



SERVICEGUIDE FÖR SENIORER

Sisältö

Ambulanssi/yleinen hätänumero	5
Apteekki	5
Apuvälinelainausta	5
Astmavastaanotto	5
Asumistuki	5
Asunnossa tehtävät muutostyöt	6
Ateriapalvelu	6
Dementia	6
Diabetesvastaanotto	6
Eläkeläisasunnot	7
Eläkettä saavan hoitotuki	7
eResepti	7
Fysioterapia	7
Hammashuolto	7
Hammaslääkäripäivystys	8
Henkilökohtainen apu	8
Hoitotarpeen arviointi	8
Hoitoyksiköt	8
Influenssarokotukset	9
Intervallihoido, lyhytaikainen laitoshoido	9
Invalidivähennys	9
Joukkoliikenne	9
Kaltoinkohtelu	10
Kansaneläke	10
Kansaneläkelaitos (Kela)	10
Kansalaisopisto	11
Kirjastopalvelut	11
Kolmas sektori	11
Korjausavustus	12
Korvaus yksityisestä hammashuollosta	12
Korvaus yksityisestä sairaanhoidosta	12
Kotipalvelu	12
Kotisairaanhoito	13
Kotitalousvähennys	13
Kriisiryhmä	13

Kuntoutuksen yhteistyöryhmä	13
Kuntoutuslähihoitaja.....	14
Kuljetuspalvelu	14
Kuulovammaiset	14
Kylvetysapu.....	15
Laboratorionäytteiden otto	15
Laboratoriovastaukset.....	15
Lääkekatto	15
Lääkekorvaukset.....	15
Maahanmuuttajataustaisten ikäihmisten palvelut.....	16
Maksukatto, terveydenhuolto	16
Maksukatto, sairaanhoitoon liittyvät matkat	16
Matkakorvaukset.....	16
Mielenterveyspalvelut	17
Muisti	17
Myrkytystietokeskus.....	17
Näkövammaiset	18
Omaishoito.....	18
Palliativinen hoito	18
Palveluasuminen.....	19
Palveluhakemus.....	19
Palvelutarpeen arviointi.....	19
Perhe-eläke.....	20
Postin jakelupalvelu	20
Potilasasiamies	20
Psykososiaaliset palvelut	21
Puheterapia.....	21
Päihdehuolto	21
Päivystys, ilta, yö ja viikonloppu.....	22
Päivystysvastaanotto	22
Päiväkeskustoiminta	22
Reseptien uusiminen	22
Rintamaveteraanien etuudet.....	23
Rokotukset.....	23
Röntgen	23
Röntgentutkimukset	23
Saunapalvelu	23

Seniorineuvola	24
Seurakuntapalvelut	24
Siivous- ja kiinteistöpalvelut, yksityinen sektori	25
Sosiaaliasiamies	25
Sosiaalipalvelut, sosiaaliosasto	25
Sosiaalipäivystys	25
Sotainvalidien edut	26
Surutyö, elämänkriisit	26
Sydänvastaanotto	26
Syöpäyhteys - Cancerkontakt -neuvontapalvelu	26
Taksimatkojen suorakorvaus	27
Taksipalvelut	27
Takuueläke	27
Talous- ja velkaneuvonta	28
Tarvikkeiden jako	28
Terveysten- ja sairaanhoitajan vastaanotto	28
Terveysasemat	28
Terveystarkastukset	29
Tuetut lomat	29
Tulkkauspalvelu	29
Turvapuhelin	29
Vaatehuolto	30
Vammaisen pysäköintilupa	30
Vammaisneuvosto	30
Vammaispalvelu	30
Vanhusneuvosto	31
Veronmaksukyvyyn alentumisvähennys	31
Verovähennys	31
Vuodeosasto	32
Vuokra-asunnot	32
Yhdistystoiminta	32
Yleinen edunvalvoja	32
Ystävänpalvelu	33
Äkillinen arvaamaton kuolintapaus	33
Äkillinen sairaustapaus	33

Ambulanssi/yleinen hätänumero

Jos olet joutunut todelliseen hätätilanteeseen, jossa henki, terveys, omaisuus tai ympäristö on uhattuna tai vaarassa, tai jos on syytä epäillä näin olevan – soita yleiseen hätänumeroon 112. Hätäkeskus arvioi avun tarpeen ja hälyttää tarvittavan avun (esim. ambulanssi). Lisätietoja Hätäkeskuslaitoksen hätätilannetiedotuksesta löydät seuraavasta linkistä:

http://www.112.fi/hatanumero_112/hatanumero_112

Näin soitat hätänumeroon 112:

1. Soita itse hätäpuhelu, jos voit
 2. Kerro, mitä on tapahtunut
 3. Ilmoita mahdollisimman tarkka osoite ja kunta
 4. Vastaa kysymyksiin
 5. Toimi annettujen ohjeiden mukaisesti
 6. Lopeta puhelu vasta, kun saat luvan
- Soita uudestaan hätänumeroon, jos tilanne muuttuu.

Apteekki

Maalahden Apteekki ylläpitää apteekkipalveluja Yttermalaxissa. Apteekin yhteystiedot löydät alla olevasta osoitteesta:

<https://www.google.fi/#q=Maalahden+apteekki>

Apteekkilaatikoita on Petolahdessa, Bergössä ja Långåminnessä.

Apuvälinelaina

Ota yhteyttä terveyskeskukseen, jos tarvitset apuvälineitä, esim. pyörätuolia, rollaattoria, kainalosauvoja, WC-istuimen korotusta, nousutukea. Apuvälinelainauksen yhteystiedot saat tästä:

<http://www.mkhvc.fi/fi/mottagningar/ovrig-varld.html>

Astmavastaanotto

Astmahoitajalla on ajanvarausvastaanotto terveyskeskuksessa. Astmahoitaja lainaa tarvittavia mittareita ja opastaa lääkkeiden käytössä. Astmahoitajan yhteystiedot löydät seuraavasta osoitteesta:

<http://www.mkhvc.fi/fi/mottagningar/diabetes-hjart-astma.html>

Asumistuki

Eläkkeensaajalla on oikeus anoa asumistukea. Jos asut yhdessä lastesi tai jonkun muun kuin puolisoasi kanssa, voit valita yleisen asumistuen ja eläkkeensaajan asumistuen välillä.

Kelan asumistuen palvelunumerossa asiakasneuvoja vastaa tähän liittyviin kysymyksiin. Lisätietoja saat Kelan kotisivuilta:

<http://www.kela.fi/elakkeensaajan-asumistuki>

Asunnossa tehtävät muutostyöt

Asunnon muutostöiden kohtuulliset kustannukset korvataan ensi sijassa nuoremmille vaikeavammaisille henkilöille. Hakemukseen, joka jätetään kunnan sosiaalityöntekijälle, liitetään lausunto muutostöiden tarkoituksenmukaisuudesta.

Kokonaan korvattavia asunnon välineitä ja laitteita ovat esim. hälytys- ja nostolaitteet, jotka asennetaan kiinteästi asuntoon. Kunta korvaa muita asunnossa tarvittavia muutostöitä.

Lisätietoja sekä näistä asioista vastaavan sosiaalityöntekijän yhteystiedot löydät tästä:

<http://www.malax.fi/fi/socialservice/sociala-stodatgarder.html>

Ateriapalvelu

Ateriapalvelun tarkoituksena on turvata päivittäinen ateria sinulle, jolla on vaikeuksia valmistaa se itse. Kotipalvelun henkilökunta kuljettaa ruoan sinulle kotiin.

Alueesi kotipalveluohjaaja antaa lisätietoja maksuista ja menettelystä. Yhteystiedot löydät tästä: <http://www.malax.fi/fi/aldrevard/stodtjanster.html>

Dementia

Kun muistisairaus on todettu selvitysten perusteella ja hoidon tarve on sellainen, että tarvitset ensisijaisesti dementiahoitoa, on kunnassa tarjolla eri muistisairaille tarkoitettuja hoitolaitoksia.

Ota ensin yhteyttä lääkärinvastaanottoon tai seniorineuvolaan varataksesi ajan muistiselvitykseen. Yhteystiedot löydät osoitteesta:

<http://www.mkhvc.fi/fi/mottagning/lakarmottagning.html>

Diabetesvastaanotto

Diabetesvastaanotto kuuluu terveystieteiden perusterveydenhuollon toimintaan. Vastaanotto tarjoaa diabeetikoille henkilökohtaista neuvontaa ja seurantaa, johon sisältyy ennaltaehkäisevää diabeteshoitoa, konsultaatioita ja puhelinneuvontaa, diabeetikoiden omahoitomateriaalin jakamista sekä tiedotusta, tukea ja ohjausta. Aika on aina varattava etukäteen. Vastaanoton yhteystiedot löydät tästä:

<http://www.mkhvc.fi/fi/mottagningar/diabetes-hjart-astma.html>

Eläkeläisasunnot

Maalahdessa on eläkeläisille tarkoitettuja asuntoja. Vuokra vaihtelee asunnon koosta riippuen. Eläkeläisasuntojen yhteyshenkilöiden yhteystiedot löydät tästä: <http://www.malax.fi/fi/aldreverd/hemservice.html>

Eläkettä saavan hoitotuki

Tämän Kelan (Kansaneläkelaitos) tuen tarkoituksena on tukea sairaita tai vammaisia eläkkeensaajia, jotka tarvitsevat hoitoa tai palveluja tai joille aiheutuu erityiskustannuksia sairaudesta tai vammasta johtuen. Lisätietoja hoitotuesta ja palvelunumeron löydät alla olevasta linkistä: <http://www.kela.fi/elaketta-saavan-hoitotuki>

eResepti

Kun uusit reseptisi ja haluat eReseptin, sinun tulee ilmoittaa siitä henkilökunnalle jättäessäsi reseptit (tk, apteekki). Paperireseptin sijaan voit saada ohjeen siitä, miten otat lääkkeesi.

Fysioterapia

Fysioterapiaa järjestetään ennalta ehkäisevänä toimintana toiminta- ja työkyvyn ylläpitämiseksi ja parantamiseksi.

Fysioterapiaa annetaan muun muassa terveystieteiden keskuksen fysikaalisella osastolla. Sitä annetaan yksittäisille potilaille ja ryhmille (esim. aivohalvaus-, selkä- ja niskaryhmät) ja siihen tarvitaan aina hoitajan tai lääkärin lähete. Yhteystiedot terveystieteiden keskuksen fysikaaliselle osastolle löydät seuraavasta linkistä:

<http://www.mkhvc.fi/fi/mottagningar/ovrig-ward.html>

Maalahdessa on useita yksityisyrittäjiä, jotka antavat fysioterapiaa sekä lääkärin läheteellä että ilman.

Hammashuolto

Tavoitteena on antaa koko väestölle hammashuoltoa käytettävissä olevien hammaslääkäri- ja suuhygienistiresurssien puitteissa. Akuuteissa tapauksissa saat ajan viimeistään seuraavana päivänä. Hammashuollon yhteystiedot löydät tästä:

<http://www.mkhvc.fi/fi/kontakter/tandlakare.html>

Hammaslääkäripäivystys

Niille, jotka tarvitsevat hammaslääkärihoitoa arkipyhisin tai viikonloppuisin, kaupunki hankkii päivystystoiminnan ostopalveluna. Tietoja ajoista ja paikasta löydät seuraavasta linkistä:

<http://www.mkhvc.fi/fi/kontakter/tandlakare.html>

Henkilökohtainen apu

Vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista annetun lain nojalla kunnilla on erityinen velvollisuus järjestää vaikeavammaiselle henkilölle henkilökohtaista apua, jota hän tarvitsee suoriutuakseen kotona ja kodin ulkopuolella päivittäisissä toiminnoissa, harrastuksissa, yhteiskunnallisessa osallistumisessa; sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen ylläpitämisessä.

Henkilökohtaista apua ei anneta, jos avun tarve johtuu pääasiassa ikääntymiseesi liittyvistä sairauksista ja toimintarajoitteista.

Yhteystiedot sosiaalityöntekijälle, joka antaa lisätietoja palvelumuotojen hakumenettelystä, löydät tästä:

<http://www.malax.fi/fi/socialservice/sociala-stodatgarder.html>

Vaasan seudun avustajakeskus tarjoaa henkilökohtaisia avustajia.

Yhteystiedot löydät tästä:

http://www.vaasa.fi/Suomeksi/Sosiaali_ ja_ terveys/Vammaispalvelut/Vaasan_seudun_avustajakeskus

Hoitotarpeen arviointi

Terveyskeskuksen hoidonarviointiin voit soittaa saadaksesi neuvoja sairaanhoidollisissa kysymyksissä. Ongelman luonteesta ja tarpeesta riippuen saat ajan sairaanhoitajalle, terveydenhoitajalle, päivystyksen lääkärille tai vastaanoton lääkärille. Yhteystiedot löydät tästä:

<http://www.mkhvc.fi/fi/mottagning/lakarmottagning.html>

Hoitoyksiköt

Eri hoitoyksiköt tarjoavat ikääntyneille asumis- ja hoitopaikkoja silloin kun he eivät enää kotihoidon ja sen tukipalvelujen turvin selviydy kotona ilman ympärivuorokautista hoitoa. Asukas maksaa hoitomaksun, johon sisältyvät ympärivuorokautinen hoito, ateriat ja lääkkeet.

Lisätietoja yksiköistä ja niiden yhteystiedot löydät tästä:

<http://www.malax.fi/fi/aldrevard/hemservice.html>

Influenssarokotukset

Kaikki 65-vuotiaat henkilöt voivat saada ilmaisen influenssarokotteen. Influenssarokote annetaan myöhäissyksyllä erityisinä rokotusajankohtina, jotka ilmoitetaan paikallislehdissä.

Intervallihoito, lyhytaikainen laitoshoido

Kuntoutusjaksoja voidaan järjestää kotona asumisen tueksi sekä omaisten työn helpottamiseksi. Intervallihoito on sopiva silloin, kun ikäihmisen alkaa olla vaikea selviytyä itsenäisesti kotona.

Yhteystiedot löydät tästä:

<http://www.mkhvc.fi/fi/kontakter/baddavdelning.html>

Invalidivähennys

Sinulla on verotuksessa oikeus invalidivähennykseen, jos sinulla on sairaudesta, viasta tai vammasta aiheutunut pysyvä haitta, jonka haitta-aste esitetyn selvityksen mukaan on vähintään 30 %. Invalidivähennyksen hakemista varten sinun tulee pyytää lääkäriltä B-lausunto, josta pysyvä haitta-aste käy ilmi. Lisätietoja saa veroviraston kotisivulta:

<http://www.vero.fi/fi->

[FI/Syventavat verooheet/Henkiloasiakkaan tuloverotus/Mita vahennyksia puhtaasta ansiotulosta \(25632\)#Invalidivhennyskunnallisverotuksessax](http://www.vero.fi/fi-)

Joukkoliikenne

Eläkeläiset saavat alennusta 50 km pidemmistä yhdensuuntaisista matkoista. Paikallisessa linjaliikenteessä ei yleensä kysytä eläkeläiskorttia, mutta kun käytät muita matkapalveluja, voit joutua näyttämään eläkeläiskorttia saadaksesi alennuksen. Todisteena voit käyttää Matkahuollon eläkeläiskorttia, kuvallista Kelakorttia, jossa on Matkahuollon, VR:n tai Finnairin logo, Kelan eläkeläiskorttia tai työeläkelaitoksesi myöntämää eläkeläiskorttia.

Jos sinulla ei ole kuvallista korttia, sinun tulee näyttää poliisin myöntämä henkilöllisyystodistus, passi tai ajokortti. Jos olet täyttänyt 65 vuotta saat alennusta näyttämällä poliisin myöntämää henkilöllisyystodistusta, passia tai ajokorttia.

Jos haluat hakea Matkahuollon eläkeläiskorttia, löydät lisätietoja menettelystä seuraavasta linkistä:

http://www.matkahuolto.fi/fi/matka/hinnat/alennusehdot/elakelaiskortin_hankkiminen/index.html

Linja-autojen aikataulut löydät mm. seuraavista linkeistä:

<http://www.matkahuolto.info/lippu/fi/>
<http://www.strandlinjetrafik.fi/aikataulu.html>

Kaltoinkohtelu

Jos koet joutuvasi fyysisen tai psyykkisen väkivallan, taloudellisen hyväksikäytön tai seksuaalisen hyväksikäytön kaltaisen teon kohteeksi, tai jos hoidossasi tapahtuu laiminlyöntejä, oikeuksien loukkaamista tai muutoin ihmisarvoa alentavaa kohtelua, voit ottaa yhteyttä omaan terveyskeskukseen, psykososiaaliseen yksikköön tai sosiaaliosastoon kertoaksesi kokemastasi tilanteesta. Lisätietoja kaltoinkohtelusta ja hyväksikäytöstä löydät osoitteesta:

http://www.suomi.fi/suomifi/suomi/ikaantynville/henkinen_hyvinvointini/kaltoinkohtelu_ja_hyvaaksikaytto/index.html

Yhteystiedot paikallisiin tahoihin, joihin voit kääntyä, löydät seuraavista linkeistä:

<http://www.mkhvc.fi/fi/kontakter/psykosociala-tjanster.html>

<http://www.kfem.fi/index.php/fi/yhteystiedot/psykososiaalinen-yksikkoe.html>

<http://www.malax.fi/fi/socialservice/sociala-stodatgarder.html>

Suomen vanhusten turvakotiyhdistys ry neuvoo ja ohjaa, jos olet kokenut kaltoinkohtelua, hyväksikäyttöä, väkivaltaa tai uhkaa. Valtakunnallisen yhdistyksen ja sen ilmaisen puhelinpalvelun yhteystiedot löydät seuraavasta linkistä:

<http://www.suvantory.fi/ikaihminen-kaltoinkohtelu/>

Kansaneläke

Sinulla voi olla oikeus kansaneläkkeeseen, jos työeläkkeesi ja muut saamasi korvaukset eivät ylitä kansaneläkkeen tulorajaa. Lisätietoja kansaneläkkeestä saat seuraavasta linkistä:

<http://www.kela.fi/kenelle-kansanelaketta>

Kansaneläkelaitos (Kela)

Kela huolehtii kaikkien suomalaisten sosiaalisesta perusturvasta.

Voit saada puhelinneuvontaa eri asioissa, mm. eläkeasioissa, erilaisten palvelunumeroiden kautta ja puhelinneuvonta on auki päiväsaikaan klo 8-18. Palvelunumerot löydät Kelan kotisivulta:

<http://www.kela.fi/palvelunumerot;jsessionid=03C089CFAC8F489846E4537CFE614502>

Kunnantalossa on palvelupiste, josta saa henkilökohtaista palvelua. Yhteystiedot löydät tästä:

<http://www.kela.fi/palvelupisteen-haku>

Pitempää aikaa vaativaa asiaa varten voit varata ajan palvelupisteeseen, jolloin vältät mahdollisia odotusaikoja. Ajanvaraussivun osoite on:

<https://ajanvaraus.kela.fi/ajanvaraus>

Kansalaisopisto

Malax-Korsnäsän kansalaisopistolla on monipuolinen ja joustava kurssitarjonta kaikille kaupungin asukkaille. Jos asut kotona tai asumisyksikössä, voit valita laajasta kurssitarjonnasta sinulle sopivat kurssit elinikäisen oppimisen ylläpitämiseksi. Lukuvuoden kurssitarjonnan löydät tästä:

<http://www.malax.fi/fi/medborgarinstitutet/kurser.html>

63 vuotta täyttäneillä on mahdollisuus käyttää nk. opintoseteleitä. Saat käyttää yhden opintosetelin lukukautta kohti. Saat maksutta osallistua yhteen atk-kurssiin. Saat osallistua yhteen kielikurssiin tai erityiskurssiin alennettuun hintaan. Kansalaisopiston kursseihin osallistuvat ovat vakuutettuja.

Kirjastopalvelut

Maalahden kirjasto tarjoaa senioreille laajaa palvelua. Kirjastossa on luettavana tai lainattavana päivälehtiä ja aikakauslehtiä. Hyllyistä löydät perinteisesti lainattavia kirjoja. Jos hakemaasi kirjaa ei löydy kirjastosta, voit tehdä kaukolainan muista kirjastoista. Lisäksi kirjastosta voi lainata DVD-elokuvia, musiikki-CD-levyjä ja äänikirjoja. Verkkokirjastossa voit itse hakea kirjoja sekä tehdä varauksia ja uusia lainasi. Voit myös lainata E-kirjoja ja äänikirjoja. Yttermalaxissa sijaitsevan pääkirjaston lisäksi kunnassa on 3 sivukirjastoa ja lisäksi kirjastoauto ajaa vahvistettuja reittejä. Lisätietoja kirjastopalveluista ja esim. kirjojen varauksista ja aikaisempien lainojen uusimisesta löydät osoitteesta:

<http://www.malax.fi/fi/bibliotek/>

Kolmas sektori

Käsitetä kolmas sektori käytetään, kun halutaan jakaa yhteiskunta sektoreihin, joilla on eri identiteetit ja toiminnot. Kolmanteen sektoriin lasketaan erityyppiset järjestöt ja yhteenliittymät, esim. yhdistykset, organisaatiot, seurakunnat ja yhteisöt. Tämän sektorin ryhmätoiminnan ja tapaamisten avulla saat enemmän sisältöä arkeesi.

Tietoja yhdistyksistä, joilla saattaa olla sinua kiinnostavaa toimintaa, löydät tästä:

<http://www.malax.fi/fi/kultur-och-fritid/foreningar.html>

Tietoja kristillisistä yhteisöistä ja niiden toiminnasta on koottu osoitteeseen (ruotsinkielinen): <http://www.kyrktorget.fi/index.php>

Korjausavustus

Valtio myöntää myös kunnalle eläkeläisten asuntojen korjausavustuksia. Hakemuksen jättöajasta ilmoitetaan paikallisissa tiedotusvälineissä. Avustus on ansiosidonnainen. Kunnan rakennustarkastajat vastaavat kysymyksiisi.

<http://www.malax.fi/fi/kontaktuppgifter/tekniska-verket.html>

Korvaus yksityisestä hammashuollosta

Sinulla on oikeus saada korvaus yksityisellä hammaslääkärillä saadusta suu- ja hammasterveydenhuollosta sekä yksityiseen hammashuoltoon liittyvistä jatkotutkimuksista ja hoidoista. Kela korvaa myös suuhygienistin tekemät tutkimukset ja antamat hoidot, kun olet saanut niihin hammaslääkärin lähetteen. Lisätietoja saat verohallinnon kotisivulta:

http://www.kela.fi/sairaanhoito_laakarinpalkkiot

Korvaus yksityisestä sairaanhoidosta

Terveystieteiden tutkimuskeskuksen mukaan osa yksityisistä terveydenhuoltokuluista korvataan. Kela ei korvaa kunnallisen terveydenhuollon kuluja. Korvauksen perusteena on valtioneuvoston asetuksissa hyväksytty korvaustaksa. Lisätietoja terveydenhuoltokulujen korvausjärjestelmästä saat Kelan kotisivuilta:

http://www.kela.fi/sairaanhoito_laakarinpalkkiot

Kotipalvelu

Kotipalvelua annetaan esimerkiksi henkilöille, jotka vammaisuuden, korkean iän, perhetilanteen, sairauden tai heikentyneen toimintakyvyn vuoksi eivät pysty käyttämään muita avohoito- tai sairaanhoitopalveluja. Kotipalvelu auttaa muun muassa henkilökohtaisessa hoivassa (kylveysapu) ja kotiaskareissa. Kotipalvelu soveltaa työssään kuntouttavaa työtapaa, mikä merkitsee sitä, että tuemme sinua pärjäämään arjen askareissa.

Kotihoidosta peritään maksu ja se voi olla joko tilapäistä tai säännöllistä. Jos kotipalvelun tarve on laajempi, laaditaan palvelu- ja hoitosuunnitelma, johon merkitään avuntarve, mahdolliset tukipalvelut sekä muut hoidon kannalta

tärkeitä tiedot. Kotihoidon piirien yhteystiedot ja puhelinajat löydät osoitteesta:
<http://www.malax.fi/fi/aldrevard/boende-och-vardenheter.html>

Kotisairaanhoido

Kotisairaanhoidon työtapa on ennalta ehkäisevä ja kuntouttava. Kotisairaanhoidoa tarjotaan kotona asuville henkilöille, jotka tarvitsevat eri sairauksien hoitoa ja seurantaa. Hoidon tarpeeseen perustuva hoitosuunnitelma laaditaan yhdessä asiakkaan kanssa. Kotisairaanhoidosta peritään maksu. Yhteystiedot löydät tästä:

<http://www.mkhvc.fi/fi/mottagning/halsostationer-2.html>

Kotitalousvähennys

Kotitalousvähennyksen voit saada, jos teetät tavanomaista kotitalous-, hoiva- tai hoitotyötä tai asunnon kunnossapito- tai perusparannustyötä yksityisellä yrityksellä. Vuodesta 2005 lähtien vähennyksen saa myös veronmaksajan vanhempien, isovanhempien tai appivanhempien käytössä olevassa asunnossa teetetystä työstä. Vähennys haetaan verotoimiston lomakkeella. Lisätietoja saat verohallinnon kotisivulta:

<http://www.vero.fi/fi-FI/Henkilöasiakkaat/Kotitalousvahennys>

Kriisiryhmä

Akuuteissa kriisitilanteissa voit ottaa yhteyttä hoidon arviointiin Maalahdessa. Yhteystiedot löydät tästä:

<http://www.mkhvc.fi/fi/mottagning/lakarmottagning.html>

Sieltä otetaan yhteyttä kriisiryhmään, joka sitten huolehtii asiasta ja ottaa yhteyttä asianomaisiin henkilöihin.

Traumaattisten kokemusten aiheuttamien psyykkisten seurausten lieventämiseksi voidaan järjestää systemaattista kriisien jälkipuintia. Jälkipuinti on psykososiaalisen avun muoto, jota tarjotaan järkyttävien kokemusten yhteydessä. Psykososiaalinen yksikkö auttaa sinua tällaisissa asioissa. Yhteystiedot löydät tästä:

<http://www.kfem.fi/index.php/fi/yhteystiedot/psykososiaalinen-yksikkoe.html>

Kuntoutuksen yhteistyöryhmä

Kunnan kuntoutuksen yhteistyöryhmän tarkoituksena on lisätä kuntoutuksen joustavaa saatavuutta. Ryhmän tavoitteena on edistää kuntoutusta järjestävien tahojen yhteistyötä ja pyrkiä siihen, että eri tahot auttaisivat asiakkaita saamaan tarvitsemansa kuntoutuspalvelut. Kuntoutusasiat tulee hoitaa oikeaan aikaan ja joustavalla tavalla.

Kuntoutuspalvelua tarvitsevalla henkilöllä on oikeus saada asiansa käsitellyksi kotikunnan kuntoutuksen yhteistyöryhmässä. Ota yhteyttä johonkin kuntoutusryhmän jäseneseen, jos sinulla on kysyttävää. Lisätietoja ryhmästä osoitteesta:

<http://www.malax.fi/fi/handikappservice/handikappservice.html>

Kuntoutuslähihoitaja

Kuntoutukseen erikoistunut lähihoitaja vastaa kotipalvelun kuntoutuksen ohjauksesta. Kuntoutuslähihoitaja tekee kotikäyntejä ja tarkistaa apuvälinetarvetta kodin arjen helpottamiseksi. Kuntoutuslähihoitaja laatii henkilökohtaiset harjoitteluohjelmat ja tavoitteena on tukea kotona asumista ja omaishoitajia.

Saat yhteyttä kuntoutuslähihoitajaan kotipalveluohjaajien kautta. Yhteystiedot löydät tästä:

<http://www.malax.fi/fi/aldrevard/boende-och-vardenheter.html>

Kuljetuspalvelu

Vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista annetun lain mukaan kunnat ovat velvollisia myöntämään vaikeavammaisille henkilöille kuljetuspalvelu. Vammaispalvelulain soveltamisohjeiden mukaan vammaisia ikäihmisiä on ensi sijassa kohdeltava samalla tavalla kuin muitakin samaan ikäluokkaan kuuluvia henkilöitä.

Kunta vahvistaa vuosittain tietyn määrän kuljetuspalvelulippuja kuljetuspalvelua anomaan henkilöä kohti. Kunnan sosiaalityöntekijät antavat lisätietoja palvelun myöntämisestä. Yhteystiedot löydät tästä:

<http://www.malax.fi/fi/socialservice/sociala-stodatgarder.html>

Kuulovammaiset

Vaasan sairaanhoitopiiri hoitaa kuulovammaisten kuntoutusohjauksen. Kuntoutusohjaaja antaa sinulle ja lähiympäristössäsi oleville henkilöille ohjeita siitä, miten löydätte tarkoituksenmukaisia keinoja selvitä eri elämäntilanteissa ja kotona. Kuntoutusohjaaja auttaa myös yhteydenotoissa muihin viranomaisiin (esim. sosiaalitoimisto, Kansaneläkelaitos) sekä tiedottaa paikallisista kuulovammaisten tukiyhdistyksistä ja sopeutumisvalmennuskursseista. Kuntoutusohjaajan yhteystiedot löydät osoitteesta:

http://www.vaasankeskussairaala.fi/Suomeksi/Potilaat_asiakkaat_omaiset/Fysiatria_ ja_kuntoutus/Kuntoutusohjaus/Kuulovammaiset_aikuiset

Kylvetysapu

Kotihoidon kotipalvelu kattaa pääosin henkilökohtaisen huolenpidon, johon kuuluu muun muassa hygieniä. Ota yhteyttä kotipalveluohjaajiin keskustellaksesi mahdollisuuksista, jos tarvitset kylvetysapua. Yhteystiedot löydät tästä:

<http://www.malax.fi/fi/aldrevard/hemservice.html>

Laboratorionäytteiden otto

Laboratorio kuuluu terveyskeskuksen perushoidon toimintaan. Näytteenotto- ja tutkimustyyppit, vastaanottoajat ja ohjeet löydät seuraavasta osoitteesta:

<http://www.mkhvc.fi/fi/mottagningar/laboratoriet.html>

Laboratoriovastaukset

Laboratoriovastaukset annetaan päivittäin tiettyinä ajankohtana. Puhelinnumeron ja puhelinajan löydät seuraavasta linkistä:

<http://www.mkhvc.fi/fi/mottagning/lakarmottagning.html>

Lääkekatto

Jos kustannukset korvattavista lääkkeistä kalenterivuoden aikana ylittävät vuotuisen omavastuuosuuden, eli lääkekaton, saat loppuvuoden lääkekustannuksista lisäkorvauksen.

Kela seuraa lisäkorvaukseen oikeuttavan vuotuisen omavastuuosuuden täyttymistä ja kun omavastuuosuus on ylittynyt, Kela lähettää sinulle tästä ilmoituksen. Säästä ilmoitus ja ota se mukaan apteekkiin. Kun näytät ilmoituksen apteekissa, saat lisäkorvauksen suorakorvauksena loppuvuoden lääkeostojen yhteydessä. Tällöin saat loppuvuoden lääkekustannukset omavastuuosuudella. Lisätietoja lääkekatosta saat soittamalla palvelunumeroon tai seuraavasta linkistä:

<http://www.kela.fi/laakkeet>

Lääkekorvaukset

Lääkäreiden määräämistä lääkkeistä saat lääkekorvauksen suorakorvauksena apteekissa näyttäessäsi Kela-kortin.

Tiettyjen vaikeiden tai pitkäaikaisten sairauksien hoidossa käytettävistä lääkkeistä voit saada erityiskorvausta. Anot erityiskorvausta lääkärin kirjoittamalla B-lausunnon, jonka jätät Kansaneläkelaitokseen (Kela).

Lisätietoja korvauksesta sekä palvelunumerosta, joka vastaa mahdollisiin kysymyksiin, löydät Kelan kotosivulta:

<http://www.kela.fi/laakkeet>

Maahanmuuttajataustaisten ikäihmisten palvelut

1.9.2011 voimaan astuneen kotoutumisen edistämisestä annetun lain 30.12.2010/1386 mukaan maahanmuuttajataustaisilla henkilöillä, joilla on voimassa oleva oleskelulupa, on oikeus samoihin palveluihin kuin alkuperäisväestöllä.

Maksukatto, terveydenhuolto

Kunnallisen terveydenhuollon asiakasmaksuissa on kalenterivuositainen maksukatto. Maksukattoon ei lasketa tulosidonnaisia maksuja eikä maksuja, jotka on korvattu asiakkaalle esimerkiksi toimeentulotukena tai tapaturmavakuutuksen perusteella. Maksukaton täytyttyä asiakas saa avohoidon palvelut pääsääntöisesti maksutta. Lyhytaikaisesta laitoshoidosta peritään hoitopäivämaksu. Sinun on itse seurattava maksukaton täyttymistä ja tarvittaessa selvitettävä kerääntyneiden maksujen määrä. Jos olet epävarma, soita terveyskeskuksen tai kunnan puhelinvaihteeseen, joiden puhelinnumerot löydät seuraavasta linkistä:

<http://www.maalahti.fi/>

Maksukatto, sairaanhoitoon liittyvät matkat

Myös matkakustannusten omavastuilla on kalenterivuositainen katto. Kela maksaa ylittävän osan tarpeellisista matkakustannuksista kokonaan. Vuotuiseen omavastuuosuuteen lasketaan mukaan sekä matkojen omavastuuosuudet, että niitä pienemmät kertakustannukset. Lisätietoja maksukatosta saat soittamalla palvelunumeroon tai Kelan kotisivuilta:

<http://www.kela.fi/matkat>

Matkakorvaukset

Kelalta voit saada korvausta sairaanhoitoon liittyvistä matkoista ja kuntoutukseen tehtävistä matkoista, jotka perustuvat Kelan tai julkisen terveydenhuollon kuntoutuspäätökseen. Matkakorvaus ei koske esim. lääkkeiden hakumatkoja apteekkeihin, matkoja rokotuksiin tai seulontoihin (ennalta ehkäisevä sairaanhoito). Kela korvaa yleensä matkan lähimpään yksityisen tai julkisen terveydenhuollon lääkäriin tai hoitolaitokseen ja halvimman matkustustavan mukaan, yleensä linja-auto tai juna.

Saadaksesi korvausta taksimatkoista sinulla tulee olla todistus sen tarpeellisuudesta. Todistuksen antaa hoitolaitoksen lääkäri tai hoitaja. Jos tarvitset saattajaa tai joudut yöpymään, Kela maksaa korvauksen vahvistettujen kriteerien mukaan.

Lisätietoja korvausmenettelystä löydät alle olevasta linkistä:
<http://www.kela.fi/matkat>

Mielenterveyspalvelut

K5:n psykososiaalinen yksikkö vastaa koko väestön mielenterveysongelmien ja -oireiden hoidosta tarjoamalla lääketieteellistä hoitoa, terapiaa ja kuntoutusta. Yksikkö tekee myös selvityksiä ja arviointeja. Yksiköllä on eri alojen psykologeja ja psykiatreja sekä psykiatrisia sairaanhoitajia ja sosiaalityöntekijöitä. Hoitopolku on suunniteltu siten, että hoitoon hakeutuminen olisi sinun kannaltasi mahdollisimman helppoa. Ensin otetaan yhteyttä omaan terveyskeskukseen, jossa hoidon tarvetta arvioidaan hoidonarvioinnin avulla. Yhteystiedot löydät osoitteesta:

<http://www.mkhvc.fi/fi/mottagning/lakarmottagning.html>

Psykososiaalisen yksikön yhteystiedot löydät tästä:

<http://www.kfem.fi/index.php/fi/yhteystiedot/psykososiaalinen-yksikkoe.html>

Vaikeammat mielenterveysongelmat hoidetaan erikoissairaanhoidossa oman lääkärin tai terveyskeskuksen läheteellä. Hoidonarvioinnin yhteystiedot löydät tästä: <http://www.mkhvc.fi/fi/mottagning/lakarmottagning.html>

Muisti

Oireiden selvittäminen ja diagnoosin saaminen mahdollistaa sosiaali- ja terveydenhuollon panostusten antamisen aikaisessa vaiheessa. Tälle luodaan edellytykset yhdessä hoitoa tarvitsevan ja omaisen kanssa tehtävällä suunnittelulla.

Ota yhteyttä lääkärinvastaanottoon tai seniorineuvolaan varataksesi ajan muistiselvitykseen. Terveyskeskuksen yhteystiedot löytyvät alla olevasta linkistä:

<http://www.mkhvc.fi/fi/mottagning/lakarmottagning.html>

Maalahden, Korsnäsin alueella ja Närpiön pohjoisosissa työskentelevä muistihoitaja vastaa sen jälkeen kotona asuvan seurantahoidosta.

Yhteystiedot löytyvät tästä:

<http://www.kfem.fi/index.php/fi/yhteystiedot/alueelliset-hoitopalvelut.html>

Myrkytystietokeskus

Helsingin yliopiston sairaalan myrkytystietokeskus on kaikkien käytettävissä vuoden kaikkina päivinä vuorokauden ympäri. Keskus vastaa äkillisten myrkytysten ehkäisyyn ja hoitoon liittyviin kysymyksiin. Myrkytystietokeskuksen yhteystiedot löydät tästä:

<http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/myrkytystietokeskus/Sivut/default.aspx>

Näkövammaiset

Jos näkösi on heikentynyt siinä määrin, että pidät sitä hankalana tai esteenä arjessasi, voit ottaa yhteyttä seniorineuvolaan tai terveystieteiden hoidonarviointiin saadaksesi ajan näöntarkastukseen.

Vaasan keskussairaalan silmäyksikössä on näkövammaisten kuntoutusohjaaja, jonka kanssa voit myös keskustella ongelmastasi. Hänen yhteystietonsa löydät alla olevasta osoitteesta:

<http://www.vaasankeskussairaala.fi/Suomeksi/Yhteystiedot>

Lisäksi on piiriyhdistys, joka tukee ja auttaa sinua arjessasi eri tavoin ja voi tarjota sosiaalista kanssakäymistä muiden näkövammaisten kanssa. Lisätietoja yhdistyksestä löydät tästä:

<http://www.fss.fi/fi/alku/>

Omaishoito

Omaishoidon tukea voidaan maksaa omaiselle, joka hoitaa omaistaan tai läheistään kotona. Korvaus on tarveharkintainen ja kunta ja omaishoitaja laativat sopimuksen sen jälkeen kun tarve on todettu. Tuki on verotettava tulo.

Omaishoitajana sinulla on myös mahdollisuus saada helpotusta työtaakkaasi. Tämä voidaan toteuttaa kotipalveluna tai siten, että hoidettavalle järjestetään intervallihoidoa vuodeosastolla. Sinulla on oikeus kolmeen vapaapäivään kuukaudessa.

Kotipalveluohjaajat toimivat yhteyshenkilönä asioissa, jotka liittyvät tukeen ja palveluihin, joita voit saada omaishoitajana kun hoidettava on yli 65 vuoden ikäinen. Kotipalveluohjaajan yhteystiedot löydät tästä:

<http://www.malax.fi/fi/aldrevard/narstaendevard.html>

Palliativinen hoito

Palliativista hoitoa (kipuja lievittävä hoito kun parannuskeinoja ei enää ole) järjestetään yhdessä K5:n ja Pohjanmaan syöpäyhdistyksen kanssa.

Hoito annetaan potilaan kodissa oireiden perusteella ja sen tavoitteena on lievittää fyysistä kipua, tarjota psykologista, sosiaalista ja henkistä/eksistentiaalista tukea potilaalle ja hänen läheisilleen. Palliativinen sairaanhoitaja tekee tarvittaessa yhteistyötä kotihoidon ja vuodeosaston kanssa. Hänen yhteystietonsa löydät tästä:

<http://www.kfem.fi/index.php/fi/yhteystiedot/alueelliset-hoitopalvelut.html>

Palveluasuminen

Kunta voi tarjota asumispalvelua ikääntyneille, jotka tarvitsevat ympärivuorokautista palvelua, ohjausta ja turvallisuutta. Asukas maksaa vuokran, perusmaksun, tulosidonnaisen palvelumaksun, ateriamaksut ja lääkkeet. Asukkaat voivat hakea hoito- ja asumistukea Kelalta.

Tavoitteena on luoda mielekäs ja turvallinen asumismuoto kodinkaltaisessa ympäristössä kunnioittaen asukkaan yksityisyyttä, arvokkuutta ja itsemääräämisoikeutta. Tavoitteena on myös kannustaa asukasta osallistumaan jokapäiväisiin askareisiin kykyjensä mukaan. Asukkaiden arkipäivää rikastuttamaan järjestetään erilaista toimintaa, johon jokainen saa vapaasti osallistua oman halunsa ja vointinsa mukaan. Yhteydenpito omaisiin on tärkeää. Lisätietoja ja yhteystiedot: <http://www.malax.fi/fi/aldrevard/hemservice.html>

Palveluhakemus

Jos tarvitset jonkinlaista terveys- tai hyvinvointipalvelua, esim. aktivoivaa lyhytaikaishoitoa, asumispalvelua, kotihoitoa, intervallihoitoa, omaishoitoa, tukipalveluja tai palvelutarpeen arviointia, voit pyytää tähän tarkoitukseen laadittua lomaketta esim. seniorineuvolasta, kuntasi sosiaalityöntekijältä, kotipalveluohjaajalta tai tulostaa sen K5:n kotisivulta:

<http://www.kfem.fi/index.php/fi/lomakkeet.html>

Lomakkeessa on tietoja siitä, kenelle lomake lähetetään.

Palvelutarpeen arviointi

Jokaisella 75 vuotta täyttäneellä sekä vammaisetuslain mukaisen hoitotuen saajalla ikään katsomatta on oikeus saada palvelutarpeen arviointi.

Arviointi koskee mm. kotipalvelua tukipalveluineen, omaishoidontukea ja asumispalveluja.

Tarpeen arvioinnilla varmistetaan, että ikäihmiset saavat apua ajoissa. Samalla tarjotaan tietoa palveluista sekä opastusta niiden hakemiseen.

Arvioinnin voi pyytää henkilö itse, hänen omaisensa tai muu tilanteen tunteva henkilö. Arviointi tehdään pääsääntöisesti asiakkaan kotona yhdessä asiakkaan ja hänen omaistensa kanssa yleensä seitsemän arkipäivän kuluessa ja kiireellisissä tapauksissa viipymättä. Arvioinnin suorittaa palvelusta päättävä viranomaisen.

Tarpeen arvioinnissa selvitetään perusteellisesti asiakkaan palvelutoiveet, hänen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakykynsä, sosiaalinen verkostonsa sekä selviytymisensä nykyisissä asuinolosuhteissa. Mikäli asiakas tarvitsee uusia palveluja, niitä haetaan saman tien tai asiakas ohjataan hakemaan niitä. Arviointi ei kuitenkaan välttämättä johda palveluiden myöntämiseen.

Perhe-eläke

Jos aviopuolisosi kuolee, saat perhe-eläkettä, jota voi hakea joko Kansaeläkelaitokselta (Kela) ja/tai kuolleen aviopuolisosi työeläkeyhtiöltä. Lisää tietoja perhe-eläkkeestä saat osoitteesta:

<http://www.kela.fi/omaisenkuolema>

Postin jakelupalvelu

Viestintäviraston ohjeiden mukaan liikuntaesteisellä ja yli 75-vuotiaalla on oikeus saada pyynnöstään postinsa jaetuksi joko tontin rajalle ajo- tai kulkuliittymään sijoitettuun postilaatikkoon tai huoneistokohtaisesti postiluukkuun.

Erityistalousjakelun edellytys on se, että jokainen saman talouden postinsaajista on oikeutettu palveluun. Kuitenkin liikuntaesteinen tai 75 vuotta täyttänyt postinsaaja, joka yhteistaloudessa asuessaan joutuu säännönmukaisesti tai toistuvasti olemaan yksin, siten että hänen postin noutamisensa huomattavasti vaikeutuu, on myös oikeutettu erityistalousjakeluun.

Jos henkilön liikuntaesteisyyttä ei muulla tavalla voida vahvistaa, postiyritys voi enintään kahden vuoden välein pyytää henkilöä näyttämään lääkärintodistuksen, josta käy ilmi, terveydentilaa koskevia yksityiskohtia paljastamatta, pystyykö henkilö noutamaan postinsa postilaatikosta vai onko henkilön liikuntakyky huomioon ottaen kohtuutonta edellyttää, että henkilö noutaa postinsa päivittäin.

Postin asiakaspalvelun kautta tehdään anomus kyseiselle postinumeroalueelle. Postivirkailija tulee sovitusti kotiin kirjoittamaan sopimuksen, jos henkilö on oikeutettu palveluun.

Postin asiakaspalvelun löydät tästä:

<http://www.posti.fi/postipalvelee/jakelu/jakelupalveluterityisryhmille.html>

Potilasasiamies

Potilaalla on oikeus laadultaan hyvään terveyden- ja sairaanhoitoon. Hänen hoitonsa on järjestettävä ja häntä on kohdeltava siten, ettei hänen ihmisarvoaan loukata sekä siten, että hänen vakaumustaan ja hänen

yksityisyyttään kunnioitetaan potilaan asemasta ja oikeuksista annetun lain (785/1992) mukaisesti.

Jos sinulla on kysymyksiä saamastasi hoidosta tai palvelusta, toimi seuraavasti:

- * Yritä selvittää asia hoitopaikassa.
- * Keskustele ensin vastaavan ammatinharjoittajan kanssa.
- * Jos asia ei selvinnyt, käänny potilasasiamiehen puoleen.

Potilasasiamiehen tehtäviä hoitaa terveyskeskuksen sosiaalisesti vastaava sairaanhoitaja. Hoitajan yhteystiedot löydät seuraavasta linkistä: <http://www.mkhvc.fi/fi/kontakter/psykosociala-tjanster.html>

Psykososiaaliset palvelut

Terveyskeskuksessa on psykologi ja psykiatrinen sairaanhoitaja, jotka voivat auttaa sinua psyykkiseen terveyteesi liittyvissä asioissa. Yhteystiedot löydät tästä:

<http://www.mkhvc.fi/fi/kontakter/psykosociala-tjanster.html>

K5:llä on myös psykososiaalinen yksikkö, joka tarjoaa mielenterveyspalveluja. Yhteystiedot löydät tästä:

<http://www.kfem.fi/index.php/fi/yhteystiedot/psykososiaalinen-yksikkoe.html>

Puheterapia

Senioreille ei tällä hetkellä ole tarjottavana puheterapiaa kunnallisena palveluna, vaan sinun on käännyttävä yksityisten palvelujen puoleen.

Päihdehuolto

Päihdehuollon vastuuhenkilöt tarjoavat sinulle tiedotusta, neuvontaa, tukea ja ohjausta alkoholin ja muiden päihteiden väärinkäytön ennalta ehkäisemiseksi sekä avohoidon aloittamiseksi. Tällöin halutaan vähentää päihteiden väärinkäytöstä aiheutuvia sosiaalisia haittoja ja terveysongelmia sekä edistää päihteiden väärinkäyttäjän ja hänen läheistensä toimintakykyä ja turvallisuutta. Apuna tarjotaan katkaisuhuolto, kuntoutusta sekä mahdollisuus puolimatkakotiin. Palvelut ja hoito perustuvat päihteiden väärinkäyttäjän ja hänen läheistensä tarpeisiin.

Päihdekoordinaattoriin on helppo saada yhteyttä ja hänellä, kuten muullakin hoitohenkilökunnalla, on vaitiolovelvollisuus. Yhteystiedot löydät seuraavasta linkistä:

<http://www.kfem.fi/index.php/fi/sosiaali-terveydenhuolto/paihdehuolto/paihdeohjaaja.html>

Hoitoa tarvitsevat voivat hakeutua Pixne-klinikalle suoraan ilman maksusitoumusta. Yhteystiedot löydät tästä:

<http://www.missbrukarvard.fi/samarbetspartners/pixnekliniken/>

Tietoja päihdepalvelujen muista hoitoyksiköistä löydät tästä:

<http://www.stodfornarstaende.fi/index.php/a-kliniken>

<http://www.stodfornarstaende.fi/index.php/katko>

Voit myös ottaa yhteyttä kunnan sosiaaliosastoon, jos sinulla on kysyttävää päihdepalveluista. Yhteystiedot löydät tästä:

<http://www.malax.fi/fi/socialservice/sociala-stodatgarder.html>

Päivystys, ilta, yö ja viikonloppu

Ilta-, yö- ja viikonloppupäivystys järjestetään omassa ja naapurikaupunkien terveyskeskuksissa määrätyn aikataulun mukaisesti. Ajat löydät tästä:

<http://www.kfem.fi/index.php/fi/sosiaali->

[terveydenhuolto/terveydenhuolto/laakaripaivystys.html](http://www.kfem.fi/index.php/fi/sosiaali-terveydenhuolto/terveydenhuolto/laakaripaivystys.html)

Päivystysvastaanotto

Päivystysvastaanotto kuuluu terveyskeskuksen perusterveydenhuoltoon ja on tarkoitettu kiireellistä hoitoa vaativiin sairaustapauksiin ja onnettomuuksiin. Arkisin se on auki päiväsaikaan. Ilmoita puhelimitse mikäli mahdollista aina ennen käyntiä. Iltaisin ja viikonloppuisin päivystys järjestetään Vaasassa. Tietoja päivystyksestä, puhelinnumerot, aukioloajat ja maksut löydät seuraavasta linkistä:

<http://www.mkhvc.fi/fi/mottagning/akutmottagning.html>

Päiväkeskustoiminta

Psykososiaalisen hyvinvointisi lisäämiseksi ja elämänlaatusi parantamiseksi tarvitset virkistystä erilaisten aktiviteettien muodossa omien tarpeittesi ja kiinnostuksesi pohjalta.

Päiväkeskustoimintaa järjestetään säännöllisesti kotona asuville ikääntyneille. Ota yhteyttä kotipalveluohjaajiin, jos haluat lisätietoja.

<http://www.malax.fi/fi/aldrevard/hemservice.html>

Reseptien uusiminen

Voit jättää uusittavat reseptit terveyskeskuksessa oleviin tarkoitusta varten varattuihin laatikoihin, apteekkeihin, kylissä oleviin apteekkilaatikoihin tai Korsnäsin terveysasemaan. Lisätietoja menettelytavasta saat alla olevasta linkistä: <http://www.mkhvc.fi/fi/mottagning/lakarmottagning.html>

Rintamaveteraanien etuudet

Veteraanien kuntoutus järjestetään kuntoutuslaitoksessa tai oman avohoidon piirissä. Hakemukset jätetään hoitajalle, jolla on sosiaalinen vastuu.

Kotona annettavia tukipalveluja koskevat hakemukset osoitetaan samalle hoitajalle. Hoitajan yhteystiedot löydät seuraavasta linkistä:
<http://www.mkhvc.fi/fi>

Rokotukset

Rokotuksiin liittyvien ajanvarausten ja kyselyjen osalta voit ottaa yhteyttä terveysasemiin. Yhteystiedot löydät seuraavasta linkistä:

<http://www.mkhvc.fi/fi/mottagning/halsostationer-2.html>

65 vuotta täyttäneille annetaan rokotus pneumokokkisairauksia vastaan. Penumokkibakteeri on mm. vaarallisen keuhkotulehduksen yleinen syy. Rokotukset suoritetaan terveysaseman aamuvastaanoitoilla. Yhteystiedot löydät seuraavasta linkistä:

<http://www.mkhvc.fi/fi/mottagning/halsostationer-2.html>

Kaikki 65-vuotiaat henkilöt voivat saada ilmaisen influenssarokotteen. Influenssarokote annetaan myöhäissyksyllä erityisinä rokotusajankohtina, joista ilmoitetaan paikallislehdissä.

Röntgen

Röntgenvastaukset annetaan päivittäin tiettyinä aikana. Puhelinnumeron ja puhelinajan löydät seuraavasta linkistä:

<http://www.mkhvc.fi/fi/mottagning/lakarmottagning.html>

Röntgentutkimukset

Terveyskeskuksen röntgenosasto tekee tutkimuksia vain lääkärin läheteellä. Yksityislääkäriltä lähetteen saaneet potilaat maksavat tutkimuksista KELA:n taksan mukaan sekä toimitusmaksun. Röntgenvastaukset saat lääkärinvastaanotosta tai lähettävän lääkärin kanssa sovitun mukaisesti. Yhteystiedot löydät tästä:

<http://www.mkhvc.fi/fi/mottagningar/rontgen.html>

Saunapalvelu

Kotihoidon tukipalveluna tarjotaan saunapalvelua, jos sinulla ei ole tällaista mukavuutta tai sinulla on vaikeuksia hoitaa hygieniaasi omin voimin. Palvelusta peritään vahvistettu maksu. Samalla sinulla on mahdollisuus

saada kuljetus, ruoka ja kahvi vahvistettuja maksuja vastaan. Lisätietoja kotipalvelun tukipalveluista ja piirisi kotipalveluohjaajan yhteystiedot löydät tästä:

<http://www.malax.fi/fi/aldrevard/stodtjanster.html>

Seniorineuvola

Seniorineuvola on tarkoitettu 65 vuotta täyttäneille. Senioriväestön toimintakyvyn, terveyden ja hyvinvoinnin tukemiseksi on luotu erilaisia helposti saatavilla ja käytettävissä olevia neuvontapalveluja. Seniorineuvolan henkilöstö työskentelee yli sektorirajojen ja läheisessä yhteistyössä sosiaali-, terveyden ja sairaanhoidon muun henkilöstön sekä kolmannen sektorin kanssa. Seniorineuvola perustuu vapaaehtoisuuteen ja palvelut ovat senioreille maksuttomia. Lisätietoja palvelusta löydät seuraavasta linkistä: (laaditaan parhaillaan kotisivulla)

Seurakuntapalvelut

Kunnassa on erilaisia seurakuntia ja yhteisöjä, joilta voit tarvittaessa hakea apua elämän eri vaiheissa.

Maalahden seurakunta järjestää muun muassa diakoniatyön kautta kotikäyntejä ja vierailuja sairaaloihin ja laitoksiin. Seurakunta järjestää myös erilaisia senioreille soveltuvia kokoontumisia ja tapaamisia. Maalahden seurakunnan yhteystiedot löytyvät seuraavasta linkistä:

<http://www.malaxforsamling.fi/>

Petolahden seurakunnalla ja Bergön seurakunnalla on myös ikääntyneiden terveyttä ja hyvinvointia tukevaa toimintaa. Petolahden seurakunnan ja Bergön seurakunnan yhteystiedot löytyvät seuraavasta linkistä:

<http://petalaxforsamling.webnode.com/>

<http://bergoforsamling.webnode.com/>

Pörtom-Petalax Pingstförsamling on helluntaiseurakunta, joka järjestää toimintaa kunnassa. Seurakunnan yhteystiedot löydät tästä:

<http://www.kyrkorget.fi/pingstkyrkan.petalax>

Finlands svenska baptistsamfund -baptistiyhteisöllä on seurakunnat Maalahdessa, Malax Baptistförsamling, ja Petolahdessa, Petalax Baptistförsamling. Tietoja toiminnasta ja yhteystiedot löydät seuraavasta linkistä:

<http://www.baptist.fi/index.php/foersamlingar/malax>

<http://www.baptist.fi/index.php/foersamlingar/petalax>

Paikallisten Jehovan todistajien yhteystiedot löydät seuraavasta linkistä:

http://tietoayrityksen.com/yritys/Jehovas_vittnen_Malax/264826

Bergön Taborförsamlingen-seurakunnan yhteystiedot löydät tästä:

<http://www.bergo.nu/tabor/tabor.htm>

Vaasan ortodoksisen seurakunnan yhteystiedot löydät tästä:

<http://www.vaasaort.fi/>

Maahanmuuttajamme edustavat eri uskontoja. Tilaa eri uskonnollisten juhlien järjestämiseen järjestetään tarpeen mukaan.

Siivous- ja kiinteistöpalvelut, yksityinen sektori

Yksityiset yritykset hoitavat tällä hetkellä suurimmaksi osaksi siivous- ja kiinteistöpalvelut tilapäisesti tai säännöllisesti, jos et enää voi tai halua hoitaa niitä itse.

Lisätietoja saat kotipalveluohjaajilta. Yhteystiedot löydät tästä:

<http://www.malax.fi/fi/aldrevard/boende-och-vardenheter.html>

Sosiaaliasiamies

Lain mukaan sinulla on oikeus laadultaan hyvään sosiaalihuoltoon. Maalahden kunnalla on sosiaaliasiamies, joka toimii sekä julkisessa että yksityisessä sosiaalihuollossa.

Sosiaaliasiamiehen tehtäviin kuuluu antaa neuvoja ja avustaa sinua muistutusten teossa. Sosiaaliasiamiehen yhteystiedot löydät tästä:

[http://www.vaasa.fi/Suomeksi/Sosiaali_ ja_terveys/Asiakkaan_ ja_potilaan_oikeudet/Sosiaaliasiamies](http://www.vaasa.fi/Suomeksi/Sosiaali_ja_terveys/Asiakkaan_ ja_potilaan_oikeudet/Sosiaaliasiamies)

Sosiaalipalvelut, sosiaaliosasto

Voit kääntyä sosiaalipalvelujen puoleen kun tarvitset vammaispalveluja, kun taloudellinen tilanteesi on umpikujassa, perheen ristiriitatilanteissa ja kun tarvitset tietoja palveluista ja etuuksista näihin asioihin liittyen. Lapsi- ja perhetyön työalueet ja yhteystiedot löytyvät tästä:

<http://www.malax.fi/fi/socialservice/sociala-stodatgarder.html>

Sosiaalipäivystys

Kuten muutkin kunnat ja kaupungit Maalahden kunta on velvollinen takaamaan, että kaikilla asukkailla on oikeus välttämättömään ja kiireelliseen sosiaalipalveluun hätä- ja kriisitilanteissa kaikkina vuorokauden aikoina. Päivystysnumeron löydät alla olevasta linkistä:

<http://www.malax.fi/fi/socialservice/sociala-stodatgarder.html>

Sotainvalidien edut

Valtiokonttori myöntää ja maksaa Suomen sodissa vammautuneille tai sairastuneille henkilöille sekä heidän puolisoilleen, leskille tai muille omaisille sotilasvammalain mukaiset korvaukset. Eräissä Suomen sotiin liittyvissä tehtävissä palvelleiden kuntoutus on yksi korvausmuoto. Lisätietoja kurvauksista löydät seuraavasta osoitteesta:

http://www.valtiokonttori.fi/fi-FI/Kansalaisille_ja_yhteisoille/Korvaukset_ja_etuisuudet/Sotainvalidien_ja_ri_ntamaveteraanien_etuudet

Kunta järjestää ilmaisia palveluja sotainvalideille, joiden vamman haitta-aste on vähintään 20 %. Tällaisia palveluja ovat kotihoito- ja asumispalvelut, omaishoidontuki sekä avokuntoutus; sotainvalideille, joiden vamman haitta-aste on vähintään 20 %, järjestetään myös laitoshoidoa. Kotipalveluohjaajat antavat lisätietoja palveluista. Heidän yhteystietonsa löydät alla olevasta linkistä:

<http://www.malax.fi/fi/aldrevard/boende-och-vardenheter.html>

Surutyö, elämänkriisit

Saadessasi surua tai joutuessasi elämänkriisiin on hyvä keskustella tilanteesta jonkun kanssa, joka lohduttaa ja tukee. Ota yhteyttä omaan uskontokuntaasi (löytyy Seurakuntapalvelut-otsikon alta) tai käytä terveyskeskuksen tai K5:n psykososiaalisen yksikön tarjoamia psykososiaalisia palveluja saadaksesi tarvitsemasi avun. Yhteystiedot löydät osoitteesta:

<http://www.mkhvc.fi/fi/kontakter/psykosociala-tjanster.html>

<http://www.kfem.fi/index.php/fi/yhteystiedot/psykososiaalinen-yksikkoe.html>

Sydänvastaanotto

Sydänhoitaja ottaa vastaan potilaita sydäninfarktin, PTCA-hoidon tai sydänleikkausten jälkeistä seurantaa ja verenpainetarkastuksia varten. Ajanvarauksen voi tehdä ja/tai suullista neuvontaa saa puhelinaikoina, jotka löydät seuraavasta linkistä:

<http://www.mkhvc.fi/fi/mottagningar/diabetes-hjart-astma.html>

Syöpäyhteys - Cancerkontakt -neuvontapalvelu

Syöpäjärjestöjen valtakunnallinen puhelinpalvelu palvelee sinua, jos sinulla on tarvetta puhua syövästä jonkun kanssa.

Tämä maksuton linja antaa tietoa syövän ennalta ehkäisemisestä, riskitekijöistä, hoidosta ja syöpäjärjestöjen toiminnasta.

Puhelinnumerot ja puhelinajat löydät alla olevasta osoitteesta:

<http://www.cancer.fi/syopajarjestot/toiminta/neuvonta/>

Taksimatkojen suorakorvaus

Huhtikuussa 2012 Kansaneläkelaitos otti alueellamme käyttöön taksimatkojen suorakorvauksen. Kun teet matkan terveydenhuollon yksikköön ja sinulla on sairautesi vuoksi oikeus Kelan korvaukseen taksimatkasta, voit tilata matkan keskitetystä oman sairaanhoitopiirisi tilausnumerosta, jonka löydät seuraavasta linkistä:

http://www.kela.fi/matkat_taksimatkat

Tällöin maksat vain omavastuun matkastasi. Muista näyttää kuljettajalle Kela-korttisi ennen matkan alkua. Kun olet saavuttanut vuotuisen omavastuun (vuosikatto), Kela lähettää sinulle vuosiomavastuukortin. Sen jälkeen saat loppuvuoden matkat sairaanhoitoon ja kuntoutukseen maksutta. Tilaus välitetään lähimmälle taksille.

Jos sinulla on oikeus käyttää tuttua taksinkuljettajaa sairaanhoitomatkoillasi, voit sopia matkan ajankohdan suoraan Kelan kanssa suorakorvausmenettelystä sopineelta liikennöitsijältä. Tutun taksin käyttöehdot löydät seuraavasta linkistä:

http://www.kela.fi/taksimatkat_usein-kysyttya#3

Taksipalvelut

Jos tarvitset taksia terveyden- ja sairaanhoitoon liittyviä matkoja varten, voit lukea enemmän tämän oppaan kohdasta Taksimatkojen suorakorvaus. Tilausnumeron löydät Kelan kotisivulta:

http://www.kela.fi/matkat_taksimatkat

Jos tarvitset taksia muuhun tarkoitukseen, löydät taksien yhteystiedot tästä:

<http://www.taximalaxkorsnas.fi/>

Takuueläke

Takuueläke turvaa Suomessa asuvalle henkilölle vähimmäiseläkkeen. Vähimmäiseläke jää kuitenkin pienemmäksi silloin, kun olet varhentanut vanhuuseläkkeelle siirtymisesi. Takuueläkettä eivät sen sijaan pienennä hoitotuki eikä omaishoidon tuki. Lisätietoja takuueläkkeestä saat osoitteesta:

<http://www.kela.fi/takuuelake>

Talous- ja velkaneuvonta

Talous- ja velkaneuvontaan voit ottaa yhteyttä puhelimitse tai tilaamalla ajan, kun velkataakka alkaa tuntua ylivoimaiselta tai muutoin tarvitset neuvoja talouttasi, velkojasi ja taloudenhoitoa koskevista asioista. Neuvonta sijaitsee Vaasassa ja se on maksuton. Yhteystiedot löydät tästä:

http://www.vaasa.fi/Suomeksi/Julkiset_palvelut/Edunvalvonta

Tarvikkeiden jako

Ilmaisia sairaanhoitotarvikkeita jaetaan kroonisia sairauksia sairastaville. Tällaisia ovat esim. diabetes-, avanne- ja inkontinenssitarvikkeet sekä haavanhoito- ja sidetarvikkeet. Tarvikkeet jaetaan Maalahden terveyskeskuksen keskusvarastosta tai terveydenhoitajien ja kotisairaanhoidon kautta. Jos keskusvarastosta haetaan tarvikkeita, tarvitaan ensimmäisellä kerralla terveydenhoitajan tai kotisairaanhoidon lähete.

Voit hakea tarvikkeet terveyskeskuksen keskusvarastosta, jonka aukioloajat löytyvät tästä:

<http://www.mkhvc.fi/fi/kontakter/materialutdelning.html>

tai terveysasemilta sopimuksen mukaan.

Aukioloajat löytyvät tästä:

<http://www.mkhvc.fi/fi/mottagning/halsostationer-2.html>

Terveyden- ja sairaanhoitajan vastaanotto

Terveyskeskus ja terveysasemat järjestävät vastaanottoja sekä ajanvarauksella että ilman.

Vastaanotoilla hoidetaan mm. verenpaineen, hemoglobiinin, verensokerin mittauksia, pistoksia (rokotukset hoidetaan neuvolassa), tikkien ja hakasten poistoa, korvahuuhteluja, siteiden vaihtoa, CRP-kontrolleja, lieviä vilustumisia, pieniä haavoja.

Pääterveyskeskuksen terveyden- ja sairaanhoitajan vastaanoton yhteystiedot:

<http://www.mkhvc.fi/fi/mottagning/lakarmottagning.html>

Terveysasemien aukioloajat ja yhteystiedot löydät alla olevasta linkistä:

<http://www.mkhvc.fi/sv/mottagning/halsostationer-2.html>

Terveysasemat

Terveysasemat palvelevat sinua terveydenhuoltoasioissa. Voit varata puhelinajan tai ajan hoitajan vastaanotolle, lisäksi niissä järjestetään seniorineuvolan ja kotisairaanhoidon palveluja. Terveysasemien yhteystiedot löydät tästä:

<http://www.mkhvc.fi/fi/mottagning/halsostationer-2.html>

Terveystarkastukset

Naiset kutsutaan papa-tutkimukseen (jolla voidaan todeta kohdunkaulan solumuutokset tai mahdollinen syöpä aikaisessa vaiheessa) viiden vuoden välein 65. ikävuoteen saakka.

50 - 69-vuotiaat naiset saavat joka toinen vuosi kutsun mammografiaseulontaan, jolla voidaan havaita rintasyöpä aikaisessa vaiheessa, jolloin se on vielä parannettavissa. Lisätietoja terveystarkastuksesta löydät tästä:

<http://www.mkhvc.fi/fi/mottagning/halsostationer-2.html>

Tuetut lomat

Maaseudun Terveys- ja lomahuolto tarjoaa suomenkieliselle väestölle tuettuja lomia eri puolella Suomea sijaitsevissa lomapaikoissa. Tuettujen lomien kohderyhmänä ovat muun muassa eläkeläiset ja yksineläjät, joilla ei muutoin ole lomamahdollisuuksia taloudellisten tai sosiaalisten syiden takia. Yhdistyksen lomakaudet, hakemus- ja yhteystiedot löytyvät täältä:

<http://www.mtlh.fi/index.php>

Tulkkauspalvelu

Kela vastaa vammaisten tulkkauspalveluista. Vammaisten tulkkauspalvelut on tarkoitettu henkilölle, jolla on kuulo-, näkö- tai puhevamma ja joka vammansa vuoksi tarvitsee tulkkausta asiointiin, yhteiskunnalliseen osallistumiseen tai harrastamiseen tai virkistykseen. Tulkkauspalvelun käyttö edellyttää myös, että tulkkauspalvelun käyttäjä pystyy ilmaisemaan itseään tulkkauksen avulla ja hän käyttää jotain toimivaa kommunikointimenetelmää. Tulkkauspalvelun käyttö on maksutonta. Lisätietoja palveluista löydät osoitteesta:

<http://www.kela.fi/vammaisten-tulkkauspalvelut>

Jos tarvitset muun kielen tulkkausapua sinun tulee ottaa yhteyttä Pohjanmaan tulkkikeskukseen. Heidän yhteystietonsa löydät alla olevasta linkistä:

http://www.vaasa.fi/Suomeksi/Julkiset_palvelut/Maahanmuuttajat_/Tulkkikeskus

Turvapuhelin

Tarvittaessa voit saada kotiisi turvapuhelimen, jolla voit kutsua apua jouduttuasi tilanteeseen, jossa tarvitset apua. Turvapuhelimesta peritään kiinteä kuukausimaksu.

Kotipalveluohjaajat antavat lisätietoja turvapuhelimen hankinnasta ja heidän yhteystietonsa löydät tästä:

<http://www.malax.fi/fi/aldrevard/boende-och-vardenheter.html>

Vaatehuolto

Vaatehuoltopalvelua tarjotaan vahvistettua maksua vastaan sitä tarvitseville. Alueesi kotipalveluohjaaja antaa lisätietoja maksuista ja menettelystä. Yhteystiedot löydät tästä:

<http://www.malax.fi/fi/aldrevard/boende-och-vardenheter.html>

Vammaisen pysäköintilupa

Tieliikennelain mukaan poliisi voi myöntää vaikeasti vammaiselle henkilölle tai vaikeasti vammaisen henkilön kuljettamista varten pysäköintiluvan. Se on muovilaminoitu kortti, jossa on luvanhaltijan nimi, valokuva ja myöntämistä koskevat tiedot sekä Euroopan unionin tunnus.

Uusi pysäköintilupa ei ole ajoneuvokohtainen vaan kelpaa kaikissa Euroopan Unionin jäsenvaltioissa. Vammaisen pysäköintilupa myönnetään ensisijassa vammaiselle itselleen, vaikka hän ei itse kuljettaisikaan ajoneuvoa.

Pysäköintilupa on voimassa enintään kymmenen vuotta tai jos vamma on tilapäinen, vamman todennäköisen kestoajan. Lupa on maksullinen.

Lisätietoja ja sähköisesti täytettävä hakulomake löytyy Poliisin kotisivulta:

<http://www.poliisi.fi/poliisi/home.nsf/pages/37BC5B01825F85BBC2256BCA0036ACA3?opendocument>

Vammaisneuvosto

Vammaisneuvosto toimii sen puolesta, että toimintarajoitteisten henkilöiden tarpeet huomioidaan kaikilla kunnan toiminnan osa-alueilla. Se antaa myös lausuntoja toimintarajoitteisia henkilöitä koskevien asioiden suunnittelusta, päätöksistä ja täytäntöönpanosta. Neuvosto haluaa lisätä kanssaihminen tietoisuutta toimintarajoitteisista ja lisätä päätöksentekijöiden osaamista vammaisasioissa.

Vammaisneuvoston jäsenten yhteystiedot saat kunnan sosiaalityöntekijöiltä. Yhteystiedot löydät tästä:

<http://www.malax.fi/fi/socialservice/sociala-stodatgarder.html>

Vammaispalvelu

Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista säättää kunnille erityisen velvollisuuden myöntää vaikeavammaisille henkilöille kuljetuspalvelut, tulkkipalvelut, palveluasumispaikan sekä tukea asunnon muutostöihin ja asuntoon kuuluviin välineisiin ja laitteisiin. Sekä vaikeavammaisille henkilöille että henkilöille, joita ei voida luokitella

vaikeavammaisiksi, voidaan yllä mainittujen palvelumuotojen lisäksi myöntää henkilökohtainen avustaja sekä välineet, koneet ja laitteet, joita vammaisen henkilö tarvitsee liikkumiseen, kommunikaatioon tai selviämiseen kotona tai vapaa-ajan toiminnassaan. Kun on kyse tukimuodoista, joista ei ole säädetty kunnille erityistä velvollisuutta, otetaan huomioon kyseisen tuen tarve harkittaessa sen myöntämistä.

Kunnan sosiaalityöntekijä hoitaa näitä asioita. Lisätietoja ja yhteistiedot löydät seuraavasta linkistä:

<http://www.malax.fi/fi/socialservice/sociala-stodatgarder.html>

Vammaispalvelulain soveltamisohjeiden mukaan vammaisia ikäihmisiä on ensi sijassa kohdeltava samalla tavalla kuin muitakin samaan ikäluokkaan kuuluvia henkilöitä.

Vanhusneuvosto

Vanhusneuvoston tehtävänä on edistää ja kehittää kaupungin ja ikääntyneen väestön välistä yhteistyötä. Vanhusneuvosto seuraa ikääntyneiden tarpeita ja tekee aloitteita sekä antaa esityksiä ja lausuntoja ja suosituksia vanhustenhuoltoon liittyvistä asioista. Lisäksi Vanhusneuvosto valvoo, että ikääntyneelle väestölle tärkeät kysymykset huomioidaan eri lautakunnissa ja hallinnoissa ja että ikääntyneiden asiantuntemus välittyy yllä mainittuihin toimielimiin. Jos haluat ottaa yhteyttä johonkin vanhusneuvoston jäseneseen voit tiedustella hänen yhteystietojaan alla olevan linkin kautta:

<http://www.malax.fi/fi/malax-kommun/>

(laaditaan parhaillaan kotisivulla)

Veronmaksukyvyyn alentumisvähennys

Alentumisvähennystä voit saada, jos veronmaksukykyysi on huomattavasti alentunut esimerkiksi suurten sairaskulujen vuoksi. Vähennys on harkinnanvarainen ja Verohallinto harkitsee hakemuksia tapauskohtaisesti. Avustuksen myöntämiseen vaikuttavat perheesi tulot ja varallisuus. Lisätietoja avustuksesta löydät tästä:

http://www.suomi.fi/suomifi/suomi/ikaantynville/raha_asiani/verotus/veronmaksukyvyyn_alentumisvahennys/index.html

Verovähennys

Vähennyksiä voi tehdä verotuksessa, mm. invalidivähennys, vähennys alentuneesta veronmaksukyvyistä ja kotitalousvähennys. Jotkut näistä saattavat koskea sinua. Lue lisää vähennyksistä tämän oppaan kustakin kohdasta.

Vuodeosasto

Osasto on 35-paikkainen akuutti- ja kuntoutusosasto. Tehokkaalla hoidolla ja kuntoutuksella voidaan lyhentää hoitoaikoja sekä ennalta ehkäistä laitoshoidon tarvetta.

Vuodeosastolle ottaminen tapahtuu lääkärin vastaanoton tai hoitovarauksen kautta. Ota yhteyttä, jos tarvitset lisätietoja. Yhteystiedot löydät tästä:

<http://www.mkhvc.fi/fi/kontakter/baddavdelning.html>

Vuokra-asunnot

Turvallisia asumisvaihtoehtoja löytyy, jos haluat muuttaa vanhasta tai epätarkoituksenmukaisesta asunnostasi keskeisemmällä paikalla sijaitsevaan vuokra-asuntoon kotikylässäsi tai kunnan keskustaan. Kunnan isännöitsijä auttaa sinua löytämään sopivan vuokra-asunnon. Hänen yhteystietonsa löydät tästä:

<http://www.malax.fi/fi/boende/hyresbostader.html>

Voit myös löytää sopivamman asunnon yksityisiltä markkinoilta ja pankkien notaarien kautta.

Yhdistystoiminta

Vapaa-ajankanslia tiedottaa yhdistyksistä ja ryhmistä, joilla on toimintaa Maalahden kunnassa. Yhdistysten ja ryhmien tiedot löydät tästä:

<http://www.malax.fi/fi/kultur-och-fritid/foreningar.html>

Yleinen edunvalvoja

Yleistä edunvalvontaa hoitaa Keski-Pohjanmaan ja Pohjanmaan oikeusaputoimiston Vaasan toimipiste. Edunvalvontaa voidaan tarvita esimerkiksi silloin, kun potilaan henkiset voimavarat ovat heikentyneet korkean iän tai vakavan sairauden vuoksi. Yleinen edunvalvoja määrätään, jos kukaan sukulainen tai muu sopiva henkilö ei halua sitoutua hoitamaan tehtävää.

Useimmiten edunvalvoja määrätään hoitamaan päämiehensä omaisuutta ja taloudellisia asioita. Edunvalvoja voidaan määrätä hoitamaan myös yksittäistä asiaa, esimerkiksi kiinteistön myyntiä tai perinnönjakoa.

Yleisen edunvalvojan yhteystiedot löydät internet-osoitteesta:

<http://www.oikeus.fi/46369.htm>

Ystävänpalvelu

Kolmas sektori ylläpitää ystävänpalvelua, jos tarvitset ystävää arjessasi. Ota yhteyttä seniorineuvojaan tai kotipalveluohjaajiin keskustellaksesi sinun tai kanssaihmissesi tarpeista.

Äkillinen arvaamaton kuolintapaus

Jos läheisesi on kuollut kotona, soita yleiseen hätänumeroon 112.

Sieltä kutsutaan ambulanssi ja poliisi kotiinne. Ambulanssihenkilökunta konsultoi lääkäriä jatkotoimien osalta. Poliisi ottaa yhteyttä hautaustoimistoon, joka hoitaa kuolleen henkilön kuljetuksen.

Lisäksi voit tehdä seuraavaa:

- Soita lähimmille omaisille tai kuolleen lähiomaisille. Jos et jaksa puhua, soita jollekulle läheiselle ja pyydä välittämään tietoa kuolemantapauksesta eteenpäin. Poliisi antaa tarvittaessa suruviestin omaisille, jos niin toivot.
- Pyydä seuraksesi joku läheinen.
- Voit myös soittaa esimerkiksi seurakuntasi diakoniatyöntekijän kotikäynnille. Hautajaisten järjestämisen lisäksi myös muihin käytännön asioihin voi pyytää apua seurakunnasta.
- Jos et halua ottaa yhteyttä kirkkoon, voit pyytää tukihenkilöä vaikkapa asioidenhoitoavuksi esimerkiksi yhdistyksestä, johon kuulut.
- Jos asut kerrostalossa, voit pyytää huoltomiestä aloittamaan suruliputuksen eli nostamaan Suomen lipun puolitankoon.

Alla olevasta linkistä löydät muistilistan, josta sinulla saattaa olla hyötyä omaisen kuoltua, sen jälkeen kun kuolintodistus on kirjoitettu:

http://www.suomi.fi/suomifi/suomi/ikaantville/kuoleman_kohdatessa/muistilista_omaisen_kuoltua/index.html

Päiväsaikaan voit myös ottaa yhteyttä oman terveyskeskuksen psykososiaalisiin palveluihin, jos sinulla on tarvetta keskustella tilanteesta jonkun kanssa. Yhteystiedot löytyvät tästä:

<http://www.mkhvc.fi/fi/kontakter/psykosociala-tjanster.html>

Äkillinen sairaustapaus

Jos sinä tai joku läheisesi sairastuu äkillisesti – soita yleiseen hätänumeroon 112. Hätäkeskus arvioi avun tarpeen ja hälyttää tarvittavan avun (esim. ambulanssin). Lisätietoja Hätäkeskuksesta löydät osoitteesta:

<http://www.112.fi/>

Näin soitat hätänumeroon 112:

1. Soita itse hätäpuhelu, jos voit
 2. Kerro, mitä on tapahtunut
 3. Ilmoita mahdollisimman tarkka osoite ja kunta
 4. Vastaa kysymyksiin
 5. Toimi annettujen ohjeiden mukaisesti
 6. Lopeta puhelu vasta, kun saat luvan
- Soita uudestaan hätänumeroon, jos tilanne muuttuu.