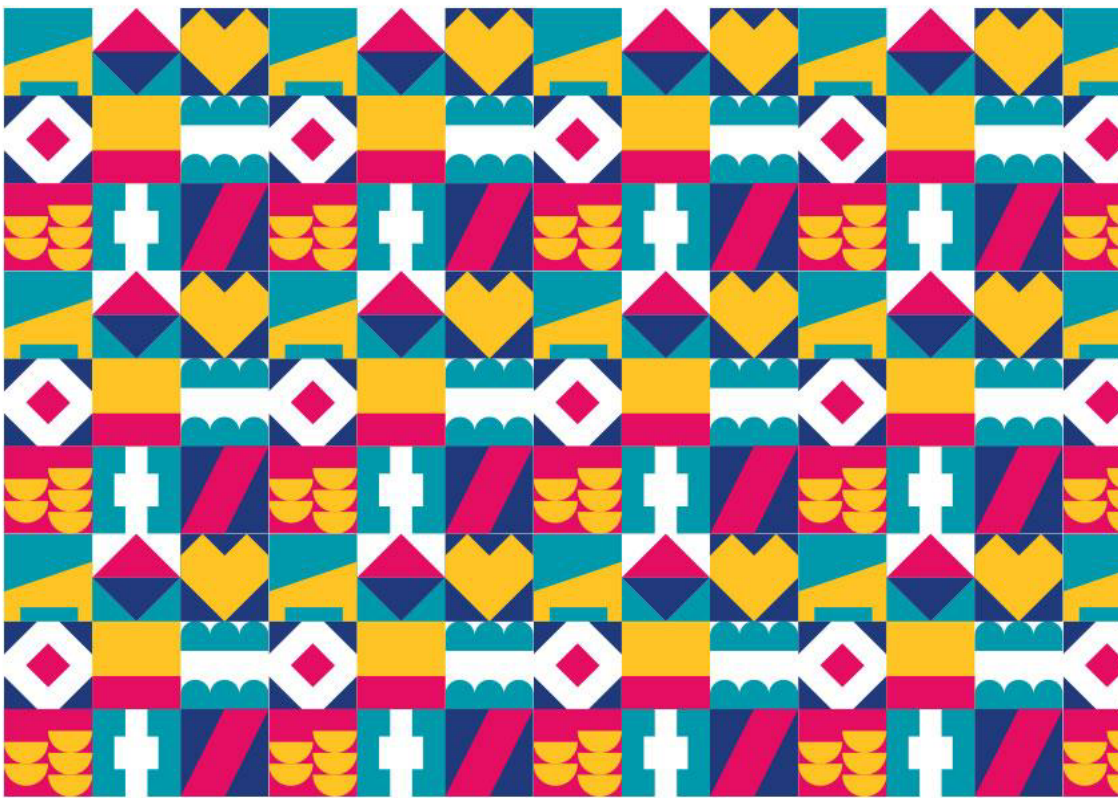




PALVELUOPAS

SEINÄJOEN IKÄIHMISSILLE
2020



Seinäjoki

Lukijalle

Tämä palveluopas sisältää tietoa arkipäivää helpottavista palveluista sekä erilaisista ikääntyville suunnatuista toiminnoista. Oppaaseen on kerätty tietoa Seinäjoen kaupungin, seurakunnan, yhdistysten sekä järjestöjen palvelutarjonnasta ja toiminnasta. Siitä löytyy tietoa myös yksityisistä kotipalvelun tuottajista.

Toivomme Teidän löytävän tarvitsemanne palvelun tämän oppaan avulla!

Seinäjoen kaupunki

Sosiaali- ja terveyskeskus

Ikäkeskus – ikäihmisten asiakasohjausyksikkö

03/2020

YLEINEN HÄTÄNUMERO	112
(AMBULANSSI/PALOKUNTA/POLIISI)	
MYRKYTYSTIETOKESKUS (24 h/vrk)	0800 147 111 09 471 977
YHTEISPÄIVYSTYS	06 415 4555
Vuorokauden ympäri Seinäjoen keskussairaalan ensiapu, Koskenalantie 18, 60220 Seinäjoki	
SEINÄJOEN KAUPUNKI	06 416 2111
Kaupungintalo, Kirkkokatu 6, PL 215, 60101 Seinäjoki	
SEINÄJOEN TERVEYSKESKUS	06 425 8100
Y-talo, Koskenalantie 18, 60220 Seinäjoki	
SEINÄJOEN KESKUSSAIRAALA	06 415 4111
Hanneksenrinne 7, 60220 Seinäjoki	
APTEEKIT	
Hyllykallion apteekki, Prisma, Hyllykalliontie 2	06 429 2222
- Nurmon sivuapteekki, Nurmontie 22	06 412 7013
Keskus-Apteekki, Ideapark, Suupohjantie 57	06 420 1900
Peräseinäjoen Apteekki, Nikolaintie 2	06 417 4092
Törnävän Apteekki, Törnäväntie 20	06 429 4800
Ykkösapteekki, Epstori, Kalevankatu 4	06 412 5000
Ylistaron apteekki, Kaukolanraitti 7	06 474 7100
TAKSI	0100 84 999
TURVATEKNOLOGIA	06 416 6606
SEILI / NOPSA	010 217 6537
YLISTARON PALVELULIIKENNE	050 387 9406
KELA-MATKOJEN TILAAMINEN	0800 99090

SISÄLLYS:

A	
AIKUISNEUVOLA KS.	
TERVEYDENHOITAJAN	
VASTAANOTTO	47
AJOKORTIN UUDISTAMINEN	1
APUVÄLINEET	1
ARVONLISÄVEROTTOMAT	
PALVELUT	56
ASIOINTIAPU KS. LIITE	
YKSITYISISTÄ	
ASUMINEN	1
ASUMISNEUVOJA	1
VUOKRA-ASUMINEN	2
PALVELUASUMINEN	3
HAKEMINEN	5
ASUMISTUKI	6
ASUNTOJEN KORJAUS- JA	
MUUTOSTYÖT	6
KORJAUSNEUVOJA	7
ATERIAPALVELU KS. KOTI-	
HOIDON TUKIPALVELUT	17
AUTTAVIA PUHELIMIA KS.	
KRIISIPALVELUJA	19
D	
DIABETESHOITAJA	8
DIGIAPU	8
E	
EDUNVALVONTA	8
EDUNVALVONTAVALTUUTUS	9
ELÄKETTÄ SAAVAN	
HOITOTUKI	9
ENSIAPU KS. YHTEIS-	
PÄIVYSTYS	54
F	
FYSIOTERAPIA	10
H	
HAMMASHUOLTO KS. SUUN	
TERVEYDENHUOLTO	46
HOITOTAHTO	10
HOITOTARVIKKEET	11
I	
IKKUNAN PESU KS. LIITE	
YKSITYISISTÄ	
IKÄKESKUS	12
J	
JALKOJENHOITO	12
JÄRJESTÖTOIMINTA	13
JÄRJESTÖTALO	13
K	
KANSALAISNEUVONTA-	
PALVELU	14
KIRJASTOPALVELUT	14
KOTIHOITO	16
ERITYISPALVELUT	17
TUKIPALVELUT	17
YHTEYSTIEDOT	18
KOTITALOUSVÄHENNYS	55
KRIISIPALVELUJA	18
AUTTAVIA PUHELIMIA	18
TURVAKOTI	18
KRIISIKESKUS MOBILE	19
PERHEASIAIN	
NEUVOTTELUKESKUS	19
SEURAKUNNAN SURURYHMÄT	20
SOSIAALIPÄIVYSTYS	20

KULJETUSPALVELUT	20
PAIKALLISLIIKENNE	20
KUTSUJOUKKOLIIKENNE	21
HARKINNANVARAINEN HAJA-ASUTUSALUEILLA	23
VAIKEAVAMMAISTEN KULJETUSPALVELUT	24
KULTTUURI	25
KULUTTAJANEUVONTA	26
KUNTOUTUS	26
KUULOASIAA	27

L

LABORATORIO	28
LAITOSHOITO ks. ASUMINEN	1
LIIKUNTA	28
LUMENLUONTI ks. LIITE YKSITYISISTÄ	
LYHYTAIKAISHOITO	29
LÄÄKÄRI ks. TERVEYSKESKUS	48

M

MAKSUKATOT	30
TERVEYDEN- HUOLLON MAKSUKATTO	30
LÄÄKEKUSTANNUKSET	31
MATKAKULUJEN	
KORVAAMINEN	32
MIELENTERVEYS	33
ERIKOISSAIRAANHOITO	33
KOTIHOIDON PSYKIATRINEN TIIMI	17
KRIISIPALVELUJA	18
TERVEYSKESKUKSEN PSYKOLOGIT	34
FINFAMI	34

MUISTIASIAT	34
MUISTIHOITAJA	34
MUISTIKOORDINAATTORI	35
E-P:N MUISTIYHDISTYS	35
VERTAISLINJA	36

N

NÄKÖASIAA	36
POHJANMAAN NÄKÖVAMMAISET	

O

OIKEUSAPU	36
OMAISHOITAJUUDEN	
TUKEMINEN	37
OMAISHOIDON TUKI	37
PÄIVÄTOIMINTA	43
LYHYTAIKAISHOITO	29
PALVELUSETELI	37
VIRKISTYSRYHMÄTOIMINTA	38
FINFAMI	34
LAKEUDEN OMAISHOITAJAT	38
OPISKELU	39
E-P:N KESÄYLIOPISTO	39
KANSALAI SOPISTO	39

P

PALVELUASUMINEN ks.	
ASUMINEN	2
PALVELUSETELI	40
KOTIHOIDON PALVELUSETELI	40
OMAISHOIDON PALVELUSETELI	40
PALVELUNTUOTTAJAT	41
PALVELUTARPEEN SELVITTÄMINEN	41
PIHAN HOITO ks. LIITE YKSITYISISTÄ	
POSTIN JAKELUPALVELUT	41
POTILASASIAMIES	42

PYSÄKÖINTILUPA	42
PÄIHDEKLINIKKA	43
PÄIVÄTOIMINTA	43
PÄIVYSTYS KS.	
YHTEISPÄIVYSTYS	54

R

RESEPTIEN UUSINTA	44
-------------------------	----

S

SAIRAANHOITAJAN	
VASTAANOTTO KS.	
TERVEYSKESKUS	48
SAIRAANHOITOKULUJEN	
KORVAAMINEN	44
SAS TOIMISTO KS. ASUMINEN	
/HAKEMINEN	5
SEURAKUNNAN TOIMINTA	
IKÄIHMISSILLE	44
SIIVOUSPALVELUT KS. LIITE	
YKSITYISISTÄ	
SOSIAALIASIAMIES	45
SOSIAALITYÖ IKÄIHMISSILLE	45
SUUN TERVEYDENHUOLTO	46

T

TALOUS- JA VELKA-	
NEUVONTA	47
TERVEYDENHOITAJAN	
VASTAANOTTO	47
TERVEYSKESKUS /	
LÄÄKÄRIN JA SAIRAAN-	
HOITAJAN VASTAANOTTO	48
KAUPUNGINSAIRAALA	49
TESTAMENTTI KS. OIKEUSAPU	37
TOIMEENTULOTUKI	49

TURVAPUHELIN /	
MUU TURVATEKNOLOGIA	50

V

VAMMAISPALVELUT	51
VANHUSNEUVOSTO	51
VETERAANIVÄESTÖN	
PALVELUJA	51
VIRKISTYS-	
MAHDOLLISUUKSIA	52
KOHTAAMISPAIKKOJA	53

Y

YHTEISPÄIVYSTYS	54
YKSITYISIÄ KOTIPALVELUN-	
TUOTTAJIA	55
KS. LIITE YKSITYISISTÄ	
YSTÄVÄ- JA	
TUKIHENKILÖTOIMINTA	56

LIITE: MUITA KOTIPALVELUN
TUOTTAJIA

AJOKORTIN UUDISTAMINEN

Ajokortit ovat voimassa 18.1.2033 saakka tai kunnes sen haltija täyttää 70 vuotta. Tämän jälkeen Ajovarma Oy:ltä voi uusia ajokortin enintään 5 vuodeksi kerrallaan. Uuden ajokortin saaminen edellyttää lääkärintodistusta, mikäli hakija on täyttänyt jo 70 vuotta. Ajokortin uudistamista voi hakea myös sähköisesti Traficomin oma-asiointi palvelusta.

Lisätietoja: Ajovarma Oy, p. 075 323 9999,
puhelinaika klo 8-15.45. www.ajovarma.fi tai www.traficom.fi

APUVÄLINEET

Apuvälineet on tarkoitettu henkilöille, joilla on vaikeuksia selviytyä päivittäisessä elämässään sairauden tai vamman vuoksi. Tavallisia apuvälineitä ovat kävelykepit, kyynärsauvat, suihkujakkarat, kävelytelineet ja pyörätuolit.

Apuvälineitä voi saada lainaan määräaikaiseen tai pitkäaikaiseen käyttöön. Pitkäaikaislainaan annettavan apuvälineen tarve arvioidaan yksilöllisesti.

Lisätietoja: Seinäjoen terveystakeskus, apuvälinepalvelu, Koskenalantie 18, 60220 Seinäjoki, p. 06 425 8095

- puhelinaika ma-pe 9-10
- apuvälinepalvelu avoinna ma-ti, to-pe 12-14, ke 12-16.45.

ASUMINEN

ASUMISNEUVONTA

Asumisneuvonta tarjoaa ohjausta ja neuvontaa asumiseen liittyvissä kysymyksissä ja pulmatilanteissa. Näitä voivat olla esimerkiksi asunnon hakeminen, vuokranmaksuvaikeudet, häätö tai sen

uhka, vaikeudet selvitä asunnon hoidosta, sekä puutteet asumis-viihtyvyydessä tai -turvallisuuksessa.

Asumisneuvonta on osa Seinäjoen kaupungin aikuissosiaalityötä. Asumisneuvojat voivat perehtyä tilanteeseesi yksilöllisesti ja ohjata tarvittaessa muiden palveluiden piiriin. Asumisneuvonta on tarkoitettu kaikille kuntalaisille ja on asiakkaalle maksutonta. Teemme myös kotikäyntejä. Tapaamiset ajanvarauksella.

Yhteystiedot: Anniina Rinta-Nikkola, p. 044 425 5626, Hannu Malkamäki, p. 044 418 1102, anniina.rinta-nikkola@seinajoki.fi
hannu.malkamaki@seinajoki.fi

VUOKRA-ASUMISTA / ITSENÄISTÄ ASUMISTA

Sevas Kodit Oy on Seinäjoen kaupungin omistama yhtiö. Yhtiöllä on vuokrattavana rivi- ja kerrostalokoteja eri puolilla kaupunkia. Erityisesti ikäihmisille suunnattuja ja varusteltuja asuntokohteita on kaksi. Myös muissa asunnoissa on hyvä varustelutaso ja esteettömiä ratkaisuja. Sevaksen asuntokohteet sijaitsevat kanta-kaupungin alueella sekä Nurmon, Ylistaron ja Peräseinäjoen kaupunginosissa. Kaikkiin vuokrakoteihin voi jättää hakemuksia jatkuvasti.

Lisätietoja: Sevas Kodit Oy, Matti Visannin kuja 10, 60100 Seinäjoki, p. 06 420 3311, avoinna ma–pe klo 10–15, www.sevas.fi.

Seinäjoen alueseudun omistamien asuntojen vuokraus:

Lisätietoja Realia isännöinti Oy, p. 010 228 8000 tai www.seinajoenseurakunta.fi/ → info ja asiointi → asuntojen vuokraus

Kivipuro ry:n senioriasunnot: Katajakoti (Ruukintie 76), Tammi-koti (Tammikuja 11) ja Kuusikoti (Tammikuja 13, valmistuu kesälä 2020). Yhteisöllisen asumisen tukena ovat Kivipuron ateriapalvelut ja kotihoito. Myös tarjolla oleviin ryhmiin osallistuminen on mahdollista.

Lisätiedot ja hakemus p. 045 110 9459 tai www.kivipuro.fi

Vanhustenkotiyhdistys ry / Vanhustentuki ry palvelevat alueen asukkaita vuokra-asuntoasioissa. Tiedustelut ja hakemukset suoraan yhdistyksille.

- Seinäjoki/Nurmo: Lakeuden Isännöinti, p. 06 428 9100, Kaarretie 4, 60510 Hyllykallio.
- Peräseinäjoen vanhustenkotiyhdistys, isännöitsijä Kimmo Vinni, p. 040 271 6848 (Veteraanitien senioriasunnot, Keikulinkuja 10, 61100 Peräseinäjoki)
- Ylistaron Vanhustentuki ry, isännöitsijä Hannu Tuuri, p. 040 555 4510 (Ylistuvan senioriasunnot, Västilänkuja 8, 61400 Ylistaro)

Mehiläinen Villa Komiakulma senioriasunnot, Pirkkalankatu 3, 60320 Seinäjoki, p. 040 167 8031

Saga-Koti Lakeudenlinna, Kutojankatu 5, 60100 Seinäjoki, p. 044 720 2427

PALVELUASUMINEN

Palveluasuminen jaetaan senioriasumiseen ja tehostettuun palveluasumiseen.

Senioriasuminen on oman kodin ja ympärivuorokautisen hoivan välimuoto. Oman asunnon/huoneen lisäksi käytettävissä on yhteisiä tiloja oleskeluun ja seurusteluun muiden asukkaiden kanssa. Senioriasumisessa asutaan vuokrasuhteessa tukipalveluiden ja/tai kotihoidon turvin. Yöhoito järjestetään sovittuina käynteinä tai turvahälytyksenä.

- Hyllykalliokodin senioriasunnot, Senioritie 3, 60510 Hyllykallio
- Ylistuvan senioriasunnot, Västilänkuja 8, 61400 Ylistaro
- Peräseinäjoen Veteraanitien senioriasunnot, Veteraantie 4, 61100 Peräseinäjoki
- Mehiläinen Villa Komiakulma, Pirkkalankatu 3, 60320 Seinäjoki, p. 040 167 8031

- Saga-koti Lakeudenlinna, Kutojankatu 6, 60100 Seinäjoki, p. 044 720 2427
- Kivipuro ry:n senioriasunnot: Katajakoti (Ruukintie 76), Tammi-koti (Tammikuja 11) ja Kuusikoti (Tammikuja 13, valmistuu ke-sällä 2020), p. 045 110 9459 tai www.kivipuro.fi

Tehostettu palveluasuminen on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät pärjää kotiin annettavien runsaidenkaan palvelujen turvin omassa kodissa tai senioriasumisessa, vaan tarvitsevat ympäri-vuorokautista hoitoa.

Kaupungin oma tehostettu palveluasuminen

- Myllypuistokoti, Koskenalantie 3 C, 60220 Seinäjoki
- Myllyrannan palvelukeskus, Myllymäenrinne 2, 60220 Seinäjoki
- Simunanrannan palvelukeskus, Huhtalantie 76, 60200 Seinäjoki
- Koivukaaren tehostettu palveluasuminen, Keikulinkuja 10, 61100 Peräseinäjoki
- Onnelan ryhmäkoti, Tepontie 8, 60550 Nurmo
- Teponkartanon palvelukeskus, Tepontie 6, 60550 Nurmo
- Västinkartanon palvelukeskus, Västilänkuja 10 B, 61400 Ylistaro
- Ylistuvan palvelutalon Hopeasiipi, Västilänkuja 8 D, 61400 Ylistaro

Yksityinen tehostettu palveluasuminen

- **Attendo Pihlakartano**, Kyrkösjärventie 34, 60200 Seinäjoki, hoivakodin johtaja p. 044 494 4760 tai sairaanhoitaja p. 044 494 4762, www.attendo.fi
- **Attendo Vuoritupa**, Törnäväntie 30b, 60200 Seinäjoki, hoivakodin johtaja, p. 044 792 2645, www.attendo.fi
- **Hoivakoti Kärjenpuisto**, muistisairaalle asukkaalle tehostet-tua palveluasumista. Esperi Hoivapalvelukeskus Kärjenpuis-

to, Ahmantaival 9, 60200 Seinäjoki, p. 044 720 2426,
www.esperi.fi

- **Hoivakoti Teponkartano**, Esperi Hoivakoti Teponkartano, Tepontie 6, 60550 Nurmo, p. 050 314 0542, www.esperi.fi
- **Humana Sillanpää-koti Oy**, Sydänmaantie 10, 61100 Peräseinäjoki, palveluesimies, p. 050 440 9477, www.humana.fi/sillanpaakoti
- **Kivipuro ry:n Kivipurokodit** (www.kivipuro.fi):
Aaltokoti, Ala-Kuljankatu 9, palveluvastaava p. 044 494 9558
Tammikoti, Tammikuja 11, palveluvastaava p. 040 544 4537
Kuusikoti, Tammikuja 13 (valmistuu kesällä 2020), palveluvastaava p. 044 494 9536
- **Mehiläinen Villa Komiakulma**, Pirkkalankatu 3, 60320 Seinäjoki. p. 040 167 8031, www.hoivamehilainen.fi/villa-komiakulma
- **Saga-koti Lakeudenlinna**, Kutojankatu 6, 60100 Seinäjoki, p. 044 720 2427, www.sagacare.fi/seinajoki

PALVELUASUMISEEN HAKEMINEN

Ikäkeskuksessa käsitellään lyhytaikaiseen hoitoon, Hyllykalliokodin senioriasumiseen ja tehostettuun palveluasumiseen tulleet hakemukset. SAS-työryhmä valitsee uudet asukkaat vapautuviin ympärivuorokautisiin paikkoihin. Asiakkaan tulee täyttää tehostetun ympärivuorokautisen palveluasumisen myöntämisen kriteerit eli tarvitsee mm. runsaasti tukea ja palveluita arjen toiminnoissa.

Lisätietoja ja hakemukset: Ikäkeskus, asumispalvelujen asiakasohjaaja, p. 040 774 8637 (parhaiten tavoitettavissa ma-pe klo 9-11, henkilökohtaiseen tapaamiseen varattava aika etukäteen)

ASUMISTUKI

Eläkkeensaajan asumistukeen on oikeutettu pienituloinen eläkeläinen, joka asuu vuokra- tai omistusasunnossa. Asumistuki on verotonta ja sen myöntämiseen vaikuttaa perhesuhteet, bruttotulot ja omaisuus sekä asumiskustannukset. Kela voi maksaa eläkkeensaajan asumistuen suoraan vuokranantajalle vuokralaisen valtuutuksella tai vähintään kahden peräkkäisen kuukauden vuokrarästien vuoksi. Hakemuksen voi täyttää myös Kelan internet sivuilla. Sähköiseen hakemukseen tarvitaan verkkopankkitunnukset. Myös liitteet voi toimittaa verkossa.

Lisätietoja: Kelan palvelunumero 020 692 202 tai www.kela.fi
Kansaneläkelaitos (KELA), Kalevankatu 17 A, 60100 Seinäjoki

ASUNTOJEN KORJAUS- JA MUUTOSTYÖT

VALTION KORJAUSAVUSTUS

Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus (ARA) myöntää korjausavustuksia. Avustuksen tarkoitus on parantaa iäkkäiden ja vammaisten henkilöiden mahdollisuuksia kotona asumiseen.

Avustus voidaan myöntää, kun hakijaruokakunnassa ainakin yksi henkilö on täyttänyt 65 vuotta tai on vammainen. Bruttotulot yhden hengen taloudessa enintään 2000 €/kk ja kahden hengen taloudessa 3400 €/kk. Rintamaveteraanilla ja veteraanin leskellä bruttotulot ovat yhden hengen taloudessa enintään 2600 €/kk ja kahden hengen taloudessa yhteensä enintään 4420 €/kk. Myös varallisuus vaikuttaa avustuksen saamiseen. Avustuksen hakuaika on jatkuva.

Lisätietoja ja hakulomakkeita saa ARA:n nettisivuilta www.ara.fi > lainat ja avustukset, p. 029 525 0818 ti-to klo 9-11 ja 12-15, heinäkuussa ti-ke klo 9-11 ja 12-15.

Hakemuksen voi tehdä joko sähköisesti tai paperihakemuksella. Avustusten hakemisessa ja korjaus- ja muutostarpeiden arvioinnissa auttaa Vanhustyön keskusliiton E-P:n alueen korjausneuvoja Timo Haakana, p. 0400 260 962, www.vtkl.fi

ASUNTOJEN PIENIMUOTOISET MUUTOSTYÖT

Seinäjoen kaupunki myöntää tukea pienimuotoisiin, asunnon esteettömyyttä parantaviin korjauksiin. Tukea voidaan myöntää, kun:

- hakija on 65 vuotta täyttänyt (kahden henkilön talouksissa ainakin toinen on 65 -vuotta täyttänyt)
- bruttotulot yhden hengen taloudessa on enintään 1200 euroa/kk ja kahden hengen taloudessa enintään 1800 euroa /kk/talous
- tukea ei voida myöntää vammaispalvelulain perusteella

Avustusta haetaan Ikäkeskuksesta saatavalla lomakkeella. Päätökset avustuksista tekee kotihoidon asiakasohjaajat. Avustus maksetaan jälkikäteen maksukuittia vastaan. Avustus muutostöiden materiaaleista ja töistä on 50 %. Avustus voi olla enintään 1500€. Lisätietoja: Ikäkeskus, p. 06 416 6606

KORJAUSNEUVOJA

Vanhustyön keskusliitolla on 14 alueellista korjausneuvojaa. He avustavat sotainvalideja, veteraaneja ja muuta vanhusväestöä asunnossa tarvittavien muutostöiden kartoittamisessa, suunnittelussa ja ARA:n korjausavustusten hakemisessa. Tarvittaessa he auttavat myös muutostyöt suorittavan urakoitsijan etsimisessä. Korjausneuvojat auttavat myös asuntojen hoitoa ja kunnossapitoa koskevissa kysymyksissä. Korjausneuvonta on maksutonta. Remontointikulut asiakas maksaa itse, mutta korjausneuvoja opastaa ja auttaa mahdollisten avustusten hakemisessa.

Korjausneuvoja Etelä-Pohjanmaa: Timo Haakana,
p. 0400 260 962, Päivöläncatu 38, 60120 Seinäjoki,
sähköposti: timo.haakana@vtkl.fi, www.vtkl.fi

DIABETESHOITAJA

Seinäjoen terveystakeskus, Koskenalantie 18, 60220 Seinäjoki

- puhelinneuvonta-aika ma-pe klo 9-10, p. 06 425 8702 tai 06 425 8703 tai 06 425 8704 (tällöin voi myös varata ajan hoitajalle)
- ajanvaraus myös ma-to klo 12-15 ja pe klo 12-14, p. 06 425 8100

Kakkostyyppin diabetespotilaat hoidetaan Seinäjoella Terveystakeskuksessa Y-talossa diabeteshoitajalla Koskenalantie 18 tai omahoitajalla Y-talossa Koskenalantie 18. Ykköstyyppin diabeetikot lääkärin läheteellä keskussairaalassa.

Asiakkaat, joilla on suurentunut riski sairastua diabetekseen, hoidetaan aikuisneuvoloissa (Nurmo, Peräseinäjoki, Ylistaro ja Kirkkonkranni). Esimerkiksi asiakkaat, joilla on joskus todettu kohon-neita verensokeriarvoja eikä kuitenkaan ole todettu diabetestä

Diabeteshoitotarvikkeet: katso Hoitotarvikkeet, sivu 11.

DIGI-APU

Tarvitsetko tietokoneen, tabletin tai puhelimen käyttöön apua? Katso Kirjastopalvelut (sivu 14), Kansalaisopisto (sivu 39) tai Toimintojen talo (sivu 53).

EDUNVALVONTA

Jos henkilö ei itse kykene valvomaan etuaan tai hoitamaan asioita, maistraatti tai käräjäoikeus voi määrätä hänelle **edunvalvojan**. Edunvalvoja on päämiehensä luottohenkilö. Hän puolustaa päämiehen etuja ja edustaa tätä edunvalvontamääräyksessä mainituissa asioissa. Edunvalvojaksi voidaan määrätä yksityinen henkilö tai yleinen edunvalvoja.

Edunvalvojan tehtävän sisällöstä päättää maistraatti tai käräjäoikeus. Useimmiten edunvalvoja määrätään huolehtimaan päämiehensä omaisuudesta ja taloudellisista asioista. Etelä-Pohjanmaan edunvalvontatoimistosta on mahdollista antaa etäpalvelua siihen soveltuvissa asioissa.

Lisätietoja: Etelä-Pohjanmaan edunvalvontatoimisto, Valtion virastotalo Fallesmanni, Juhonkatu 4, 4. krs, 60320 Seinäjoki, avoinna ma–pe klo 8.00–16.15, p. 029 565 2200 ja 050 380 0314.

EDUNVALVONTAVALTUUTUS

Edunvalvontavaltuutuksella henkilö voi itse etukäteen järjestää asioidensa hoidon sen varalta, että hän tulee myöhemmin kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan. Edunvalvontavaltuutus tehdään kirjallisesti testamentin tapaan.

Lisätietoja: Etelä-Pohjanmaan oikeusaputoimisto, Valtion virastotalo Fallesmanni, Juhonkatu 4, 4. krs, 60320 Seinäjoki, avoinna ma–pe klo 8–16.15, p. 029 566 1160 ja 050 405 8105

ELÄKETTÄ SAAVAN HOITOTUKI

Eläkettä saavan hoitotuen tarkoitus on tukea pitkäaikaisesti sairaan tai vammaisen eläkkeensaajan jokapäiväistä elämää, toimintakyvyn ylläpitämistä, kuntoutusta ja hoitoa. Hoitotukeen eivät vaikuta eläkkeensaajan ja hänen perheensä tulot eikä omaisuus. Hoitotukea maksetaan kolmeen tasoon porrastettuna ja se on verotonta tuloa.

Eläkettä saavan hoitotukea voi saada, kun toimintakyky on alentunut sairauden tai vamman johdosta yhtäjaksoisesti vähintään vuoden ajan ja hakijalla on säännöllistä avun- tai ohjauksen ja valvonnan tarvetta henkilökohtaisissa toimissa. Avuntarve pelkästään kotitöissä tai asioinnissa ei oikeuta hoitotukeen, eikä hoi-

totukea voi saada pelkästään sairaudesta aiheutuvien kustannusten perusteella.

Hoitotukea voi hakea kirjautumalla Kelan asiointipalveluun verkossa pankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella. Vaihtoehtoisesti voit täyttää paperihakemuksen ja postittaa sen Kelaan. Hakemuksen liitteeksi tarvitaan lääkärinlausunto C tai muu vastaavat tiedot sisältävä lääkärinlausunto. Lausunto ei saa olla puolta vuotta vanhempi.

Lisätietoja: Kelan palvelunumero 020 692 205 tai www.kela.fi, Kansaneläkelaitos (KELA), Kalevankatu 17 A, 60100 Seinäjoki

FYSIOTERAPIA

TERVEYSKESKUKSEN FYSIOTERAPIA

Fysioterapian tavoitteena on tukea ja parantaa asiakkaiden toimintakykyä fysioterapian keinoin. Fysioterapia sisältää mm. ohjusta ja neuvontaa itsehoidon tueksi, yksilö- ja ryhmäfysioterapiaa, sekä vuodeosastojen potilaiden kuntouttavaa toimintaa. Fysioterapiaan ohjaudutaan pääasiassa lääkärin läheteellä.

Seinäjoen terveystakeskus, Fysioterapia, Koskenalantie 18, 60220 Seinäjoki, p. 044 418 1888, puhelinaika ma-pe 7.45-10

HOITOTAHTO

Hoitotahdossa ilmaiset, millaista hoitoa haluat elämän loppuvaiheessa. Hoitohenkilökunta tarvitsee hoitotahdon siltä varalta, että et pysty itse osallistumaan hoitopäätöksiin. Siihen voivat olla syynä esimerkiksi tajuttomuus, vakava sairaus tai onnettomuus. Voit tehdä hoitotahdon kirjallisesti todistajien vakuuttamana tai suullisesti. Hoitotahdossa määrittelet, milloin luovutaan hoitotoimista, jotka pidentävät elämääsi lyhytaikaisesti tai ylläpitävät

elintoimintojasi keinotekoisesti. Hoitotahdosta on hyvä kertoa läheisille. Hoitotahdon voi tehdä myös sähköisessä potilastietokannassa (Omakanta).

Lisätietoja saa esim. Muistiliiton (www.muistiliitto.fi) tai Terveystieteiden ja hyvinvointilaitoksen internetsivuilta (www.thl.fi).

HOITOTARVIKKEET

Terveyskeskuksen asiakkailla on mahdollisuus saada maksutta sairauden hoidossa välttämättömiä hoitotarvikkeita. Hoitotarvikkeiden jakelu perustuu asiantuntijoiden suorittamaan tarpeen määrittelyyn. Hoito- ja diabeteshoitotarvikejakelu toimii **ajanvarauksella**:

Seinäjoen terveyspalvelukeskus (Seinäjoki-Nurmo)

Valtionkatu 1 (1krs)

– puhelinaika ma-to klo 11.30-13, p. 050 345 9413

Peräseinäjoen terveyspalvelukeskus, Keikulinkuja 1

– puhelinneuvonta-aika ja ajanvaraus ma-pe klo 9-10 ja 11.30-12, p. 06 425 5981

Ylistaron terveyspalvelukeskus, Västilänkuja 10 A

– puhelinneuvonta-aika ja ajanvaraus ma-pe klo 9-10 ja 11.30-12, p. 06 425 5951

Ajanvaraus (Seinäjoen, Peräseinäjoen ja Ylistaron hoitotarvikejakeluihin) myös numerosta 06 425 8100 ma-pe klo 12-14. Ajanvarauksen hoitotarvikejakeluun voi tehdä myös internetistä www.seinajoki.fi/terveyskeskus -> sähköinen asiointi. Ajanvarauspalvelua varten tarvitaan pankkitunnukset. Jos olet uusi asiakas tai tarvike on muuttunut, tilaa aika puhelimitse tai soita puhelinaikana hoitotarvikejakeluun.

IKÄKESKUS

Ikäkeskus on matalan kynnyksen neuvonta- ja ohjauspalvelu. Sieltä saa tietoa julkisista, yksityisistä ja kolmannen sektorin palveluista. Tavoitteena on edistää ikääntyvien hyvinvointia ja tukea itsenäistä kotona asumista. Neuvonta on maksutonta ja asioida voi puhelimitse, sähköpostitse tai ilman ajanvarausta.

Ikäkeskuksen palvelut:

- Yleinen hyvinvointia edistävä ohjaus ja neuvonta
- Hyvinvointia tukevat kotikäynnit ja ryhmät
- Ikääntyvien omaishoidon tuki
- Palvelutarpeen selvittäminen (mm. kotihoito)
- Palvelukokonaisuuden suunnittelu sekä päätösten teko
- Lyhytaikaisen hoidon järjestelyt
- Palveluasuminen, hakemukset ja päätösten teko
- Ikäihmisten palvelujen sosiaalityöntekijä
- Muistikoordinaattorin palvelut muistisairaille ja heidän läheisilleen
- Fysioterapeutin palvelut kotihoidon asiakkaille kotona asumisen arvioinnin ja toteutuksen tukena
- Kotona asumista tukevat palvelut

Ikäkeskus, Postitalo 1. krs, Valtionkatu 1, 60100 Seinäjoki,
p. 06 416 6606, ma–pe klo 9–14, ikakeskus@seinajoki.fi

JALKOJENHOITO

Terveyskeskuksen jalkahoitajalle pääsevät diabetesta ja nivelreumaa sairastavat henkilöt. Hoitoon tullaan lääkärin, diabeteshoitajan tai reumahoitajan läheteellä. Vastaanottomaksu on 10,20e.

Ajanvaraus puhelimitse ma-pe klo 10-10.45, puh. 06 425 5541
Kirkonkranni, Ala-Kuljunkatu 1b, 60100 Seinäjoki.

JÄRJESTÖTOIMINTA

Seinäjoella toimii useita yhdistyksiä ja järjestöjä, joissa kokoonnutaan viikoittain erilaisiin harrastus-, virkistys- ja opintopiireihin. Järjestöt ja yhdistykset tekevät myös arvokasta ystävä- ja lähimmäistyötä. Yhdistykset ilmoittavat toiminnastaan lehdissä.

JÄRJESTÖTALO

Järjestötalossa toimii saman katon alla 15 eri sosiaali- ja terveysalan järjestöä. Järjestötalolta saat tietoa, ohjausta ja neuvontaa eri sairauksista ja niiden ennaltaehkäisystä sekä kuntoutuksesta ja yhdistysten toiminnasta yhdistysten työntekijöiltä.

Järjestötalolla ja sen yhdistyksillä on vertaistukiryhmiä, joissa voi keskustella samassa tilanteessa olevien kanssa, kaikille tarkoitettua kerhotoimintaa, retkiä ja maksuttomia yleisöluentoja.

Järjestötalolta voit ostaa edulliseen hintaan mm. kuulokoje-pattereita ja adresseja.

Järjestötalolla toimii **Palvelukeskus**, jossa palveluohjaaja ohjaa ilman lähetettä ja maksutta esim. eläkettä saavan hoitotuki ja eläkkeensaajan asumistuki hakemuksen tekemisessä.

Ajanvaraus ja lisätietoja ma klo 8-16, p. 0400 142 100, muuna aikana voit ottaa yhteyttä sähköpostilla, jättää tekstiviestin puhelimeen tai laittaa yhteydenottopyynnön Järjestötalon verkkosivulla olevan linkin kautta.

Järjestötalossa järjestää 3-4 päivän **virkistyskursseja** yli 65-v. eläkeläisille, jotka kokevat yksinäisyyttä. Lisäksi järjestetään kolmen päivän **sopeutumisvalmennuskursseja** pitkäaikaissairaille lapsille/nuorille, työkäisille ja eläkeikäisille omaisineen.

Lisätietoja: Riitta Vatanen, p. 040 544 2678 tai

riitta.vatanen@jtal.fi

Järjestöalo, Kauppakatu 1, 2. krs, 60100 Seinäjoki, p. 040 505 7266, avoinna ma-to klo 9-17, pe 9-15. Lisätietoja: www.jtalo.fi, Eparin ja Ilkan seurapalstat ja Facebook; Seinäjoen Järjestöalo.

KANSALAIKNEUVONTA

Kansalaisneuvonnasta saat tietoa julkisen hallinnon palveluista Suomessa. Kansalaisneuvonta auttaa löytämään oikean viranomaisten tai sähköisen palvelun asiasi hoitamiseen.

Yhteystiedot: puhelinneuvonta ma-pe klo 8-21, la 9-15
p. 0295 000, sähköposti palveluneuvoja@kansalaisneuvonta.fi
tai tekstiviesti numeroon 18395, tekstin alkuun kirjoitetaan kirjaimet Kn. Katso myös www.kansalaisneuvonta.fi

KIRJASTOPALVELUT

SEINÄJOEN KAUPUNGINKIRJASTO

Seinäjoen kaupunginkirjastolla on useita toimipisteitä:

- **Pääkirjasto Apila ja Aallon kirjasto**, Alvar Aallon katu 14, 60100 Seinäjoki, p. 06 416 2317
- **Nurmon kirjasto**, Nurmontie 20, 60550 Nurmo, p. 06 416 7394
- **Peräseinäjoen monipalvelukirjasto**, Keikulinkuja 2, p. 06 416 6540
- **Ylistaron monipalvelukirjasto**, Kaukolanraitti 5, p. 06 416 7250

Kirjaston internetsivut: <https://kirjasto.seinajoki.fi>

Kirjastojen kokoelmiin kuuluu kauno- ja tietokirjallisuuden lisäksi myös mm. äänikirjoja, e-äänikirjoja, isotekstisiä kirjoja, selkokirjoja, e-kirjoja, musiikki- ja kielikurssiaäänitteitä, nuotteja, elokuvia, cd-levyjä, e-lehtiä sekä sanoma- ja aikakauslehtiä. Lukemisesteiset asiakkaat voivat saada kirjastosta tunnukset Celia –

äänikirjojen kuunteluun. Kirjastossa järjestetään paljon tapahtumia, joihin on vapaa pääsy.

Lisätietoja: <https://kirjasto.seinajoki.fi/tapahtumat/>

TIETOTEKNIikka

Seinäjoen kaupunginkirjaston eri toimipisteissä on **tietokoneita**, joita asiakkaat voivat varata käyttöönsä. Niillä voi tehdä esimerkiksi erilaisia tekstinkäsittelyitä ja käyttää internetiä. Pääkirjaston Jaaksi 3 -kokoustilassa kokoontuu torstaisin joka toinen viikko **vinkkiپیiri**, jossa saa apua älypuhelimien ja tabletin käyttöön. Pääkirjastosta voi varata myös **henkilökohtaista opastusta**, puh. 06 416 2318. **Digitalkkarilta** saa apua tietokoneen, tabletin tai puhelimen käytön perusteisiin pääkirjastossa arkisin klo 12-15.

KIRJASTOAUTOT

Seinäjoella on kaksi kirjastoautoa, Ilo ja Ykä. Autot kiertävät eri puolilla Seinäjokea. Ne ovat Seinäjoen lähiöiden ja kylien omia kirjastoja. Kirjastoautojen kokoelmista voi lainata mm. kirjoja ja aikakauslehtiä. Lisäksi kaikkien kaupunginkirjaston toimipisteiden aineisto on myös kirjastoautojen asiakkaiden käytössä. Kirjastoautojen voimassaolevia aikatauluja saa kirjastoautoista ja kirjaston eri toimipisteistä. Kirjastoautojen reittisovelluksesta Passarista, osoitteessa <http://kirjastoautot.seinajoki.fi> näet kirjastoautojen aikataulut, pysäkit ja sijainnit reaaliajassa. Aikataulut löytyvät myös kirjaston kotisivulta, osoitteesta <https://kirjasto.seinajoki.fi/kirjastot/kirjastoautot>. Lisäksi sanomalehti Ilkan Kalenteri-osiossa julkaistaan kirjastoauto Ilon ja Ykän päivittäinen aikataulu.

KOTIKIRJASTOPALVELU

Kotikirjastopalvelu on tarkoitettu niille asiakkaille, jotka eivät esimerkiksi vamman, sairauden tai korkean iän vuoksi voi itse asioida kirjastossa. Kirjastoaineistoa toimitetaan asiakkaan toiveiden mukaan kotiin yksityisasiakkaille, erilaisille laitoksille ja yhteisöille,

palvelutalojen ja vanhainkotien asukkaille. Palvelu on asiakkaalle maksutonta.

Ota yhteyttä lähimpään kirjastoosi ja kerro, mikä kirjaston tarjonnassa kiinnostaa. Kotikirjastopalvelu tuo asiakkaan toivoman aineiston suoraan kotiin. Laina-aika on noin neljä viikkoa. Vaihtopäivän lähestyessä soitamme ja kyselemme uusia toiveitasi.

KOTIHOITO

Kotihoitopalveluja järjestetään pääosin ikäihmisille, jotka eivät selviydy kotona arkielämän toiminnoissa itsenäisesti eivätkä omaisten tuella tai muulla tavoin, sekä joiden hoito ja huolenpito vaativat erityistä ammattitaitoa. Palvelut on kohdistettu niille henkilöille, jotka tarvitsevat säännöllisesti hoitoa, huolenpitoa ja/tai sairaanhoidollista apua. Kotihoito voi olla tilapäistä tai säännöllistä.

Kotihoito auttaa asiakasta selviytymään päivittäisistä toiminnoista keskittyen henkilökohtaiseen hoivaan ja hoitoon. Kotihoidon palvelua tuotetaan henkilöille, jotka sairautensa tai toimintakykynsä alentumisen vuoksi eivät voi käyttää muita avoterveydenhuollon ja sairaanhoidon palveluita.

Silloin kun asiakas tarvitsee apua vain esimerkiksi siivouksessa, asiakkaat ohjataan muiden palveluntuottajien piiriin. Tutustu muihin palveluntuottajiin oppaan liitteestä.

Kotihoidon asiakasmaksut määräytyvät Asiakasmaksuasetuksen 3§ (92/912) mukaan. Maksukykyä määriteltäessä otetaan huomioon palvelun saajan ja hänen kanssaan yhteistaloudessa elävän puolison tulot. Enimmäismaksuihin tehdään indeksitarkistukset joka toinen vuosi.

Kotihoito on jaettu maantieteellisesti neljään alueeseen: Pohjoinen, Eteläinen, Itäinen ja Kaakkoinen alue.

KOTIHOIDON ERITYISPALVELUT

Fysioterapeutti

Kotihoidolla on käytettävissä fysioterapeutin palvelut. Fysioterapeutit antavat ohjausta, tekevät toimintakykykartoituksia ja laativat henkilökohtaisia harjoitusohjelmia. Fysioterapeutit tekevät myös apuvälinekartoituksia ja neuvovat niiden hankinnassa.

Psykiatrinen tiimi

Kotihoidossa toimii psykiatrinen tiimi. Tiimin pääasiallinen tehtävä on ikäihmisten mielenterveyden edistäminen ja hoito. Psykiatrisen tiimin työntekijät tekevät kotikäyntejä psyykkiseen hyvinvointiin liittyvissä asioissa, tukevat elämän kriiseissä ja antavat ohjausta sekä neuvontaa. Hoidon aloitus tapahtuu yhteistyössä lääkärin ja muiden tarvittavien yhteistyötahojen kanssa.

KOTIHOIDON TUKIPALVELUT

Kotihoidon tukipalvelut ovat päivittäistä selviytymistä tukevia palveluja, joita voidaan järjestää erillisinä palveluina tai osana kotihoidon palvelukokonaisuutta. Tukipalveluista peritään erillinen, sosiaali- ja terveyslautakunnan määräämä maksu.

Ateriapalvelu

Jos asiakas ei pysty valmistamaan aterialla itse, eikä kodin ulkopuolella tapahtuva ruokailu ole mahdollista, kaupunki tarjoaa kotona lämmitettäviä valmisaterioita. Kuljetukset toteutetaan kolme kertaa viikossa. Vaihtoehtoisesti ateriointimahdollisuus voidaan järjestää kodin ulkopuolella.

Kauppapalvelu

Kauppapalvelu on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät itse kykene hoitamaan kauppasioitaan. Asiakas ja kotihoidon työntekijä laativat yhdessä kauppalistan, joka toimitetaan kauppiaille. Kaupasta ostokset toimitetaan suoraan asiakkaalle.

Peseytymispalvelu

Peseytymispalvelua järjestetään henkilöille, joilla ei ole kotona peseytymismahdollisuutta ja jotka tarvitsevat apua peseytymisessä. Tarvittaessa asiakkaille järjestetään kuljetus.

YHTEYSTIEDOT

Mikäli tarvitset palvelua kotona pärjäämisen tueksi, ota yhteyttä Ikäkeskuksen neuvonta- ja ohjauspalveluun, arkisin klo 9-14, p. 06 416 6606. Kotihoidon palvelutarpeiden selvittäminen sekä päätöksenteko tehdään Ikäkeskuksessa.

KRIISIPALVELUJA

AUTTAVIA PUHELIMIA

- **AA-auttava puhelin** / Seinäjoki, p. 040 737 8191 joka päivä klo 8-22. Yrittäjäntie 7, kalevasjk@gmail.com
- **Valtakunnallinen AA:n auttava puhelin** (myös läheisille) vertaistukipuhelin, 09 750 200, joka päivä klo 9-21
- **Seinäjoen seurakunta**, palveleva puhelin, 0400 22 11 80 su-to kello 18-01, pe ja la kello 18-03 (myös juhlapyhinä). Palvelevaan puhelimeen voi soittaa nimettömänä.
- **Suvanto-linja**, p. 0800 06776 (tiistaisin klo 12-15), tukea ja neuvontaa kaltoinkohtelua, hyväksikäyttöä, väkivaltaa tai niiden uhkaa kokeneille henkilöille.
- **Valtakunnallinen kriisipuhelin**, p. 09 2525 0111, avoinna ympäri vuorokauden

ETELÄ-POHJANMAAN ENSI- JA TURVAKOTIYHDISTYS

Voit ottaa yhteyttä kriisityöntekijöihin halutessasi keskustella erosta tai lähisuhteessa tapahtuvasta väkivallasta tai sen uhasta. Tapaamiset ovat maksuttomia, p. 044 760 6353, 044 977 2022

Turvakoti on tarkoitettu lyhytaikaiseksi turvapaikaksi silloin, kun kotiin jääminen väkivallan, uhkailun tai pelon takia on mahdotonta. Siellä saat apua kriisitilanteen ratkaisemiseksi. Turvakoti on tarkoitettu miehille, naisille ja lapsiperheille, siellä oleminen on maksutonta.

Turvakoti on avoinna vuoden jokaisena päivänä ympäri vuorokauden. Voit soittaa tai saapua paikalle milloin vain.
p. 050 575 0541, Simunantie 10 A, 60200 Seinäjoki

KRIISIKESKUS MOBILE

Kriisikeskus tarjoaa keskusteluapua ja tukea silloin, kun olet kohdannut vaikeita asioita ja sinusta tuntuu, etteivät omat voimasi yksin riitä. Lähtökohtanamme on asiakkaan kokemus tuen tarpeesta. Voit hakeutua asiakasvastaanotolle ajanvarauksella ilman lähetettä yksin, puolison tai perheen kanssa. Palvelumme ovat maksuttomia ja meillä voit asioida myös nimettömänä. Kenenkään ei tarvitse jaksaa yksin!

Kriisikeskus on avoinna **ma-pe klo 8-18**. Ajanvaraus puhelimitse arkipäivisin ja muina aikoina sähköpostitse tai kotisivujen yhteydenottolomakkeen kautta.

Kriisikeskus Mobile Seinäjoki, Kauppatie 15 C 14, 60100 Seinäjoki, p. 06 414 1256, sähköposti: mobile@kriisikeskussjk.fi

PERHEASIAIN NEUVOTTELUKESKUS

Neuvottelukeskuksesta saa keskusteluapua parisuhteen ja perheen vaikeuksissa. Neuvottelut ovat maksuttomia ja luottamuksellisia.

Perheneuvonnan ajanvaraus: p. 06 421 4200,
perheneuvonta.seinajoki@evl.fi
<http://www.seinajoenseurakunta.fi/> > apua-ja-tukea > ihmissuhteet

SEURAKUNNAN SURURYHMÄT

Seurakunnat järjestävät sururyhmiä niille, jotka ovat menettäneet läheisensä. Diakoniatyöntekijät ja papit tekevät tarvittaessa kotikäyntejä. Yhteystiedot ovat oppaan sivulla 44 (Seurakunnan toiminta ikäihmisille).

SOSIAALI- JA KRIISIPÄIVYSTYS

Sosiaali- ja kriisipäivystys on hätä- ja kriisitilanteissa tapahtuvaa sosiaali-työtä. Sosiaalipäivystäjä on tavoitettavissa kiireellisissä tapauksissa ympäri vuorokauden hätäkeskuksen kautta hätänumerosta 112. Asiakkaille tarkoitettu puhelinnumero on 044 470 0444.

Lisätietoja: sosiaali- ja kriisipäivystyksen johtaja marjaana.rajasaari-lahti@seinajoki.fi tai sosiaalityön tulosaluejohtaja: p. 040 774 8445.

KULJETUSPALVELUT

SEINÄJOEN KAUPUNGIN PAIKALLISLIIKENNE

Seinäjoen kaupungin **paikallisliikenteessä** 65 vuotta täyttäneiden matkan hinta on 1,50 € / matka. Alennuksen saamiseksi matkan maksaminen tulee tapahtua matkakortilla, johon on ladattu kyseinen seniorilipputuote (vähintään 10 matkaa). Paljon matkustavan kannattaa hyödyntää kuukausi- tai sarjalipputuotteita, joissa hinta/matka voi jäädä alle euron.

Kertalipun hinta on 3 € (jos asiakas maksaa autossa rahalla, eikä käytä mitään matkakorttituotetta). Alennushintaiset matkat saa siis vain käyttämällä bussikorttia, johon alennusmatkat on ladattu. Lisätietoja paikallisliikenteestä ja hinnastosta löytyy www.komialiikenne.fi –sivustolla.

KUTSUJOUKKOLIIKENNE toimii alueittain

Yleisohje

Kuljetus tulee tilata pääsääntöisesti aikaisintaan **edellispäivänä**, kuitenkin viimeistään kahta (2) tuntia ennen haluttua matkaa. Kun tilaat kuljetusta, seuraavat tiedot tarvitaan (etsi ne ennen tilausta, asiointisi nopeutuu): Matkustajan nimi, nouto-osoite, matkan päivämäärä ja kellonaika, matkan kohde ja sen lähiosoite tai ns. tunnetun paikan nimi. Muista tarvittaessa tilata samalla myös paluukyyti. Toisinaan autot ovat niin varattuja, ettei juuri toivomaasi aikaan autoa saa, joten kannattaa miettiä myös mahdollinen vaihtoehtoinen aika valmiiksi.

Kuljetus voi saapua 10-15 minuuttia ennen tai jälkeen tilatun ajan, joten mikäli olet menossa täsmällisyyttä vaativaan kohteeseen, varaa riittävästi aikaa tai kerro tilatessasi, että ehdottomasti olisi oltava viimeistään tiettyinä aikana perillä (esimerkiksi junalle, kampaajalle jne). Joitakin tällaisia ”*ehdottomasti perillä viimeistään klo x*”- matkoja voidaan toisinaan huomioida, vaikka kuljetukset ovat pääosin ajan suhteen joustavia, palvelun luonteen mukaisesti. Autoja on rajallinen määrä, joten saattaa olla tilanteita, jolloin matkaa ei saada sopimaan lainkaan haluamaasi ajan-kohtaan.

Seinäjoen kaupungin järjestämää kutsujoukkoliikennettä voivat käyttää kaikki, koska se on kaikille avointa kutsujoukkoliikennettä. Suuri osa käyttäjistä on kuitenkin seniori-ikäisiä. Kutsujoukkoliikenteen käyttämiseen ei tarvita mitään erillistä päätöstä. Tämä liikennemuoto lukeutuu kuntien harkinnanvaraisiin palveluihin.

Nurmo, Seinäjoki ja Peräseinäjoki

Nurmon ja Seinäjoen alueella toimivaa, kaikille avointa kutsujoukkoliikennettä kutsutaan **Seili-liikenteeksi**. Peräseinäjoella kutsujoukkoliikenteen autoa kutsutaan nimellä **Nopsa**.

Matkat tilataan **p. 010 217 6537 aikaisintaan edellisenä päivänä** ja viimeistään kahta tuntia ennen matkan alkua. Tilatut kyydit ajetaan ma-pe noin klo 8-17 Kanta-Seinäjoen ja Nurmon alueella Au-

tot liikennöivät aamulla ja iltapäivällä porrastetusti, eli kaikki autot eivät ole välttämättä ajossa yhtäaikaan.

Peräseinäjoella Nopsa liikennöi klo 8-16 välisenä aikana. Nopsalla on joitakin koululaisten ja päivätoiminnan vakioajoja, jolloin auto voi olla rajallisesti käytettävissä asiointiin.

Matka maksaa yli 65-vuotiailta 2 €/ suunta, yli 15 km yhdensuuntaiset matkat matkan pituuden mukaan 4,70 € – 6,80 €. Kyydin hintaan ei sisälly saattajaa, mutta kuljettaja avustaa tarvittaessa autoon nousemisessa ja autosta poistumisessa. Matkustajat otetaan kyytiin pääosin kotipihasta tai esim. kauppohen pihoista, tarvittaessa niin läheltä ovea kuin on mahdollista (liikenneolosuhteet huomioiden).

Koska autoja ohjataan tilattujen matkojen mukaisesti, eivät kuljettajat voi odottaa asiakasta hänen asioidessaan esim. kaupassa. Poikkeuksena tarvittaessa lyhyt pankkiautomaatilla käynti (mainittava tilauksen yhteydessä, jotta sitä varten voidaan varata aikaa).

Ylistaron alue (Ylli-liikenne)

Palveluliikenne Ylli on tarkoitettu mm haja-asutusalueella asuville parantamaan asiointimahdollisuutta keskustajamaan. Kaikki matkat ajetaan kutsusta, eli ne tilataan etukäteen.

Palveluliikenteessä kuljettaja avustaa tarvittaessa matkustajan nousua ja poistumista autosta. Matkustajat otetaan kyytiin pääosin kotipihasta tai esim. kauppohen pihoista, tarvittaessa niin läheltä ovea kuin on mahdollista (liikenneolosuhteet huomioiden). Ylli-matkat varataan **viimeistään edellisenä päivänä klo 9-11** välisenä aikana **p. 050 3879 406**.

Lisätiedot: Härmän Liikenne, Ylistaron toimipiste p. 050 387 9406

Palveluliikennettä kauempaa eri kyliltä ajetaan kutsusta määrättyinä päivinä allaolevan taulukon mukaan.

Aikataulu:

Ylistaron palveluliikenne 2020		
Ajoaika palveluliikenteessä arkisin n klo 8:30 - 15:30 (sisältäen päivätoiminta-ajot ti ja to)		
Asiakkaat tilaavat pääsääntöisesti edellispäivänä klo 9-11, p. 050 387 9406 (arkisin, ei iltaisin)		
	Viikonpäivä (arkipvt)	Kyseessä olevan päivän alue/suunta kauempana asu- ville. Keskustan tuntumasta ajetaan joka arkipäivä. Autolla ajetaan myös vanhusten päivätoiminta-ajot (lis- taus heistä on erikseen kuljettajalla).
1	Maanantai	Isokylän suunta
2	Tiistai	Aseman suunta/Kainasto (+vanhusten päivätoiminta- ajoa)
3	Keskiviikko	Myllykoski/Hööpakka/Järviranta/Kylänpää
4	Torstai	Halkosaari/Kitinoja/Hanhikoski/(Kainasto) (+ vanhusten pvtoiminta-ajoa)
5	Perjantai	Untamala/Rajamäki/Killiö- Kärkimäki/Jauri/Heikkola

Lisätietoja palvelu- ja paikallisliikenteestä antaa lisätietoa myös
Seinäjoen kaupunki p. 06 416 2111 tai www.seinajoki.fi

HARKINNANVARAINEN KULJETUSPALVELU HAJA- ASUTUSALUEILLA

Pienituloisille, yli 65-vuotiaille, voidaan myöntää asioimismatkoina kahdeksan (8) yhdensuuntaista matkaa/kk. Harkinnanvaraista kuljetuspalvelua voivat saada henkilöt, jotka eivät asu Seilin, Nopsan tai muun palveluliikenteen alueella.

Etuus on tarkoitettu sellaisille henkilöille, joilla on kohtuuttomia liikkumisvaikeuksia julkisilla liikennevälineillä, mutta jotka eivät

kuitenkaan ole oikeutettuja vammaispalvelulain mukaiseen kuljetuspalveluun.

Lisätietoja: Ikäkeskus, p. 06 416 6606

VAIKEAVAMMAISTEN KULJETUSPALVELUT

Kuljetuspalveluja myönnetään vaikeavammaiselle henkilölle, jolla on erityisiä vaikeuksia liikkumisessa ja joka ei voi vammansa tai sairautensa vuoksi käyttää julkisia joukkoliikennevälineitä ilman kohtuuttoman suuria vaikeuksia.

Kuljetuspalvelua haetaan Seinäjoen kaupungin vammaispalvelusta erillisellä kuljetuspalveluhakemuksella. Hakemuksen liitteenä tulee olla epikriisi sekä muita mahdollisia lausuntoja, joihin hakija haluaa vedota.

Vaikeavammaiselle kuljetuspalvelumatkoja myönnetään vähintään 18 yhdensuuntaista matkaa kuukaudessa. Kuljetuspalveluihin kuuluvat matkat, jotka liittyvät tavanomaiseen elämään - asioiden hoitoon tai vapaa-ajan virkistys- tai harrastustoimintaan. Matkoja ei voi käyttää sairaanhoidollisiin kuljetuksiin, sillä ne ovat Kelan korvattaviin kuuluvia matkoja. Mikäli asiakkaalla on vaikeavammaisen kuljetuspalvelumatkoista myönteinen päätös, tarkemmat ohjeet tulee lukea päätöksen liitteenä olevasta asiakkaan ohjeesta ja toimia niiden mukaan.

Omavastuuosuus on 2 euroa alle 15 kilometrin yhdensuuntaisella matkalla. Sen jälkeen omavastuuosuus on julkisen liikenteen taksoa vastaava hinta. Yksi saattaja saa kulkea mukana ilman erillistä maksua. Kanta-Seinäjoen, Nurmon ja Peräseinäjoen alueella palvelua toteutetaan palveluliikenteen Seili-autoilla, takseilla tai invatakseilla tai joukkoliikenneautoilla. Ylistarossa voit käyttää myös Ylistaron palveluliikennettä.

Lisätietoja: vammaispalvelun työntekijät, p. 06 416 2111, ma, ti ja to klo 9-10.

KULTTUURI

Seinäjoella on tarjolla monipuolisia ja laadukkaita kulttuuripalveluita ikäihmisille. Palveluista vastaa ikääntyneiden kulttuuritoiminnan koordinaattori, joka on kulttuuri- ja ikääntyvien palveluiden yhteinen työntekijä. Seinäjoki kuuluu valtakunnalliseen kulttuurisen vanhustyön Aili-verkostoon. Verkosto edistää ikääntyneiden kulttuurisia oikeuksia.

Ikäihmisten kulttuurifestivaali Armas järjestetään vuosittain lokakuun alussa Vanhustenviikon yhteydessä. Vuonna 2020 Armasta juhlitaan 1.-14.10.

Kaupungin **kulttuurilaitokset**, kuten kaupunginteatteri, kaupunginorkesteri, Seinäjoen museot ja Taidehalli palvelevat myös kulttuurinnälkäisiä ikäihmisiä. Uusi taide- ja kulttuurikeskus Kalevan Navetta avataan Itikanmäellä maaliskuussa 2020. Kalevan Navetasta löytyy monipuolisesti kulttuuritarjontaa myös ikäihmisille, kuten esimerkiksi kaiken kansan kulttuurikerho K-65 **Kulttuurikeskiviikko**, joka muuttaa toimintansa Kalevan Navetan tiloihin. Kantakaupungin lisäksi kulttuuripalveluiden toimintaa on myös Ylistaron, Nurmon ja Peräseinäjoen alueella. Ajantasaisen tiedon tapahtumista saat kaupungin tapahtumakalenterista

<https://www.seinajoki.fi/tapahtumat>

Jos kulttuuritapahtumiin lähteminen on hankalaa, Järjestötalon kautta voit saada **Kulttuurikaverin**. Lisätietoa Kulttuurikaverista saat Anne Siroselta p. 0400 545 760, anne.sironen@italo.fi

Ikääntyville suunnattuja kulttuuripalveluita kehitetään lisää koko ajan. Vuoden 2020 aikana Seinäjoelle valmistuu ikääntyneiden kulttuurihyvinvointisuunnitelma. Jos haluat vaikuttaa ikääntyvien kulttuurihyvinvointipalveluihin, ota yhteyttä!

Lisätietoja ikääntyneiden kulttuuritoiminnan koordinaattori p. 044 754 1714, satu.kokkonieni@seinajoki.fi

KULUTTAJANEUVONTA

Kuluttajaneuvonta avustaa ja sovittelee kuluttajan ja yrityksen välisessä riitatilanteessa, antaa kuluttajille ja yrityksille tietoa kuluttajan oikeuksista ja velvollisuuksista, neuvoo asunto- ja kiinteistökaupan ongelmissa.

Kuluttajaneuvonnassa voit asioida puhelimitse arkisin klo 9-15, p. 029 505 3050, www.kkv.fi/kuluttajaneuvonta

KUNTOUTUS

Kelan kuntoutuksena järjestetään kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja sekä moniammatillisia yksilökuntoutusjaksoja yli 65-vuotiaille ja muille työelämästä poissa oleville henkilöille. Kuntoutuksen tavoitteena on auttaa selviytymään arjesta paremmin sairaudesta tai vammasta huolimatta.

Kuntoutuskurssien tavoitteena on toimintakyvyn tukeminen ja ikääntyvän aikuisen elämänlaadun ja osallistumisen lisääminen. Lisäksi tavoitteena on vahvistaa omatoimista fyysisen, henkisen ja sosiaalisen toiminnan ylläpitämistä.

Sopeutumisvalmennuskurssien tavoitteena on tukea valmiuksia mahdollisimman täysipainoiseen elämään sairaudesta tai vammasta huolimatta. Tähän pyritään mm. antamalla tietoa sairaudesta ja sen vaikutuksista ja tukemalla selviytymistä sairauden kanssa.

Moniammatillisen yksilökuntoutusjakson tavoitteena on toimintakyvyn tukeminen ja ikääntyvän aikuisen elämänlaadun ja osallistumisen lisääminen.

Kuntoutukseen haetaan kuntoutushakemuksella, joka toimitetaan Kelaan. Kuntoutushakemukseen tulee liittää B-lääkärinlausunto tai vastaavat tiedot sisältävä lääketieteellinen selvitys. Selvityk-

sestä tulee ilmetä kuntoutuksen perusteena oleva sairaus tai vamma ja toimintakyky, suositeltu kuntoutus ja sen perustelut sekä kuntoutuksen tavoitteet. Lääkärinlausunnon on oltava ajantasainen ja alle vuoden vanha.

Kela tekee kuntoutuspäätöksen kuntoutushakemuksen ja mahdollisen haastattelun perusteella. Kuntoutus on kuntoutujalle maksuton. Matkakustannuksista korvaus maksetaan samoin periaattein kuin sairaudesta aiheutuneista matkakuluistakin.

Lisätietoja: Kansaneläkelaitos (KELA), Kalevankatu 17 A, 60100 Seinäjoki, Kelan palvelunumero 020 692 205 ja www.kela.fi

KUULOASIAA

Kuulo kannattaa tutkituttaa, jos et esim. saa kunnolla selvää puheesta, kuuntelet tv:tä tai radiota suuremmalla äänenvoimakkuudella kuin aikaisemmin tai omien asioittesi hoito on hankaloitunut kuulosi vuoksi.

Kuulon tarkistusta varten tilataan aika joko aikuisneuvolan terveydenhoitajalle tai sairaanhoitajalle terveyskeskukseen. Yhteystiedot oppaan sivuilla 47-48.

KUULOLIITTO RY

Huonokuuloisia ja kuuroutuneita ohjaa ja neuvoo kuulonkuntoutukseen liittyvissä asioissa kuntoutussihteeri. Häneltä saat tietoa myös Kuuloliiton kursseista.

Lisätietoja: Kuuloliitto ry/Länsi-Suomi, kuntoutussihteeri, p. 0400 802 668, tuija.vuori@kuuloliitto.fi, www.kuuloliitto.fi ja www.ikakuuloiset.fi

LABORATORIO

Näytteenottoa varten sinulla tulee olla Seinäjoen terveyskeskuk-
sen lääkärin lähete. Näytteitä ei oteta yksityislääkärin läheteellä.
Näytteenotto tapahtuu ajanvarauksella.

Seinäjoen terveyskeskus, Y-talo, Koskenalantie 18, 60220
Seinäjoki , p. 06 415 8813. Ajan voi varata myös internetissä

- avoinna ma, ke-pe klo 7-15 ja ti klo 7-19.30
- INR-asiakkaat (Marevan-hoito): ma, ke, to klo 12-15 ja
ti klo 12-18. Perjantaina INR-näytteitä ei oteta.

Terveyspalvelukeskusten laboratoriopalvelut (ajanvarauksella).
p. 06 415 8813 ma-pe klo 8-15.

- Peräseinäjoen terveyspalvelukeskus, Keikulinkuja 1:
ma ja to klo 7.15-12,
INR-asiakkaat (Marevan-hoito) ma ja to klo 9-10.30.
- Ylistaron terveyspalvelukeskus, Västilänkuja 10:
ma, ke ja pe klo 7.15-12,
INR-asiakkaat (Marevan-hoito) ma ja ke klo 9-12

Tutkimustuloksia voi kysyä viikon kuluttua näytteenotosta arki-
päivisin klo 10-14, p. 06 425 8100. INR-kokeiden tulokset ja Ma-
revan-lääkityksen annostelu kysytään vasta verikokeen jälkeen
seuraavana arkipäivänä klo 10-14. Vastaukset voi katsoa myös
pankkitunnuksilla Omakannasta osoitteessa www.kanta.fi. Tutki-
mustulosta ei tarvitse tiedustella etukäteen, jos on aika varattuna
hoitajan/lääkärin vastaanotolle.

LIIKUNTA

Seinäjoen kaupungin liikuntapalvelut järjestää ohjattuja liikunta-
ryhmiä ikäihmisille ja erityisryhmille Seinäjoen alueella. Esteetön
Uimahalli-Urheilutalo soveltuu hyvin erityisryhmien ja ikäihmisten
käyttöön. Seinäjoen alueella järjestetään erilaisia liikuntaryhmiä
myös vertaisohjaajaperiaatteella.

Seinäjoen alueella sijaitsevista liikuntahalleista ja liikuntapaikoista mm. kuntopoluista, laduista, esteettömästä Jouppilanvuoresta sekä muista liikuntareiteistä saa tietoa liikuntatoimistosta tai liikuntapalveluiden internetsivuilta. Kunto- ja liikuntakampanjoihin sekä **liikuntatapahtumiin** on mahdollista osallistua eri vuodenaikoina.

Liikuntapalveluilla on käytössä senioreille sekä erityisryhmille tarkoitettut **uinti- ja kuntosalikortit**. Korttien tavoitteena on kannustaa yli 70-vuotiaita ja erityisryhmiin kuuluvia kuntalaisia omaehtoisen liikunnan pariin. Erityisryhmien uinti- ja kuntosalikorttia annetaan liikuntatoimistosta, seniorikortin voi ostaa Uimahalli-Urheilutalon palvelupisteeltä todistamalla ikänsä. Molempien korttien hinta on 87 € / vuosi. Kortti on voimassa Uimahalli-Urheilutalon lisäksi Kirmaus-, Nurmo- ja Ritolahallin kuntosaleilla.

Liikuntapalvelut tarjoaa maksutonta liikuntaneuvontaa henkilöille, jotka terveytensä kannalta liikkuvat riittämättömästi eivätkä ole löytäneet sopivaa liikuntamuotoa itselleen. Liikuntaneuvontaan hakeudutaan terveydenhoitohenkilöstön lähettämänä tai itsenäisesti.

Lisätietoja: Uimahalli-Urheilutalo, Kirkkokatu 15, 60100 Seinäjoki, palvelupiste p. 06 416 2288 tai erityisliikunnan koordinaattori, p. 040 774 8286, www.seinajoki.fi/liikunta

LYHYTAIKAISHOITO / INTERVALLIHOITO

Lyhytaikaishoito tarjoaa ympärivuorokautista hoitoa kotona asuminen tukemiseksi. Sitä järjestetään joko tilapäisesti tai ennalta sovituissa jaksoissa.

Lyhytaikaishoito tukee vanhuksen omia voimavaroja sekä auttaa ylläpitämään itsenäistä toimintakykyä. Vanhuksen ollessa lyhytaikaishoitojaksolla, hänen omaishoitajansa saa omaa aikaa sekä mahdollisuuden virkistymiseen ja lepoon. Lyhytaikaishoitoa järjes-

tetään eri palvelukeskuksissa sekä eri yksiköissä. Lisätietoja uusille asiakkaille: Ikäkeskus, lyhytaikaishoidon järjestelyt, p. 044 754 1698 (parhaiten tavoitettavissa ma-pe klo 9-11).

MAKSUKATOT

TERVEYDENHUOLLON MAKSUKATTO

Julkisten sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksujen vuotuisen maksukatto on 683 euroa (v. 2020). Maksukaton täyttymisen jälkeen lyhytaikaisen laitoshoidon päivämaksu alenee ja muu maksukattoon sisältyvä terveydenhuolto on ilmaista.

Mitkä maksut maksukatossa huomioidaan

- käyntimaksut terveystieteiden keskuksen lääkärin luona (myös muu kuin kotikunta)
- päivystyskäyntimaksut terveystieteiden keskuksen lääkärin luona (myös muu kuin kotikunta)
- asiakasmaksullinen hoitajakäynti
- maksut yksilökohtaisesta fysioterapiasta
- maksut poliklinikkakäynnistä
- maksut päiväkirurgisesta hoidosta
- maksut sarjahoidosta
- maksut yö- ja päivähoidosta
- maksut kuntoutushoidosta
- maksut lyhytaikaisesta laitoshoidosta (terveystieteiden keskuksessa ja erikoissairaanhoidossa)

Maksukattoon eivät kerrytä:

- kotona annettava palvelu: kotihoito ja kotisairaala
- asumispalvelut tai pitkäaikainen laitoshoido
- yksityinen terveydenhuolto
- suun ja hampaiden hoito
- sairaankuljetus
- työterveyshuollon maksut
- maksut lääkärintodistuksista

Maksukatto ei täyty sellaisista maksuista, jotka korvataan tapaturmavakuutuslain, maatalousyrittäjien tapaturmavakuutuslain, sotilasvammalain, liikennevakuutuslain, potilasvahinkolain tai näitä vastaavan aikaisemman lain mukaan. Toimeentulotukena myönnettyt asiakasmaksut eivät kerrytä maksukattoa. Maksukatto on yhteinen palvelun käyttäjälle sekä hänen huollossaan olevalle alle 18-vuotiaalle lapselle/lapsille.

MITEN MAKSUJA SEURATAAN

Maksukaton täyttymisen seuraaminen on asiakkaan omalla vastuulla. Seuranta helpottamaan hoitolaitokset antavat seuranta-kortteja, joihin maksut merkitään. Alkuperäiset laskut tulee pitää tallessa! Seurantavuosi on kalenterivuosi.

Kun maksukatto on täyttymässä, otetaan yhteyttä siihen paikkaan, jossa maksukatto tulee täyteen vapaakortin anomiseksi. Mukaan on otettava seurantakortti sekä laskut ja kuitit maksukattoon sisältyvistä hoidoista

Maksukaton täyttymisen jälkeen myönnetään **vapaakortti**, joka on voimassa kuluvan kalenterivuoden loppuun saakka. Kortti tulee pitää aina mukana. Esittämällä kortin saa muut maksukattoon kuuluvat hoidot ilmaiseksi. Maksukaton ylittymisen jälkeen hoitopäivämaksu on 22,80 €.

Lisätietoja maksukatosta, p. 044 418 1365

LÄÄKEKUSTANNUKSET

Lääkekorvauksissa on 50 euron kalenterivuosisikohtainen alkuomavastuu. Maksat lääkkeesi kokonaan itse alkuomavastuun täyttymiseen saakka. Vasta tämän jälkeen saat lääkekorvausta ostamistasi valmisteista.

Tieto lääkekaton täyttymisestä näkyy 1.1.2020 reaaliaikaisesti apteekeissa. Asiakkaan ei enää tarvitse hakea Kelasta lisäkorvausta lääkeostosta, jonka myötä maksukatto täyttyy, vaan korvauksen

saa heti apteekista. Vuonna 2020 vuosiomavastuu on 577,66 euroa Loppuvuoden ajan maksat jokaisesta korvattavasta valmisteesta 2,50 euron omavastuun.

MATKAKULUJEN KORVAAMINEN

Kela maksaa korvausta matkoista lääkäriin, hammaslääkäriin, tutkimukseen tai hoitoon terveyskeskuksessa, sairaalassa, laboratoriossa tai röntgen-laitoksessa. Yksityiseen terveydenhuoltoon matka korvataan, jos siellä annettu hoito on sairaus-vakuutuksesta korvattavaa. Matkakustannukset korvataan julkisen terveydenhuollon hoidon porrastuksen mukaisesti lähimpään hoitopaikkaan. Korvaus maksetaan halvimman käytettävissä olevan matkustustavan mukaan. Jos asiakkaan terveydentila tai puutteelliset liikenneolosuhteet edellyttävät taksin käyttöä, taksimatkan kustannukset korvataan vain silloin, kun matka on tilattu maakunnan keskitetystä tilausvälityskeskuksesta.

Jos sairastunut tarvitsee matkan aikana saattajan, myös hänen matkastaan johtuvat kustannukset oikeuttavat korvaukseen. Saattajan matkasta saa korvauksen siltä osalta matkaa, jonka asiakas ja hänen saattajansa matkustavat yhdessä. Saattajan yksin tekemä matka voidaan kuitenkin korvata esimerkiksi tilanteessa, jossa asiakas jää hoitoon ja saattaja matkustaa yksin hoitopaikasta/hoitopaikkaan. Tällöin matka korvataan enintään kuten asiakkaan kotiosoitteesta aloitettuna tai sinne päättyvänä. Saattajan välttämättömyydestä on oltava todistus lääkäriltä tai hoitolaitoksesta.

Kela maksaa sairaudesta aiheutuneista matkakuluista korvausta siltä osin kuin ne ylittävät 25 euron omavastuuosuuden yhteen suuntaan tehdyiltä matkalta. Myös alle omavastuun jäävät kustannukset kerryttävät asiakkaan vuotuista omavastuuosuutta. Jos matkakustannusten omavastuut ylittävät kalenterivuoden aikana 300 euroa, Kela maksaa ylittävän osan kokonaan. Kelan toimisto seuraa tiedostoistaan vuotuisen omavastuuosuuden täyttymistä ja

lähettää ilman eri hakemusta asiakkaalle kortin/todistuksen matkakattosumman täyttymisestä.

Lisätietoja: Kansaneläkelaitos (KELA), Kalevankatu 17 A, 60100 Seinäjoki, www.kela.fi

MIELENTERVEYS

Ajanvaraukset lääkärille Seinäjoen terveyskeskukseen (yhteystiedot oppaan sivulla 48). Äkillisissä tilanteissa saa apua yhteispäivystyksestä (yhteystiedot oppaan sivulla 54).

ERIKOISSAIRAANHOITO

Seinäjoen keskussairaalan Y-talossa on ikääntyville ihmisille suunniteltu tutkimus- ja hoito-osasto, geropsykiatrian osasto YA4. Osastolla tutkitaan ja hoidetaan pääasiassa 65-vuotta täyttäneitä potilaita, joilla on sairaalahoitoa vaativia mielenterveyshäiriöitä. Osastolle tullaan lääkärin läheteellä.

Osaston yhteydessä toimii omana yksikkönään geropsykiatrian poliklinikka, jossa hoidetaan pääasiassa yli 70-vuotiaita potilaita lääkärin läheteellä. Geropsykiatrian pkl:n käynnit ovat potilaille maksuttomia.

Soittoaika geropsykiatrian poliklinikan sairaanhoitajalle on arkisin klo 8-9, p. 050 474 3649 tai soittopyyntö osastonsihteerille arkisin klo 7-13, p. 06 415 8711.

Seinäjoen keskussairaala, geropsykiatrian osasto YA4
käyntiosoite: Koskenalantie 18, 60220 Seinäjoki, p. 06 415 4206.

KOTIHOIDON PSYKIATRINEN TIIMI

Kotihoidossa toimii psykiatrinen tiimi. Työntekijät tekevät kotikäyntejä psyykkiseen hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Katso oppaan sivuilta 17 Kotihoito, erityispalvelut.

TERVEYSKESKUKSEN PSYKOLOGIT

Seinäjoen terveystieteiden keskuksen psykologit palvelevat alueen aikuisväestöä. Heidän tehtäväkenttäänsä ovat mielenterveysongelmien ja elämän kriisitilanteiden hoito, terveyden edistäminen ja ehkäisevä mielenterveystyö sekä eri työntekijäryhmien konsultointi. Seinäjoen aikuispsykologien vastaanotolle tullaan lääkärin tai sairaanhoitajan läheteellä.

FINFAMI ETELÄ-POHJANMAA RY

Yhdistyksen toiminnalla edistetään mielenterveysomaisten ja läheisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Yhdistys tarjoaa ajanvarausperiaatteella toimivaa omaisneuvojan maksutonta keskusteluapua sekä järjestää mielenterveysomaisille monipuolista vertais- ja vapaaehtoistoimintaa, vertaisryhmiä, virkistystilaisuuksia sekä koulutuksellisia tapahtumia.

Lisätietoja: FinFami Etelä-Pohjanmaa ry, Huhtalantie 2, 3 krs, Seinäjoki, s-posti: toimisto@finfamiep.fi, www.finfamiep.fi
omaisneuvoja, p. 040 410 2549

MUISTIASIAT

MUISTIHOITAJA

Muistihoidajaan voi ottaa yhteyttä, jos on huoli omasta tai läheisen muistin heikkenemisestä.

Yhteydenotto p. 050 361 4362 tai 044 425 5053, ma-pe klo 8-9
Muistipoliklinikka, Myllypuistosairaala, Koskenalantie 3

MUISTIKOORDINAATTORI

Ikäkeskuksen muistikoordinaattoriin voit ottaa yhteyttä, jos sinulla tai läheiselläsi on jo diagnosoitu muistisairaus ja kaipaat tukea tai neuvontaa muistisairaahan arjen haasteisiin sekä palveluihin.

p. 044 425 5862 tai Ikäkeskus p. 06 416 6606.

ETELÄ-POHJANMAAN MUISTIYHDISTYS RY

Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys on muistioireisen, etenevää muistisairautta sairastavan ja hänen läheisensä rinnalla kulkija, puolestapuhuja ja etujen valvoja. Teemme työtä myös muistisairauksien ennaltaehkäisemiseksi.

Järjestämme vertaisryhmiä, tilaisuuksia ja annamme maksutonta ohjausta ja neuvontaa arjessa vastaan tulevissa muistikysymyksissä sekä etenevien muistisairauksien eri vaiheissa koko maakunnan alueella. Voit varata ajan myös henkilökohtaiseen tapaamiseen. Tietoa osallistumismahdollisuuksista saa yhdistyksen kotisivuilta: www.muistiyhdistys.fi

Muistineuvontaa ja tapahtumatiedusteluja voi arkisin tehdä myös puhelimitse 050 5956 588 / 050 4651 705 / 050 5362 692 / 0400 919 523.

Kortteleihin kulttuuria -hankkeeseen saat yhteyden: 050 3499 467 / 050 4074 959.

Sähköpostiosoite on toimisto@muistiyhdistys.fi

Yhdistyksen Seinäjoen ryhmätilat "Aseman Kranni" ovat Ikäkeskuksen -ikäihmisten asiakasohjausyksikön välittömässä yhteydessä os. Valtionkatu 1. Ei vakituista päivystystä.

VERTAISLINJA - TUKIPUHELIN SAIRASTUNEIDEN OMAISILLE

Muistiliitto ry:n maksuton Vertaislinja -tukipuhelin palvelee päivittäin klo 17-21 numerossa 0800 960 00. Vertaislinjalla koulutetut vapaaehtoiset vastaavat puheluusi, kuuntelevat ja auttavat.

Lisäksi Muistiliitolla on Muistineuvo-puhelinpalvelu, jossa muistialan ammattilaiset vastaavat maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin klo 12-17 muistiin, muistisairauksiin sekä hoito- ja palvelujärjestelmään liittyvissä asioissa, p. 09 8766 550.

NÄKÖASIAA

POHJANMAAN NÄKÖVAMMAISET RY

Näkövammaisten liitto ry:n alueyhdistys, josta saa neuvontaa näkövammaisuuteen ja apuvälineiden käyttöön liittyen sekä tietoa edunvalvonnasta, tieto- ja viestintätekniikan palveluista, äänilehdistä, vertaistuki- ja harrastustoiminnasta.

Toimisto ma-to 9-14, Matti Visanninkuja 10 B 9, 60100 Seinäjoki, p. 045 612 5122, s-posti: toimisto@pohjanmaannakovammaisets.fi

OIKEUSAPU

Valtion oikeusaputoimistojen lakimiehet antavat oikeusapua **oikeudenkäyntiasioissa** sekä **muissa asianajopalveluissa**. Muita asianajopalveluja ovat esimerkiksi oikeudellinen neuvonta, vastapuolen kanssa käytävät sovintoneuvottelut, perunkirjoitukset, avustaminen osituksessa ja perinnönjaossa, asiakirjojen laadinta ja valitusten teko.

Etelä-Pohjanmaan oikeusaputoimistosta on mahdollista antaa etäpalvelua ajanvarauksella siihen soveltuvissa asioissa. Oikeus-

apu myönnetään hakijan tulojen, menojen, varallisuuden ja elatusvelvollisuuden perusteella.

Lisätietoja: Etelä-Pohjanmaan oikeusaputoimisto, Valtion virastotalo Fallesmanni, Juhonkatu 4, 4. krs, 60320 Seinäjoki, avoinna ma-pe klo 8-16.15, p. 029 566 1160 ja 050 405 8105.

OMAISHOITAJUUDEN TUKEMINEN

OMAISHOIDON TUKI

Omaishoidon tuen tarkoituksena on turvata paljon apua tarvitsevan henkilön kotona asuminen. Omaishoidon tuella tarkoitetaan kokonaisuutta, joka muodostuu omaishoitajalle maksettavasta hoitopalkkiosta ja/tai vapaasta.

Omaishoidontuen määrä perustuu annettavan hoidon sitovuuteen ja vaativuuteen. Hoitaja voi olla omainen tai muu hoidettavalle läheinen henkilö. Tuki on harkinnanvarainen etuus, jota myönnetään talousarviossa annetun määrärahan puitteissa. Omaishoidon tuki on veronalaista tuloa.

Lisätietoja: Ikäkeskus, omaishoidon tuki, p. 044 754 1706 ja 044 418 1030

PÄIVÄTOIMINTA JA LYHYTAIKAISHOITO

Päivätoiminta ja lyhytaikaishoito antaa omaishoitajille mahdollisuuden omaan vapaa-aikaan ja lepoon. Lisätietoja päivätoiminnasta sivulla 43 ja lyhytaikaishoidosta sivulla 29.

PALVELUSETELI

Omaishoitajalle voidaan myöntää palveluseteli sijaishoitajan palkkaamista varten. Seteli voidaan myöntää, jos hoidettava asuu samassa taloudessa hoitajan kanssa eikä käytössä ole esimerkiksi lyhytaikaishoitoa tai päivätoimintaa. Omaishoidon palve-

luseteli ei korvaa lakisääteisiä vapaapäiviä. Palvelu on tarkoitettu omaishoidettavan tukemiseen ja virkistämiseen.

Palvelusetelin myöntämisestä päättää omaishoidon asiakas-ohjaaja, puh. 044 754 1706

VIRKISTYSRYHMÄTOIMINTA

Omaishoitajien virkistysryhmät kokoontuvat kaupungin eri alueilla. Ryhmä toimii sekä virkistysryhmänä, ohjauksena että vertaistukena omaishoitajille. Ryhmiä järjestää Ikäkeskus yhteistyössä seurakunnan kanssa. Ryhmien kokoontumisista tiedotetaan Seinäjoen kaupungin nettisivulla: www.seinajoki.fi -> sosiaali- ja terveys -> ikääntyvien palvelut -> omaishoidon tuki -> omaishoitajuuden tukeminen.

Myös sosiaali- ja terveysalan järjestöt järjestävät eri sairauksiin ja elämäntilanteisiin liittyviä ryhmiä, joissa voi keskustella samassa tilanteessa olevien kanssa. Lisätietoja: Järjestöalo (katso sivu 13)

FINFAMI ETELÄ-POHJANMAA RY

Yhdistyksen toiminnalla edistetään mielenterveysomaisten ja läheisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Katso oppaan sivu 34.

LAKEUDEN OMAISHOITAJAT RY

Lakeuden Omaishoitajat ry on kaikkien omaishoitajien oma yhdistys hoidettavan sairaudesta, vammasta tai iästä riippumatta. Yhdistys ja sen hallinnoima Omaishoitaja Lakeus-toiminta järjestävät omaishoitajille mm. vertais- ja virkistystoimintaa sekä valmennusta. Toiminta on kaikille avointa. Työntekijät ohjaavat ja neuvovat erilaisissa omaishoidon asioissa. Lisätietoja saat soittamalla tai sopimalla henkilökohtaisesta tapaamisesta. Ajankohtaista tietoa löydät kotisivuiltamme www.lakeudenomaishoitajat.fi . Tule mukaan toimintaan!

Lisätietoja: Lakeuden Omaishoitajat ry, Kauppakatu 1, 60100 Seinäjoki (Järjestötalo), puheenjohtaja Sari Riskumäki, p. 040 549 3659. OmaisOiva-toiminnan työntekijät: Miisa p. 040 587 6762, Anne-Maria p. 050 444 1028

OPISKELU

ETELÄ-POHJANMAAN KESÄYLIOPISTO

Ikääntyvien yliopisto on tieteellisen tiedon ja elämäkokemuksen kohtaamispaikka. Tavoitteena on oppiminen omaksi iloksi ja sivistykseksi. Luentoja ajankohdista ja aiheista saa lisätietoa Etelä-Pohjanmaan kesäyliopiston toimistosta, p. 050 431 7072, info@epky.fi tai www.epky.fi.

KANSALAI SOPISTO

Seinäjoen kansalaisopisto järjestää koulutusta ja kursseja koko Seinäjoen kaupungin alueella niin keskuksissa kuin kylilläkin. Pääaineryhmät ovat musiikki, sana- ja kuvataide, kirjallisuus, käden taidot, kielet, tietotekniikka, liikunta, tanssi, teatteri ja yhteiskunnalliset aiheet. Osa kursseista on suunnattu erityisesti ikäihmisille ja osa kursseista on myös ikäihmisille edullisempia. Uusia kursseja alkaa läpi koko lukuvuoden. Ajantasaista tarjontamme voi seurata Seinäjoen sanomien viikkoilmoituksista, nettisivuiltamme sekä facebookista.

Voit myös ehdottaa kurssia, mikä sinua tai isompaa ryhmää kiinnostaisi! Jos olet yli 63-vuotias ja et ole ollut viimeiseen viiteen vuoteen Seinäjoen kansalaisopiston toiminnassa mukana, saat 30 euron alennuksen ilmoittautuessasi kurssille. Tietotekniikkataitoja on mahdollisuus opetella myös yksilöohjauksena. Yksilö- tai pienryhmäohjauksista voi kysyä numerosta 044 425 5319.

Lisätiedot: Seinäjoen kansalaisopisto, Vapaudentie 83, 60100 Seinäjoki, p. 06 416 2440, s-posti: kansalaisopisto@seinajoki.fi,

nettisivut: www.seinajoki.fi/kansalaisopisto, ilmoittautuminen ja kurssitiedot: www.opistopalvelut.fi/seinajoki

Toimisto on avoinna lukuvuoden aikana ma-to klo 8.30-18 sekä pe ja loma-aikoina klo 8.30-15.30.

Muutamme uusiin tiloihin Tammi-kampukselle (Keskuskatu 32) elokuussa 2020, tervetuloa kaikkien kansalaisten kohtaamispaikalle poikkeamaan kahville, tapaamaan tuttuja tai katsomaan mitä talossa tapahtuu!

PALVELUSETELI

KOTIHOIDON PALVELUSETELI

Seinäjoella on käytössä palveluseteli, jolla voi ostaa tarveharkintaista kotihoitoa. Palvelusetelin voimassaoloaika, käyttötarkoitus ja arvo määritellään palvelutarpeen selvittämisen yhteydessä. Palvelusetelin myöntämisestä päättää kotihoidon asiakasohjaaja. Lisätietoja: Ikäkeskus, p. 06 416 6606.

OMAISHOIDON PALVELUSETELI

Omaishoitajalle voidaan myöntää palveluseteli sijaishoitajan palkkaamista varten. Seteli voidaan myöntää, jos hoidettava asuu samassa taloudessa hoitajan kanssa eikä käytössä ole esimerkiksi lyhytaikaishoitoa tai päivätoimintaa. Omaishoidon palveluseteli ei korvaa lakisääteisiä vapaapäiviä. Palvelu on tarkoitettu omaishoidettavan tukemiseen ja virkistämiseen.

Palvelusetelin myöntämisestä päättää omaishoidon asiakasohjaaja, puh. 044 754 1706.

PALVELUNTUOTTAJAT

Asiakas valitsee palveluntuottajan kunnan hyväksymien tuottajien joukosta. Palvelun hinnan ja setelin arvon erotuksen maksaa asiakas itse. Tietoja palveluyrittäjistä voi tiedustella Ikäkeskuksesta. Palveluntuottajat ovat näkyvillä myös www.seinajoki.fi

PALVELUTARPEEN SELVITTÄMINEN

Palvelutarpeen selvittäminen tarkoittaa henkilön tuen ja palvelujen tarpeen kokonaisvaltaista arvioimista. Palvelutarpeen selvittämisellä varmistetaan, että asiakkaat saavat apua ajoissa ja onko asiakkaalla tarvetta palveluihin.

Selvittämistä voi pyytää asiakas itse, hänen omaisensa, viranomainen tai joku muu tilanteen tunteva henkilö. Palvelutarpeen selvittämiseen tarvitaan asiakkaan oma suostumus. Asiakasohjaaja selvittää palvelutarvetta yhdessä asiakkaan ja/tai hänen läheistensä kanssa puhelimitse tai kotikäyntinä.

Palvelutarpeen selvittäminen ei johda automaattisesti kunnallisten palveluiden myöntämiseen vaan tarvittaessa asiakas ohjataan muiden palveluiden piiriin tai niiden hakemiseen.

Palvelutarpeen selvittämistä varten voi ottaa yhteyttä Ikäkeskukseen, p. 06 416 6606.

POSTIN JAKELUPALVELUT

Liikuntaesteisellä ja yli 75-vuotiaalla on oikeus saada pyynnöstään postinsa jaetuksi joko tontin rajalle ajo- tai kulkuliittymään sijoitettuun postilaatikkoon tai huoneistokohtaisesti postiluukkuun. Palvelu tarjotaan vain postinsaajan vakituiseen osoitteeseen.

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

Palvelu koskee Postin perusjakelua eli päivällä tehtävää postinjakelua, ei sanomalehtien varhaisjakelua tai pakettien jakelua. Postista noudettaville paketeille puolestaan vastaanottaja voi tilata maksullisen kotiinkuljetuksen. Lisätietoja Postin verkkosivuilta ja asiakaspalvelusta. p. 0600 94320 (1,84 €/vastattu puhelu + pvm/mpm).

POTILASASIAMIES

Potilaslaki velvoittaa jokaista terveydenhuollon toimintayksikköä nimeämään potilasasiamiehen. Potilasasiamies antaa neuvoja ja tietoja potilaan oikeuksista, avustaa tarvittaessa muistutuksen tekemisessä sekä toimii potilaan oikeuksien edistämiseksi ja toteuttamiseksi. Katso myös sosiaaliasiamies.

Seinäjoen terveyskeskuksen potilasasiamies, p. 044 418 1133, tavattavissa arkisin klo 9-15 (ajanvaraus puhelimitse).

Seinäjoen keskussairaalan potilasasiamies, p. 06 415 4111, puhelinajat ma ja pe klo 12.30-13.15, ti ja to klo 8.30-10.

PYSÄKÖINTILUPA

Ajovarma Oy voi myöntää vaikeasti vammaiselle henkilölle tai vaikeasti vammaisen henkilön kuljettamista varten pysäköintiluvan. Pysäköintilupa on henkilökohtainen ja se myönnetään ensisijaisesti vammaiselle itselleen vaikka hän ei kuljetakaan ajoneuvoa.

Lupa myönnetään kymmeneksi vuodeksi tai jos vamma on tilapäinen, sen todennäköiseksi kestoajaksi. Pysäköintilupa-hakemukseen on liitettävä lääkärintodistus tai kopio aikaisemmasta kymmeneksi vuodeksi myönnetystä luvasta. Pysäköintilupaa voi hakea myös sähköisesti Traficomin oma-asiointi palvelusta.

Lisätietoja: Ajovarma Oy, p. 075 323 9999, puhelinaika 8-15.45

PÄIHDEKLINIKKA

Seinäjoen päihdekliniikka tarjoaa palveluita seinäjokisille täysi-ikäisille päihderiippuvuudesta ja toiminnallisista riippuvuuksista kärsiville sekä heidän läheisilleen.

Palveluitamme ovat muun muassa psykososiaalinen tuki ja kuntoutus, avokatkaisu- ja vieroitushoito, opioidikorvaushoito sekä terapeutit palvelut.

Palveluihin voi hakeutua soittamalla ma-pe puh. 044 754 1638. Päihdekliniikka palvelee osoitteessa: Ravitie 8 b, 2 krs, 60120 Seinäjoki, paihdekliniikka@seinajoki.fi;

PÄIVÄTOIMINTA

Päivätoiminta tukee ja edistää kotona asuvan ikäihmisen terveyttä, hyvinvointia ja itsenäistä toimintakykyä. Päivän aikana on yhteistä toimintaa sekä nautitaan lounas ja päiväkahvi. Osaan päivätoimintaryhmistä on järjestetty edestakainen kuljetus. Päivätoimintaan haetaan päivätoimintahakemuksella jota saa vastavalta päivätoiminnan ohjaajalta p. 040 551 9936 tai päiväkeskuksista.

Lisätietoja: Seinäjoki p. 040 551 9936 - Nurmo p. 044 7541 762 - Peräseinäjoki p. 4181 167 - Ylistaro p. 044 7541 763

RESEPTIEN UUSINTA

Seinäjoen terveyskeskuksessa kaikki reseptit uusitaan sähköisessä muodossa (eResepti). eReseptin uusintaa voi pyytää

- käymällä terveyskeskuksen vastaanoton reseptihoitajalla ma-to klo 8-16 ja pe klo 8-15.30
- apteekin kautta
- puhelimitse terveyskeskuksesta ma-pe klo 10-14 p. 06 425 8100
- sähköisesti www.kanta.fi sivuston kautta kirjautumalla pankkitunnuksilla palveluun

Reseptien uusinta edellyttää hoitosuhdetta Seinäjoen terveyskeskukseen. eReseptillä määrätyn lääkkeen voi hakea mistä tahansa apteekista Suomessa.

SAIRAANHOITOKULUJEN KORVAAMINEN

Sairausvakuutus korvaa osan yksityisen sairaanhoidon kuluista. Sairaanhoitokorvausta voi hakea seuraavista kuluista: yksityislääkäreiden palkkiot, maksut yksityislääkärin määräämistä tutkimuksista ja hoidoista, lääkekuluista ja matkakuluista.

Lisätietoja: Kelan palvelunumero 020 692 204, www.kela.fi Kansaneläkelaitos (KELA), Kalevankatu 17 A, 60100 Seinäjoki

SEURAKUNNAN TOIMINTA IKÄIHMISSILLLE

Seinäjoen eri alueilla toimii eläkeläisten kerhoja, raamattu-, lähetys- ja diakoniapiirejä ym. ryhmätoimintaa. Virkistystoimintaan luokituvat retket ja leirit. Ikäihmisten toimintaan liittyy myös merkkipäivämuistamiset. Seurakuntien toiminnoista ja tapahtumista ilmoitetaan paikallislehdissä ja nettisivuilla.

Yksilökohtaista toimintaa ovat päivystysvastaanotot diakonia-toimistoissa sekä kotikäynnit. Pyydetessä on mahdollisuus kotiehtoolliseen. Seurakunta järjestää myös lähimmäispalvelu-toimintaa. Voit ottaa yhteyttä elämän eri tilanteissa oman alueesi diakoniatyöntekijöihin tai diakoniatoimistoon.

- **Nurmon kappeliseurakunta**, diakoniatoimisto, p. 050 369 1750
- **Peräseinäjoen kappeliseurakunta**, diakoniatoimisto, p. 040 547 8918, ma-pe klo 9-10
- **Seinäjoen alueiseurakunta**, vanhustyön diakoniatyöntekijä, p. 044 580 6722 ja diakoniatoimisto p. 06 418 4902, ma-pe klo 9-15
- **Ylistaron kappeliseurakunta**, diakoniatoimisto, p.06 4184 208, päivystys ti ja to klo 9-11

SOSIAALIASIAMIES

Sosiaaliasiamies toimii sosiaalihuollon asiakkaan oikeuksien edistämiseksi ja toteuttamiseksi. Hän neuvoo asiakaslain soveltamiseen liittyvissä kysymyksissä sekä tiedottaa asiakkaan oikeuksista. Sosiaaliasiamies avustaa tarvittaessa sosiaalihuollon asiakasta muistutuksen, oikaisuvaatimuksen tai kantelun tekemisessä silloin, kun asiakas on tyytymätön saamaansa palveluun tai kohteluun sosiaalihuollon palvelujen piirissä.

Yhteystiedot: Eskoontie 47, 60280 Seinäjoki, p. 050 474 6716 tai sosiaaliasiamies@eskoo.fi

SOSIAALITYÖ IKÄIHMISSILLE

Sosiaalityöntekijä neuvoo ja ohjaa palveluihin, taloudellisiin asioihin, etuuksiin, asumiseen ja edunvalvontaan liittyvissä asioissa. Sosiaalityössä pyritään jo varhaisessa vaiheessa tukemaan ikäihmisiä sosiaalisissa ongelmatilanteissa. Ratkaisuvaihtoehtoja

etsitään yhdessä asiakkaiden, omaisten ja eri yhteistyötahojen kanssa.

Lisätietoja: Ikäkeskus, ikäihmisten sosiaalityöntekijä,
p. 0400 790 513.

Sosiaalityön asiantuntijat vuodeosastoilla:

Palveluneuvoja: Y1 ja H3 (6/2020 alk. osasto A4) p.044 418 1133

Palveluneuvoja: Y2, p.044 470 0256

Palveluneuvoja: M4 (06/2020 alk. osasto M3) ja H3 (06/2020 alk. osasto A4) 044 4181 686

SUUN TERVEYDENHUOLTO

- Seinäjoella keskitetty ajanvaraus ma-to klo 7.45-16, pe ja aattopäivinä klo 7.45-15, p. 06 425 5425.
- Peräseinäjoen vastaanotto: p. 06 425 5991
- Ylistaron vastaanotot: p. 06 425 5956, 06 425 5957

Kiireellisissä tapauksissa on suositeltavaa ottaa yhteyttä heti aamulla. Päivystävä hammashoitola ilmoitetaan ajanvarauksen yhteydessä.

PÄIVYSTYS

- **Maanantaista torstaihin klo 16 jälkeen ja perjantaisin ja aattopäivinä klo 15 jälkeen** päivystysyhteydenotot lääkärin kiirevastaanotolle, jossa sairaanhoitaja arvioi kiireellisen hoidon tarpeen ja antaa tarvittaessa hammaslääkäripäivystyksen puhelinnumeron.
- **Viikonloppuisin ja arkipyhinä** klo 8-12 p. 06 425 5428. Klo 12 jälkeen yhteydenotot lääkärin kiirevastaanotolle, jossa sairaanhoitaja arvioi hoidon tarpeen ja antaa tarvittaessa hammaspäivystyksen puhelinnumeron.
- Lääkärin kiirevastaanoton puhelinnumero klo 17 saakka 06 425 5311 ja klo 17-08 p. 116 117

TALOUS- JA VELKANEUVONTA

Etelä-Pohjanmaan oikeusaputoimiston talous- ja velkaneuvonta auttaa sinua velkaongelmasi ratkaisemisessa. Talous- ja velkaneuvonta on asiakkaalle maksutonta. Asiakaskäynnit vain ajanvarauksella.

Lisätietoja: Etelä-Pohjanmaan oikeusaputoimisto, Valtion virastotalo Fallesmanni, Juhonkatu 4, 3. krs, 60320 Seinäjoki, avoinna ma–pe klo 8.00–16.15, p. 029 566 1105

TERVEYDENHOITAJAN VASTAANOTTO TERVEYSPALVELUKESKUKSISSA

Seinäjoki: Kirkonkranni, (Ala-Kuljun katu 1 B, 1. kerros), vastaanotto ajanvarauksella.

- puhelinneuvonta/ajanvaraus ma–pe klo 9-10 ja 11.30-12, p. 06 425 5387 ja 06 425 5580

Nurmon terveystaseman aikuisneuvola (Valkiavuorentie 4), vastaanotto ajanvarauksella.

- puhelinneuvonta/ ajanvaraus, ma-pe klo 9-10 ja 11.30-12, p. 06 425 5919

Peräseinäjoen aikuisneuvola (Keikulinkuja 1), vastaanotto ajanvarauksella.

- puhelinneuvonta/ajanvaraus, ma-pe klo 9-10 ja 11.30-12, p. 06 425 5981

Ylistaron aikuisneuvola (Västilänkuja 10 61400 Ylistaro), vastaanotto ajanvarauksella

- puhelinneuvonta/ajanvaraus ma-pe klo 9-10 ja 11.30-12, p.06 425 5951

Ajanvaraus myös numerosta 06 425 8100 ma-pe klo 12-14 tai sähköisesti www.seinajoki.fi/txsahkoinenasiointi (pankitunnuksilla kirjautumalla)

TERVEYSKESKUS

LÄÄKÄRIN JA SAIRAANHOITAJAN VASTAANOTTO

Terveyskeskuksen lääkäri- tai hoitajapalveluita hakevan tulee ottaa yhteyttä Y-talon lääkärin vastaanotolle. **Seinäjoen terveyskeskus**, Y-talo vastaanotto, Koskenalantie 18, 60220 Seinäjoki.

Kiireettömissä asioissa varaukset lääkärille ja sairaanhoitajalle numerosta 06 425 8100.

- kiireetön ajanvaraus ja hoidon tarpeen arvio
ma-to klo 10-16, pe klo 10-15.30
- tutkimustulosten tiedustelu ma-pe 10-14
- sisäänkäynti Y-talon pääovesta

Kiireellisissä asioissa ajanvaraukset lääkärille ja sairaanhoitajille KiVa kiirevastaanotolle numerosta 06 425 5311

- ma–pe klo 8-18 ja la-su klo 10-15
- sisäänkäynti Y-talon kaupunginpuoleisesta päädyistä, ovi Y9

Sähköinen asiointi osoitteessa

www.seinajoki.fi/tksahkoinenasiointi josta voi,

- varata ajan hoitajan vastaanotolle
- katsoa omia ajanvarauksia
- siirtää tai perua ajan hoitajalle
- perua ajan lääkärille
- tehdä yhteydenottopyynnön Klinik palvelun kautta

Y-talon vastaanottojen varatuille vastaanottoajoille ilmoittautuminen tapahtuu sähköisellä lukijalaitteella käyttäen esim. Kela- tai ajokorttia. Vastaanotolle voi ilmoittautua myös hoitajien toimiston luukulla.

KAUPUNGINSAIRAALA

Seinäjoen kaupunginsairaalan osastot ja kotisairaala:

- Y-talossa sijaitsevat (Koskelantie 18, 60220 Seinäjoki):
 - o Kuntoutusosasto (osasto Y1), p. 044 418 1022, 044 418 1023, 044 418 1024
 - o Akuuttiosasto (osasto Y2), p. 044 425 5985, 044 425 5986, 044 425 5987
- Huhtalassa sijaitsevat (Huhtalantie 10, 60220 Seinäjoki):
 - o Jatkoahoito-osasto (osasto H3), p. 06 425 5510
 - o Kotisairaala (KOS), p. 044 754 1667, 040 774 8739, 040 774 8740
- Myllypuistossa sijaitsee (Koskenalantie 3A, 60220 Seinäjoki):
 - o Psykogeriatrinen osasto (osasto M4), p. 06 416 6634 (A-solu), p. 06 416 6636 (B-solu)

Sosiaalityön asiantuntijat vuodeosastoilla:

- Palveluneuvoja Y1 ja H3 (6/2020 alk. osasto A4) p. 044 418 1133
- Palveluneuvoja Y2 p.044 470 0256
- Palveluneuvoja M4 (06/2020 alk. osasto M3) ja H3 (06/2020 alk. osasto A4) 044 4181 686

TOIMEENTULOTUKI

Toimeentulotuki on muuta toimeentuloturvaa täydentävää, viimesijaista taloudellista tukea. Se on tarkoitettu tilanteisiin, joissa tulot ja varat eivät riitä välttämättömiin jokapäiväisiin menoihin.

Perustoimeentulotukea voit hakea Kelasta. Perustoimeentulotukeen sisältyvät mm. perusosalla katettavat menot, kuten ravintomenot sekä toimeentulotuessa huomioon otettavat asumisen ja terveydenhuollon menot.

Kunnan sosiaalitoimisto voi harkintansa mukaan myöntää lisäksi täydentävää ja ehkäisevää toimeentulotukea. Aina ensin tulee kuitenkin hakea perustoimeentulotukea Kelasta. Samassa hake-

muksessa voi ilmoittaa, jos haluaa hakea täydentävää tai ehkäisevää toimeentulotukea. Kela voi pyynnöstä siirtää hakemuksen kunnan käsiteltäväksi. Sähköisen hakemuslomakkeen voi täyttää Kelan internetsivuilla (www.kela.fi). Hakemuslomakkeita saa sosiaalikeskuksen neuvonnasta (Alvar Aallonkatu 9 C, 1. krs) tai Kelan tai Seinäjoen kaupungin internetsivuilta (www.kela.fi, www.seinajoki.fi).

Lisätietoja: p. 06 416 2111 vaihde, puhelinaika ma, ti ja to klo 9-10 tai www.seinajoki.fi

TURVAPUHELIN/ MUU TURVATEKNOLOGIA

Kotona asuvilla ikäihmisillä on mahdollisuus vuokrata turvapuhelin. Turvapuhelimen avulla voi hälyttää apua ympäri vuorokauden, jos kotona on sattunut jotakin tai olo tuntuu huonolta. Turvapuhelinlaitteeseen kuuluu ranteessa tai kaulassa pidettävä hälytuspainike.

Turvapuhelinlaitteeseen voidaan kytkeä erilaisia lisälaitteita, kuten ovi-, palo-, kaatumis- tai liesihälytin. Lisälaite mahdollistaa automaattisen hälytyksen hälytyskeskukseen silloinkin, kun asiakas ei itse havaitse tai kykene reagoimaan vaara- tai ongelmatilanteisiin.

PAIKANTAVA TURVARANNEKE (GPS-PAIKANNIN)

Paikantava turvaranneke mahdollistaa itsenäisemmän ja turvallisemmän liikkumisen muistisairaille ja henkilöille, joilla on sairauskohtaus- tai kaatumisriski. Paikantava turvaranneke toimii kotona ja kodin ulkopuolella.

Lisätietoja: Ikäkeskus, p. 06 416 6606.

VAMMAISPALVELUT

Vammaispalvelujen tarkoitus on edistää vaikeavammaisen henkilön edellytyksiä elää ja toimia yhdenvertaisena yhteiskunnan jäsenenä, sekä ehkäistä ja poistaa vammaisuuden aiheuttamia haittoja ja esteitä. Elämisen laadun helpottamiseksi järjestetään vammaispalvelulain mukaisia palveluja silloin, kun henkilö ei saa hänelle sopivia palveluja tai etuuksia muun lain perusteella.

Lisätietoja: vammaispalvelun työntekijät, p. 06 416 2111, ma, ti ja to klo 9-10. Lisätietoja myös Vammaispalveluoppaasta.

VANHUSNEUVOSTO

Seinäjoen vanhusneuvosto valitaan valtuustokaudeksi ja sen jäsenistö koostuu eläkeläisjärjestöjen edustajista, luottamus- ja virkamiehistä sekä seurakunnan edustajasta. Neuvoston tehtävänä on vaikuttaa vanhusten elinolojen kehittämiseen (mm. aloitteita ja lausuntoja tekemällä) sekä edistää yhteistyötä eri vanhustyötahojen kesken.

Vanhusneuvoston yhteystiedot Ikäkeskuksesta, p. 06 416 6606 tai www.seinajoki.fi

VETERAANIVÄESTÖN PALVELUJA

SOTILASVAMMA- JA VETERAANIASIAIN NEUVONTA

Kivipuron palveluneuvoja neuvoa ja auttaa sotilasvammalakiin pohjautuvissa etuuksissa (kuntoutus, sotainvalidien asumispalvelut, erityiskorvaukset, kodinhoito, apuvälineet ja asunnonmuutostyöt) ja niiden hakemisessa. Hän ohjaa ja opastaa kunnallisten palveluiden sekä Kelan korvausten hakemisessa.

Lisätiedot Kivipuron palveluneuvoja, p. 045 110 9459 tai sotainvalidipiirin toiminnanjohtaja, p. 040 742 4813

VETERAANIKUNTOUTUS

Veteraanikuntoutusta voivat saada ainoastaan rintamasotilastunnuksen saaneet veteraanit. Kuntoutusmuotoja ovat laitoskuntoutus, kotikuntoutus, tai avokuntoutus. Veteraaneilla on myös mahdollisuus saada mm. siivous- ja ateriapalveluja.

Lisätietoja: Seinäjoen terveystakeskus, Fysioterapia, Vaasantie 1, 60100 Seinäjoki, puhelinaika ke 9.30-11.30, p. 050 406 4797

LOTTIEN KUNTOUTUS- JA AVUSTUSTOIMINTA

Lottajärjestössä toimineilla lotilla ja pikkulotilla on mahdollisuus saada Lotta Svärd Säätiön kautta kuntoutusta. Lotat ja pikkulotat voivat hakea säätiöltä myös raha-avustusta henkilökohtaiseen terveydenhoitoon ja sairauskuluihin.

Lisätietoja: Lotta Svärd Säätiö, Mannerheimintie 93, 00270 Helsinki, p. 09 4770 2881 tai <http://www.lottasaatio.fi/>

VIRKISTYSMAHDOLLISUUKSIA

Seinäjoella toimii useita erilaisia yhdistyksiä ja järjestöjä, joissa kokoonnutaan viikoittain erilaisiin harrastus-, virkistys ja opintopiireihin. Järjestöt, yhdistykset ja monet muut tahot, esim. eri seurakunnat tekevät myös arvokasta ystävä- ja lähimmäistyötä. Yhdistykset ilmoittavat toiminnastaan paikallis- ja ilmaisjakelulehdessä.

Seinäjoen kaupungin kulttuuriin ja liikuntaan liittyvästä virkistystoiminnasta löytyy lisää tietoa oppaan kohdissa Kulttuuri ja Liikunta. Opintoharrastuksista on lisätietoa oppaan kohdassa Opiskelu.

KOHTAAMISPAIKKOJA

Hyllykamari

Hyllykamariin on mahdollisuus tulla kahvittelemaan keskiviikkoisin klo 11-13 (keittojen yhteydessä) keväisin ja syksyisin. Mahdollisuus ostaa myös käsityötuotteita.

Lisätietoja p. 050 468 3730, Hyllykallion seurakuntakoti (käynti kirjaston vierestä), Opintie 1, 60510 Hyllykallio

Toimintojen talo

Toimintojen Talo eli ”Toimari” on Kasperissa sijaitseva monien toimintojen talo, jossa asiaton oleskelu on sallittua.

Toimintojen Talon lounaskahvilassa on tarjolla päivittäin edullisia omatekoisia leivonnaisia sekä kotiruokalounas.

Talo tarjoaa yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksia satojen erilaisten tapahtumien muodossa yli sadalle tuhannelle ihmiselle vuosittain. Tapahtumiin voi osallistua oman mielenkiinnon mukaan. Säännöllisesti järjestetään esimerkiksi yhteislauluhetkiä, bingoa, aivojumbppaa, ”köpöttelylenkkejä” sekä käsityö- ja askartelukerhoja.

Tapahtumista tiedotetaan Toimintojen Talon kotisivuilla, facebookissa sekä Seinäjoen Sanomissa. Kuukausimainos on noudettavissa myös Toimintojen Talon kahviosta.

Palvelujamme ovat: lounaskahvila, kirpputori, digiapu (henkilökohtainen, maksuton opastus), asiakasnettipäätteet, kopiointi – ja tulostusmahdollisuus, kokous-, juhla- ja saunatilavuokraus, astia- ja juhlatelttavuokraus, ”Mummolavuokraus” (matkasänky, syöttötuoli, turvaistuin ym.), päivän lehdet

Yhteystiedot: Toimintojen Talo, Kasperinviita 13, 60150 Seinäjoki, www.toimintojentalo.fi

Lounaskahvila ma-to klo 8.30-16, pe klo 8.30-15, p. 044 425 5777

Kirpputori ma-pe klo 9-16, p. 044 470 0233

Digiapu ma-pe klo 9-15, p. 044 479 7123

Tupakamari

Tupakamari avoinna tiistaisin klo 11–13, ohjelmatuokio klo 12. Tervetuloa kahville ja virkistäytymään toisten joukkoon! Tupakamari kokoontuu Ylistaron monipalvelukirjastolla, Kaukolanraitti, 61400 Ylistaro

Ystävän tupa

Ystävän tupa on seinäjokelaisen lähimmäistoiminnan keskus; ihmisten keskellä – keskellä elämää. Se on kohtaamispaikka kaikenikäisille.

Avoinna ma-pe klo 10-14, Kalevankatu 12, 60100 Seinäjoki,
p. 06 418 4283

YHTEISPÄIVYSTYS

Yhteispäivystyksessä hoidetaan vain äkillisesti sairastuneita tai tapaturmaisesti loukkaantuneita potilaita, joita uhkaa hengenvaara tai merkittävä terveydellinen haitta. Yhteispäivystykseen ei ole ajanvarausta, sillä tulosy ratkaisee hoidon kiireellisyyden ja odotusajan.

Kiireettömissä asioissa varaukset lääkärille ja sairaanhoitajalle numerosta 06 425 8100

- kiireetön ajanvaraus ja hoidon tarpeen arvio
ma-to klo 10-16, pe klo 10-15.30
- tutkimustulosten tiedustelu ma-pe 10-14
- sisäänkäynti Y-talon pääovesta

Yhteispäivystys:

- **Vuorokauden ympäri** Seinäjoen keskussairaalan ensiapu, Koskenalantie 18, 60220 Seinäjoki
 - o ennen yhteispäivystykseen lähtemistä tulee soittaa numeroon 116 117
 - o hätätapauksessa soitto p.112
- **Päivystyskeskus** on Y-rakennuksessa omalla sisäänkäynnillä ”Päivystys”.

YKSITYISIÄ PALVELUN TUOTTAJIA

Yksityiset kotipalveluntuottajat (esim. yritykset, järjestöt ja säätiöt) tarjoavat kotona asumista tukevia palveluja. Hintatiedot kannattaa kysyä suoraan palveluntuottajalta. Oppaan lopussa on liite ”Yksityisiä palveluntuottajia”. Alueella toimii myös muita palveluntuottajia.

Arvonlisäveroton siivouspalvelu on mahdollista, jos asiakkaan toimintakyky on heikentynyt, niin että hän ei kykene siivoamaan itse. Arvonlisäverottoman palvelun lisäksi yksityisten palveluissa on mahdollista hyödyntää kotitalousvähennystä

KOTITALOUSVÄHENNYS

Kotitalousvähennyksen voi saada, jos teettää esimerkiksi kotitalous- tai hoitotyötä, asunnon kunnossapitotöitä tai tieto- ja viestintätekniikkalaitteiden asennusta. Vähennystä myönnetään työn osuudesta, mutta sitä ei voi saada esimerkiksi tarvikkeista ja matkakuluista. Kotitalousvähennyksen määrä on enintään 2250 euroa vuodessa. Puolisot voivat saada kotitalousvähennystä yhteensä 4500 euroa. Kotitalousvähennyksen omavastuu on 100 €/henkilö.

Vähennyksen määrä riippuu siitä, ostaako työn yritykseltä vai maksaako työstä palkkaa työntekijälle. Yrityksen, joka suorittaa työn, on kuuluttava ennakoperintärekisteriin. Jos ostat työn yritykseltä, saat vähentää 40 % arvonlisäverollisesta työkorvauksesta. Jos palkkaat henkilön työsuhteeseen, saat vähentää 15 % maksamastasi palkasta sekä palkkaan liittyvät työnantajan sivukulut.

Kotitalousvähennyksen saa maksaja, joka kustantaa vähennykseen oikeuttavan työn. Vähennysoikeus on myös lapsilla, jotka ostavat palvelua vanhemmilleen tai appi-vanhemmilleen.

Lisätietoja: www.vero.fi tai Länsi-Suomen verotoimisto, Kirkkokatu 9 B, 60100 Seinäjoki, puh 029 512 000, palvelunnro 029 497 002

ARVONLISÄVEROTTOMAT PALVELUT

Julkisen toimijan asiakkailtaan perimät maksut sosiaalipalveluista ovat verottomia. Myös yksityisen palveluntuottajan palvelut on mahdollista saada ilman arvonlisäveroa. Tällöin edellytyksenä on asiakkaan korkean iän tai sairauden aiheuttama toimintakyvyn aleneminen. Lisäksi palveluntuottajan toiminnan tulee olla sosiaaliviranomaisten valvomaa.

Yksityisen palvelujen tuottajan tulee olla merkittynä yksityisten palvelujen antajien rekisteriin tai hän on tehnyt elinkeinoilmoituksen tuottamistaan palveluista ja tukipalveluista siihen kuntaan, jossa toimii. Palveluntuottaja tekee asiakkaan kanssa palvelusuunnitelman ja palvelusopimuksen palvelujen tuottamisesta sosiaalipalveluna.

Lisätietoja: www.vero.fi

YSTÄVÄ- JA TUKIHENKILÖTOIMINTA

LÄHIMMÄIS- JA ASIOINTIAPU

Auttavainen vapaaehtoisten poppoo tarjoaa apua. Nurmon kappeliseurakunta tarjoaa tilapäistä hoito-, kuljetus- ja saattoapua sekä kaikenlaisia pieniä palveluksia kaikenikäisille **Nurmon alueella** asuville. Annettu aika ja apu ovat maksuttomia.

Lähimmäis- ja asiointiapua voi tilata syyskuusta toukokuun loppuun torstaisin klo 10-12, p. 044 751 0081.

Peräseinäjoen alueella lähimmäispalvelua tai ulkoiluystävää tarvitseva, ota yhteys p. 040 547 8918 (Peräseinäjoen kappeliseurakunnan diakoniatoimisto)

TUKIHENKILÖ- JA LIIKUNTAYSTÄVÄTOIMINTA SEKÄ KULTTUURIKAVERITOIMINTA

Tukihenkilö- ja liikuntaystävätoiminta Järjestötalolla välittää vapaaehtoisia tukihenkilöitä kaikenikäisille tukea tarvitseville henkilöille sekä liikuntaystäviä ja kulttuurikavereita ikäihmisille.

Lisätietoja: Anne Sironen, puh. 0400 545 760 tai

anne.sironen@italo.fi

OLKA-PISTE SAIRAALASSA

OLKA® on koordinoitua järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa sairaalassa. Vapaaehtoiset toimivat aulaoppaina ja asiakkaiden tukena sairaalassa. OLKAN vapaaehtoiset tunnistat vihreästä liivistä.

OLKA-opas tavattavissa kantasairaalan Aronia kahvilan vieressä-olevalla OLKA- pisteellä ma-to klo 9-14 ja pe klo 9-13.45.

Lisätietoa saat Olka-koordinaattori Tarja Kulmalalta

p. 040 127 3898 tai tarja.kulmala@italo.fi

YSTÄVÄN TUPA / LÄHIMMÄISPALVELU

Soita tai tule käymään, jos tarvitset kotiisi omaa ystävää, lähimmäistä, juttukaveria tai saattoaapua eri tilanteissa. Sinulla on mahdollisuus osallistua kauttamme myös vapaaehtoistyöhön.

Avoinna ma-pe klo 10-14, Kalevankatu 12, 60100 Seinäjoki,
p. 06 418 4283

YKSITYISIÄ PALVELUNTUOTTAJIA

Tässä liitteessä olevat yksityiset palveluntuottajat tarjoavat erilaisia **palveluita kotona asumisen tueksi**. Palveluoppaaseen palvelut on määritelty seuraavin otsikoin:

- Kodinhoitopalvelut (esim. siivous ja ruuanlaitto)
- Hoidolliset palvelut (esim. suihkutusapu)
- Sairaanhoidolliset tehtävät (esim. verinäytteiden ottaminen)
- Asiointi- ja ulkoiluapu
- Ateriakuljetukset
- Pesulapalvelut (asiakkaan pyykit viedään pesulaan ja kuljetetaan pyykit takaisin asiakkaalle pestynä)
- Pihan hoito (esim. nurmikon leikkuu, lumen luonti)
- Pienimuotoiset kodin kunnostustyöt

AJN palvelut Pappilantie 6 C 60100 Seinäjoki http://epmyymala.palvelu.com	Arto Pihlaja p. 0400 751 444 ajn@dlc.fi Toiminta-alue: Kanta-Seinäjoki, Nurmo	- pienimuotoiset kodin kunnostustyöt
Alina Seinäjoki Petäjäkuja 1 B 14 60100 Seinäjoki www.alinahoivatimi.fi	Terhi Laukkonen p. 044 455 6820 terhi.laukkonen@alinahoivatimi.fi Toiminta-alue: Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- kodinhoitopalvelut - hoidolliset palvelut - sairaanhoidolliset tehtävät - asiointi- ja ulkoiluapu - pihan hoito
Debora Oy Kaarretie 1 60510 Hyllykallio www.debora.fi	Tarja Tiensivu-Peltokoski p. 046 922 8062 tarja.tiensivu-peltokoski@debora.fi tai seinajoki@debora.fi Toiminta-alue: Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- kodinhoitopalvelut - hoidolliset palvelut - sairaanhoidolliset tehtävät - asiointi- ja ulkoiluapu

YKSITYISIÄ PALVELUNTUOTTAJIA

Hoiva- ja kotipalvelu Kivikko Oy Etelärinteentie 5 61410 Ylistaron asema www.kivikko.fi	Marika Pekkanen p. 040 594 2871 marika.pekkanen@kivikko.fi Toiminta-alue: Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Peräseinäjoki, Ylistaro	- kodinhoitopalvelut - hoidolliset palvelut - asiointi- ja ulkoiluapu - pihan hoito - pienimuotoiset kodin kunnostustyöt
Huushollijelppari Oy Päivölänkatu 3 A 4 60120 Seinäjoki	Irma Peltomaa p. 044 972 6191 huushollijelppari@gmail.com Toiminta-alue: Kanta-Seinäjoki, Nurmo	- kodinhoitopalvelut - asiointi- ja ulkoiluapu - pihan hoito
Kaks'Kättä työpaja ry Päivölänkatu 34 60120 Seinäjoki www.kakskatta.com	Virpi Mansikkamäki p. 040 774 8336 virpi.mansikkamaki@kakskatta.fi Toiminta-alue: Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Peräseinäjoki, Ylistaro	- kodinhoitopalvelut - asiointi- ja ulkoiluapu - pihan hoito - pienimuotoiset kodin kunnostustyöt
Kivipuron kotihoito Tammikuja 11 60100 Seinäjoki www.kivipuro.fi	Mervi Marjakoski p. 044 494 9572 mervi.marjakoski@kivipuro.fi Toiminta-alue: Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- kodinhoitopalvelut - hoidolliset palvelut - sairaanhoidolliset tehtävät - asiointi- ja ulkoiluapu
Lakeuden KotiAvustajat Oy Koulukatu 54 A 60100 Seinäjoki www.kotiavustajat.fi	Katja Ollikainen p. 044 799 0888 / 044 711 7123 lakeudenkotiavustajat@gmail.com Toiminta-alue: Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- kodinhoitopalvelut - hoidolliset palvelut - asiointi- ja ulkoiluapu

YKSITYISIÄ PALVELUNTUOTTAJIA

Luokse Hautasaarentie 93 61100 Peräseinäjoki www.luokse.fi	Mirka Ylenius p. 0400 175 134 iloa@luokse.fi Toiminta-alue: Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Peräseinäjoki	- kodinhoitopalvelut - hoidolliset palvelut - sairaanhoidolliset tehtävät - asiointi- ja ulkoiluapu
Mantere Siivouspalvelu Oy Kyrööntie 3 61500 Isokyrö www.mantereoy.fi	Nina Mantere p. 040 514 3460 siivouspalvelu@mantereoy.fi Toiminta-alue: Ylistaro	- kodinhoitopalvelut - asiointi- ja ulkoiluapu - pihan hoito - pienimuotoiset kodin kunnostustyöt
MenuMAT Oy Tikkurilantie 140 B 01530 Vantaa www.menumat.fi	Tiina Rantanen-Silander p. 020 796 1550 asiakaspalvelu@menumat.fi Toiminta-alue: Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- ateriakuljetukset
Paulan kotiapu Simpankuja 10 60550 Seinäjoki	Paula Saksi p. 0400 465 894 Toiminta-alue: Kanta-Seinäjoki, Nurmo	- kodinhoitopalvelut - hoidolliset palvelut - asiointi- ja ulkoiluapu
Pesula Helmi Ruukintie 68 60100 Seinäjoki www.pesulahelmi.fi	Asta Ketoja p. 0400 811 883 ilmajoenpesula@netikka.fi Toiminta-alue: Kanta-Seinäjoki, Nurmo	- pesulapalvelut
Ronmina-Steel Malmikatu 12 60320 Seinäjoki	Carita Hirvimäki p. 050 516 3130 carita.hirvimaki@icloud.com Toiminta-alue: Kanta-Seinäjoki, Ylistaro, Nurmo	- kodinhoitopalvelut - hoidolliset palvelut - asiointi- ja ulkoiluapu - pihan hoito - pienimuotoiset kodin kunnostustyöt

YKSITYISIÄ PALVELUNTUOTTAJIA

Seinäjoen Pika-Pesu Oy Valtionkatu 18-20 60100 Seinäjoki www.pyykkari.fi	Auli Toivonen p. 06 420 9400 info@pika-pesu.fi Toiminta-alue: kuljetuspalvelu toimii Kanta-Seinäjoella ja Nurmossa	- pesulapalvelut
Seinäjoen 4H-yhdistys ry Puskantie 3 60100 Seinäjoki https://seinajoki.4h.fi	Susanna Aho p. 040 837 8355 seinajoki@4h.fi Toiminta-alue: Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Peräseinäjoki Ylistaro	- kodinhoitopalvelut - asiointi- ja ulkoiluapu - pihan hoito
SiniService Oy Lemmikinkuja 1 60100 Seinäjoki www.siniservice.fi	Teija Heinonen p. 0400 778 800 info@siniservice.fi Toiminta-alue: Kanta-Seinäjoki, Nurmo	- kodinhoitopalvelut
Sirpan Kotipalvelu Mäkikalliontie 12 A 60720 Tuomikylä	Sirpa Salo p. 040 595 9148 sirpa.marja.salo@gmail.com Toiminta-alue: Kanta-Seinäjoki, Nurmo	- kodinhoitopalvelut - asiointi- ja ulkoiluapu
Stella Kotipalvelut Oy Päivölänkatu 40 60120 Seinäjoki www.stella.fi	Kaisa Tallgren p. 050 472 9823 kaisa.tallgren@stella.fi Toiminta-alue: Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Peräseinäjoki, Ylistaro	- hoidolliset palvelut - sairaanhoidolliset tehtävät
Tmi Kotisairaanhoito Arto Peurala Hernekuja 6 60510 Hyllykallio	Arto Peurala p. 050 493 4406 arto.peurala@netikka.fi Toiminta-alue: Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- sairaanhoidolliset tehtävät

YKSITYISIÄ PALVELUNTUOTTAJIA

Vimpan päälle Rajalankuja 50 60550 Nurmo	Marja Seppänen p. 044 269 8068 vimpanpaalle@gmail.com Toiminta-alue: Kanta-Seinäjoki, Nurmo	- kodinhoitopalvelut - asiointi- ja ulkoiluapu - pihan hoito
Woodfox Oy Väinölänkatu 13 60120 Seinäjoki www.woodfox.fi	Arto Mähönen p. 040 506 2325 arto.mahonen@woodfox.fi Toiminta-alue: Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- kodinhoitopalvelut - pihan hoito - pienimuotoiset kodin kunnostustyöt

Ikääntyneiden toimintakyky- ja kuntokartoituksia, fysioterapiaa sekä apuvälinearvioita kotikäynteinä:

Fysios Oy Kalevankatu 25 60100 Seinäjoki www.fysios.fi	Sami Saari p. 010 237 7345 sami.saari@fysios.fi Toiminta-alue: Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Peräseinäjoki, Ylistaro	- fysioterapiapalvelut - kuntosalipalvelut
Kivipuro fysioterapia ja toimintaterapia Ruukintie 65 60100 Seinäjoki www.kivipuro.fi	Jaana Linna p. 040 544 4537 jaana.linna@kivipuro.fi Toiminta-alue: Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- fysioterapiapalvelut - toimintaterapiapalvelut (Kanta-Seinäjoki) - kuntosalipalvelut



Seinäjäski

IKÄKESKUS - Ikäihmisten
asiakasohjausyksikkö
Postitalo 1 krs, Valtionkatu 1,
60100 Seinäjäski
p. 06 416 6606
ma - pe klo 9-14
www.seinajoki.fi/ikakeskus



Seinäjäski