

Ohjeita ja neuvoja iäkkään arkeen

1. Tarvitsen apua kodinhoidollisiin töihin (roskien vieminen, siivous, astioiden pesu, pyykkihuolto, ruuan valmistaminen, pihatytöt / kodin ulkopuolella asioimiseen)

Voitte olla suoraan yhteydessä tukipalveluita tuottaviin palveluntuottajiin, jos tarvitsette apua edellä mainituissa kodinhoidollisissa töissä, ja sopia palveluiden aloittamisesta valitsemanne palveluntuottajan kanssa.

Tukipalveluita esim. siivousapua ostetaan itsemaksavana yksityiseltä palveluntuottajalta arvonlisäverottomaan hintaan. Itsemaksavana ostetuista palveluista voitte hakea verotuksen kotitalousvähennystä. Lisätietoa; <https://www.vero.fi/henkiloasiakkaat/vahennykset/kotitalousvahennys/kotitalousvahennyksen-maara/>

Yksityisten palveluntuottajien listat kunnittain löydät

<https://hyvinvointialue.kainuu.fi/ikaihminen-palveluiden-kotipalvelun-tukipalveluja-tuottavat-sosiaalipalvelujen-palveluntuottajat>

Kainuun hyvinvointialueen ateriapalveluntuottajana toimii Compass Group. Ateriapalvelu toimii koko Kainuun alueella. Ateriapalvelun tilaaminen tapahtuu asiakasohjauksen kautta. Hyvinvointialueen palveluntarjoaja toimittaa ateriat kotiin jäähdytettynä. Ateriat valmistetaan huomioiden asiakkaiden moninaiset ravintotarpeet.

Lähes koko Kainuun alueella toimii myös yksityisiä ateriapalveluntuottajia. Yksityisten ateriapalveluntuottajien kanssa voi sopia palvelun aloittamisesta ilman asiakasohjaajan palvelutarpeen arviointia.

Ateriapalvelusta lisätietoa antaa asiakasohjaus, puh 0861569728 ma-to klo 9–15 ja pe 9–14, tai sähköpostitse palveluohjaus.vanhuspalvelut@kainuu.fi

2. Tarvitsen apuvälineitä päivittäisiin toimiin (esim. rollaattori, peruspyörätuoli, suihkutuoli, wc-pöntön koroke, tarttumapihdit, nousutuki) *

Apuvälineitä lainataan maksutta yksilöllisen arvion perusteella terveysasemilta. Perusterveydenhuollon apuvälinepalveluihin voit hakeutua ilman lähetettä. Voitte olla yhteydessä suoraan apuvälinelainaamoon Omasote-viestillä tai puhelimitse.

Lisätietoa sekä yhteystietoja; <https://hyvinvointialue.kainuu.fi/apuvälineet-terveysasemilla>

3. Tarvitsen kuljetuspalvelua

Kelataksi

Terveydenhuollon matkoihin voit olla oikeutettu käyttämään Kelataksia. Lisätietoja ja Kelataksin tilausohjeet löydät; <https://www.kela.fi/taksimatkat>

Asiointiliikenne

Kuntien asiointiliikenne: osassa Kainuun kunnissa on käytössä asiointiliikenne. Näistä kuljetuspalveluista saat lisätietoa soittamalla oman kuntasi vaihteeseen.

Kainuun hyvinvointialueelta voitte hakea sosiaalihuoltolain mukaista liikkumisen tukea tai vaikeavammaisen liikkumisen tukea.

Lisää tietoa myöntämisperusteista ja hakemukset löydät;

<https://hyvinvointialue.kainuu.fi/liikkumisen-tukeminen>

<https://hyvinvointialue.kainuu.fi/liikkumisen-tuki>

4. Tarvitsen turvapalvelua

Voitte hankkia turvapuhelinpalvelun omakustanteisesti. Useilta erilaisilta sivustoilta on tilattavissa omakustanteisesti turvarannekkeita, ovihälyttimiä, hälyttäviä mattoja, GPS-paikantimia ja esimerkiksi hälyttäviä lääkedosetteja. Omakustanteisesti hankituista turvapuhelinpalveluista hälytykset menevät omaisille ja ne toimivat myös kodin ulkopuolella.

Hyvinvointialueen turvapalvelulla (turvapuhelin, ovihälyttimet) varmistetaan asiakkaan avun saanti, kun asiakkaan toimintakyky on alentunut tilapäisesti tai pysyvästi. Taajamassa hälytyskäynnit toteuttavat kotihoidon työntekijät ja haja-asutusalueella hälytyskäynneistä huolehtii asiakkaan lähiverkosto.

Hyvinvointialueen turvapalvelua voidaan myöntää, kun henkilö pystyy käyttämään sitä tarkoituksenmukaisesti. Turvapuhelinpalvelun tarkoituksena on tukea kotona selviytymistä, lisätä tarvittaessa turvallisuuden tunnetta ja mahdollistaa avun saanti kotiin ympäri vuorokauden. Turvapuhelin toimii vain kodin sisätiloissa.

Hyvinvointialueen turvapuhelinpalvelu vaatii palvelutarpeen arvioinnin ja palvelulle on myöntämisperusteet.

Ota yhteys asiakasohjaukseen, puh 0861569728 ma-to klo 9–15 ja pe klo 9–14 tai sähköpostitse palveluohjaus.vanhuspalvelut@kainuu.fi

Voit lukea lisää turvapalveluiden myöntämisperusteista ja löydät turvapalveluhakemuksen hyvinvointialueen verkkosivuilta;

<https://hyvinvointialue.kainuu.fi/turvapuhelin>

5. Tarvitsen apua lääkkeiden jakamiseen

Lähes kaikki apteekit tarjoavat lääkkeiden annosjakelupalvelua. Sopimus tehdään suoraan valitsemanne apteekin kanssa eikä palvelun aloittaminen vaadi asiakasohjaajan tekemää palvelutarpeen arviointia.

Annosjakelun tavoitteena on tukea lääkeshoidon onnistumista helpottamalla lääkkeiden oikea-aikaista annostelua sekä lääkeshoidon seurantaa. Annosjakelun avulla pystytään vähentämään kotiin kertyvien käyttämättä jääneiden lääkkeiden määrää.

Annosjakelulääkkeet haetaan apteekista kahden viikon välein. Tarvittaessa voi hyödyntää myös apteekkien kotiinkuljetuspalvelua. Ota yhteys oman alueesi apteekkiin annosjakelupalvelusta.

Lisäksi on saatavilla erilaisia itsemaksettavia apuvälineitä, esim. hälyttäviä dosetteja, lisätietoja saatte eri verkkokaupoista.

6. Tarvitsen toisen henkilön apua henkilökohtaisissa päivittäisissä toimissa alentuneen toimintakykyni vuoksi

Jos tarvitset apua henkilökohtaisissa päivittäisissä toimissa (esim. peseytyminen, pukeutuminen, ravitsemus, liikkuminen, lääkkeiden ottaminen) alentuneen toimintakykysi vuoksi, ota yhteyttä asiakasohjaukseen palvelutarpeen arvioinnin sopimiseksi. Asiakkaan laaja-alainen palvelutarpeen arviointi tehdään InterRAI-CHA toimintakykyarvioinnin pohjalta.

Asiakkaan hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä sekä itsenäistä suoriutumista selvitetään laaja-alaisesti ja kokonaisvaltaisesti yhdessä iäkkään henkilön ja tarvittaessa hänen omaisensa, läheisensä tai edunvalvojansa kanssa. Palvelutarpeen arviointi toteutetaan tarvittaessa moniammatillisena yhteistyönä.

Asiakasohjauksen yhteystiedot; 08- 6156 9728 ma-to klo 9-15, pe 9-14 tai sähköpostitse palveluohjaus.vanhuspalvelut@kainuu.fi

Lisää tietoa kotihoidon hoito- ja palveluketjusta;

<https://palveluketjut.kainuu.fi/kotihoidon-hoito-ja-palveluketju/>

7. Olen huomannut muutoksia muistissani

Voitte olla yhteydessä suoraan Kainuun hyvinvointialueen muistineuvolaan Omasote-viestillä tai puhelimitse. Yhteystiedot löytyvät alla olevasta linkistä;

<https://hyvinvointialue.kainuu.fi/toimipisteet/geriatrian-osaamiskeskus>

Lisää tietoa muistisairaahan hoito- ja palveluketjusta;

<https://palveluketjut.kainuu.fi/ikaantyneen-muistisairaahan-hoito-ja-palveluketju/>

Kainuun Muistiyhdistyksen toiminnasta löydät tietoa;

<https://muistiliitto.fi/muistiluotsit/3896/muistiluotsi-kainuu/>

8. Saan apua läheisiltäni henkilökohtaisissa päivittäisissä toimissa

Läheisesi voi olla oikeutettu omaishoidon tukeen. Lisää tietoa yli 65- vuotiaiden omaishoidon tuesta löydät;

<https://hyvinvointialue.kainuu.fi/omaishoito>

9. Riittävätkö kuukausitulosi taloudellisten asioiden hoitamiseen (asuminen, lääkemenot, ruoka, terveydenhuoltomenot)?

Haasteellisessa taloustilanteessa selvitä ensisijaisesti mahdollisuutesi hakea Kelan etuuksia. Voit hakea Kelasta esimerkiksi eläkkeen saajan asumistukea, eläkettä saavan hoitotukea, perustoimeentulotukea.

Kela myöntää lääkeluottoa pienituloisille henkilöille Kelan korvaamien lääkkeiden vuosiomavastuun maksamiseen. Voit saada luottoa tilanteessa, jossa lääkekulusi ovat niin suuret, että joudut maksamaan lääkekulujen vuosiomavastuun kerralla tai yhden kalenterikuukauden aikana.

Lääkeluotto on laina, joka täytyy maksaa takaisin Kelalle 12 kuukauden kuluessa. Kyseessä on kolmivuotinen kokeilu, joka alkaa 27.10.2025. Kela voi myöntää lääkeluottoa kokeilun alusta alkaen.

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

Voit saada neuvoja ja apua taloudellisiin ongelmiin aikuisten sosiaalityöstä. Täydentävää ja ehkäisevää toimeentulotukea haetaan Kainuun hyvinvointialueelta. Lisätietoa ja yhteystiedot aikuisten sosiaalityöhön löydät;

<https://hyvinvointialue.kainuu.fi/palvelutarjonta/aikuisten-sosiaalityo>

Talous- ja velkaneuvontaa saa valtion oikeusaputoimistoista. Neuvonta on maksutonta. Lisätietoa

<https://oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/fi/index.html>

Seurakunnan diakoniasta on mahdollista tiedustella apua taloudellisiin haasteisiin. Katso yhteystiedot alueesi seurakunnan sivuilta.