



**KAINUUN**  
hyvinvointialue

# Kainuun hyvinvointialue

## Asiointi- ja palvelutiedot 2023



# 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 – puhelinvaihte ja yleinen palvelujen neuvonta

- Puhelimitse 08 615 61 tai sähköpostilla [palveluneuvonta@kainuu.fi](mailto:palveluneuvonta@kainuu.fi)
- Yhteystietojen hakupalvelu: [hyvinvointialue.kainuu.fi/yhteystiedot](http://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](http://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](http://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 luvan.
- 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** - ota yhteys hammashoitolan aukioloaikana ma-to klo 7.30 - 14.45 ja pe klo 7.30 - 14.15

- Kajaani – Paltamo – Ristijärvi -alueella 08 6156 7850
- Kuhmo 08 6156 5768
- Sotkamo 08 6156 5827
- Suomussalmi ja Hyrynsalmi 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 keskussairaalaassa. 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, johon 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

**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****Kuhmon terveyskeskussairaala**

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

**Neuvolat**

Neuvolapalveluita saavat raskaana olevat naiset, lasta odottavat perheet ja alle kouluikäiset lapset sekä heidän perheensä. Kunnittaiset neuvoloiden yhteystiedot löytyvät verkkosivuilta ([sote.kainuu.fi](http://sote.kainuu.fi)). Äitiys, ehkäisy- ja perhesuunnitteluneuvolan terveydenhoitajaan voi olla yhteydessä Omasoten kautta.

**Mielenterveys- ja päihdeyksiköt****Hyrnsalmi** (Kiviöntie 11)

- Päihdetyöntekijä 044 710 4466
- Sairaanhoidaja 044 797 4990

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

- Mielenterveysyksikön ajanvaraus 044 797 4058

**Kuhmo** (Kainuuntie 88, 2 krs.)

- Osastonsihtööri 044 797 4373
- Tiimivastaava, sairaanhoitaja 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 erikoissairaanhoido**

(puhe-, toiminta- ja ravitsemusterapiapalvelut, lasten ja aikuisten neuropsykologiset palvelut, kuntoutusohjaus, terveyssoseaalityö) 044 797 4953 (takaisinsoittojärjestelmä)

**Erityisterapiapalvelut perusterveydenhuolto**

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

**Kotikuntoutus Konsta**

Kotikuntoutus on tarkoitettu aikuisille, joilla on haasteita selvitä arjen päivittäisistä toiminnoista akuutisti heikentyneen toimintakyvyn ja elämäntilanteen vuoksi.

**Yhteydenotot:**

ma - to klo 8.00 - 15.00, pe klo 8.00 - 13.00

- Fysioterapeutti 044 745 9786
- Toimintaterapeutti 044 742 7217
- Kuntouttava lähihoitaja 044 081 9965

**Fysiatria ja fysioterapia Kajaani**

044 797 4119

**Fysioterapia**

Hyrynsalmi ja Ristijärvi 044 797 0561

Kuhmo 08 6156 5688

Paltamo 044 288 5216

Sotkamo 08 6156 5041

Suomussalmi 08 6156 6124

## **Liikuntaneuvonta**

044 710 1422 ja 044 710 1298

**Potilasasiamies** 044 7101324

**Sosiaaliasiamies** 044 797 0548

# **Osastot ja hoitoyksiköt**

Yhteystiedot löytyvät osoitteesta [sote.kainuu.fi](http://sote.kainuu.fi) ja vaihteesta 08 615 61

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

---

### **2. kerros (pääsisäänkäynti ovi F1)**

**Laboratorion näytteenotto Nordlab**, ajanvaraus 020 619 8019 tai [sote.kainuu.fi](http://sote.kainuu.fi)

**Päivystys (seuranta ja valvonta)** omaisten tiedustelut 08 6156 2300

**Päiväsairaala** osastonsihtööri 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

**Sisä- ja syöpätautien poliklinikka neurologia** Sisätaudit 044 747 7920, syöpätaudit 044 797 4410  
neurologia 044 797 4163

**Geriatrinen osaamiskeskus, geriatrian poliklinikka ja muistineuvola**  
muistihoitajat 044 797 4431, 044 797 0627  
muistikoordinaattori 044 732 0024

**Mielenterveys -ja päihdepäivystys** 044 790 0051  
**Mielenterveys- ja päihdepoliklinikka** 044 7974058

**Sairaalateologi, sairaalasielunhoito** sairaalapastori 044 744 4208

### **3. kerros**

**Perheosasto, synnytys** 08 6156 2430, 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

**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

**Fysiatr ia- 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

### **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),  
e-siipi 044 797 4663, f-siipi 044 797 4284

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

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

### **Hengityshalvausyksikkö**

osastonhoitaja 044 797 0709

koordinoiva sairaanhoitaja 044 765 2470

### **Apuvälinekeskus**

08 6156 7264 (perusterveydenhuollon apuvälinepalvelut)

050 564 7974 (erikoissairaanhoidon apuvälinepalvelut)

## **E-rakennus**

Sisäänkäynti ovi E1 (yhdyskäytävä pääsairaalan suunnasta)

### **Lastenpsykiatrian osasto**

044 739 3751 tai 050 431 2217 (kanslia)

### **Nuorisopsykiatrian osasto**

050 431 2215 (kanslia)

### **Kehitysvammaosasto**

Sairaanhoitajat 040 671 1093

Lasten- ja nuorten hoitajat 040 671 1094

Aikuisten hoitajat 040 671 1095

### **Kehitysvammapoliklinikka**

Osastonsihtööri 044 797 0519

### **Lastenpsykiatrian poliklinikka**

(0 - 12 -vuotiaat) p. 044 797 0028 (sihtööri)

### **Nuortenpsykiatrian poliklinikka**

(13 - 17 -vuotiaat) p. 044 797 4425 (sihtööri)

## **I-talo**

### **Osasto 13, Nuorten aikuisten avokuntoutusosasto, Kainuun keskussairaala, 1 a**

050 431 2213 kanslia

## **Kotisairaala Aliisa**

Kotisairaala Aliisa (Akuutti liikkuva sairaala) tarjoaa määräaikaisen hoidon asiakkaan kotiin/asumisyksikköön, 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.

- Kajaani 044 741 7496
- Sotkamo 044 797 4822
- Kuhmo 044 797 0604
- Suomussalmi 044 797 4085
- Ristijärvi, Paltamo, Hyrynsalmi 044 756 1988

## **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

**Hyrynsalmen geriatrian poliklinikka ja muistineuvola. Hyrynsalmen 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 koskevilla asioilla 08 615 69728 maanantaista torstaihin klo 9.00 – 15.00 ja perjantaina klo 9.00 – 14.00 tai [palveluohjaus.vanhuspalvelut@kainuu.fi](mailto:palveluohjaus.vanhuspalvelut@kainuu.fi).

## Hoitokodit ja hoivayksiköt

### Palvelualue: Kajaani

#### **Kajaani**

Kajaanin hoivayksikkö  
Satamakatu 2 A, 87100 Kajaani  
Palveluesimies 044 797 0032, Hoitajat 044 797 4931

Palvelukeskus Kallio (Tullikallionkatu 3, 87100 Kajaani)  
palveluesimies 044 797 0149  
palvelusihteeri 044 767 9265  
sairaanhoitajat 044 710 1455

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

### Palvelualue: Hyrynsalmi, Kuhmo, Ristijärvi, Sotkamo ja Suomussalmi

#### **Hyrynsalmi**

Hyrynsalmen hoitokoti  
Laskutie 10 / Kanervatie 3, 89400 Hyrynsalmi  
044 767 9416

#### **Kuhmo**

Hoitokoti Honkalinna  
Kappelikuja 7, 88900 Kuhmo

Kuntola/lyhytaikaishoito 044 797 4785  
sairaanhoitaja 044 797 0037

#### **Ristijärvi**

Hoitokoti Pihlaja  
Saukontie 2–4, 88400 Ristijärvi  
044 720 7164

#### **Sotkamo**

Palvelukeskus Himmeli  
Pilkkitie 2, 88600 Sotkamo

Kaskela/lyhytaikaishoito  
hoitajat 044 797 4572  
sairaanhoitaja 044 797 4566  
yöhoitajat 044 797 4591 ja 044 797 4598

### **Suomussalmi**

Hoitokoti Jalonkoski  
Välskärinkuja 4, 89600 Suomussalmi  
044 777 3010

Hoitokoti Välskäri  
Välskärinkuja 2, 89600 Suomussalmi  
044 797 4370

Palvelupäällikkö 044 797 0351  
Kappelikuja 7, 88900 Kuhmo

### **Palvelualue: Kajaani ja Paltamo**

#### **Kajaani**

Hoitokoti Toppila  
Toppilanmutka 32, 87930 Salmijärvi  
044 710 1454

Vuolijoen Emmakoti  
Papintie 2, 88270 Vuolijoki  
044 797 4467

#### **Paltamo**

Hoitokoti Jokirinne  
Salmelankuja 7 A, 88300 Paltamo  
044 797 0626

Hoitokoti Paltaranta  
Sairaالاتie 7, 88300 Paltamo  
044 797 4958

### **Ikäihmisten kotona asumista tukevat palvelut**

Ikäihmisten kotona asumista tukevat palvelut vastuualue muodostuu kotihoidosta, ja sosiaalihuoltoasetuksen mukaisista tukipalveluista. Kotihoidon palvelu voidaan tuottaa etäpalveluna (Kuvapuhelinpalvelu) kokonaan tai osittain osana säännöllistä kotihoitoa.

Kotihoito on harkinnanvaraista, asiakkaan yksilöllisiin tarpeisiin perustuvaa kotona tapahtuvaa henkilökohtaista hoivaa ja huolenpitoa sekä terveyden- ja sairaanhoitoa.

#### **Hyrnsalmen kotihoito**

Laskutie 2 C 10, 89400 Hyrnsalmi  
Palveluesimies, 044 715 9328  
palvelusihteeri, p 044 797 4340

**Kajaanin keskustan kotihoito**

Linnankatu 6, 87100 Kajaani  
Palveluesimies 044 710 1752  
palvelusihteeri 044 797 4267

**Kajaanin eteläinen kotihoito**

Linnankatu 6, 87100 Kajaani  
Palveluesimies 044 797 0198  
palvelusihteeri 044 797 4281

**Kajaanin pohjoinen kotihoito**

Satamakatu 2, 87100 Kajaani  
Palveluesimies, p. 044 710 1710  
palvelusihteeri 044 797 4281

**Kajaanin Vuolijoen kotihoito**

Papintie 2, 88270 Vuolijoki  
Palveluesimies 044 288 5108  
palvelusihteeri 044 797 4267

**Kuhmon kotihoito**

Koulukatu 10, 88900 Kuhmo  
Palveluesimies 044 797 0372  
Palvelusihteeri 044 797 0327

**Paltamon kotihoito**

Sairaالاتie 7, 88300 Paltamo  
Palveluesimies 044 288 5108

**Ristijärven kotihoito**

Aholantie 25, 88400 Ristijärvi  
Palveluesimies 044 715 9328  
palvelusihteeri 044 797 4340

**Sotkamon kotihoito**

keskuskatu 9, 88600 Sotkamo  
Palveluesimies 044 750 2837  
Palvelusihteeri 044 797 0327

**Suomussalmen kotihoito**

Välskärinkuja 2, 89600 Suomussalmi  
Palveluesimies 044 026 0165  
Palvelusihteeri 044 797 4340

# Hyvinvointipalvelut

## Vammaispalvelut

Vammaispalveluihin ja kehitysvammaispalveluihin voidaan ottaa yhteyttä puhelimitse tai viestillä Omasote -asiointipalvelun kautta ([omasote.kainuu.fi](http://omasote.kainuu.fi)). Sosiaalityöntekijöiden ja -ohjaajien yhteystiedot löytyvät paikkakunnittain verkkosivuilta [hyvinvontialue.kainuu.fi/vammaispalvelut](http://hyvinvontialue.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 [sote.kainuu.fi/lastensuojelun-yhteystiedot](http://sote.kainuu.fi/lastensuojelun-yhteystiedot) tai yhteystieto-hakupalvelusta.

## Aikuissosiaalipalvelut

Aikuissosiaalipalveluiden 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. Aikuissosiaalipalveluissa voit asioida myös Omasoten kautta: [omasote.kainuu.fi](http://omasote.kainuu.fi)

Täydentävää ja ehkäisevää toimeentulotukea sekä vammaispalvelulain ja kehitysvammaisten erityishuollossa annetun lain mukaisia palveluja voi hakea myös sähköisesti [sote.easiointi.fi/fi/web/kainuu-sos](http://sote.easiointi.fi/fi/web/kainuu-sos)

# Pelastuslaitos

## Paloasemat

**Hyrnsalmi:** Ratatie 4, 89400 Hyrnsalmi, Päivystäjä 24h, 040 525 8008

**Kajaani:** Opintie 1, 87100 Kajaani

Eteläinen toimialue tulosityksikön päällikkö - Jorma Pikkarainen, palopäällikkö, 044 710 0325

Päivystävä paloiesimies 24h, 0400 776 509

Päivystävä palomestari 24h, 044-710 0912

**Kuhmo:** Torikatu 30, 88900 Kuhmo, Päivystäjä 24h, 0400 250 674

Kari Kähkönen, paloiesimies, 044 710 0161

**Paltamo:** Metsätie 1, 88300 Paltamo, Päivystäjä 24h, 044 288 5509

**Puolanka:** Honkatie 1, 89200 Puolanka, Päivystäjä 24h, 040 505 6312

**Ristijärvi:** Verkkotie 4, 88400 Ristijärvi, Päivystäjä 24h, 044 715 9323

**Sotkamo:** Asematie 3, 88600 Sotkamo, Päivystäjä 24h, 044 750 2779

**Suomussalmi:** Voimakatu 6, 89600 Suomussalmi, Päivystäjä 24h, 044 028 7781

Pohjoinen toimialue tulosityksikön päällikkö - Jukka Heikkinen, palopäällikkö, 044 710 0531

Timo Juntunen, paloiesimies, 044 777 3032

**Vuolijoki:** Tynnyrikankaantie 1, 882700 Vuolijoki, Päivystäjä 24h, 044 715 7112

Virkasähköposti: pelastuslaitos@kaipe.fi

Sähköpostit muotoa: etunimi.sukunimi@kaipe.fi

# NÄIN HAET TERVEYSPALVELUIHIN

- Kuntien terveysasemat
- Kajaanissa KAKS yleislääketieteen poliklinikka (ylepoli)
- KAKS:n erikoissairaanhoidon poliklinikat

[omasote.kainuu.fi](https://omasote.kainuu.fi)

Ammattilainen vastaa  
sinulle mahdollisimman  
pian.

Puhelimella

Soita nimetylle yhteys-  
henkilölle.

-----  
Ellei sinulla ole nimettyä  
yhteyshenkilöä, soita  
takaisinsoittoonumeroon.

# NÄIN HAET PÄIVYSTYKSEEN

Kainuun keskussairaalan päivystys. Ensiaputilanteissa voi hakeutua myös Kuhmon, Sotkamon ja Suomussalmen terveysasemille.

Soita hätänumeroon **112** - henkeä uhkaavissa tilanteissa.

Soita päivystysapunumeroon **116 117** - aina ennen päivystyskäyntiä tai jos tarvitset neuvoa äklillisessä sairastumisessa tai tapaturmassa.



**KAINUUN**  
hyvinvointialue

[hyvinvointialue.kainuu.fi](https://hyvinvointialue.kainuu.fi)