



KAINUUN
hyvinvointialue

Kainuun hyvinvointialue Asiointi- ja palvelutiedot 2026



Kainuun hyvinvointialueen asiointi- ja palvelutiedot

Tässä asiointi- ja palvelutiedot -liitteessä esitetään Kainuun hyvinvointialueen keskeiset asiointi- ja yhteystiedot. Muut yhteystiedot löytyvät joko soittamalla puhelinvaihteeseen tai käyttämällä sähköistä yhteystietohakupalvelua.

Kainuun hyvinvointialue – puhelinvaihe ja yleinen palvelujen neuvonta

- Puhelimitse 08 615 61 tai sähköpostilla palveluneuvonta@kainuu.fi
- Yhteystietojen hakupalvelu: hyvinvointialue.kainuu.fi/yhteystiedot

Sähköinen asiointi

Omasote.kainuu.fi on Kainuun hyvinvointialueen hyvinvoinnin ja terveyden palvelukanava. Palvelun kautta voit hoitaa hyvinvointiisi ja terveytesi liittyviä kiireettömiä asioita ajasta ja paikasta riippumatta.

Omasotessa voit

- Kysyä neuvoa sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilta
- Hoitaa terveydenhuollon ajanvarausasioita
- Katsella laboratoriotutkimusten tuloksia
- Kirjata henkilökohtaisia hyvinvointi- ja terveystietoja kuten kotona tehtyjä mittaustuloksia
- Löytää ajantasaista ja luotettavaa hyvinvointiin ja terveyteen liittyvää tietoa

Kainuun Omasoteen kirjautumalla pääset samalla käyttämään omia tietojasi Kansallisessa terveystietokannassa (kanta.fi/omakanta). Kanta on valtakunnallinen palvelu, jossa voit uusia reseptisi, näet laboratorio- ja röntgentutkimukset ja selata omia terveystietoja. Käyttö vaatii suomalaisen henkilötunnuksen ja vahvan tunnistautumisen.

Laboratoriopalvelut Nordlab

- Ajanvaraus **020 619 8019** tai hyvinvointialue.kainuu.fi
- Näytepakkausten nouto / kotinäytteiden palautus kaikissa Nordlabin laboratorioissa



Päivystys

Sosiaali- ja terveydenhuollossa päivystyksellä tarkoitetaan esimerkiksi sairauden tai vamman välitöntä arviota ja hoitoa tai kiireellistä ja välttämätöntä sosiaalihuollon apua. Päivystyksen tarpeessa hoitoa tai apua ei voida siirtää ilman tilanteen pahenemista.

Kaikki kiireelliset asiat eivät edellytä päivystysasiointia. Päivystyksestä vastaavien ammattilaisen tehtävänä on tehdä kiireellisyysarvio ja ohjeistaa toiminta tämän mukaisesti.

Yleinen hätänumero 112 – henkeä uhkaava tilanne

- Henkeä uhkaavissa tilanteissa (esim. kova rintakipu, hengitysvaikeus, tajuttomuus tai vakava vammautuminen) soita hätänumeroon 112.
- Vastaa esitettyihin kysymyksiin, toimi annettujen ohjeiden mukaan ja lopeta puhelu vasta saatua luvun.
- Lataa puhelimeesi 112 Suomi -sovellus, jonka avulla avunsaanti hätätilanteessa nopeutuu. Soittajan tarkka sijaintitieto välittyy hätäkeskukseen automaattisesti mikä nopeuttaa hätäpuhelujen käsittelyä. 112 Suomi on ladattavissa sovelluskaupoista ilmaiseksi Android- ja iPhone-puhelimiin.

Päivystysapu 116 117 – sairastuminen tai tapaturma

- Soita päivystysapuun 116 117 ennen päivystykseen saapumista tai kun tarvitset neuvoja äkillisen sairauden tai tapaturman hoidossa. Päivystävä sairaanhoitaja antaa puhelimitse jatko-ohjeet tai arvion vastaanottoajasta, mikäli tilanne edellyttää päivystyskäyntiä.
- Soittaminen helpottaa ja nopeuttaa mahdollista päivystyskäyntiä. Numerossa on käytössä takaisinsoittopalvelu. Päivystysapunumeron kautta saat yhteyden myös henkiseen kriisiapuun ja kriisiryhmiin.
- Kainuun keskussairaalan päivystyspoliklinikka palvelee osoitteessa Sotkamontie 13, 87300 Kajaani (sisäänkäynti F2).

Hammaslääkärin päivystys

Arkipäivisin virka-aikana: Soita oman alueesi ajanvaraukseen klo 7.30-14:45: (Kiireellisissä asioissa soita klo 10 mennessä.)

- Kajaani 08 6156 7850
- Sotkamo 08 6156 5827
- Kuhmo 08 6156 5768
- Suomussalmi 08 6156 6134
- Paltamo 08 6156 7850
- Ristijärvi 08 6156 7850
- Hyrynsalmi 08 6156 6134
- Puolanka 08 6156 6134

Muuna aikana soita päivystysapunumeroon 116 117.

Viikonloppuisin ja arkipyhinä - ota yhteys klo 9–10 päivystys numeroon 040 651 4696.

Saat ajan päivystykseen, joka toimii Kainuun keskussairaalassa. Klo 10 jälkeen yhteydenotto vain akuutissa tapauksessa päivystysapunumeroon 116 117.

Mielenterveys- ja päihdepäivystys

Kainuun keskussairaalan päivystyksessä vastataan päivystykselliseen hoidon tarpeen arviointiin ja kiireellisiin yhteydenottoihin (mielenterveys-, päihde- ja riippuvuuksien hoito) koko Kainuun alueella.

- 044 790 0051, voit jättää myös viestin ja sinuun ollaan yhteydessä mahdollisimman pian Kajaanissa kiireettömät ajanvaraukset numerosta 044 797 4058.

Sosiaalipäivystys

Kiireellisissä sosiaalisen avun tilanteissa apua saa joka päivä ympäri vuorokauden 24/7 päivystävästä sosiaalipäivystyksestä. Sosiaalipäivystyksen tehtäviä ovat äkilliset kriisit, kuten perhe- ja lähisuhdeväkivaltatilanteet, onnettomuudet, päihde- tai mielenterveysongelmat tai ilman hoivaa ja turvaa jäänyt lapsi tai vanhus.

- Sosiaalipäivystys 044 797 0676

Turvakoti

Turvakoti on tarkoitettu kaikille lähisuhteissaan väkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille iästä ja sukupuolesta riippumatta. Turvakotiin voi tulla mihin kellonaikaan tahansa ja asioida myös nimettömänä. Palvelu on asiakkaille maksutonta.

- Ympäri vuorokauden 044 797 5252 tai Oulun turvakodin päivystyspuhelin 040 058 1606

Muu asiointi terveyspalveluissa

Ei-päivystyksellisissä asioissa (1-3 vuorokauden sisällä hoitoa tarvitsevat sairaudet, pitkittyneet sairaudet, reseptin uusinnat, suunnitellut jatkohoidot jne.) ota yhteyttä omalle terveysasemallesi.

Käytössä on takaisinsoittojärjestelmä, johon voit soittaa ma-to klo 7.30–16.00 ja pe klo 7.30–15.00.

- Kuuntele puhelimesta kuuluva nauhoite ja toimi annettujen ohjeiden mukaan. Sinulle soitetaan takaisin. Soittotietosi tallentuvat järjestelmään eli useita soittoja ei tarvita (soittamalla uudelleen kuulet tästä kertovan tiedotteen). Valitse aluksi terveysasema, jolla haluat asioida.
- Omasote-palvelun kautta omasote.kainuu.fi voi myös lähettää viestejä ja kysymyksiä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille uusia sähköisen lääkemääräyksen sekä tehdä ajanvarauksia.

Hyrnsalmen terveysasema Kiviöntie 11

- 08 6156 6200

Kajaani, yleislääketieteen poliklinikka, KAKS Sotkamontie 13

- 08 6156 7207

Kajaani, Vuolijoen terveysasema Papintie 2

- 08 6156 7207

Kuhmon terveysasema Kirkkotie 16

- 08 6156 5635

Paltamon terveysasema Sairaالاتie 7

- 08 6156 5322

Puolangan terveysasema Ouluntie 13

- 08 6156 5230

Ristijärven terveysasema Saukontie 2

- 08 6156 5322

Sotkamon terveysasema Keskuskatu 9

- 08 6156 5009

Suomussalmen terveysasema Välskärinkuja 2

- 08 6156 6200

Oman terveysaseman ollessa suljettuna tulee ottaa tarvittaessa yhteyttä ympärivuorokautiseen päivystysnumeroon 116 117.

Terveyskeskussairaalat ja arviointi- ja kuntoutusyksiköt**Kuhmon arviointi- ja kuntoutusyksikkö**

- Hoitajat (potilaita koskevat tiedustelut) 044 797 5292

Sotkamon terveyskeskussairaala

- Hoitajat (potilaita koskevat tiedustelut) 044 723 5949 ja 044 336 6720

Suomussalmen terveyskeskussairaala

- Hoitajat (potilaita koskevat tiedustelut) 044 797 4364 ja 044 797 4363

Puolangan terveyskeskussairaala

- Sairaanhoidaja 040 1335358, Palveluesihenkilö 040 1335350

Neuvolat

Äitiys-, lasten- ja perhesuunnitteluneuvolaan tai rokotuksiin liittyvissä asioista voit viestiä terveydenhoitajan kanssa **Omasoten** kautta. Vastaamme viesteihin mahdollisimman pian, viimeistään seuraavana työpäivänä. Huomioithan, että sairaanhoidollisia ja esimerkiksi pienen lapsen hoitovapaatodistuksiin liittyviä asioita emme hoida neuvolasta.

Terveydenhoitajan ajan voit varata lastenneuvolaan, perhesuunnitteluneuvolaan tai rokotukselle **Omasoten** kautta sähköisesti. Jos sinulla ei ole käytössä Omasotea, voit soittaa meidän takaisinsoittonumeroomme.

Keskusneuvola, Kajaani

Kainuun äitiys-, lasten-, perhesuunnitteluneuvolan ja aikuisten rokotusneuvonnan takaisinsoittonumero: 044 739 3097

Lohtajan neuvola

Kainuun äitiys-, lasten-, perhesuunnitteluneuvolan ja aikuisten rokotusneuvonnan takaisinsoittonumero: 044 739 3097

Kuhmon neuvola

Kainuun äitiys-, lasten-, perhesuunnitteluneuvolan ja aikuisten rokotusneuvonnan takaisinsoittonumero: 044 777 3098

Paltamon neuvola

Kainuun äitiys-, lasten-, perhesuunnitteluneuvolan ja aikuisten rokotusneuvonnan takaisinsoittonumero: 044 777 3098



Ristijärven neuvola

Kainuun äitiys-, lasten-, perhesuunnitteluneuvolan ja aikuisten rokotusneuvonnan takaisinsoittonumero: 044 777 3098

Sotkamon neuvola

Kainuun äitiys-, lasten-, perhesuunnitteluneuvolan ja aikuisten rokotusneuvonnan takaisinsoitto numero: 044 777 3098

Vuolijoki

Kainuun äitiys-, lasten-, perhesuunnitteluneuvolan ja aikuisten rokotusneuvonnan takaisinsoitto numero: 044 739 3097

Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto

Koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palveluiden piiriin kuuluvat perusopetuksessa ja toisella asteella (lukio, ammattioppilaitos) opiskelevat lapset, nuoret ja aikuiset. Kunnittaiset koulu- ja opiskeluterveydenhuollon yhteystiedot löytyvät verkkosivuilta (hyvinvointialue.kainuu.fi)

Mielenterveys- ja päihdeyksiköt

Hyrnsalmi (Kiviöntie 11)

- Päihdetyöntekijä 044 710 4466
- Sairaanhoidaja 044 797 4990

Kajaani (KAKS, F-rak. 2. krs, Sotkamontie 13)

- Mielenterveysyksikön ajanvaraus 044 797 4058

Kuhmo (Kainuuntie 88, 2 krs.)

- Osastonsihtööri 044 797 4373
- Apulaispalveluesihenkilö, sairaanhoidaja 044 797 5335

Paltamo (Salmelankuja 4)

- 044 797 0221

Ristijärvi (Saukontie 1)

- 044 797 0221

Sotkamo (Keskuskatu 9)

- 044 797 4373

Suomussalmi (Koksarinkuja 9)

- Tiimivastaava, psykoterapeutti 044 777 3037

Erityisterapiapalvelut erikoissairaanhoito

- Puhe-, toiminta- ja ravitsemusterapiapalvelut, lasten ja aikuisten neuropsykologiset palvelut, kuntoutusohjaus, terveyssosiaalityö 044 797 4953 (takaisinsoittojärjestelmä).

Erityisterapiapalvelut perusterveydenhuolto

- Puhe-, toiminta- ja ravitsemusterapiapalvelut Kajaani (sis. Paltamon ja Ristijärven), Sotkamo, Kuhmo ja Suomussalmi (sis. Hyrynsalmen) 044 7974953 (takaisinsoittojärjestelmä).

Fysiatritia ja fysioterapita Kajaani

- 044 797 4119

Fysioterapita

- Hyrynsalmi ja Ristijärvi 044 797 0561
- Kuhmo 08 6156 5688
- Paltamo 044 288 5216
- Puolanka 08 7189311
- Sotkamo 08 6156 5041
- Suomussalmi 08 6156 6124

Liikuntaneuvonta

- 044 710 1422 ja 040 6686 590

Potilasasiavastaava

- 044 710 1324

Sosiaaliasiavastaava

- 044 797 0548

Osastot ja hoitoyksiköt

Yhteystiedot löytyvät osoitteesta hyvinvointialue.kainuu.fi ja vaihteesta 08 615 61

Kainuun keskussairaala F-rakennus (Sotkamontie 13, 87300 Kajaani)

Toinen (2.) kerros (pääsisäänkäynti ovi F1)

Laboratorion näytteenotto Nordlab, ajanvaraus 020 619 8019 tai hyvinvointialue.kainuu.fi

Päivystys (seuranta ja valvonta) omaisten tiedustelut 08 6156 2300

Päiväsairaala osastonsihteerit 040 688 4205 ja dialyysiyksikkö 044 797 5390

Kuvantamisen tutkimukset (radiologia, kliininen neurofysiologia (KNF) sekä kliininen fysiologia ja isotooppi) 040 153 3240

Kliininen neurofysiologia osastonhoitaja 044 797 0659

Yleislääketieteen poliklinikka 08 6156 7207

Neurologian poliklinikka 044 797 4163



Sisätautien poliklinikka 044 747 7920

Syöpätautien poliklinikka 044 797 4410

Geriatrian osaamiskeskus, geriatrian poliklinikka ja muistineuvola

- muistihoitajat 044 797 4431, 044 797 0627
- muistikoordinaattori 044 732 0024
- muistikoordinaattori 040 772 1102

Mielenterveys- ja päihdepäivystys 044 790 0051

Mielenterveys- ja päihdepoliklinikka 044 797 4058

Sairaalasielunhoito, sairaalapastori 044 744 4208

Kolmas (3.) kerros

Perheosasto, synnytys 040 153 3237

Lasten ja nuorten osasto 044 797 4628

Teho- ja valvontaosasto 08 6156 2260

Vastasyntyneiden teho-osasto 044 797 0597

Naistentautien ja äitiyspoliklinikka 040 153 3248

Leikkausosasto 044 797 5041, 044 797 5072

Kipupoliklinikka 044 797 5174

Haavapoliklinikka 044 797 0679

Tekonivelkoordinaattori 044 797 4042

Lasten ja nuorten poliklinikka 044 497 5033

Silmätautien poliklinikka 08 6156 2460

Keuhkosairauksien poliklinikka 044 797 4003

Kirurgian poliklinikka 040 672 5800

Kuntoutustutkimuspoliklinikka 044 797 4953

Fysiatria- ja fysioterapiapalvelut 044 797 4119, jonovalinta 1 (pth) ja 2 (esh)

Kuntoutustutkimus ja erityisterapiapalvelut 044 797 4953

Korva-, nenä- ja kurkkutautien poliklinikka 08 6156 2501

Iho- ja sukupuolitautilien poliklinikka 044 797 4926



Kuuloasema 08 6156 2504

Vatsatautien poliklinikka 044 797 4923

Suu- ja leukasairauksien poliklinikka

- Suu- ja leukakirurgia 044 7974912
- Protetiikka ja purentafysiologia 044 797 0077
- Oikomishoito 044 711 1542

Osastot kerroksissa 5–7

Osasto A kerros 5 – sisätaudit

Kerroksessa 5 eteläpäädyssä (siivet d, e, f) ja pohjoispäädyssä (siipi c), 044 752 8520 (sihteeri d- ja e- siivet), 044 752 6083 (sihteeri c- ja f-siivet)

Osasto B (B5 ja B6) – kirurginen hoito

- kerros 5, a-siipi (infektio siipi) 044 721 4082
- b-siipi 044 723 6927
- kerros 6, a-siipi 044 797 4866
- c-siipi 044 797 4848

Osasto C6 (vaativa kuntoutus), 6 krs

- Potilaita koskevat tiedustelut, d-siipi 044 797 4885, e-siipi 044 797 4884

Osasto D (yleislääketiede)

- Potilaita koskevat tiedustelut, d-siipi 044 797 4826 (akuuttigeriatria)
- Potilaita koskevat tiedustelut, d-siipi 044 797 4826 (akuuttigeriatria)
- e-siipi 040 636 3430, f-siipi 044 797 4284, b-siipi 044–797 4931 (hoiva)

Osasto E7 (mielenterveys- ja päihde), 7. krs

- a-siipi (akuutti) 044 797 0229
- b-siipi (miepä-kuntoutus) 044 797 0426
- c-siipi (vaativa miepä-kuntoutus) 044 797 0590

Hengityshalvauksyksikkö

- Osastonhoitaja 044 797 0709
- Koordinoiva sairaanhoitaja 044 765 2470

Apuvälinekeskus

- 08 6156 7264 (perusterveydenhuollon apuvälinepalvelut)
- 050 564 7974 (erikoissairaanhoidon apuvälinepalvelut)

E-rakennus

Sisääkäynti ovi E1 (yhdyskäytävä pääsairaalan suunnasta)

Lastenpsykiatrian osasto

- 044 739 3751 tai 050 431 2217 (kanslia)

Nuorisopsykiatrian osasto

- 050 431 2215 (kanslia)

Kehitysvammaosasto

- Sairaanhoidajat 040 671 1093
- Lasten- ja nuorten hoitajat 040 671 1094
- Aikuisten hoitajat 040 671 1095

Kehitysvammapoliklinikka

- Osastonsihteeri 044 797 0519

Lastenpsykiatrian poliklinikka

- 0–12-vuotiaat p. 044 797 0028 (sihteeri)

Nuortenpsykiatrian poliklinikka

- 13–17-vuotiaat p. 044 797 4425 (sihteeri)

I -talo

Osasto 13, Nuorten aikuisten avokuntoutusosasto, Kainuun keskussairaala, 1 a 050 431 2213 kanslia

Akuutti kotisairaala

Akuutti kotisairaala tarjoaa määräaikaisen hoidon asiakkaan kotiin/kotia vastaavaan paikkaan, kuten esim. hoivalaitokseen, mikäli asiakas ei itse voi hakea sitä muusta terveydenhuollon yksiköstä. Asiakkaina voivat olla esim. infektio-, syöpä- tai saattohoitopotilaat, joiden hoito ei vaadi jatkuvaa sairaalaseurantaa, ja jonka toteutus on turvallista kotiympäristössä. Akuutti kotisairaalaan tullaan potilaaksi aina terveyden- tai sosiaalihuollon ammattilaisen kautta.

Tilannekeskus

Tilannekeskus vastaa kotisairaalan koordinoinnista numerossa 116 117.

Geriatrian poliklinikat ja muistineuvolat**Vuolijoen geriatrian poliklinikka ja muistineuvola, Vuolijoen terveysasema**

- Muistihoitaja 044 797 4431

Paltamon geriatrian poliklinikka ja muistineuvola, Paltamon terveysasema

- Muistihoitaja 044 797 0079

Ristijärven geriatrian poliklinikka ja muistineuvola, Ristijärven terveysasema

- Muistihoitaja 044 797 0079

Hyrnsalmen geriatrian poliklinikka ja muistineuvola, Hyrnsalmen terveysasema

- Muistihoitaja 044 797 0079

Sotkamon geriatrian poliklinikka ja muistineuvola, Sotkamon terveysasema

- Muistihoitaja 044 750 2460

Kuhmon geriatrian poliklinikka ja muistineuvola, Kuhmon kaupungintalo

- Muistihoitaja 044 797 0314

Suomussalmen geriatrian poliklinikka ja muistineuvola, Suomussalmen terveysasema

- Muistihoitaja 044 026 0176



Ikäihmisten palvelut

Ikäihmisten palveluiden asiakasohjaus palvelee neuvontaa ja ohjausta koskevissa asioissa 08 615 69728 maanantaista torstaihin klo 9.00–15.00 ja perjantaina klo 9.00–14.00 tai palveluohjaus.vanhuspalvelut@kainuu.fi.

Hoitokodit

Palvelualue: Kajaani, Paltamo

Palvelukeskus Kallio (Tullikallionkatu 3, Kajaani)

- Palveluesihenkilö 044 797 0149
- Palvelusihteeri 044 767 9265

Lyhytaikaishoito hoitajat 044 710 1451 ajanvaraus 044 797 4184, ma-pe klo 10–15

Hoitokoti Toppila, Toppilanmutka 32, Salmijärvi

- Palveluesihenkilö 044 797 0031
- Palvelusihteeri 044 767 9265
- Sairaanhoidajat 044 710 1454

Vuolijoen Emmakoti Papintie 2, Vuolijoki 044 797 4467

Paltamo

- **Hoitokoti Paltaranta** Sairaالات 7, 044 797 4958

Palvelualue: Hyrynsalmi, Kuhmo, Ristijärvi, Sotkamo ja Suomussalmi

Hyrynsalmen hoitokoti Laskutie 10 / Kanervatie 3, 044 767 9416

Hoitokoti Honkalinna Kappelikuja 7, Kuhmo

- Kuntola/lyhytaikaishoito 044 797 4035
- Palveluesihenkilö 044 797 0361

Palvelukeskus Himmeli, Pilkkitie 2, Sotkamo

- palveluesihenkilö puh. 044 797 4215
- Kaskela/lyhytaikaishoito hoitajat 044 797 4572
- Sairaanhoidaja 044 797 4567
- Yöhoitajat 044 797 4591 ja 044 797 4598

Hoitokoti Jalonkoski Välskärinkuja 4, Suomussalmi 044 777 3010



Ikäihmisten kotona asumista tukevat palvelut

Kotihoidolla tarkoitetaan palvelua, jolla huolehditaan, että henkilö suoriutuu jokapäiväiseen elämään kuuluvista toiminnoista kodissaan ja asuinympäristössään. Kotihoitoon kuuluu asiakkaan yksilöllisen tarpeen mukainen: hoito ja huolenpito, toimintakykyä ja vuorovaikutusta edistävä ja ylläpitävä toiminta sekä kotisairaanhoido.

Yhteystiedot alueen kotihoitoihin:

Hyrnsalmen kotihoito Laskutie 2 C 10, Hyrnsalmi

- Palveluesihenkilö, 044 085 0878
- Apulaispalveluesihenkilö, 044 710 4482

Kajaanin keskustan kotihoito Linnankatu 6, Kajaani

- Palveluesihenkilö 044 710 1752
- Apulaispalveluesihenkilö 044 797 0099

Kajaanin eteläinen kotihoito Linnankatu 6, Kajaani

- Palveluesihenkilö 044 797 0198
- Apulaispalveluesihenkilö, 044 797 0613

Kajaanin pohjoinen kotihoito Satamakatu 2, Kajaani

- Palveluesihenkilö, 044 710 1710
- Apulaispalveluesihenkilö, 044 710 1730

Kajaanin Vuolijoen kotihoito Papintie 2, Vuolijoki

- Palveluesihenkilö 044 710 1752
- Apulaispalveluesihenkilö, 044 797 0099

Kuhmon kotihoito Koulukatu 10, Kuhmo

- Palveluesihenkilö 044 797 0372
- Apulaispalveluesihenkilö, 044 761 8146

Paltamon kotihoito Sairaالات 7, Paltamo

- Palveluesihenkilö 044 085 0878

Puolangan kotihoito Sairaالات 7, Paltamo

- Palveluesihenkilö 040 133 5361

Ristijärven kotihoito Aholantie 25, Ristijärvi

- Palveluesihenkilö 044 085 0878
- Apulaispalveluesihenkilö, 044 715 9327

Sotkamon kotihoito keskuskatu 9, Sotkamo

- Palveluesihenkilö 044 750 2837
- Apulaispalveluesihenkilö, 044 750 2168

Suomussalmen kotihoito Välskärinkuja 2, 89600 Suomussalmi

- Palveluesihenkilö 044 026 0165
- Apulaispalveluesihenkilö, 044 764 7319

Sosiaali- ja perhepalvelut

Vammaispalvelut

Vammaispalveluihin ja kehitysvamma palveluihin voidaan ottaa yhteyttä puhelimitse tai viestillä Omasote -asiointipalvelun kautta (omasote.kainuu.fi). Sosiaalityöntekijöiden ja -ohjaajien yhteystiedot löytyvät paikkakunnittain verkkosivuilta hyvinvointialue.kainuu.fi/vammaispalvelut tai yhteystieto-hakupalvelusta.

Lapsiperheiden sosiaalipalvelut

Lapsiperheiden palvelut on koottu kuntien perhekeskuksiin. Perhekeskuksen palveluja ovat neuvolatoiminta, perhetyö, lapsiperheiden kotipalvelu, perheneuvola, koulupsykologipalvelu, perheoikeudelliset palvelut ja lastensuojelu. Perhekeskukset toimivat yhteistyössä kuntien, järjestöjen, seurakuntien ja perheiden kanssa. Perhekeskuksen avoimissa tiloissa voi myös kokoontua ja tavata toisia perheitä.

Lastensuojelun yhteystiedot löytyvät paikkakunnittain verkkosivuilta <https://hyvinvointialue.kainuu.fi/lastensuojelun-yhteystiedot> tai yhteystieto-hakupalvelusta

Perheneuvolat

Puhelinajat 1.5.2026 alkaen tiistaisin ja torstaisin klo 9-10

Kajaani, Lönnrotinkatu 2 C, 3. krs

- Toimisto 044 797 4960
- Puhelinaika 044 797 4151 uusille asiakkaille ma, ke ja pe klo 10–11.30

Kajaanin toimipiste palvelee myös Paltamossa ja Ristijärvellä.

Kuhmo, Kainuuntie 89

- Sosiaalityöntekijä 044 797 0204 ja psykologi 044 797 0205

Sotkamo, Keskuskatu 9

- Sosiaalityöntekijät 044 797 0276 ja 044 797 4497

Hyrynsalmi, Kiviöntie 11

- Sosiaalityöntekijät 044 777 3040 ja 044 797 4497

Suomussalmi, Hyrynsalmi, Puolanka, Välskärinkuja 1

- Sosiaalityöntekijä 044 777 3040

Lastenvalvojat

Kajaani, Paltamo ja Ristijärvi puhelinaika ma–pe klo 9–10

Lönnrotinkatu 2C, 2. krs

- Veera Juntunen 044 797 0434
- Sanna Leinonen 044 497 5025
- Sini Kokkonen 044 777 3061

Kuhmo Kainuuntie 89

- Pirkko Helander-Vilmi 044 750 2167 (puhelinaika ma–to klo 9–10)



Sotkamo Akkonimentie 10

- Pirkko Helander-Vilmi 044 750 2167 (puhelinaika ma–to klo 9–10)

Hyrynsalmi ja Suomussalmi Välskärinkuja 1, Suomussalmi

- Sini Kokkonen 044 777 3061 (puhelinaika ma–to klo 9–10)

Puolanka, Ouluntie 13

- Sini Kokkonen 044 777 3061 (puhelinaika ma–to klo 9–10)

Aikuisten sosiaalityö

Aikuisten sosiaalityön puhelinpalvelu 08 6156 7741. Puhelinpalvelu on avoinna maanantaista torstaihin klo 9-15 ja perjantaisin sekä juhlapyhien aattona klo 9-14. Muina aikoina kiireellisissä tilanteissa voi soittaa sosiaalipäivystykseen 044 797 0676 tai hätäkeskukseen 112.

Toimipisteet palvelevat ajanvarauksella. Aikuisten sosiaalityössä voit asioida myös Omasoten kautta: omasote.kainuu.fi

Täydentävää ja ehkäisevää toimeentulotukea sekä vammaispalvelulain ja kehitysvammaisten erityishuollostaan annetun lain mukaisia palveluja voi hakea myös sähköisesti sote.easointi.fi/fi/web/kainuu-sos

Ikäihmisten (yli 65-vuotiaiden) omaishoidon tuki

Omaishoidon tuella tarkoitetaan kokonaisuutta, joka muodostuu hoidettaville annettavista palveluista sekä omaishoitajalle myönnettävästä hoitopalkkiosta, vapaasta ja omaishoitoa tukevista palveluista (Laki omaishoidon tuesta 2.12.2005/937).

Omaishoidon tuesta lisätietoja antavat sosiaaliohjaajat:

Hyrynsalmi: Laskutie 2 C 10 89400 Hyrynsalmi. Puh. 044 710 4471

Kajaani:

- Eteläinen alue, keskusta ja Vuolijoki: Kehräämöntie 5, 87400 Kajaani. Puh. 044 797 4910
- Laajankangas, Lehtikangas, Kylmä ja pohjoinen alue: Kehräämöntie 5, 87400 Kajaani. Puh. 044 288 5237

Kuhmo: Kainuuntie 89, 88900 Kuhmo. 044 797 0652

Paltamo: Laskutie 2 C 10, 89400 Hyrynsalmi. 044 710 4471

Puolanka: Ouluntie 13, 89200 Puolanka. 040 772 7985

Ristijärvi: Laskutie 2 C 10, 89400 Hyrynsalmi. 044 710 4471

Sotkamo: Keskuskatu 9, 88600 Sotkamo. 044 019 0472

Suomussalmi: Välskärinkuja 2, 89600 Suomussalmi. 044 721 9785

Pelastuslaitos

Hätätilanteessa soita aina 112!

Tietoa Kainuun pelastuslaitoksesta ja pelastustoimen palveluista pelastustoimi.fi/kainuu

- Virkasähköposti: pelastuslaitos@kaipe.fi sähköpostit muotoa: etunimi.sukunimi@kaipe.fi

Paloasemat

Hyrynsalmi: Ratatie 4, Hyrynsalmi, 040 525 8008 (päivystäjä 24 h)

Kajaani: Opintie 1, Kajaani

- Eteläinen toimialue, toimintayksikköpäällikkö 044 7100 168
- Päivystävä paloiesimies, 0400 776 509
- Päivystävä palomestari, 044 710 0912

Kuhmo: Torikatu 30, 0400 250 674 (päivystäjä 24 h)

Paltamo: Metsätie 1, 044 288 5509 (päivystäjä 24 h)

Puolanka: Honkatie 1, 040 505 6312 (päivystäjä 24 h)

Ristijärvi: Verkkotie 4, 044 715 9323 (päivystäjä 24 h)

Sotkamo: Asematie 3, 044 750 2779 (päivystäjä 24 h)

Suomussalmi: Voimakatu 6, 044 028 7781 (päivystäjä 24 h)

- Pohjoinen toimialue, toimintayksikköpäällikkö 044 710 0531

Vuolijoki: Tynnyrikankaantie 1, 044 715 7112 (päivystäjä 24 h)

