan. Mielenterveyskeskuksessa hoito perustuu vapaaehtoisuuteen ja luottamuksellisuuteen. Näitä palveluita järjestetään Saarijärven ja Karstulan toimipisteissä sekä muiden kuntien alueella sijaitsevissa sivuvastaanottopisteissä erikseen sovittuina aikoina. Mielenterveyskeskuksen palvelut ovat asiakkaalle maksuttomia eikä niihin ei tarvita lähetettä.

Mielenterveyskeskuksen toiminta perustuu ajanvaraukseen. Yhteyttä voi ottaa puhelimitse neuvonta-aikana (ma-pe klo 12-12.30) tai Internetin avulla varaamalla ajan www.hyvis.fi sivuston kautta.

Yhteystiedot:

Saarijärven mielenterveystoimisto 044-459 8593

Karstulan mielenterveystoimisto 044-459 8905

Kiireellisissä tilanteissa ja päivystyksellistä apua tarvittaessa

ota yhteyttä terveyskeskuspäivystykseen (ks. Senioreiden palveluoppaan kohta **T** Terveysasemat/Lääkärin päivystysvastaanotto) ja toimi heidän ohjeidensa mukaisesti.

Päihdepalvelut

Ks. Senioreiden palveluoppaan kohta **P** Päihdepalvelut.

Muut palvelut

Kirkon palveleva puhelin

Suomen Evankelisluterilainen kirkko tarjoaa luottamuksellista keskusteluapua puhelimitse Palveleva puhelin-palvelun kautta. Palvelu on valtakunnallinen ja käytössä kaikkialta Suomesta. Palveleva puhelin tarjoaa soittajalle mahdollisuuden purkaa mieltä painavia asioita puhelimitse nimettömänä. Kun elämä tuntuu raskaalta tai huolet liian suurilta, usein riittää, että joku kuuntelee. Kirkon ylläpitämän palvelun päivystäjät ovat tehtävään valittuja koulutettuja vapaaehtoisia ja kirkon työntekijöitä. Päivystäjä tukee soittajaa kuuntelemalla ja pyrkii yhdessä löytämään soittajan elämäntilanteeseen parhaiten sopivia ratkaisuja. Päivystäjää sitoo vaitiolovelvollisuus. Soitto Palvelevaan puhelimeen maksaa tavallisen paikallispuhelun / matkapuhelun verran.

- Kirkon palveleva puhelin (su-to klo 18-01, pe ja la klo 18-03), p. 01019 0071

Mielenterveys.fi-sivusto netissä

Mielenterveys.fi sivujen tarkoitus on auttaa mielenterveys- ja päihdeoireista kärsiviä ja heidän omaisiaan. Sivustoilta löytyy jo tässä vaiheessa omahoito oppaita päihteiisiin, masennukseen, traumaattisiin kriiseihin ja ahmimiseen liittyen. Sivuilta löytyvä tieto on luotettavaa, ammattilaisten tarkistamaa tietoa. Sivusto on kiinnostava ja hyödyllinen myös ammattilaisille. Sivustoon voi tutustua osoitteessa: www.mielenterveystalo.fi

Perheneuvonta

Seurakuntien ylläpitämä Perheasiain neuvottelukeskus palvelee parisuhteen pulmien neuvotteluapuna. Neuvottelukeskus tarjoaa mahdollisuuden tutkia tasapuolisesti parisuhteen vahvuuksia ja kehityshaasteita sekä etsiä näkökulmia vaikeuksien ratkaisemiseksi. Työskentelymenetelmänä on yhteinen keskustelu. Toivottavaa on, että pariskunnat voivat osallistua työskentelyyn yhdessä. Tarvittaessa voi neuvotteluissa käydä myös yksin tai yhdessä koko perheen kanssa.

Neuvotteluajat:

- yksilöaika 45 min
- parineuvottelu 75 min
- tapaamisia keskimäärin 5

Keski-Suomen seurakunnat tarjoavat mahdollisuuden maksuttomiin neuvotteluihin kaikille alueellaan asuville riippumatta siitä ovatko he kirkon jäseniä. Saarikan alueella Saarijärvellä pidettävää vastaanottoa pitää Kirsti Pasanen (KM, perheneuvoja, erityistason perheterapeutti).

Neuvotteluajan varaaminen:

p. 014 3347 800 (arkisin klo 12–14.30)

Muistiasiat

Muistisairaiden asiakkaiden tukena toimivat jokaiseen Saarikan alueen kuntaan nimetyt muistihoitajat, joiden työn tavoitteena on muistioireiden varhainen tunnistaminen ja jatkotutkimuksiin ohjaaminen. Heidän tehtävänä on tukea asiakasta ja omaista, joilla on huoli muistiin liittyvistä ongelmista. Muistihoitajat kulkevat asiakkaan ja omaisten rinnalla sairauden edetessä ohjaamalla heitä, antamalla tietoa muistisairauksiin liittyvistä asioista ja selvittämällä asiakkaan kokonaistilannetta.

Muistihoitajapalvelu

Muistihoitaja tapaa asiakasta vastaanotolla tai asiakkaan kotona. Edellä mainittujen asioiden lisäksi muistihoitaja testaa asiakkaan muisti- ja toimintakykyä ja ohjaa asiakasta tarvittaessa muistiin liittyviin jatkotutkimuksiin lääkärin kautta. Lisätietoa muistihoitajilta tai internetistä www.saarikka.fi, Hae hakusanalla muistihoitajapalvelu.

Jos sinulla on huoli omasta tai läheisen muistista, voit omatoimisesti varata ajan oman kunnan muistihoitajalle. Muistihoitajan palvelut ovat asiakkaalle maksuttomia.

Saarikan muistihoidajat:

Karstula

- Mäntynen Anne, p. 044 4596 422
- Maanselkä Seija, p. 040 157 8923 (terveysasema, vastaanotto)

Kannonkoski

- Pasanen Inkeri 044 459 6020

Kivijärvi

- Pohjonen Ulla 040 157 8940

Kyyjärvi

- Mäntynen Anne 044 459 6422

Saarijärvi

- Liimatainen Tarja 044 459 8791

Muistiasiakkaan kotikuntoutus

Ks. Senioreiden palveluoppaan kohta **K** Kuntouttavat kotikäynnit.

Muita muistiasioihin liittyviä palveluita

Keski-Suomen Muistiyhdistys ry:n kautta on mahdollista saada muistiasioihin liittyvää tietoa, tukea, ohjausta ja neuvontaa. Yhdistyksen kautta voi saada vertaistukea ja saa mahdollisuuden osallistua erilaisiin toimintoihin (mm. ryhmät, virkistys- ja vapaaehtoistoiminta).

Senioreiden palveluoppaan kuntakohtaisissa liiteosioissa on tietoa Keski-Suomen muistiyhdistys ry:n järjestämistä Ryhmätoiminnoista kohdassa R Ryhmätoiminta ja vapaaehtoistoinnasta kohdassa V Vapaaehtoistoiminta.

Yhdistys hallinnoi Keski-Suomen Muistiluotsi – aluekeskusta, joka toimii maakunnallisena matalan kynnyksen tiedonvälitys- ja tukikeskuksena sekä järjestää monenlaista toimintaa sairastuneille ja läheisille jokaisessa Saarikan kunnassa. Yhdistyksen **Saarijärven toimipiste Muistila** palvelee kaikkia Saarikan alueen asukkaita Sillankorvassa, osoitteessa Paavontie 2 B 1.

Muistiliiton valtakunnallinen **Vertaislinja- tukipuhelin muistisairaiden läheisille** palvelee joka päivä klo 17–21 **p. 0800 9 6000**. Maksutonta keskustelutukea tarjoavat koulutetut, omaisensa sairauden kokeneet vapaaehtoiset.

Lisätietoja: Johanna Lahtinen, p. 044 761 4925, Internet: www.ksmuistiyhdistys.fi

Musiikki

Saarikan alueella senioreille tarjotaan monenlaisia mahdollisuuksia nauttia elävästä musiikista ja osallistua musiikin tekemiseen. **Musiikkiin liittyviä harrastusmahdollisuuksia löytyy Saarikan alueen senioreiden palveluoppaan kuntakohtaisista liiteosioista kohdasta M Musiikki ja musiikkitapahtumia liiteosion kohdasta T Tapahtumat.**

Muut alueen palvelut

Saarikan alueen muista palveluista saa tietoa Internetistä seuraavilla osoitteilla:

- www.visitsaarijarvi.fi
- www.kannonkoski.fi, valitse Työ ja yrittäminen, valitse Elinkeinotoiminta, valitse Lisätietoja-kohdasta Yritys- ja palveluluettelo
- yritys.karstulanseutu.com
- www.kivijarvi.fi
- www.kyyjarvi.fi

O

Oikeusapu

Valtion tarjoaman oikeusavun kautta kansalainen voi saada itselleen oikeudellisen asian hoitamista varten avustajan kokonaan tai osittain valtion varoilla. Oikeusapu kattaa kaikki oikeudelliset asiat. Oikeusapua ei kuitenkaan yleensä myönnetä, jos hakijalla on oikeusturvavakuutus, josta asian kulut voidaan korvata. Oikeusapua tarjoavat oikeudenkäyntiasioissa julkiset oikeusavustajat, asianajajat ja muut lakimiehet ja muissa asioissa julkiset oikeusavustajat. Julkiset oikeusavustajat työskentelevät valtion oikeusaputoimistoissa. Neuvontaa varten tulee aina varata aika.

Keski-Suomen oikeusaputoimisto, Äänekosken toimipaikka

Kotakennäntie 3, Äänekoski
p. 029 5660 870

Omaishoito

Omaishoidolla tarkoitetaan vanhuksen, vammaisen tai sairaan henkilön hoidon ja huolenpidon järjestämistä hoidettavan kotona omaisen tai muun hoidettavalle läheisen henkilön avulla.

Omaishoidon tuki

Omaishoidon tuki muodostuu omaishoitajalle maksettavasta hoitopalkkiosta ja /tai hoidettavalle annettavista tarvittavista palveluista sekä omaishoitajalle järjestettävästä tuesta ja lakisääteisistä vapaista.

Omaishoidon tuen myöntämisen edellytyksenä on muun muassa, että

- hoidettavalla on ympärivuorokautisesti runsaan henkilökohtaisen avun, hoivan tai valvonnan tarve
- hoidettavan koti soveltuu omaishoittoon
- hoitaja sopii toimintakykynsä ja voimavarojensa puolesta omaishoitajaksi
- omaishoidon tuen myöntäminen on hoidettavan edun mukaista

Perusturvaliikelaitos Saarikka tekee omaishoitajan kanssa omaishoidon toimeksiantosopimuksen. Omaishoidon tukea voi hakea Saarikalta kirjallisesti tarkoitusta varten osoitetulla lomakkeella.

Omaishoitajan vapaapäivät

Omaishoitajan lakisääteiset vapaapäivät pyritään järjestämään Saarikassa hoitajan ja hoidettavan kannalta joustavasti ja tarkoituksenmukaisesti tarjoamalla kotona hoidettavalle henkilölle tilapäinen hoitopaikka joko palveluasumisyksikössä, laitoshoidossa, perhehoidossa tai joskus myös pienkodissa. Saarikka voi järjestää omaishoitajan vapaan tai muun tilapäisen poissaolon ajaksi tarvittavan sijaishoidon myös tekemällä toimeksiantosopimuksen säädetyt edellytykset täyttävän henkilön kanssa, joka sitoutuu huolehtimaan sijaishoidosta. Sijaishoito voidaan järjestää toimeksiantosopimuksella, jos omaishoitaja ja hoidettava suostuvat siihen. Sijaishoitajapalvelu on maksullista asiakkaalle. Hoidettavalla tai hoitajalla ei ole ehdotonta oikeutta valita vapaan aikaista hoitomuotoa, mutta asiasta neuvotellaan.

Omaishoitajan virkistysvapaapalvelu

Omaishoitajan virkistysvapaapalvelu on omaishoitajille tarkoitettu tukipalvelu, jonka tavoitteena on tukea omaishoitajan jaksamista mahdollistamalla aikaa omaishoitajan oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Palvelun avulla kotiin saadaan hoitaja huolehtimaan hoidettavasta ja omaishoitajalla on mahdollisuus lähteä käymään omilla asioilla (esim. kauppareissulla, uimassa, kylässä) tai viettää vapaa-aikaa kotona omien asioiden parissa. Palvelun saaminen edellyttää omaishoidon toimeksiantosopimusta ja sitä voi saada maksimissaan 8 tuntia kerralla (yksi työpäivä), palvelu on maksullinen.

Lisätietoa omaishoittoon liittyvistä asioista antaa:

Omais- ja perhehoidon palveluohjaaja
Eija-Maria Leppänen, p. 044 7114 537

Opiskelu

Myös työelämävaiheen jälkeen ihmisellä on oikeus oppimiseen ja itsensä kehittämiseen, sillä ihmisen oppimiskyky säilyy koko elämän ajan. Eläkeiässä ihminen voi antautua asioille, joihin ei aiemmissa elämäntilanteissa ole ollut aikaa tai muutoin tilaisuutta. Opiskelu edistää ikäihmisten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia monin tavoin.

Kansalaisopistojen toiminta

Saarikan alueella toimivat Saarijärven ja Karstulan kansalaisopistot tarjoavat monipuolisia koulutus- ja harrastusmahdollisuuksia alueen kaikenikäiselle väestölle. Opetusta pyritään tarjoamaan keskustassa pidettävien kurssien lisäksi myös kyläkunnilla ja paikallisia toiveita huomioidaan mahdollisuuksien mukaan kurssiohjelmien laadinnassa.

Opistojen kurssiohjelmat ovat nähtävissä Internetissä osoitteessa www.karstula.fi/vapaa-aika/kansalaisopisto ja www.saarijarvi.fi/sisalto/kansalaisopisto. Lisäksi ohjelma ilmestyy kaksi kertaa vuodessa paikallislehden välissä. Kurssit ovat maksullisia.

Kansalaisopistojen kautta järjestetään erillisen ohjelman mukaan Ikääntyvien yliopiston luentoja Karstulan kunnantalolla ja Saarijärven kaupungintalolla. Saarijärven kansalaisopisto järjestää lisäksi ajoittain luentoja Saarijärven kaupungintalolla. Luennot ovat maksuttomia ja kaikilla avoimia.

Lisätietoja kansalaisopistojen toiminnasta

- Karstulan kansalaisopisto, p. 044 459 6656
- Saarijärven kansalaisopisto, p. 044 - 459 8256, 044 - 459 8206 tai 044 - 459 8254

Karstulan evankelinen opisto

Karstulan evankelisella opistolla voi osallistua monenlaisille kursseille. Kurssit ovat maksullisia. Lisätietoa Karstulan evankeliselta kansanopistolta, p. 014 525 2200 tai www.keokarstula.fi.

Ikääntyvien yliopisto

Jyväskylän kesäyliopiston alaisuudessa toimiva Ikääntyvien yliopisto on tieteellisen tiedon sekä elämäkokemuksen kohtaamispaikka. Sen tarjoamassa ohjelmassa voi seurata luentosarjoja ja osallistua seminaareihin ilman arvosana- tai muita suoritustavoitteita. Ikänsä voi tulla pohjakoulutuksesta, ammattitaustasta ja aiemmista opiskeluharrastuksista riippumatta, eikä ikärajojakaan ole. Toiminta on avointa kaikille. Ohjelmassa on luentoja yhteiskunnallisista, historiallisista, kulttuurisista sekä terveys- / hyvinvointi-aiheista. Lisäksi toiminta sisältää erilaisia seminaareja, kulttuuri- /opintomatkoja ja -retkiä sekä tietotekniikkakursseja.

Lisätietoja Internetistä osoitteesta www.kesayo.jyo.fi/ikaantyvienyliopisto

Ikäihmisten yliopisto

Helsingin yliopiston alaisuudessa toimiva Ikäihmisten yliopisto on avoimen yliopiston erityismuoto, tieteellisen tiedon ja elämäkokemuksen kohtaamispaikka. Ikäihmisten yliopistossa voi opiskella kuka tahansa ikäihminen riippumatta pohjakoulutuksesta, ammattitaustasta tai aikaisemmasta opiskeluharrastuksesta. Monitieteiset luentosarjat, opintopiiritoiminta ja seminaarit ovat Ikäihmisten yliopiston perinteisiä ja hyviksi koettuja toimintamuotoja. Etäämpänä Helsingistä asuvat ikäihmiset voivat osallistua opintoihin verkko-opiskelun kautta. Opiskelua varten ei tarvitse lähteä minnekään, vaan voi opiskella kotona omalla tietokoneellaan. Kotikoneella opiskelevalle avautuu verkkoon rakennettu oppimisympäristö, jossa voi olla sähköisesti yhteydessä opettajaan, käydä keskustelua muiden kurssilaisten kanssa ja käyttää kurssin oppimateriaaleja.

Lisätietoa Internetistä osoitteessa www.avoin.helsinki.fi/ikis/

Studia Generalia

Helsingin yliopiston järjestämät Studia Generalia -luentosarjat ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Tilaisuuksia voi seurata myös verkossa suorina lähetyksinä ja jälkikäteen videotallenteina. Suorien lähetysten ja tallenteiden katseluun tarvitaan Flash-ohjelmalaajenuksella varustettu www-selain tai RealPlayer-mediasoitinohjelma.

Studia Generalia-luennot löytyvät Internetistä osoitteesta www.video.helsinki.fi

P

Palveluohjaus

Palveluohjaajat huolehtivat asiakkaiden palvelutarpeen arvioinnista ja tekevät päätökset seuraavien palveluiden myöntämisestä sovittujen myöntämiskriteerien perusteella

- kotihoitopalvelut
- kotihoidon tukipalvelut (esim. ateriat- ja turvapalvelu)
- sosiaalihuoltolain mukainen kuljetuspalvelu
- päiväkeskustoiminta
- asumispalvelut
- pitkäaikaishoiva
- omais- ja perhehoito (ikäihmiset ja vammaiset)
- työ- ja päivätoiminta

Palveluohjaajat tekevät päätökset edellä mainittujen palveluiden käyttämisestä perittävistä asiakasmaksuista, jotka perustuvat lainsäädäntöön. Palveluohjauspalvelu on asiakkaalle maksutonta.

Ikäihmisten palveluohjaus

Kannonkoski, Kivijärvi, Kyyjärvi

Kristiina Saarela p. 044 459 7031

Karstula

Taina Hämäläinen p. 044 459 6622

Saarijärvi

Päivi Aniranta p. 044 459 8607 (Alue 1 ja 2)

Anne Toivanen p. 050 459 8442 (Alue 3 ja Pylkönmäki)

Omais- ja perhehoito

Koko Saarikan alue

palveluohjaaja Eija-Maria Leppänen p. 044 459 6160

Vammaisten palveluohjaus

Koko Saarikan alue

palveluohjaaja Marja Liimatainen p. 014 4598214 tai p. 044 459 8214

Mielenterveyspalveluiden palveluohjaus

Koko Saarikan alue

palveluohjaaja Eija Salo p. 044 459 7035

Palvelutarpeen arviointi

Palvelutarpeen arviointi tarkoittaa ikääntyneen asiakkaan tuen ja palvelujen tarpeen kartoittamista sekä ohjauksen antamista tarjolla olevista palveluista itsenäisen selviytymisen edistämiseksi.

Kaikilla kuntalaisilla on oikeus palvelutarpeen arviointiin, mikäli on huoli kotona asumisen turvallisuudesta. Palvelutarpeen arviointia voi pyytää henkilö itse, omainen, viranomainen, naapuri tai muu tilanteen tunteva henkilö. Kiireellisissä tilanteissa palvelutarve arvioidaan viipymättä. Kiireettömissä tilanteissa palvelutarve arvioidaan viimeistään seitsemäntenä arkipäivänä yhteydenotosta. Arviointi tehdään yleensä asiakkaan kotona.

Palvelutarpeen arvioinnissa kartoitetaan asiakkaan taustatiedot, terveydentila ja toimintakyky, sosiaalinen tilanne, läheisten osuus hoidossa, olemassa olevat palvelut sekä uusien palvelujen tarve. Palvelutarpeen arvioinnin yhteydessä asiakas saa tietoa kotona asumista tukevista palveluista, kuten ateria-, kauppa- ja turvapalveluista, päiväkeskusten palveluista, asuntojen korjaus- ja muutostöistä sekä palveluasumisen mahdollisuuksista.

| |
|--|
| Yhteystiedot iäkkään henkilön palvelutarpeen arvioinnin pyytämistä varten |
| Ilmoitus virka-aikana (ma-pe klo 8-16): Ikäihmisten palveluohjaajat, ks. kohta P Palveluohjaus |
| <u>Ilmoitus virka-ajan ulkopuolella:</u> p. 112 /sosiaalipäivystys |

Potilas- ja sosiaaliasiamiestoiminta

Potilaalla ja sosiaalihuollon asiakkaalla on oikeus saada asianmukaista ja laadultaan hyvää sosiaali- ja terveydenhuollon palvelua. Mikäli potilas ja/tai sosiaalihuollon asiakas kokee tulleen sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa väärinkohdeksi, hän voi selvittää tilannettaan potilasasiamiehen tai sosiaaliasiamiehen kanssa. Sekä potilas- että sosiaaliasiamiehen palvelut ovat maksuttomia. Lisätietoa asiasta Internetistä osoitteesta www.saarikka.fi

Potilasasiamies:

Anneli Aho, p. 050 459 8883 (työaika ma-pe klo 8-15)

Sosiaaliasiamies:

Eija Hiekka, p. 044 265 1080 (puhelinaika ma-to klo 9-11)

Päihdepalvelut

Päihteiden käytön ongelmista kärsivä henkilö voi hakea neuvoa ja ohjausta päihdeongelmaansa minkä tahansa Saarikan palvelun kautta. Vaativampaa päihdepalvelua tarvitseva asiakas ohjataan Saarikan päihdepalveluiden piiriin, jonka kautta hän voi saada yksilöllisen tarpeen mukaan suunniteltua keskusteluapua, terapiaa, katkaisuhoidtoa ja kuntoutusta. Saarikan päihdetiimi huolehtii Saarikan päihdepalveluiden järjestämisestä.

Päihdepalveluita tarvitseva henkilö voi itse ottaa yhteyttä suoraan päihdetiimiin.

| Saarikan päihdetiimi | |
|---|-----------------|
| Päihdesosiaalityöntekijä Anu Paananen | p. 044 4598 555 |
| Päihdesairaanhoitaja Katriina Mäkeläinen | p. 044 7114 534 |

Päivystyspalvelut

Hammaslääkäripäivystys

ks. kohta **S** Suunterveydenhoito

Lääkäripäivystys

ks. kohta **T** Terveysasemat

Myrkytystietokeskus

(09) 471 977 tai vaihde p. (09) 4711

Sosiaalipäivystys

Kiireellisillä sosiaalipalveluilla tarkoitetaan välitöntä avun tarvetta, jota ei voi siirtää hoidettavaksi virka-aikana.

Näitä tilanteita varten toimii sosiaalipäivystys, johon saa yhteyden yleisestä hätänumerosta **112**.

Yleinen hätänumero 112

- ambulanssi
- poliisi
- palokunta

Päivätoiminta

Perusturvaliikelaitos Saarikan tuottama päivätoiminta tarjoaa kuntouttavaa toimintaa, hoivaa, tukipalveluja ja vuorovaikutusmahdollisuuksia. Tarkoituksena on edistää asiakkaan toimintakykyä ja kotona pärjäämistä sekä tukea omaisten jaksamista. Päiväkeskuksessa on mahdollisuus osallistua seurusteluun, yhdessäoloon, ohjelmiin, ateriointiin, sauna- ja kylvetyspalveluihin. Asiakkaille laaditaan yksilöllinen kuntoutussuunnitelma, jota noudatetaan ja arvioidaan säännöllisesti. Päivätoiminta on ehkäisevää ja kotihoitoa tukevaa toimintaa ikääntyneille, joiden hyvinvointia vahvistaa kuntouttava toiminta ja yhdessä oleminen. Päivätoimintaa pyritään järjestämään jokaisen kunnan alueella vähintään 1/pv/vko. Päivätoiminnan pituus on n. 6 tuntia ja siitä peritään yhtymävaltuuston vahvistama palvelumaksu.

Päivätoimintaan hakeudutaan ottamalla yhteyttä oman alueen palveluohjaajaan, jonka kanssa mietitään yhteiset tavoitteet päiväkeskuskäynnille. Päivätoiminnan henkilöstön kanssa sovitaan käyntipäivät.

Saarikan päiväkeskukset

| | |
|--------------------|---|
| Saarijärvi | Heralan serviisin päiväkeskus, Heralankuja 4, p. 044 4598 440 |
| Karstula | Uusjokelan päiväkeskus, Hämeenpurontie 7, p. 044 4596 523 |
| Kyyjärvi | Kivirannan päiväkeskus, Kivirannantie 4, p. 044 4596 523 |
| Kivijärvi | Hopearannan päiväkeskus, Keskustie 21, p. 044 4596 523 |
| Kannonkoski | Oksalan päiväkeskus, Leiritie 1, p. 044 459 6020 |

Lisätietoja päiväkeskustoiminnasta antaa

Saarikan varhaisen tuen palveluvastaava Seija Nieminen-Lahti (p. 044 711 45 37).

R

Ravitsemusneuvonta ja -terapia

Saarikan alueen asukkaat saavat ravitsemusneuvontaa Saarikan terveydenhoitajilta ja muilta ammattihenkilöiltä. Erilaisissa ravitsemukseen liittyvissä pulmatilanteissa (mm. erityisruokavaliota vaativat sairaudet, syömiseen liittyvät ongelmat, ravitsemuksen avulla ehkäistävissä olevat sairauksien riskitekijät) voi lisäksi saada tarkempaan neuvoa ja ohjausta Keski-Suomen sairaanhoitopiirin ravitsemusterapeutilta, jonka vastaanottoa varten tarvitaan lääkärin lähete.

Rintasyöpäseulonnat

Perusturvaliikelaitos Saarikka tarjoaa kaikille 50-69-vuotiaille naisille kahden vuoden välein maksuttoman rintasyöpäseulonnan. Mammografiatutkimuksiin kutsutaan kirjeitse vuosittain parillisia vuosia täyttävät naiset. Seulontatutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista.

Rokotukset

Influenssarokotukset

Ikääntyneille influenssa jälkitauteineen on vakava, jopa hengenvaarallinen sairaus. Influenssa voi pahentaa perussairautta, romahduttaa yleiskunnon ja vahingoittaa terveyttä pysyvästi. Terve ja hyväkuntoinen ikäihminen voi joutua influenssan vuoksi sairaalakierteeseen ja lopulta jopa laitokseen. Siksi on erittäin tärkeää, että myös terveet ikäihmiset ottavat rokotteen. Kausi-influenssarokote voi estää ainakin joka toisen influenssan jälkitauteineen.

Kausi-influenssarokote on ilmainen 65 vuotta täyttäneille ikäihmisille ja heidän lähipiirille. Influenssarokotteen teho vakavasti sairailta ja ikääntyneillä on korkeintaan kohtuullinen, joten he hyötyvät selvästi lähipiirinsä rokotusten tuottamasta lisäsuojasta.

Sairautensa vuoksi riskiryhmiin kuuluville alle 65-vuotiaille ja heidän lähipiirilleen tarjotaan myös maksuttomia influenssarokotteita. Tietoa riskiryhmien influenssarokotuksista Internetissä osoitteessa www.thl.fi, Hae sairautensa vuoksi riskiryhmiin kuuluvien influenssarokotukset.

Lisätietoa influenssarokotuksista saa Internetistä osoitteesta www.saarikka.fi, Hae rokotukset ja Saarikan Hyvinvointipisteistä.

Matkailurokotukset

Ulkomaanmatkaa varten otettavan rokotuksen tarve tulee selvittää ajoissa, mieluiten jo noin kaksi kuukautta ennen matkaa. Matkailijoille suositeltavat rokotukset löytyvät Matkailijan terveysoppaasta Internet-osoitteesta www.thl.fi kohdasta Matkailuterveys. Omilla terveysasemilla hoidetaan perusrokotusten tehosteet sekä hepatiittirokotusreseptit ja -pistokset.

Lisätietoja Internetistä osoitteesta www.saarikka.fi, Hae rokotukset.

Ruokailumahdollisuudet

Saarikan alueen kaikissa kunnissa on ruokapaikkoja, joissa myös seniorit voivat halutessaan käydä ruokailemassa. Mikäli omatoiminen ruoanlaitto ei jostain syystä onnistu, voi ruokapaikoissa käydä vaikka päivittäin syömässä lämpimän aterian omakustanteisesti. Joissakin ruokapaikoissa ruokaa voi ostaa myös kotiin vietäväksi. **Senioreiden palveluoppaan kuntakohtaisista liiteosioista kohdasta R Ruokailumahdollisuudet löytyy tarkempia tietoja oman alueen ruokapaikoista.**

Ateriapalvelu

Ateriapalvelu kuuluu Saarikan kautta myönnettäviin kotihoidon tukipalveluihin. Sitä voidaan myöntää asiakkaalle, jolla on liikuntarajoite tai muu sairauden aiheuttama toimintarajoite, jonka vuoksi hän ei itse pysty laittamaan ruokaa tai ruokailemaan kodin ulkopuolella. Ateria pyritään toimittamaan asiakkaalle asuinpaikasta riippumatta. Ateriaa ei välttämättä toimiteta joka päivä, vaan osa ruoasta voidaan toimittaa kylmänä. Ateriapalveluita haetaan palveluohjaajien kautta (ks. kohta **K** Kotihoito ja **P** Palveluohjaus).

Muita ruokailumahdollisuuksia

Myös monet järjestöt, yhteisöt ja seurakunnat järjestävät erilaisia ruokailumahdollisuuksia eläkeläisille. Usein ruokailutapahtuma on osana jotain ryhmätoimintaa (ks. **Senioreiden palveluoppaan kuntakohtaisista liiteosioista kohta R Ryhmätoiminta**).

Valmiita kotiaterioita myyvät jotkin yksityiset palvelutuottajat. Kotiaterioita ja niiden kotiinkuljetusta kannattaa voi kysyä suoraan palveluntuottajilta (ks. **Senioreiden palveluoppaan kuntakohtaiset liiteosiot kohta R Ruokailumahdollisuudet**).

Ryhmätoiminta

Ryhmätoiminnat ovat senioreille suunnattuja, erilaisia ryhmiä, joissa jokainen osallistuja pääsee osaksi jotakin sosiaalista yhteisöä. Yhdessäolo tuo päivittäin mielekästä sisältöä ja vähentää yksinäisyyden kokemusta. Ryhmien teemat vaihtelevat. Toiset ryhmistä ovat toiminnallisempia ja toiset keskustelempia. Kaikkien ryhmien tavoitteena on antaa mahdollisuus virkistävään yhdessäoloon muiden ihmisten kanssa.

Erilaisten ryhmien toimintatietoja on kirjattu Senioreiden palveluoppaan kuntakohtaisiin liiteosioihin kohtiin K Kädentaidot, L Liikunta, M Musiikki ja R Ryhmätoiminta.

Yhdessäoloa ja toimintaa löytyy myös kohtaan **T Tapahtumia** kirjatusta erilaisista tapahtumista ja tempauksista.

S

Seurakuntien ja uskonyhteisöjen toiminta

Alla on esitelty Saarikan alueella toimivien suurimpien seurakuntien ja uskonyhteisöiden toimintaa.

Senioreiden palveluoppaan kuntakohtaisissa liiteosioissa on tietoa seurakuntien ja uskonyhteisöjen järjestämistä ryhmätoiminnoista kohdassa R Ryhmätoiminta, ystävöitymisestä kohdassa Y Ystävöityminen ja vapaaehtoistyöstä V Vapaaehtoistoiminta.

Evankelisluterilaiset seurakunnat Saarikan alueella

Karstulan seurakunta

Kyyjärven seurakunta

Saarijärven seurakunta

- *Kannonkosken kappeliseurakunta*
- *Kivijärven kappeliseurakunta*
- *Pyлкönmäen kappeliseurakunta*

Evangelisluterilaisten seurakuntien keskeisin toimintamuoto on jumalanpalvelusten järjestäminen. Lisäksi seurakunnissa järjestetään monenlaisia muita toimintoja (mm. hartaushetkiä, seurakuntailtoja, erilaisia ryhmiä/piirejä, yhteislauluiltoja ja muuta musiikkia, kerhoja, yhdessäoloa, retkiä, myyjäisiä, erilaisia tapahtumia, henkilökohtaisia keskusteluita papin/diakonin kanssa, kotikäyntejä, onnittelukäyntejä, vammaistyötä, vapaaehtoistyötä), joihin Saarikan alueen seniorit voivat osallistua.

Jokaisessa seurakunnassa on oma diakoniatuimisto, joka on avoinna viikoittain erillisen ilmoituksen mukaisesti. Tällöin on mahdollista tulla keskustelemaan henkilökohtaisista asioista diakoniatyöntekijän kanssa. Diakoniatuimiston kautta tehdään myös taloudellista avustamista.

Lisätietoa evangelisluterilaisten seurakuntien toiminnasta:

Karstulan seurakunta, Kirkkoherran virasto, p. 014 4294 410

Kyyjärven seurakunta, Kirkkoherran virasto, p. 014 5253 300

Saarijärven seurakunta, Kirkkoherran virasto, p. 040 1534 736

Internet: www.karstulanseurakunta.fi, www.kyyjarvenseurakunta.fi, www.saarijarvenseurakunta.fi,
www.nopolanews.fi (Kyyjärvi)

Tapahtumatietoja: paikallislehdistä (Saarijärveläinen, Sampo, Torstai-lehti, Viispiikkinen)
ja yläpuolella mainituilta nettisivuilta

Herätysliikkeiden toiminta Saarikan alueella

Saarikan alueella toimii kolme evangelisluterilaisen kirkon piirissä toimivaa herätysliikettä, joilla on säännöllistä toimintaa Saarikan alueen kunnissa. Herännäisyys, evankelisuus ja vanhoillislestadiolaisuus ovat osa alueen seurakuntaelämää. Herätysliikkeiden toiminnasta ilmoitetaan paikallislehtien (Saarijärveläinen, Sampo ja Viispiikkinen) kirkollisissa ilmoituksissa. Joillakin herätysliikkeillä on omat nettisivut, joiden kautta voi tutustua heidän toimintaan.

Evankelisuus

Suomen Luterilaisen Evankeliumiyhdistyksen eli Sley:n paikallisosastot järjestävät Saarijärvellä mm. Siionin kanteleen lauluiltoja ja seuroja. Evankeliumijuhla on vuosittainen järjestettävä evankelisuuden kesätapahtuma.

Lisätietoja Sley:n paikallisosastojen toiminnasta:

Kyyjärvi, Kytölä Raimo, p. 050 4947 275, Internet: www.nopolanews.fi

Saarijärvi, Rytkönen Leena, p. 040 7590 133

Herännäisyys

Saarijärvellä järjestetään herännäisyyden toimintaa Saarijärven Herättäjähdistyksen paikallisosaston kautta. Herännäisyyden keskeisin toimintamuoto ovat seurakuntatapahtumat, joissa veisataan Siionin virsiä. Seuroja järjestetään Saarijärven seurakuntatalolla ja kodeissa. Lisäksi yhdistyksen toimintaan kuuluu mm. Naisten raamattupiiri. Herättäjäjuhlat ovat herättäjähdistyksen vuosittain järjestämä, valtakunnallinen kesätapahtuma.

Lisätietoja Saarijärven Herättäjähdistyksen paikallisosaston toiminnasta:

Jokinen Timo, p. 040-5693 688, Vesisenaho Veikko, p. 040-7032 641

- Vanhoillislestadiolaisuus

Saarikan alueen jokaisessa kunnassa on oma paikallinen rauhanyhdistys, joka järjestää vanhoillislestadiolaisuuden toimintaa omalla alueellaan. Keskeisin toimintamuoto on seurat, joita järjestetään paikkakunnasta riippuen Rauhanyhdistyksen toimitalolla, seurakuntatalolla tai kodeissa. Rauhanyhdistyksillä on myös muuta, eri ikäryhmät huomioivaa toimintaa. Suviseurat ovat vanhoillislestadiolaisten vuotuinen, valtakunnallinen kesätahtuma.

Lisätietoja Rauhanyhdistyksen toiminnasta:

Karstula, yhteystietoja ei saatavilla

Kannonkoski, Leppänen Johannes, p. 0400 421 748

Kivijärvi, Halonen Jouni, p. 0400 937 338

Kyyjärvi, Internet: www.nopolanews.fi

Saarijärvi, Hirvasniemi Kimmo, p. 0400 560 908

Helluntaiseurakunnat Saarikan alueella

Karstulan helluntaiseurakunta

Kivijärven helluntaiseurakunta

Kyyjärven helluntaiseurakunta

Saarijärven helluntaiseurakunta

Helluntaiseurakuntien keskeisin toimintamuoto on hengellisten tilaisuuksien järjestäminen. Tilaisuuksissa pääpaino on Raamatun opetuksessa, musiikissa ja rukouksessa, ja ne ovat avoimia kaikille. Senioreiden erityistarpeisiin vastataan mm. kotikäynneillä ja laitoshartaustilaisuuksilla. Pyrimme säännöllisesti vierailemaan niiden seurakunnan jäsenten luona, joilla ei ole mahdollisuutta tulla mukaan seurakunnan yhteisiin tilaisuuksiin (esim. ehtoollisen jako kuukausittain koteihin/laitoksiin).

Lisätietoja helluntaiseurakuntien tapahtumista:

Paikallislehdet

Internet: www.saarijarvi.helluntaiseurakunta.fi, www.karstulahelluntai.fi

Jehovan todistajat

Jehovan todistajien uskonto eroaa valtaviiran kristillisyydestä erityisesti kolminaisuusopin hylkäämisen takia. Jehovan todistajat korostavat julkista sanoman julistamista ja liikkeen raamatuntulkinnan noudattamista käytännön elämässä. Jehovan todistajat käyttävät Jumalasta nimeä Jehova.

Jehovan todistajien toiminta koostuu kokouksista sekä sanoman julistamisesta julkisilla paikoilla ja talojen ovilta oville kiertämällä. Kokoukset pidetään Jehovan todistajien valtakunnan salilla. Kokoukset pohjautuvat suurelta osin Vartiotorni-lehden yhdessä tutkisteluun. Kokouksissa lauletaan yhteislauluja Valtakunnan laulut-kirjasta ja luetaan rukouksia. Kokousten lisäksi Jehovan todistajat pitävät suurempia, valtakunnallisia tapahtumia, konventeja kolme kertaa vuodessa.

Lisätietoja Jehovan todistajien toiminnasta:

yhteystietoja ei saatavilla

Ortodoksinen seurakunta

Saarikan alueen kunnat kuuluvat Jyväskylän ortodoksinen seurakunnan toiminta-alueeseen. Ortodoksinen seurakunnan toimintaan kuuluvat jumalanpalvelusten ja kirkollisten toimitusten järjestäminen seurakunnan alueella sekä lähimmäisten palveleminen eri toimintamuotojen kautta. Jyväskylän ortodoksisessa seurakunnassa diakoniatyön painopiste on ikääntyneiden seurakuntalaisten palvelemisessa. Organisoitu diakoniatyö pyrkii tavoittamaan mahdollisimman monen yksinäisen tai avuntarpeessa olevan vanhuksen. Diakoniatyön toimintamuotoina ovat mm. rukouspalvelukset palvelu- ja päiväkeskuksissa, vanhusten teemapäivät, pyhiinvaellukset ja retket sekä kotikäynnit ikääntyneiden seurakuntalaisten luona.

Lisätietoa ortodoksinen seurakunnan toiminnasta:

Jyväskylän ortodoksinen seurakunta, Kirkkoherran virasto, p. 020 6100 380

Internet: www.ort.fi, valitse Seurakunnat, valitse Jyväskylä

Tiedotuslehti: Aamun-Koitto

Vapaaseurakunnat Saarikan alueella

Karstulan vapaaseurakunta

Kyyjärven vapaaseurakunta

Saarijärven vapaaseurakunta

Vapaaseurakuntien keskeisin toimintamuoto on jumalanpalvelusten järjestäminen. Lisäksi vapaaseurakunnissa järjestetään monenlaista toimintaa erilaiset kohderyhmät huomioiden (mm. ikääntyvät). Toimintaan sisältyy ”soppakirkkotoimintaa”, ruokajakelua, ”sanan- ja rukouksen iltoja”, pienryhmätoimintaa, sielunhoitoa, sielunhoitoterapiaa, retkiä, myyjäisiä, musiikkitoimintaa sekä monenlaista yhdessäoloa ja ihmisten kohtaamista. Eri paikkakuntien vapaaseurakuntien toiminnassa on paikallisia eroja ja erilaisia käytäntöjä.

Lisätietoa vapaaseurakuntien toiminnasta:

Paikallislehdet (Saarijärveläinen, Torstai-lehti, Viispiikkinen)

Internet: www.karstulanvapaaseurakunta.fi, www.kyyjarvi.svk.fi,

www.saarijarvenvapaaseurakunta.fi

Sosiaali- ja terveystoimi

Kannonkosken, Karstulan, Kivijärven ja Kyyjärven kunnat sekä Saarijärven kaupunki järjestävät asukkaidensa sosiaali- ja terveystoimet yhteisen SoTe-kuntayhtymän kautta, jossa palveluiden tuottajana toimii Perusturvaliikelaitos Saarikka. Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut ja maksut perustuvat sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädäntöön.

Saarikan palvelut on jaettu kolmeen palvelu-alueeseen. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palvelukokonaisuuteen on koottu hyvinvointia ja terveyttä tukevia palveluita, kuten neuvola- ja kouluterveydenhuollon sekä perhe- ja sosiaalityön palveluita. Arjen tuen palvelukokonaisuuden tehtävänä on tuottaa palveluja vammaisen, sairaan tai ikääntyneen henkilön tai perheen pärjäämiseen tueksi. Terveyden- ja sairaanhoidon palvelukokonaisuuteen on koottu perusterveydenhuoltoon liittyviä palveluita.

Lisätietoja Saarikan puhelinvaihteesta 014 4598 208 tai Internetistä osoitteella www.saarikka.fi.

Suun terveydenhuolto

Suun terveydenhuolto tuottaa hammas- ja suusairauksien ennaltaehkäisy- ja hoitopalveluja. Suun terveydenhuollon painopiste on terveyden edistämisen ja neuvontatyössä sekä kuntouttavassa hoitotyössä. Hoitopalvelut järjestetään kuntien terveystasemien yhteydessä olevissa hammashoitoloissa. Terveyden edistämistyötä tehdään hammashoitoloissa, hoitolaitoksissa ja harrastus- ja virkistystapahtumissa koko Saarikan alueella. Hammashoidosta peritään sekä toimenpide- että käyntimaksut.

Veteraanien hammashuollosta kohdassa V Veteraanit ja sotainvalidit.

| | |
|---|-------------------|
| SUUN TERVEYDENHUOLTO | |
| Ajanvaraus ja neuvonta | |
| Karstula, Kivijärvi, Kyyjärvi (klo 10-15) | p. 040 1578 907 |
| Saarijärvi, Kannonkoski (klo 8-15) | p. 040 1578 984 |
| Ajanvaraus päivystykseen ja ensiapuun | |
| Tarkoitettu vain kiireellistä hoitoa tarvitseville. | |
| <u>Suun terveydenhuollon särkyvastaanotto Saarikan alueella</u> | |
| ma – pe (klo 8-10) | puh. 040 1578 983 |
| <u>Viikonloppuisin ja pyhäpäivinä</u> | |
| Pohjoisen Keski-Suomen päivystysrengas: | |
| (toimipisteet Saarijärven, Äänekosken, Viitasaaren ja Konneveden hammashoitoloissa) | |
| Soittoaika klo 9-10 | puh. 0400 292 930 |
| Viikonlopun päivystys on tarkoitettu vain kiireellistä ensiapua tarvitseville asiakkaille (tapaturmat, äkilliset, kovat säryt, leuan alueen turvotustilat). | |

Sähköinen ajanvarauspalvelu

Voit käyttää suun terveydenhuollon ajanvarauspalveluja myös internetissä ja tekstiviestien välityksellä. Internetissä voit siirtää, perua ja tarkistaa hoitoaikasi osoitteessa www.hitportal.fi/hitportal/saarikka. Ensimmäistä aikaa netin kautta ei voi varata. Salasana on jokaiselle henkilökohtainen.

Tekstiviestien välityksellä voit olla yhteydessä hoitolaan, saada viestejä hoitolasta sekä vastaanottaa ajanvarauksia ja peruutusaikoja. Kirjoita nimesi, henkilötunnuksesi ja asiasi, lähetä viesti tekstiviestinumeroon 040 1578 945.

Sähköiset palvelut

www.hyvis.fi

Hyvis-sivuilta löytyy luotettavaa, asiantuntijoiden tarkastamaa tietoa hyvinvoinnista ja terveydestä. Sivulla voit testata ja seurata terveyttäsi, etsiä sosiaali- ja terveystalvveluita sekä asioida sähköisesti.

OmaHyvis on asiointikanava, jossa voit saada sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita sähköisesti. Palveluun tunnistaudutaan henkilökohtaisilla verkkopankkitunnuksilla tai mobiilivarmennetta käyttäen.

Hyviksen sisältö on koottu niin lapsiperheiden, nuorten, työikäisten kuin senioreidenkin tarpeisiin.

www.kanta.fi

Omakanta on kansalaisille suunnattu palvelu, josta voi katsoa omia sähköisiä resepti- ja terveystietoja (mm. laboratoriovastauksia ja terveydenhuollon vastaanottokäyntejä) internetistä. Palvelusta voi myös tulostaa yhteenvedon kaikista sähköisistä resepteistään. Omakanta on henkilökohtainen palvelu, johon kirjaudutaan pankkitunnuksilla, sähköisellä henkilökortilla (HST-kortti) tai mobiilivarmenteella.

Sähköinen resepti (eResepti) on sähköinen lääkemääräys, jonka lääkäri laatii ja allekirjoittaa sähköisesti ja tallentaa sitten valtakunnalliseen Kelan ylläpitämään Reseptikeskukseen. Lääkemääräyksen yhteydessä asiakkaalle annetaan paperinen potilasohje määrätystä lääkkeestä. Ohjeessa on kerrottu määrättyjen lääkkeiden nimet ja annosteluohjeet. Asiakas voi hakea sähköisesti määrättyt lääkkeet mistä tahansa apteekista, jossa on käytössä sähköinen resepti. Apteekissa asioidessa mukana pitää olla potilasohje ja Kelakortti. Potilasohjeen näyttäminen nopeuttaa apteekissa asiointia. Mikäli potilasohje ei ole mukana, voi lääkkeet saada Kelakorttia näyttämällä. Kelakorttia tarvitaan myös sairausvakuutuskorvauksen saamiseksi.

T

Tapahtumia

Saarikan alueen kunnissa järjestetään ympäri vuoden monia, erilaisia tapahtumia, joihin kannattaa aktiivisesti osallistua. Tapahtumat ovat kaikille avoimia, joten niihin voi osallistua myös yli kuntarajojen. **Tarkempia tietoja vuosittain järjestettävistä tapahtumista on kirjattu Senioreiden palveluoppaan kuntakohtaisiin liiteosioihin kohtaan T Tapahtumia.** Kannattaa myös seurata paikallislehtiä ja kuntien nettisivuja, joista löytyy ilmoituksia järjestettävistä tapahtumista.

Terveydenhuollon maksukatto ja vapaakortti

Kalenterivuoden aikana asiakkaalle aiheutuville terveydenhuollon kustannuksille on säädetty **vuotuinen yläraja** eli maksukatto.

Maksukaton ylittymisen jälkeen maksukattoon sisältyvät palvelut ovat maksuttomia kyseisen kalenterivuoden loppuun. Poikkeuksena on lyhytaikainen laitoshoido, josta potilas ei saa maksuvapautusta täysin, vaan hoitopäivämaksu alenee. Maksukattoa kerryttävät mm. terveyskeskuksen lääkärikäyntimaksut, fysioterapiamaksut, sarjahoidon maksut, sairaalan poliklinikkamaksut, päiväkirurgian maksut, lyhytaikaisen laitoshoidon maksut terveydenhuollon ja sosiaalihuollon laitoksissa, yö- ja päivähoidon maksut ja kuntoutushoidon maksut.

Asiakkaalla on ensisijaisesti vastuu seurata maksukaton täyttymistä. Seurantaan voidaan käyttää asiakasmaksukorttia. Maksukaton täytyttyä myönnetään vapaakortti, kun maksut on tarkastettu. Asiakkaan tulee toimittaa maksukuitit sekä mahdollista maksupalautusta varten pankkitilin numeronsa siihen hoitopaikkaan, jossa maksukatto on täyttynyt. Vapaakorttia pitää hakea viimeistään seuraavan kalenterivuoden aikana. Myönnetty vapaakortti on maksukaton täyttymisestä lähtien voimassa kalenterivuoden loppuun.

Muista

- säilyttää alkuperäiset maksukuitit
- seurata maksujen kertymistä esim. asiakasmaksukortilla
- esittää hoitoon tullessa asiakasmaksukortti ja vapaakortti

| |
|---|
| Saarikassa vapaakorttihakemukset hoitaa ja lisätietoja antaa |
| Kaija Möksy p. 044 459 6641 |
| Lisätietoja antavat myös Saarikan lyhytaikaisosastojen osastonsihteerit: |
| Karstula p. 040 157 8927 Saarijärvi p. 044 711 4538 |

Lisätietoja internetistä osoitteesta www.saarikka.fi

Terveysasemat

Perusturvaliikelaitos Saarikka järjestää erilaisia terveysterveyspalveluita alueen kuntien terveysasemilla. Terveysasemilla on muun muassa lääkärin, sairaan-/terveydenhoitajan, psykologin ja puheterapeutin vastaanotot sekä laboratorio ja röntgen.

Lisätietoa terveysasemien toiminnasta löytyy Internetistä osoitteesta www.saarikka.fi

Ensisijainen hoitopaikka äkillisissä sairauksissa ja tapaturmissa on oma terveysasema. Oman terveysaseman ollessa kiinni kiireellisen avun saa Saarijärven terveysaseman päivystyksestä ja sen kiinni ollessa Keski-Suomen alueen yhteispäivystyksestä Jyväskylästä.

Hätätapauksessa soita aina numeroon 112.

LÄÄKÄRIN JA SAIRAANHOITAJAN VASTAANOTTO

Kannonkosken terveysasema

Ajanvaraus aluehoitajalle

ma – ke (klo 8-9.30) p. 044 4598 970 tai 044 4598 973

Ajanvaraus lääkärille

ma–ke klo 8–15 p. 040 1578 904

Mikäli lääkäri ei ole tavoitettavissa, ota yhteyttä Saarijärven terveysasemalle.

Kannonkosken kuntalaiset on Saarijärven terveysasemalla jaettu aakkosittain eri alueille:

Alue 1: A-K p. 040 1578 964

Alue 2: K-P p. 040 1578 965

Alue 3: P-Ö p. 040 1578 966

Karstulan terveysasema

Ajanvaraus aluehoitajalle

Alue Itä

ma – pe (klo 8-9.30) p. 040 1578 924

tai ma – pe (klo 8-15) alueen toimistosta p. 040 1578 921

Alue Länsi

ma – pe (klo 8-9.30) p. 040 1578 923

tai ma – pe (klo 8-15) alueen toimistosta p. 040 1578 922

Ajanvaraus lääkärille

Alue Itä

ma - pe (klo 8-11.30 ja klo 13-15) p. 040 1578 921

Alue Länsi

ma - pe (klo 8-11.30 ja klo 13-15) p. 040 1578 922

Kivijärven terveysasema

Ajanvaraus aluehoitajalle:

ma – ke (klo 8-9.30) p. 044 4598 930 tai p. 040 1578 943

Ajanvaraus lääkärille:

ma - ke (klo 8-15) p. 040 1578 943 tai 044 4598 930

Mikäli oma lääkäri ei ole tavoitettavissa, ota yhteyttä Saarijärven terveysasemalle.

Kivijärven kuntalaiset on Saarijärven terveysasemalla jaettu aakkosittain eri alueille:

Alue 1: A-T p. 040 1578 964

Alue 2: K-P p. 040 1578 965

Alue 3: P-Ö p. 040 1578 966

Kyyjärven terveysasema

Ajanvaraus aluehoitajalle ja lääkärille:

ma - to (klo 8-15) ja pe (klo 8-12) p. 040 1578 947

Saarijärven terveysasema

Saarijärvi on jaettu väestövastuuperiaatteella alueellisesti kuuteen osaan:
Alue 1A, 1B, Alue 2A, 2B, Alue 3A, 3B.

Ajanvaraus aluehoitajalle:

ma – pe (klo 8-9.30)

Alue 1: aluehoitaja p. 044 4598 501

Alue 2: aluehoitaja p. 044 4598 510

Alue 3: aluehoitaja p. 044 4598 520

Ajanvaraus lääkärille:

Ajanvaraus alueille ma - pe klo 8-15

Alue 1 p. 040 1578 964

Alue 2 p. 040 1578 965

Alue 3 p. 040 1578 966

LÄÄKÄRIN PÄIVYSTYSVASTAANOTTO

Päivystys on tarkoitettu välitöntä ensiapuhoitoa tarvitseville. Päivystysvastaanotolla potilaat hoidetaan kiireellisyysjärjestyksessä. Ajanvaraus on suositeltavaa ennen vastaanotolle tuloa.

Ensiapu ja päivystävän lääkärin vastaanotto

Karstulan terveysasemalla

- ma – pe (klo 8-16)
- p. 040 1578 919

Saarijärven terveysasemalla

- ma – pe (klo 8-20)
- la – su (klo 8-17)
- aattopäivinä ja juhlapäivinä (klo 8-17)
- p. 014 4598 500

Jyväskylässä Keski-Suomen keskussairaalassa

- Saarikan terveyskeskuspäivystyksen kiinni ollessa
- p. 0100 84884/ hoidon tarpeen arviointi

Lääkereseptien uusinta:

- kaikilla terveysasemilla oman lääkärin/hoitavan lääkärin vastaanotolla
- toimitusaika vähintään 3 arkipäivää, sähköiseen reseptiin siirtymisen jälkeen enintään 8 arkipäivää

Terveystarkastukset 65-vuotiaille

Saarikan alueella toteutetaan 65-vuotiaiden terveystarkastuksia vuoden aikana 65 vuotta täyttävälle kuntalaisille, jotka eivät kuulu Saarikan säännöllisten palveluiden piiriin. Tarkastuksia tehdään koko kalenterivuoden ajan.

Terveystarkastusten tarkoituksena on saada kokonaiskuva asiakkaan tämänhetkisestä terveydentilasta, tunnistaa ja ehkäistä riskitekijöitä sekä miettiä asiakkaan kanssa yhdessä terveyskäyttäytymistä ja tulevaisuuden suunnitelmia. Terveystarkastuksilla kootaan myös tietoa tulevien palvelutarpeiden kartoittamiseksi.

Asiakas voidaan tarvittaessa ohjata terveystarkastuksesta kohdennettuihin palveluihin (esim. fysioterapeutille, debressio-, diabetes-, muisti- tai päihdehoitajalle, sosiaalityöntekijälle tai lääkärille) sekä kunnan, seurakunnan, kansalaisopiston tai eri järjestöjen ym. järjestämään toimintaan.

Terveystarkastuksia tehdään terveydenhoitajan toimesta asiakkaan oman kunnan terveysaseman neuvolassa. Tarkastukseen kutsutaan postitse. Tarkastuksen kesto n. 1½ h.

Terveystarkastuksista koottu yleinen palaute käydään vuosittain läpi kunnittain järjestettävissä yleisölle avoimissa info- ja keskustelutilaisuuksissa.

Lisätietoja: Seija Nieminen-Lahti p. 044 7114 537

Toimeentulotuki

Toimeentulotuki on sosiaalihuoltoon kuuluva viimesijainen taloudellinen tuki. Saarikan alueella toimeentulotukiasioita hoitaa Perusturvaliikelaitos Saarikan aikuissosiaalityöntekijät.

Jokaisella on oikeus saada toimeentulotukea, jos hän on tuen tarpeessa eikä voi saada toimeentuloa ansiotyöllään, yrittäjätoiminnallaan, toimeentuloa turvaavien etuuksien avulla, muista tuloistaan tai varoistaan, häneen nähden elatusvelvollisen henkilön huolenpidolla tai muulla tavalla.

Toimeentulotukea haetaan sosiaalityöntekijän kautta. Pääsääntöisesti hakemus tehdään henkilökohtaisella käynnillä, johon varataan etukäteen aika. Tuen hakijalla on velvollisuus ennen toimeentulotuen hakemista hakea niitä sosiaaliturvaetuksia (esim. asumistuki), joihin hänellä on oikeus. Toimeentulotukioikeuden selvittämistä varten tarvitaan tiedot ja tositteet kaikista tuloista ja välttämättömistä menoista (mm. asuminen, terveydenhuolto).

| Saarikan sosiaalityöntekijät | Soittoaika ma-pe klo 9-10 |
|-------------------------------------|--|
| KANNONKOSKI | Tuija Vuotila p. 044 4598 324 (ma-ti) |
| KARSTULA | Kirsti Mäki-Kojola p. 044 4596 638 |
| KIVIJÄRVI | Kirsi Miettinen p. 044 4597 841 |
| KYYJÄRVI | Kirsti Mäki-Kojola p. 044 4596 638 |
| SAARIJÄRVI | Tuija Vuotila (Alue 1) p. 044 4598 324 (ke-pe) Tuula Juurakko (Alue 2) p. 044 4598 325 Kirsi Miettinen (Alue 3) p. 044 4597 841 |

Lisätietoja Internetistä: www.saarikka.fi, Hae toimeentulotuki, valitse Toimeentulotuki.

Toimeentulotuen hakulomake löytyy Saarikan nettisivuilta.

Toimiva koti

Helsingissä sijaitseva Toimiva koti DoMedi tarjoaa esteettömän asumisen ideoita kaikille, joita kodin toimivuus kiinnostaa. Toimivassa kodissa on pysyvä esteettömän asumisen näyttely. Näyttelytilaan on rakennettu erilaisia turvallista ja esteetöntä asumista tukevia ympäristöjä. Näyttelyssä käydessään voi konkreettisesti kokeilla esillä olevia tuotteita ja ratkaisuja. Asiantunteva henkilökunta opastaa asiakkaita tuotteiden käytössä. Näyttelystä voi halutessaan ostaa tuotteita joko suoraan tai kotiin toimitettuna.

Näyttelyyn voi osittain tutustua myös internetin kautta osoitteessa www.toimivakoti.com
Käyntiosoite: Toimiva koti DoMedi, Tenholantie 10 B, Helsinki

Turvakoti

Ks. kohta L Lähisuhdeväkivalta.

Turvakoti on tarkoitettu lyhytaikaiseksi turvapaikaksi silloin, kun kotiin jääminen väkivallan, uhkailun tai pelon takia on mahdotonta tai suorastaan vaarallista. Turvakodit on tarkoitettu sekä naisille että miehille ja heidän kanssaan tuleville lapsille. Turvakodin henkilökunta tukee sinua kriisitilanteen ratkaisemiseksi. Useimmat turvakodit ovat avoinna ympäri vuorokauden.

Turvakodista saat apua ja sinne voit soittaa aina, jos joku läheisessä ihmissuhteessasi on väkivaltainen tai uhkaava.

Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistyksien turvakotien yhteystietoja:

- Jyväskylä p. 010 4237 520
- Kokkola p. 044 3360 056
- Tampere p. 03 3143 4840

Jos tarvitset välittömästi ambulanssia tai poliisia katkaisemaan väkivaltatilanteen, soita yleiseen hätänumeroon 112.

Puhelimitse voit saada apua myös valtakunnalliselta, maksuttomalta Suvanto-linjalta (Turvallisen vanhuuden puolesta – Suvanto ry). Suvanto-linja päivystää ti ja to klo 12–18, p. 080 006 776.



Vammaispalvelut

Vammaisuuden perusteella on mahdollista saada esimerkiksi avustusta asunnon muutostöihin, henkilökohtaisen avustajan palveluita, kuljetuspalveluita tai erilaisia koneita ja laitteita helpottamaan arkielämää ja kotona asumista. Vammaisella henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, jolla on vamman tai sairauden vuoksi pitkäaikaisesti erityisiä vaikeuksia suoriutua tavanomaisista elämän toiminnoista. Vammaiselle henkilölle korvataan vammaispalvelulain mukaisesti kulut joko

kokonaan tai osittain. Palvelujen tavoitteena on tukea mahdollisimman omatoimista suoriutumista kotona.

Asunnon muutostyöt ja asuntoon kuuluvat välineet ja laitteet

Vaikeavammaiselle henkilölle voidaan korvata asunnon muutostöistä ja asuntoon kuuluvien välineiden ja laitteiden hankkimisesta hänelle aiheutuvat kohtuulliset kustannukset, jos hän vammansa tai sairautensa vuoksi välttämättä tarvitsee näitä suoriutuakseen arjessaan eikä hän ole jatkuvan laitoshuollon tarpeessa.

Asunnon muutostöitä ovat esimerkiksi ovien leventäminen, luiskien rakentaminen, WC ja pesutilojen rakentamis- ja muutostyöt, kiinteiden kalusteiden ja rakennus- ja sisustusmateriaalien muuttaminen. Tulot ja varallisuus eivät vaikuta avustuksen myöntämiseen.

Erityisravintokustannukset

Vammaiselle tai pitkäaikaissairaalle henkilölle voidaan korvata ylimääräisiä erityisravintokustannuksia, jos ne ovat välttämättömiä sairauden tai vamman vuoksi. Ylimääräisiä erityisravintokustannuksia korvataan ensisijaisesti eläkkeensaajan hoitotuen kautta.

Henkilökohtainen apu

Henkilökohtainen apu on välttämätöntä apua niissä tavanomaiseen elämään liittyvissä toiminnoissa, jotka henkilö tekisi itse, mutta ei niistä vammansa tai sairautensa vuoksi itse selviä.

Henkilökohtaisen avustajan työhön voi sisältyä avustamista päivittäisissä toiminnoissa, työssä, opiskelussa, harrastuksissa, yhteiskunnallisessa osallistumisessa ja sosiaalisen vuorovaikutuksen ylläpitämisessä. Pääosin hoivaan, hoitoon ja valvontaan liittyvät avuntarpeet rajautuvat henkilökohtaisen avun ulkopuolelle.

Kuljetuspalvelut

Kuljetuspalveluja ja niihin liittyviä saattajapalveluja voidaan myöntää henkilölle, jolla on erityisiä vaikeuksia liikkumisessa ja joka ei vammansa tai sairautensa vuoksi voi käyttää julkisia liikennevälineitä ilman kohtuuttoman suuria vaikeuksia. Kuljetuspalveluihin kuuluu mm. vaikeavammaisen henkilön asiointiin, yhteiskunnalliseen osallistumiseen tai virkistykseen kuuluvat tarpeelliset, jokapäiväiseen elämään kuuluvat kuljetukset. Jokapäiväiseen elämään kuuluvia kuljetuksia ovat vaikeavammaisen henkilön asuinkunnan alueella tapahtuvat tai lähikuntiin ulottuvat kuljetukset. Kuljetuspalvelumatkat tehdään taksilla tai invataksilla. Lähinnä ikääntymisestä johtuva liikuntakyvyn aleneminen tai huonot kulkuyhteydet eivät kuitenkaan yksin ole peruste vammaispalvelulain mukaisen kuljetuspalvelun myöntämiselle.

Päivittäisistä toiminnoista suoriutumisessa tarvittavat välineet, koneet ja laitteet

Vammaiselle henkilölle voidaan korvata välineitä, koneita tai laitteita, joita hän tarvitsee vammansa tai sairautensa vuoksi liikkumisessa, viestinnässä, henkilökohtaisessa suoriutumisessa kotona tai vapaa-ajan toiminnoissa. Osa välineistä kuuluu lääkinnällisen kuntoutuksen piiriin ja niitä on mahdollisuus saada lainaan fysioterapian apuvälinelainaamosta.

Pysäköintilupa ja ajoneuvovero

Poliisi voi myöntää vammaisen pysäköintiluvan. Sitä varten tarvitaan lääkärinlausunto. Lisätietoja poliisin asiakaspalvelusta tai www.poliisi.fi. Ajoneuvoverosta voi saada lääkärin lausunnon perusteella vapautuksen. Ajoneuvoveron vapautuksesta saa lisätietoja osoitteesta www.trafi.fi

Tulkkipalvelut

Vaikeavammaisten henkilöiden tulkkipalveluista vastaa Kela.

Ylimääräiset vaatetuskustannukset

Vammaiselle henkilölle voidaan korvata ylimääräisiä vaatetuskustannuksia, jotka johtuvat vamman tai sairauden aiheuttamasta vaatteiden tavanomaista suuremmasta kulumisesta tai siitä, että henkilö ei vammansa vuoksi voi käyttää valmiina ostettavia vaatteita tai jalkineita.

Vammaispalveluihin liittyvissä asioissa yhteydenotot:

vammaissosiaalityöntekijä Kristiina Korpirinne p. 044 4598 323

Vammaispalveluita haetaan kirjallisella hakemuksella. Hakemuksen tekemisessä avustetaan tarvittaessa. Hakemuksen liitteeksi tarvitaan lääkärin tai muun asiantuntijan lausunto hakijan terveydentilasta ja toimintakyvystä.

Vanhusneuvosto

Jokaisessa Saarikan alueen kunnassa toimii vanhusneuvosto, joka on kaupungin/kunnan ja sen alueella toimivien vanhusjärjestöjen yhteistyöelin. Vanhusneuvostoon kuuluu edustaja kaupungin/kunnan luottamushenkilöistä, eri viranomaistahoista (mm. Saarikka, seurakunta) sekä eläkeläisjärjestöistä.

Vanhusneuvoston tehtävänä on edistää viranomaisten, vanhusten ja vanhusjärjestöjen välistä yhteistyötä ja edistää ikäihmisten selviytymistä erilaisissa toiminnoissa (mm. asuminen, SoTe-palvelut, kulttuuri- ja vapaa-ajan toiminnot). Vanhusneuvoston keskeisiä toimintamuotoja on aloitteiden ja esitysten tekeminen sekä lausuntojen antaminen vanhuksia ja heidän elinolojaan koskevissa asioissa, vanhuksien asioita koskevan vuoropuhelun mahdollistaminen ja heidän asioihin liittyvän tiedonkulun edistäminen sekä erilaisten tapahtumien ja ajankohtaisten luentojen järjestäminen ikääntyville.

Kuntalaiset voivat nostaa esille ikääntyviä koskevia asioita ottamalla yhteyttä oman kunnan vanhusneuvostoon. **Oman kaupungin/kunnan vanhusneuvoston kokoonpano sekä puheenjohtajan yhteystiedot löytyvät Senioreiden palveluoppaan kuntakohtaisista liiteosioista kohdasta V Vanhusneuvosto.**

Vapaaehtoistoiminta

Monien järjestöjen, yhdistysten ja erilaisten yhteisöjen toiminta perustuu perinteiseen, aktiiviseen ja pyyteettömään vapaaehtoistyöhön. Ilman vapaaehtoistoimijoita monet arkeamme helpottavista ja virkistävästä toiminnoista kuivuisivat kokoon. Uudenlainen verkostoitunut vapaaehtoistyö monipuolistaa ja tukee myös erilaisten organisaatioiden toimintaa.

Osallistumalla omien mahdollisuuksien mukaan monipuoliseen vapaaehtoistoimintaan, voit tuoda omat taitosi ja voimavarasi yhteiseksi iloksi ja hyödyksi. Vapaaehtoistoiminnan kautta sinulla on mahdollisuus tavata uusia ihmisiä ja saada uusia kokemuksia.

Moniin vapaaehtoistoiminnan muotoihin kaivataan innokkaita toimijoita mukaan! Mikäli olet kiinnostunut vapaaehtoistoiminnasta, ota rohkeasti yhteyttä vapaaehtoistoimintaa organisoiviin tahoihin.

Lisätietoja vapaaehtoistyön mahdollisuuksista saat Senioreiden palveluoppaan kuntakohtaisista liiteosioista kohdasta V Vapaaehtoistoiminta.

Velkaneuvonta

Saarikan alueen kuntalainen voi saada maksutonta palvelua erilaisissa talouteen ja velkaantumiseen liittyvissä ongelmissa Keski-Suomen talous- ja velkaneuvonnasta silloin, kun oma velkatilanne on käynyt hallitsemattomaksi hoitaa tai kun laskujaan ja velkojaan ei niiden erääntyessä pysty hoitamaan.

Puhelinneuvonta ja ajanvaraus talous- ja velkaneuvojalle
ti ja to klo 12–14
p. 014 266 0000

Veteraanit ja sotainvalidit

Veteraanien palvelut on tarkoitettu henkilöille, joilla on rintamasotilas-, rintamapalvelu- tai rintamatunnus.

Veteraanien hammashuolto

Veteraanit saavat julkisesta hammashuollosta hampaiden tarkastuksen, ehkäisevän hoidon toimenpiteet ja proteeseihin liittyvät kliiniset työt korvauksetta. Hammasteknikon maksut peritään normaalikäytännön mukaisesti. Yksityisen hammashuollon palveluista aiheutuneita kuluja korvataan Kelan kautta.

Veteraanien kuntoutuspalvelut

Veteraanikuntoutusta järjestetään valtion varoin. Kuntoutukseen on oikeutettuja Suomessa asuvat, vuosien 1939-1945 sotiin osallistuneet rintamaveteraanit, joilla on rintamatunnus, -palvelutunnus tai -sotilastunnus. Rintamaveteraaneilla on oikeus veteraanikuntoutukseen vähintään kerran vuodessa.

Kuntoutusta annetaan laitostuntoutuksena, avokuntoutuksena tai kotona kuntoutumisen kautta. Laitostuntoutus voi tapahtua Valtiokonttorin hyväksymissä kuntoutuslaitoksissa. Rintamaveteraanin aviopuoliso voi osallistua laitostuntoutukseen samassa kuntoutuslaitoksessa samanaikaisesti rintamaveteraanin kanssa. Veteraaneille voidaan tarjota myös avokuntoutusta, joka on Saarikassa pääasiassa fysioterapiaa. Saarikka tarjoaa myös tuettua kotona kuntoutumista. Tuettu kotona kuntoutuminen on uusi kuntoutusmuoto, joka on kehitetty sotiemme veteraanien kotona asumisen tukemiseen.

Kuntoutukseen voi hakea ympäri vuoden. Hakemuslomakkeita saa terveyskeskuksen vastaanotoilta, toimistosihteri Virva Leinolta (p. 040 1578 995) sekä tuetun kotona kuntoutumisen tukihenkilö Maikki Kuuselalta (p. 044 4598 708). Hakemuksen voi palauttaa ilman lääkärinlausuntoa johonkin edellä mainituista paikoista.

Rintamaveteraanien kotiin vietävät avopalvelut

Valtiokonttori maksaa vuosittain kunnille määrärahan rintamaveteraanien kotiin vietäviä avopalveluja varten. Määrärahan suuruus määräytyy kunnassa olevien rintamaveteraanien määrän mukaan. Saarikan alueen kunnissa määräraha käytetään siivouspalvelun järjestämiseen. Palveluun ovat oikeutettuja Suomessa asuvat, vuosien 1939-1945 sotiin osallistuneet rintamaveteraanit, jotka omistavat rintamatunnuksen, -palvelutunnuksen ja -sotilastunnuksen. Palvelun saamiseksi voi olla yhteydessä ikäihmisten palveluohjaajaan, ks. palveluoppaan kohta **P** Palveluohjaus.

Terveyspalvelujen asiakasmaksut

Veteraanilta ei peritä:

- terveyskeskuksen vuosimaksua
- päivystyskäyntimaksua
- erikoissairaanhoidon poliklinikkamaksua

Sotainvalidien neuvontapalvelu Sotainvalidien Sairaskoti, Jyväskylä

- fysioterapeutti Jarmo Porkka, p. 050 596 9925
- terveydenhoitaja Anne Murtolahti, p. 050 599 6210



Yhteispalvelupisteet

Jokaisessa Saarikan kunnassa on yhteispalvelupiste, joka avustaa kuntalaisia valtion hallinnoimien palveluiden käyttämisessä. Yhteispalvelupisteessä toimiva palveluneuvoja/-ohjaaja opastaa asiakkaita Kelan, Verohallinnon, Työ- ja elinkeinotoimiston ja Maistraatin kanssa asioitaessa. Pienemmissä kunnissa yhteispalvelupisteiden kautta voi asioida myös Poliisin ja Oikeusaputoimiston tarjoamissa palveluissa. Yhteispalvelu sisältää avustavia asiakaspalvelu-tehtäviä, asiakirjojen vastaanottamista ja luovuttamista, asioiden vireillepanoon ja käsittelyyn liittyvää neuvontaa sekä sähköisten palvelujen käytön tukemista. Palvelupisteessä on mahdollisuus asioida tarvitsemansa viranomaisen kanssa etäpalveluyhteydellä videoneuvottelun kautta. Palvelutilanteena etäasiointi vastaa henkilökohtaista asiointia virastossa. Etäpalvelun käyttö ei vaadi asiakkaalta osaamista, vaan palveluneuvoja/-ohjaaja auttaa laitteiden käytössä. Joihinkin etäpalveluihin on varattava aika etukäteen yhteispalvelupisteestä. Lisätietoa yhteispalvelupisteiden toiminnasta saa yhteispalvelupisteistä ja oman kunnan nettisivuilta (Internet: www.kannonkoski.fi, www.karstula.fi, www.kivijarvi.fi, www.kyyjarvi.fi, www.saarijarvi.fi)

Yhteispalvelupisteiden sijainti ja avoinna oloajat

- **Kannonkoski**
 - väliaikaisesti Kannonkosken kirjastossa (Opintie 2C, Kannonkoski)
 - syksystä 2015 alkaen Kannonkosken kunnantoimistolla (Järvitie 1, Kannonkoski)
 - avoinna ma-pe klo 9-15

- **Karstula**
 - entisissä Kelan toimitiloissa (Virastotie 3, Karstula)
 - avoinna ma-pe klo 9-11 ja 12-15

- **Kivijärvi**
 - Kivijärven kunnanvirastolla (Virastotie 5A, Kivijärvi)
 - avoinna torstaisin ja perjantaisin klo 9-15

- **Kyyjärvi**
 - Kyyjärven kunnanvirastolla (Honkalehdontie 8, Kyyjärvi)
 - avoinna ma-pe klo 9-15

- **Saarijärvi**
 - Saarijärven kaupungintalon neuvonnassa (Sivulantie 11, Saarijärvi)
 - avoinna tiistaisin ja torstaisin klo 9-15

Ystävöiminta

Ikäihmisen toimintakyvyn heiketessä kontaktit muihin ihmisiin voivat vähentyä ja ikäihminen voi kärsiä yksinäisyydestä. Joillakin ikäihmisillä yhdessäolo omien läheisten kanssa voi olla vähäistä asuinpaikkojen välisten pitkien välimatkojen takia tai muun syyn takia. On myös sellaisia ikäihmisiä, joiden lähiomaisista kukaan ei enää ole elossa.

Jotkin järjestöt ja seurakunnat järjestävät ystävöimintaa yksinäisyyttä kokevien ja toisten ihmisten seuraa kaipaavien ihmisten tueksi. Ystävöiminnan kautta ikäihminen voi saada ystävän, joka kulkee rinnalla ja on sosiaalisena tukena erilaisissa elämäntilanteissa. Ystävöiminta voi olla kahdenvälistä tai ryhmätoimintaa, kertaluonteista tai pitkäaikaista tukea.

Tarkempaa tietoa oman kunnan alueella toteutettavasta ystävöiminnasta löytyy Senioreiden palveluoppaan kuntakohtaisista liiteosioista kohdasta Y Ystävöiminta.



Älykoti

Jyväskylässä sijaitseva JAMK Älykoti on sosiaalinen, teknologinen ja virtuaalinen oppimis- ja kehittämisympäristö. Älykodissa voidaan kehittää, oppia ja testata erilaisia turvallisen elämisen ratkaisuja. Tavoitteena on edistää toimintakykyrajoitteisten ihmisten itsenäistä asumista ja välittää tietoa kodin esteettömmistä vaihtoehdoista.

Käyntiosoite: Älykoti, Puistokatu 35, Jyväskylä

Lisätietoa: Margit Tenosalmi, p. 040 7354 848 tai Toni Pekkola, p. 050 3382 260

Kannonkosken kunta

www.kannonkoski.fi

014 4596 111

klo 9-15

Karstulan kunta

www.karstula.fi

044 4596 605

klo 9-11, 12-15

Kivijärven kunta

www.kivijarvi.fi

014 4597 811

klo 8-15

Kyyjärven kunta

www.kyyjarvi.fi

044 4597 111

klo 8.30-15

Saarijärven kaupunki

www.saarijarvi.fi

014 4598 208

klo 8-15

Perusturvaliikelaitos Saarikka

www.saarikka.fi

014 4598 208

klo 8-15