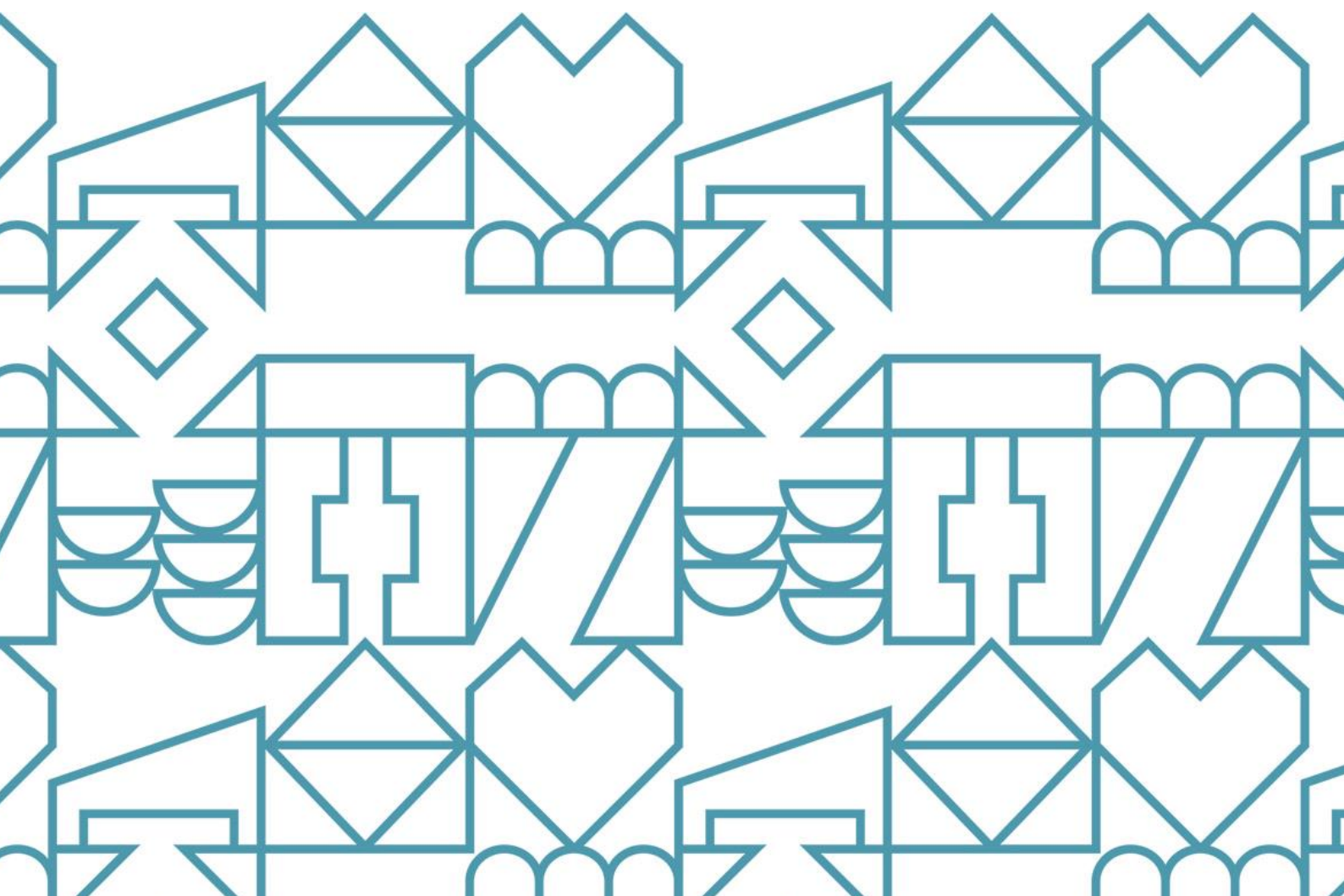


Seinäjäki

Palveluopas

SEINÄJOEN IKÄIHMISILLE
2022



LUKIJALLE

Tähän palveluoppaaseen on koottu tietoa erilaisista ikääntyville suunnatuista palveluista Seinäjoella.

Oppaasta löydät lisätietoa mm. Seinäjoen kaupungin, seurakunnan, yhdistysten sekä järjestöjen toiminnasta ja palvelutarjonnasta.

Oppaan viimeisiltä sivuilta löytyy myös kootusti tietoa yksityisistä kotipalvelun tuottajista.

Toivomme tästä oppaasta olevan Teille apua!

Seinäjoen kaupunki
Sosiaali- ja terveystakeskus

Ikäkeskus – ikäihmisten asiakasohjausyksikkö

6/2022

YLEINEN HÄTÄNUMERO	112
(AMBULANSSI/PALOKUNTA/POLIISI)	
MYRKYTYSTIETOKESKUS (24 h/vrk)	0800 147 111
	09 471 977
PÄIVYSTYSAPU	116 117
Vuorokauden ympäri Seinäjoen keskussairaalan ensiapu, Koskenalantie 18, 60220 Seinäjoki	
SEINÄJOEN KAUPUNKI (vaihde)	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	
Alvar apteekki, Keskuskatu 5	010 508 7610
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, Minimani, Tehtaantie 5	06 412 5000
Ylistaron apteekki, Kaukolanraitti 7	06 474 7100
TAKSI	0100 84 999
PALI / NOPSA / YLLI	03 580 8596
KELA-MATKOJEN TILAAMINEN	0800 92440

SISÄLLYS

A

AIKUISNEUVOLA KS.	
TERVEYDENHOITAJAN	
VASTAANOTTO	47
AJOKORTIN UUDISTAMINEN	1
APUVÄLINEPALVELU	1
ARVONLISÄVEROTTOMAT PALVELUT	57
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	18
AUTTAVIA PUHELMIA KS.	
KRIISIPALVELUJA	19

D

DIABETESHOITAJA	8
DIGIAPU	8

E

EDUNVALVONTA	8
EDUNVALVONTAVALTUUTUS	9
ELÄKETTÄ SAAVAN HOITOTUKI	9
ENSIAPU KS. YHTEISPÄIVYSTYS	55

F

FYSIOTERAPIA	10
--------------------	----

H

HAMMASHUOLTO KS. SUUN	
TERVEYDENHUOLTO	46
HOITOTAHTO	10
HOITOTARVIKKEET	11

I

IKÄKESKUS	11
IMMIGRANT´S ADVISORY	
AND GUIDANCE SERVICE	12

J

JALKOJENHOITO	13
JÄRJESTÖTOIMINTA	13
JÄRJESTÖTALO	13

K

KANSALAISNEUVONTA-	
PALVELU	14
KIRJASTOPALVELUT	15
KOTIHOITO	16
ERITYISPALVELUT	17
TUKIPALVELUT	18
YHTEYSTIEDOT	18
KOTITALOUSVÄHENNYS	55
KRIISIPALVELUJA	19
AUTTAVIA PUHELMIA	19
TURVAKOTI	19
KRIISIKESKUS MOBILE	19
PERHEASIAIN	
NEUVOTTELUKESKUS	20

SEURAKUNNAN SURURYHMÄT	20
SOSIAALIPÄIVYSTYS	20
KULJETUSPALVELUT	21
PAIKALLISLIIKENNE	21
KUTSUJOUKKOLIIKENNE	21
HARKINNANVARAINEN	
HAJA-ASUTUSALUEILLA	24
VAIKEAVAMMAISTEN	
KULJETUSPALVELUT	24
KULTTUURI	25
KULUTTAJANEUVONTA	27
KUNTOUTUS	27
KUULOASIAA	28

L

LABORATORIO	29
LIIKUNTA	30
LUMENLUONTI ks. LIITE	
YKSITYISISTÄ	
LYHYTAIKAISHOITO	30
LÄÄKÄRI ks. TERVEYSKESKUS	48

M

MAKSUKATOT	31
TERVEYDEN-	
HUOLLON MAKSUKATTO	31
LÄÄKEKUSTANNUKSET	33
MIELENTERVEYS	34
ERIKOISSAIRAANHOITO	34
KOTIHOIDON PSYKIATRINEN	
TIIMI	17
KRIISIPALVELUJA	19
TERVEYSKESKUKSEN PSYKOLOGIT	35
FINFAMI	35
MUISTIASIAT	36

MUISTIHOITAJA	36
MUISTIKOORDINAATTORI	36
E-P:N MUISTIYHDISTYS	36
VERTAISLINJA	37

N

NÄKÖASIAA	37
POHJANMAAN NÄKÖVAMMAISET	

O

OIKEUSAPU	37
OMAISHOITAJUUDEN	
TUKEMINEN	38
OMAISHOIDON TUKI	38
PÄIVÄTOIMINTA	43
LYHYTAIKAISHOITO	30
PALVELUSETELI	39
VIRKISTYSRYHMÄTOIMINTA	39
FINFAMI	35
LAKEUDEN OMAISHOITAJAT	39
OPISKELU	40
E-P:N KESÄYLIOPISTO	40
KANSALAIPOISTO	40

P

PALVELUASUMINEN ks.	
ASUMINEN	3
PALVELUSETELI	41
KOTIHOIDON PALVELUSETELI	41
PALVELUNTUOTTAJAT	41
PALVELUTARPEEN	
SELVITTÄMINEN	41
POSTIN ERITYISTALOUSHAKELU	42
POTILASASIAMIES	42
PYSÄKÖINTILUPA	43
PÄIVÄTOIMINTA	43

PÄIVYSTYS ks.	
YHTEISPÄIVYSTYS	55

R

RESEPTIEN UUSINTA	43
RIIPPUVUUSKLINIKKA	44

S

SAIRAANHOITAJAN	
VASTAANOTTO ks.	
TERVEYSKESKUS	48
SAIRAANHOITOKULUJEN	
KORVAAMINEN	44
SEURAKUNNAN TOIMINTA	
IKÄIHMISSILLE	44
SIIVOUSPALVELUT ks. LIITE	
YKSITYISISTÄ	
SOSIAALIASIAMIES	45
SOSIAALITYÖ IKÄIHMISSILLE	46
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	55
YKSITYISIÄ PALVELUN-	
TUOTTAJIA	64
ks. LIITE YKSITYISISTÄ	
YSTÄVÄ- JA	
TUKIHENKILÖTOIMINTA	58

LIITE: YKSITYISIÄ
PALVELUNTUOTTAJIA S. 64

Ajokortin uudistaminen

Ajokortti on voimassa 18.1.2033 saakka tai kunnes sen haltija täyttää 70 vuotta. Ajokortin voi uusia Ajovarman toimipisteellä tai sähköisesti Traficomin oma-asiointi palvelussa aikaisintaan 6 kk ennen ajo-oikeuden päättymistä. Uuden ajokortin saaminen edellyttää laajennettua lääkärintodistusta, mikäli hakija on jo täyttänyt 70 vuotta (tässä tapauksessa uudistaminen toistaiseksi vain Ajovarmalla).

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

Apuvälinepalvelu

Apuvälineet on tarkoitettu henkilöille, joilla on vaikeuksia selviytyä päivittäisessä elämässään sairauden tai vamman vuoksi. Tavallisimpia apuvälineitä ovat kävelykepit, kyynärsauvat, suihkujakkarat, rollaattorit ja pyörätuolit. Apuvälineitä voi saada lainaan määräaikaiseen tai pitkäaikaiseen käyttöön.

Lisätietoja: Seinäjoen terveyskeskus, apuvälinepalvelu, Koskenalantie 18, 60220 Seinäjoki, p. 06 425 8095
– puhelinaika ma-pe 9-10
– avoinna ma-ti, to-pe klo 12-14, ke klo 12-16.45.

Asuminen

ASUMISNEUVOJA

Asumisneuvonta tarjoaa ohjausta ja neuvontaa asumiseen liittyvissä kysymyksissä ja pulmatilanteissa. Näitä voivat olla esimerkiksi asunnon hakeminen, vuokranmaksuvaikeudet, häätö tai sen uhka, vaikeudet selvittää asunnon hoidosta, sekä puutteet asumisviihtyvyydessä 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. Myös kotikäynnit ovat mahdollisia. Tapaamiset ajanvarauksella.

Lisätietoja:

Hannu Malkamäki p. 044 418 1102 hannu.malkamaki@seinajoki.fi

Riitta Nukarinen p. 044 425 5626 riitta.nukarinen@seinajoki.fi

VUOKRA-ASUMINEN

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 kantakaupungin 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 seurakunnan 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), Tammikoti (Tammikuja 11) ja Kuusikoti (Tammikuja 13). 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. 044 271 6848 (Veteraanitien senioriasunnot, Keikulinkuja 10, 61100 Peräseinäjoki)
- Ylistaron Vanhustentuki ry, isännöitsijä Hannu Tuuri, p. 040 555 4510 (Ylistuvan senioriasunnot, Västilänkuja 8 ja Tonavanrannankuja 1, 61400 Ylistaro)

Mainiokoti Komiakulma esteettömät senioriasunnot, Pirkkalankatu 3, 60320 Seinäjoki, p. 040 167 8031

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 turvahälytyksinä.

- Hyllykalliokodin senioriasunnot, Senioritie 3, 60510 Hyllykallio
- Ylistuvan senioriasunnot, Västilänkuja 8, 61400 Ylistaro
- Peräseinäjoen Veteraanitien senioriasunnot, Veteraanitie 4, 61100 Peräseinäjoki
- Mainiokoti Komiakulma, Pirkkalankatu 3, 60320 Seinäjoki, p. 040 167 8031
- Saga-Palvelutalot Lakeudenlinna, Kutojankatu 6, 60100 Seinäjoki, p. 044 720 2427
- Kivipuro ry:n senioriasunnot: Katajakoti (Ruukintie 76), Tammikoti (Tammikuja 11) ja Kuusikoti (Tammikuja 13), 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 ympärivuorokautista hoitoa.

Kaupungin oma tehostettu palveluasuminen

- **Myllypuistokoti**, Koskenalantie 3 C, 60220 Seinäjoki
- **Myllyrannan palvelukeskus**, Myllymäenrinne 2, 60220 Seinäjoki
- **Simunanrannan palvelukeskus**, Huhtalantie 76, 60200 Seinäjoki
- **Koivukaari. Apilakoti**, Keikulinkuja 12, 61100 Peräseinäjoki. Niittyä, Lehtola ja Viisikko, 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 alakerran sairaanhoitaja p. 044 494 4762 ja yläkerran sairaanhoitaja p. 044 494 4499, www.attendo.fi
- **Attendo Vuoritupa**, Törnäväntie 30b, 60200 Seinäjoki, p. 0440451030 tai hoivakodin johtaja, p. 044 792 2645, www.attendo.fi
- **Esperi Care Oy, hoivakoti Kärjenpuisto**. Ahmantaival 9, 60220 Seinäjoki, yksikönjohtaja (arkisin klo: 9-15) p. 050 328 6762 tai hoitajat 044 720 2426 (24h/7).



- **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** (www.kivipuro.fi):
 - Aaltokoti**, Ala-Kuljankatu 9, palveluvastaava p. 044 494 9558
 - Tammikoti**, Tammikuja 11, palveluvastaava p. 040 544 4537
 - Kuusikoti**, Tammikuja 13, palveluvastaava p. 040 544 4537
- **Mainiokoti Komiakulma**, Pirkkalankatu 3, 60320 Seinäjoki. p. 040 167 8031, www.mainiokodit.fi
- **Lakeudenlinna ryhmäkoti Linnantaika**, Kutojankatu 6, 60100 Seinäjoki, p. 044 720 2427, www.sagacare.fi/seinajoki

PALVELUASUMISEEN HAKEMINEN

Ikäkeskuksessa käsitellään lyhytaikaiseen hoitoon, Hyllykalliokodin senioriasumiseen sekä kaikki tehostettuun palveluasumiseen tulleet hakemukset. SAS-työryhmä valitsee uudet asukkaat tehostetun palveluasumisen paikkoihin.

Asiakkaan tulee täyttää tehostetun ympärivuorokautisen palveluasumisen myöntämisen kriteerit eli hän tarvitsee kaikissa päivittäisissä toiminnoissa useasti/jatkuvasti apua tai ohjausta sekä tarvitsee jatkuvaa ympärivuorokautista huolenpitoa oman tai muiden turvallisuuden takaamiseksi ja kotona asumista tukevat palvelut on arvioitu ja/tai käytetty.

Lisätietoja ja hakemukset: Ikäkeskus, palveluasumisen asiakas-ohjaajat: p. 040 774 8637 / 050 408 4450 (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 internetsivuilla. 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-ke klo 9-11 ja 12-15.
Hakemuksen voi tehdä joko sähköisesti tai paperihakemuksella.



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, päätökset avustuksista tekevät 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 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, Päivölänkatu 38, 60120 Seinäjoki, sähköposti: timo.haakana@vtnkl.fi, www.vtnkl.fi



Diabeteshoitaja

Seinäjoen terveystakeskus, Koskenalantie 18, 60220 Seinäjoki

- puhelinneuvonta-aika, ajanvaraus ma-pe klo 9-10, p. 06 425 8702 tai 06 425 8703 tai 06 425 8704
- ajanvaraus myös ma-to klo 12-15 ja pe klo 12-14, p. 06 425 8100.

Tyypin 2 diabetespotilaat hoidetaan Seinäjoella Terveystakeskuksessa Y-talossa diabeteshoitajalla Koskenalantie 18 tai omahoitajalla Y-talossa Koskenalantie 18. Tyypin 1 diabeetikot hoidetaan lääkärin läheteellä keskussairaalassa.

Asiakkaat, joilla on suurentunut riski sairastua diabetekseen, hoidetaan aikuisneuvoloissa. Esimerkiksi asiakkaat, joilla on joskus todettu kohonneita verensokeriarvoja eikä kuitenkaan ole todettu diabetesta.

Diabeteshoitotarvikkeet: katso Hoitotarvikkeet, sivu 11.

Digiapu

Seinäjoen kaupunginkirjasto tarjoaa neuvontaa tietokoneisiin, tablettitietokoneisiin ja älypuheliin liittyvissä ongelmissa ja kirjaston verkkopalveluiden käytössä, p. 06 416 2318 tai kirjasto@seinajoki.fi. Kirjaston digiapu Janne Kuusisaari, p. 050 3222 964 tai janne.kuusisaari@seinajoki.fi

Katso myös Kirjastopalvelut (sivu 15), Kansalaisopisto (sivu 40) sekä Toimintojen talo (sivu 53).

Edunvalvonta

Jos henkilö ei itse kykene valvomaan etuaan tai hoitamaan asioitaan, Digi- ja väestövirasto 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 määrääminen on viimesijainen keino järjestää asioiden hoito. Seinäjoen alueella yleisen edunvalvonnan hoitaa Etelä-Pohjanmaan edunvalvontatoimisto (Valtionvirastotalo Fallesmanni, Juhonkatu 4, 4. krs 60320 Seinäjoki, avoinna ma-pe klo 8.00-16.15, p. 029 565 2200 ja 050 380 0314). Edunvalvojan tehtävän sisällöstä päättää Digi- ja väestötietovirasto tai käräjäoikeus. Useimmiten edunvalvoja määrätään huolehtimaan päämiehensä omaisuudesta ja taloudellisista asioista.

Yleisneuvontaa edunvalvontaan hakemisesta, määräämisestä ja muista edunvalvontaan liittyvistä asioista antaa Digi- ja väestötietovirasto: puhelimitse p. 0295 536 256 arkisin klo 9-12 tai holhous@dvv.fi.

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. Hoitotukea voi hakea kirjautumalla Kelan asiointipalveluun verkossa pankkitunnuksilla. Voit myös 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. Postiosoite: Kela, PL 10, 00056 KELA.

Fysioterapia

TERVEYSKESKUKSEN FYSIOTERAPIA

Fysioterapian tavoitteena on tukea ja parantaa asiakkaiden toimintakykyä fysioterapian keinoin. Fysioterapia sisältää ohjausta ja neuvontaa itsehoidon tueksi, yksilö- ja ryhmäfysioterapiaa sekä kaupunginsairaalan osastojen potilaiden kuntouttavaa toimintaa. Fysioterapiaan ohjaututaan pääasiassa lääkärin läheteellä.

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

Hoitotahto

Hoitotahdolla voit ilmaista, millaista hoitoa haluat elämän loppuvaiheessa 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. Hoitotahdosta on hyvä kertoa läheisille. Hoitotahdon voi tehdä myös sähköisessä potilastietokannassa (Omakanta).

Lisätietoja saa esim. Muistiliiton (www.muistiliitto.fi) tai Terveysten- 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 11.00-13.00, 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.

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 puhelin-aikana hoitotarvikejakeluun.

Ikäkeskus

Ikäkeskus on matalan kynnyksen neuvonta- ja ohjauspalvelu. Saat 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 sekä ohjaus- ja neuvontapisteellä käymällä.



Ikäkeskuksen palvelut:

- Yleinen hyvinvointia edistävä ohjaus ja neuvonta
- Hyvinvointipäivät 75-vuotiaille
- Palvelutarpeen selvittäminen (mm. kotihoito)
- Ikääntyvien omaishoidon tuki
- Palvelukokonaisuuden suunnittelu sekä päätösten teko
- Ikäihmisten palvelujen sosiaalityöntekijä ja sosiaaliohjaaja
- Lyhytaikaisen hoidon järjestelyt
- Palveluasuminen, hakemukset ja päätösten teko
- 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.
Avoinna ma-pe klo 9-14. Puhelin 06 416 6606, (puhelinaika ma-pe
klo 9-11 ja 12-14) ikakeskus@seinajoki.fi

Immigrant 's Advisory and Guidance Service

INFO FOR PEOPLE WITH FOREIGN BACKGROUND / INFO MAAHANMUUTTANEILLE

You are welcome to contact Immigrant 's Advisory and Guidance Service MONI in any matter. We will give you advisory and guide you forward to take care of your matter with other services if necessary. We are a free of charge service for any immigrant living at Seinäjoki or Ilmajoki. General guidance, work, education. Call us 044 418 1816. www.seinajoki.fi/Moni_eng

Voit ottaa yhteyttä Maahanmuuttajien ohjaus- ja neuvontapalvelu MONIin missä tahansa asiassa.



Me annamme sinulle neuvoja ja ohjaamme sinut eteenpäin eri palveluihin ja hoitamaan asioita. Palvelumme ei maksa, palvelemme kaikkia Seinäjoella ja Ilmajoella asuvia maahanmuuttajia. Palvelu on luottamuksellista. Yleisneuvonta, työ, koulutus. Soita meille 044 418 1816. www.seinajoki.fi/moni

Jalkojenhoito

Terveyskeskuksen jalkahoitajalle pääsevät diabetesta ja nivelreumaa sairastavat henkilöt. Hoitoon tullaan lääkärin, diabeteshoitajan tai reumahoitajan läheteellä.

Ajanvaraus puhelimitse ma-pe klo 10-10.45, puh. 06 425 5541. Kirkonkranni, Ala-Kuljunkatu 1 B, 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 10 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 elämäntilanteessa olevien kanssa, kaikille tarkoitettua kerhotoimintaa, retkiä ja maksuttomia yleisöluentoja. Järjestötalolta voit ostaa edulliseen hintaan mm. kuulokojepattereita ja adresseja.



Seinäjoen Järjestötalolla kokoontuu joka toinen keskiviikko **Äijäkerho**. Toiminnan tarkoituksena on tarjota yli 18 vuotiaille miehille mahdollisuus yhteiseen jutusteluun, kahvitteluun ja kuulumisten vaihtamiseen. Joskus tehdään tutustumiskäyntejä Seinäjoen ja lähialueen erityyppisiin kohteisiin. Osallistuminen on vapaaehtoista ja maksutonta. Lisätietoja: Jarmo Vesa 040 749 1277 tai jarmo.vesa@jtal.fi.

Järjestötalolla toimii **Palvelukeskus**, jossa palveluohjaaja ohjaa ilman lähetettä ja maksutta esim. eläkettä saavan hoitotuen ja eläkkeensaajan asumistukihakemuksen tekemisessä. Ajanvaraus ja lisätietoja maanantaisin klo 8-16 numerosta 0400 142 100 tai muina aikoina ursula.makinen@jtal.fi.

Järjestöta-
sopeutumisvalmennuskursseja
lapsille/nuorille, työkäisille ja eläkeikäisille omaisineen.
Lisätietoja: Riitta Vatanen 040 544 2678 tai
riitta.vatanen@jtal.fi.

Järjestöta-
7266, avoinna ma-to klo 9-17, pe 9-15. Lisätietoja: www.jtal.fi,
Facebook; Seinäjoen Järjestöta-.

Kansalaisneuvonta

Kansalaisneuvonta on julkisten palvelujen käyttäjille suunnattu neuvontapalvelu, joka auttaa kansalaista löytämään oikean viranomaisen tai viranomaisen sähköisen palvelun asiansa hoitamiseen.

Aukioloajat: ma-pe klo 8-21 ja la klo 9-15. Puhelinpalvelu 0295 000 tai tekstiviesti numeroon 18395. Katso myös muut palvelukanavat sekä lisätietoa 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 7, p. 06 416 7394
- Peräseinäjoen monipalvelukirjasto, Keikulinkuja 2, p. 06 416 6540
- Ylistaron monipalvelukirjasto, Kaukolanraitti 5, p. 06 416 7250
- Kyrkkärin kirjasto, M-talo, Östermyrankatu 9, p. 050 474 4138.

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 kielikurssiäänitteitä, 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/>

TIETOTEKNIikka

Seinäjoen kaupunginkirjaston eri toimipisteissä on tietokoneita ja tablettitietokoneita, joita asiakkaat voivat varata käyttöönsä. Niillä voi tehdä esimerkiksi erilaisia tekstinkäsittelyitä ja käyttää internetiä.

Pääkirjastossa kokoontuu torstaisin joka toinen viikko digivinkki- ja digipäivä, joissa tutustutaan verkkopalveluihin ja laitteiden käyttöön.



Pääkirjastosta voi varata myös henkilökohtaista opastusta, puh. 06 416 2318.

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 <https://kirjastoautot.seinajoki.fi> näet kirjastoautojen aikataulut, pysäkit ja sijainnit reaaliajassa. 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, palveluasumisyksiköihin sekä senioriasumisyksiköihin. 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. Kotihoidossa uusi asiakkuus alkaa pääsääntöisesti arviointijaksolla, Seinäjoella toimii myös kotikuntoutustiimi.

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

Kotihoidon asiakasmaksut perustuvat lakiin sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksusta annetun lain muuttamisesta (1201/2020). Maksukykyä määrittäessä otetaan huomioon esimerkiksi palvelun saajan ja hänen kanssaan yhteistaloudessa elävän puolison tulot.

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 ateriaa itse, eikä kodin ulkopuolella tapahtuva ruokailu ole mahdollista, kaupunki myöntää kotona lämmitettäviä valmisaterioita. Kuljetukset toteutetaan kolme kertaa viikossa. Vaihtoehtoisesti ateriointimahdollisuus voidaan järjestää kodin ulkopuolella.

Kauppapalvelu

Kauppapalvelu on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät itse tai omaisen avulla kykene hoitamaan kauppa-asioitaan tai tilaamaan kauppatavaroita verkkokaupan kautta. Asiakas ja kotihoidon työntekijä laativat yhdessä kauppalistan, joka toimitetaan kauppiaille. Kaupasta ostokset toimitetaan suoraan asiakkaalle kuljetusliikkeen välityksellä.

Peseytymispalvelu

Peseytymispalvelua järjestetään henkilöille, joilla ei ole kotona peseytymismahdollisuutta ja jotka tarvitsevat lisäksi 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 palvelutarpeen selvittäminen sekä päätöksenteko tehdään Ikäkeskuksessa.



Kriisipalveluja

AUTTAVIA PUHELIMIA

- **AA-auttava puhelin** / Seinäjoki, p. 040 737 8191 joka päivä klo 8-22.
- **Valtakunnallinen AA:n auttava puhelin** (myös läheisille) vertaistukipuhelin, 09 750 200, joka päivä klo 9-21.
- **Seinäjoen seurakunta**, Kirkon keskusteluapua, 0400 221 180 avoinna joka päivä klo 18 - 24 (myös juhlapyhinä). Palvelevaan puhelimeen voi soittaa nimettömänä.
- **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 olemisen 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!



Avoinna ajanvarauksella ma-pe klo 8-18. Ajanvaraus puhelimitse ma-pe klo 10.30-12.30 ja muina aikoina sähköpostitse.

Yhteystiedot: Kriisikeskus Mobile Seinäjoki, Alvar Aallon katu 3 A 2 krs., 60100 Seinäjoki: Puhelin: 06 414 1256, 050 476 7276
Sähköposti: mobile@kriisikeskussjk.fi

PERHEASIAIN NEUVOTTELUKESKUS

Keskusteluapua parisuhteen ja perheen vaikeuksissa. Neuvottelut ovat maksuttomia ja luottamuksellisia. Kalevankatu 12 b C 1. Perheneuvonnan ajanvaraus: ma-pe klo 9-12 p. 06 421 4200 tai 050 5354 751, www.seinajoenseurakunta.fi/ > apua ja tukea > perheneuvonta.

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 sosiaalityötä. 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 p. 044 470 0405.



Kuljetuspalvelut

SEINÄJOEN KAUPUNGIN PAIKALLISLIIKENNE

Seinäjoen kaupungin **paikallisliikenteessä** 65 vuotta täyttäneiden matkan hinta on 1,50 € / matka. Alennuksen saamiseksi matkan maksaminen tulee tapahtua Paikallisliikenteen 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 aikuisille on 3 € (jos asiakas maksaa autossa rahalla, eikä käytä matkaansa matkakorttituotetta). Alennushintaiset matkat (yli 65 v) saa siis vain käyttämällä Paikallisliikenteen bussikorttia, johon alennusmatkat on ladattu.

Lisätietoja paikallisliikenteestä ja hinnastosta löytyy www.komialiikenne.fi -sivustolla.

KUTSUJOUKKOLIIKENNE

Yleisohje

Kuljetus tulee tilata pääsääntöisesti aikaisintaan **viikkoa ennen**, kuitenkin viimeistään kahta (2) tuntia ennen haluttua matkaa. Kun tilaat kuljetusta, seuraavat tiedot tarvitaan (etsi tiedot ennen tilauksen tekemistä, asiointisi nopeutuu):

Matkustajan nimi, nouto-osoite, matkan päivämäärä ja kellonaika, matkan kohde ja sen lähiosoite tai ns. tunnetun paikan nimi (esim. ”Kauppakeskus X”). 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 klo xx perillä (esim. junalle, kampaajalle jne).



Vain joitakin tällaisia ”*ehdottomasti perillä viimeistään klo x*”-matkoja on mahdollista huomioida; kuljetukset ovat pääosin ajan suhteen joustavia, palvelun luonteen mukaisesti. Autoja on rajallinen määrä, joten saattaa olla tilanteita, jolloin matkaa ei saada sopimaan lainkaan haluamaasi ajankohtaan.

Autoja ohjataan etukäteen tilattujen matkojen mukaisesti. Kuljettajat eivät voi odottaa asiakasta hänen asioidessaan esim. kaupassa. Poikkeuksena tarvittaessa lyhyt pankkiautomaatilla käynti, mutta se on mainittava aina jo tilauksen yhteydessä, jotta sitä varten voidaan varata aikaa.

Matka maksetaan käteisellä, hinnat:

-yli 65-vuotiailta 2 €/ suunta (alle 15 km:n matkat)

-alle 65 -vuotiailta sekä yli 15 km:n yhdensuuntaiset matkat matkan pituuden mukaan 4,70 € - 6,80 €.

Kyydin hintaan ei sisälly saattajaa, mutta kuljettaja avustaa pyydettyä autoon nousemisessa ja autosta poistumisessa. Pyydä siis apua sitä tarvitessasi. Matkustajat otetaan kyytiin pääosin kotipihaan tai esim. kauppojen pihoista, tarvittaessa niin läheltä ovea kuin on mahdollista (liikenneolosuhteet huomioiden).

UUTTA: Nyt voit ostaa myös Härmän Liikenteen Pali-kortin (5 €), johon voit ladata 10 matkaa tarvitsemaasi km-määrää vastaavan Pali-lipputuotteen (esimerkiksi 10 matkaa x 2€ maksaa 20 €). Lisätietoja Härmän Liikenteeltä p. 06 484 8749.

Nurmo, Seinäjoki (Pali-autot)

Nurmon ja Seinäjoen alueella toimivaa, kaikille avointa kutsujoukkoliikennettä kutsutaan **Pali-liikenteeksi**.

Matkat tilataan p. **03 580 8596** aikaisintaan viikkoa ennen tai viimeistään kahta (2) tuntia ennen matkan alkua. Tilatut kyydit ajetaan ma-pe noin klo 7-17 Kanta-Seinäjoen ja Nurmon alueella. Autot liikennöivät aamulla ja iltapäivällä porrastetusti, joten kaikki autot eivät ole välttämättä ajossa yhtä aikaa.



Peräseinäjoki (Nopsa)

Peräseinäjoella kutsujoukkoliikenteen autoa kutsutaan nimellä **Nopsa**. Auto on tarkoitettu mm. haja-asutusalueella asuville parantamaan asiointimahdollisuutta keskustaajamaan.

Nopsa liikennöi klo 9-16 välisenä aikana. Nopsalla on joitakin koululaisten ja ikäihmisten päiväkeskuksen vakioajoja, joina aikoina auto voi olla rajallisesti käytettävissä asiointiin.

Matkat tilataan **p. 03 580 8596 aikaisintaan** viikkoa ennen tai viimeistään kahta (2) tuntia ennen matkan alkua.

Ylistaron alue (Ylli)

Ylistarossa liikennöivää kutsujoukkoliikenteen autoa kutsutaan nimellä **Ylli**. Ylli on tarkoitettu mm. haja-asutusalueella asuville parantamaan asiointimahdollisuutta Ylistaron keskustaajamaan.

Ylli liikennöi klo 9-16 välisenä aikana (sisältäen ikäihmisten päiväkeskustoiminta-ajot ti ja to).

Matkat tilataan **p. 03 580 8596 aikaisintaan** viikkoa ennen tai viimeistään kahta (2) tuntia ennen matkan alkua.

Ylistaron eri kyliltä ajetaan tilausten mukaan määrättyinä päivinä, pääosin alla olevan taulukon mukaan:

Maanantai		Isokylän suunta
Tiistai		Aseman suunta/Kainasto (+ikäihmisten päiväkeskustoiminta-ajoa)
Keskiviikko		Myllykoski/Hööpakka/Järviranta/Kylänpää
Torstai		Halkosaari/Kitinoja/Hanhikoski/(Kainasto) (+ikäihmisten päiväkeskustoiminta-ajoa)
Perjantai		Untamala/Rajamäki/Killiö- Kärkimäki/Jauri/Heikkola

Yleisiä lisätietoja (ei tilauksia) palvelu- ja paikallisliikenteestä antaa myös Seinäjoen kaupunki p. 050 3263 824 tai www.seinajoki.fi



**HARKINNANVARAINEN
ASUTUSALUEILLA****KULJETUSPALVELU****HAJA-**

Pienituloisille, yli 65-vuotiaille, voidaan myöntää asioimismatkoina kahdeksan (8) yhdensuuntaista matkaa/kk. Harkinnanvaraista kuljetuspalvelua voivat saada henkilöt, jotka eivät asu Palin, 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 liitteinä 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 liitteinä olevasta asiakkaan ohjeesta ja toimia niiden mukaan.

Vaikeavammaisten kuljetuspalveluista voidaan periä enintään paikkakunnalla käytettävissä olevan julkisen liikenteen maksua



vastaava maksu tai siihen verrattavissa oleva kohtuullinen maksu. Omavastuuosuus on 2 euroa alle 15 kilometrin yhdensuuntaisella matkalla. Yksi saattaja saa kulkea mukana ilman erillistä maksua. Kuljetuspalvelut järjestetään yleisen palveluliikenteen kaluston, taksien ja invataksien avulla. Asiakkaiden matkat yhdistellään mahdollisuuksien mukaan Matkapalvelukeskuksessa. Yhdistely tarkoittaa sitä, että samaan aikaan ja samaan suuntaan matkustavat palvelun käyttäjät pyritään ohjaamaan yhteiseen autoon.

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

Kulttuuri

Kulttuuri vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin positiivisesti. Seinäjoella on tarjolla hyvinvointia lisääviä kulttuuripalveluita ikäihmisille. Palveluista vastaa ikääntyvien kulttuuritoiminnan koordinaattori, joka on kulttuuri- ja ikääntyvien palveluiden yhteinen työntekijä. Kulttuuripalveluita tarjotaan myös palvelukeskuksissa sekä kotihoidossa.

Esimerkkejä ikääntyvien kulttuuripalveluista Seinäjoella:

-Kerran kuussa järjestetään Kalevan navetassa K65 Kulttuurikeskiviikko ja Taidetorstai sekä Perjantaitreffit verkossa. Katso lisätietoja osoitteesta www.seinäjoki.fi/k65. Voit myös soittaa kulttuuriohjaajalle puhelinnumeroon 044 418 1807.

-Armas-festivaali eli ikäihmisten kulttuurifestivaali järjestetään joka vuosi lokakuun alussa. Katso lisätietoja osoitteesta www.seinajoki.fi/armasfestivaali. Voit myös soittaa kulttuuriohjaajalle puhelinnumeroon 044 418 1807.

-Kaupungin kulttuurikohteet:

- Museo järjestää muistelutuokioita sekä ryhmäopastuksia ikääntyville. Katso lisätietoja



osoitteesta www.seinajoki.fi/museo. Voit myös soittaa museolle puhelinnumeroon 044 425 5668

- Taidehallissa vaihtuvat näyttelyt monta kertaa vuodessa. Katso lisätietoja osoitteesta www.seinajoentaidehalli.fi. Voit myös soittaa puhelinnumeroon 044 754 1779
- Kaupunginteatteri järjestää näytöksiä joka viikko. Katso lisätietoja osoitteesta www.seinajoenkaupunginteatteri.fi. Voit myös soittaa puhelinnumeroon 044 554 1901
- Kaupunginorkesteri järjestää konsertteja joka kuukausi. Katso lisätietoja osoitteesta www.skor.fi. Voit myös soittaa puhelinnumeroon 06 420 2924.

Tietoa tapahtumista ja toiminnasta

Löydät tietoa kulttuuritapahtumista kaupungin tapahtumakalenterista osoitteesta www.seinajoki.fi/tapahtumat

Myös lehtien menopalstoilla on tietoa kulttuuritapahtumista.

Jos tarvitset tietoa tai apua kulttuuriasioissa, sinua auttaa kulttuuriohjaaja Jenni! Hän päivystää perjantaisin klo 9-11 puhelinnumerossa 044 418 1807. Voit myös lähettää Jennille sähköpostia milloin vain osoitteeseen jenni.timonen@seinajoki.fi

Tarvitsetko tukea osallistumiseen? Ota avuksi Kulttuurikaveri tai Kaikukortti!

Jos kulttuuritapahtumiin lähteminen tuntuu vaikealta, voit saada seuraksi Kulttuurikaverin Järjestötalon kautta. Kysy lisätietoja Kulttuurikaverista Anne Siroselta sähköpostiosoitteesta anne.sironen@jtal.fi. Voit myös soittaa Annelle puhelinnumeroon 0400 545760. Kaikukortilla voi osallistua kulttuuritapahtumiin, jos siihen ei ole muuten varaa. Kortilla voi hankkia ilmaisia pääsylippuja esimerkiksi teatteriin. Kortin voi saada muun muassa aikuissosiaalityön, päihdepalveluiden tai diakoniatyön asiakas. Katso lisätietoja Kaikukortista osoitteesta www.seinajoki.fi/kaikukortti. Voit myös soittaa



kulttuuripalvelupäällikkö Aila Taivalmäelle puhelinnumeroon 050 361 0402.

Lisätietoja kulttuuripalveluista: ikääntyvien kulttuuritoiminnan koordinaattori Satu Kokkonieni 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 8-16:15, p. 029 505 3000, 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. Selvityksestä 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
Postiosoite: Kela, PL 10, 00056 KELA.

Kuulo

Kuulotutkimuksiin on hyvä hakeutua, kun huomaa heikentyneen kuulon häiritsevän arjessa. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi vaikeudet saada selvää puheesta ja television tai radion kuuntelu suuremmalla äänenvoimakkuudella kuin aikaisemmin. Kuulon tarkistusta varten tilataan aika joko aikuisneuvolan terveydenhoitajalle tai sairaanhoitajalle terveyskeskukseen. Yhteystiedot oppaan sivuilla 47 ja 48.

KUULOLIITTO RY

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



Lisätietoja: Kuuloliitto ry/Länsi-Suomi, asiantuntija Tuija Syväoja p. 0400 802 668, tuija.syvaoja@kuuloliitto.fi, www.kuuloliitto.fi ja www.ikakuuloiset.fi

Laboratorio

Näytteenottoa varten sinulla tulee olla Seinäjoen terveyskeskuksen 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
- INR-asiakkaat (Marevan-hoito): ma, ke, to klo 12-15 ja ti klo 12-18. Perjantaina INR-näytteitä ei oteta.

Terveyspalvelukeskusten laboratoripalvelut (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 ma-pe klo 10-14, p. 06 425 8100. INR-kokeiden tulokset ja Marevan-lääkityksen annostelu kysytään vasta verikokeen jälkeen seuraavana arkipäivänä klo 10-14. Vastaukset voi katsoa myös pankkitunnuksilla Omakannasta osoitteessa www.kanta.fi

Tutkimustulosta ei tarvitse tiedustella etukäteen, jos on aika varattuna hoitajan/lääkärin vastaanotolle.



Liikunta

Seinäjoen kaupungin liikuntapalvelut järjestää ohjattuja liikuntaryhmiä 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 anotaan liikuntatoimistosta, seniorikortin voi ostaa Uimahalli-Urheilutalon palvelupisteeltä todistamalla ikänsä. Molempien korttien hinta on 87 € / vuosi. Kortti on voimassa Uimahalli-Urheilu-talon lisäksi Kirmaus-, Nurmo- ja Ritolahallin kuntosaleilla. Liikuntapalvelut tarjoavat 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 / Intervallahoito

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



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

Lyhytaikaishoitoa järjestetään 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 vuotuinen maksukatto on 692 euroa (v. 2022). Maksukaton täyttymisen jälkeen lyhytaikaisen laitoshoidon päivämaksu alenee ja muu maksukattoon sisältyvä terveydenhuolto on ilmaista.

Maksukattoon kerryttävät:

- käyntimaksut terveystieteiden lääkärin luona (myös muu kuin kotikunta)
- päivystyskäyntimaksut terveystieteiden 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
- maksut kotisairaalan käynneistä
- maksut suun terveydenhuollosta (lukuun ottamatta maksut hammasteknisistä kustannuksista)
- maksut tilapäisestä kotisairaanhoidosta.



Maksukattoa eivät kerrytä:

- asumispalvelut tai pitkäaikainen laitoshoido
- kotihoito
- lyhytaikaishoito
- yksityinen terveydenhuolto
- 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 Seinäjoen terveyskeskuksessa, 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.

Vuonna 2022 vuosiomavastuu on 592,16 euroa. Loppuvuoden ajan maksat jokaisesta korvattavasta valmisteesta 2,50 euron omavastuun. Tieto lääkekaton täyttymisestä näkyy reaaliaikaisesti apteekeissa. Asiakkaan ei tarvitse hakea Kelasta lisäkorvausta lääkeostosta, jonka myötä maksukatto täyttyy, vaan korvauksen saa heti apteekista.

Matkakustannusten korvaaminen

Kela maksaa korvausta matkoista julkiseen ja yksityiseen terveydenhuoltoon, kun matkan tarkoituksena on sairauden tutkiminen, hoito tai koronarokotus. Yksityiseen terveydenhuoltoon tehty matka korvataan vain, jos siellä annettu hoito on sairausvakuutuslain mukaan korvattavaa. Kela korvaa myös kuntoutuksen vuoksi tehtyjä matkoja, jos asiakkaalla on Kelan tai julkisen terveydenhuollon myöntämä kuntoutuspäätös.

Matkakorvausta maksetaan asiakkaan vakinaista kotiosoitetta lähimpään terveydenhuoltoon, halvimman käytettävissä olevan matkustustavan mukaan ja omavastuun ylimenevien kustannusten osalta. Yhdensuuntaisen matkan omavastuuosuus on 25 euroa, mutta myös omavastuuosuuden alle jäävät kustannukset kerryttävät matkojen vuosiomavastuuosuutta. Kun matkakustannusten vuosiomavastuuosuus 300 euroa ylittyy, matkoista ei enää peritä omavastuuosuuksia. Kela seuraa vuotuisen omavastuuosuuden täyttymistä ja lähettää asiakkaalle ilman erillistä hakemusta todistuksen vuosiomavastuun täyttymisestä.



Jos sairastunut tarvitsee matkoillensa saattajan, myös hänen matkastaan johtuvat kustannukset oikeuttavat korvaukseen. Saattajan matkasta korvausta myönnetään siltä osalta matkaa, jonka sairastunut ja hänen saattajansa matkustavat yhdessä. Kuitenkin myös saattajan yksin tekemä matkaosuus korvataan esimerkiksi silloin, kun sairastunut jää hoitolaitokseen ja saattaja palaa yksin takaisin. Tällöin saattajan yksin tekemä paluumatka korvataan siltä osin, kun matka päättyy asiakkaan kotiosoitteeseen. Jos asiakkaan terveydentila tai puutteelliset liikenneolosuhteet edellyttävät taksin käyttöä, taksimatkan kustannukset korvataan, kun taksimatka on tilattu maakunnan keskitetystä tilausvälityskeskuksesta. 1.1.2022 alkaen jokaisessa maakunnassa liikennöi kaksi Kelan kanssa sopimuksen tehnyttä palveluntuottajaa ja asiakas voi valita kummalta palveluntuottajalta hän tilaa Kela-taksin.

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

Mielenterveys

Ajanvaraukset lääkärille Seinäjoen terveyskeskukseen (yhteystiedot oppaan sivulla 48). Äkillisissä tilanteissa saa apua yhteispäivystyksestä (yhteystiedot oppaan sivulla 55).

ERIKOISSAIRAANHOITO

Seinäjoen keskussairaalan Y-talossa on ikääntyville ihmisille 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, 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 terveyskeskuksen 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, www.finfamiep.fi, sposti: toimisto@finfamiep.fi, puh. 045 231 9505.



Muistiasiat

MUISTIHOITAJA

Muistihoitajaan 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, Kaupunginsairaala 3, 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. Teemme työtä myös aivoterveysten edistämiseksi.

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 / 0400 919 523 / 050 5362 692. Sähköpostiosoite on toimisto@muistiyhdistys.fi. Varaa aika henkilökohtaiseen tapaamiseen etukäteen (toimisto FRAMI D, 2. kerros).



VERTAISLINJA - TUKIPUHELIN MUISTISAIRAUTEEN 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 (0,08€/min.+pvm).

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-ke klo 10-14,
Matti Visanninkuja 10 B 9, 60100 Seinäjoki, p. 045 612 5122,
toimisto@pohjanmaannakovammaiset.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. Oikeusapu 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 muusta tuesta.

Omaishoidon tuen 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 antavat omaishoitajille mahdollisuuden omaan vapaa-aikaan ja lepoon. Lisätietoja päivätoiminnasta sivulla 43 ja lyhytaikaishoidosta sivulla 30.

IKÄIHMISTEN PERHEHOITO

Hoidettavan kotona tapahtuva perhehoito kiertävän perhehoitajan toimesta mahdollistaa hoidettavalle tutun ja turvallisen ympäristön. Perhehoito hoidettavan kotona päiväaikaan antaa omaishoitajille mahdollisuuden omaan aikaan ja asioiden hoitoon tilanteissa, joissa hoidettavaa ei voi jättää yksin kotiin. Lisätiedot omaishoidon asiakasohjaajilta p. 044 4181 030, 044 7541 706.



PALVELUSETELI

Omaishoitajalle voidaan myöntää harkinnalla palveluseteli sijaishoitajan palkkaamista varten. Seteli voidaan myöntää, jos hoidettava asuu samassa taloudessa hoitajan kanssa eikä käytössä ole esimerkiksi lyhytaikaishoitoa, päivätoimintaa tai ikäihmisten perhehoitoa. Omaishoidon palveluseteli ei korvaa lakisääteisiä vapaapäiviä. Palvelu on tarkoitettu omaishoidettavan tukemiseen ja virkistämiseen. Palvelusetelin myöntämisestä päättää omaishoidon asiakasohjaaja, p. 044 754 1706.

VIRKISTYSRYHMÄTOIMINTA

Omaishoitajien virkistysryhmät toimivat sekä virkistyskentä, ohjauksena että vertaistukena omaishoitajille. Ryhmiä järjestää Ikäkeskus yhteistyössä seurakunnan kanssa. Myös sosiaali- ja terveysalan järjestöt järjestävät eri sairauksiin ja elämäntilanteisiin liittyviä ryhmiä, joissa voi keskustella samassa tilanteessa olevien kanssa.

FINFAMI ETELÄ-POHJANMAA RY

Yhdistyksen toiminnalla edistetään mielenterveysomaisten ja läheisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Katso oppaan sivu 35.

LAKEUDEN OMAISHOITAJAT RY

Lakeuden Omaishoitajat ry on kaikkien omaishoitajien oma yhdistys hoidettavan sairaudesta, vammasta tai iästä riippumatta. Yhdistys ja sen hallinnoima Omaisoiva-toiminta järjestää omaishoitajille vertaisryhmiä, virkistystä sekä Ovet-valmennuksia hoivatyössä jaksamisen tueksi. Työntekijät ohjaavat, neuvovat ja tarjoavat keskustelutukea erilaisissa omaishoidon asioissa. Ajankohtaista tietoa ryhmistä ja tapahtumista löydät kotisivuiltamme www.lakeudenomaishoitajat.fi. Toimintamme on kaikille avointa, tervetuloa mukaan!

Lisätietoja: Lakeuden Omaishoitajat ry, Postiosoite: Kauppakatu 1, 2.krs, 60100 Seinäjoki



Käyntiosoite: Ruukintie 3, 2. krs.

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 matalan kynnyksen kohtaamispaikka ajankohtaisten teemojen äärellä. Tavoitteena on oppiminen omaksi iloksi ja sivistykseksi. Toiminta on suunnattu ensisijaisesti ikääntyville, mutta mukaan voivat tulla kaikki kiinnostuneet. Luentojen ajankohdista ja aiheista saa lisätietoa Etelä-Pohjanmaan kesäyliopiston toimistosta p. 050 431 7072, info@epky.fi tai www.epky.fi/ikaantyvienyliopisto

KANSALAI SOPISTO

Seinäjoen kansalaisopisto järjestää koulutusta, kursseja ja tilauskoulutusta koko Seinäjoen kaupungin alueella.

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 tarjontaamme voi seurata Seinäjoen Sanomien viikkoilmoituksista, nettisivuiltamme sekä Facebookista. Voit myös ehdottaa kurssia, mikä sinua tai isompaa ryhmää kiinnostaisi! Yksilöohjausta on saatavilla mm. tietotekniikassa ja kuntosalilla.

Lisätiedot: Seinäjoen kansalaisopisto, Kalevankatu 33, 60100 Seinäjoki, p. 06 416 2440, s-posti: kansalaisopisto@seinajoki.fi, nettisivut: www.seinajoki.fi/kansalaisopisto ilmoittautuminen ja kurssitiedot: www.opistopalvelut.fi/seinajoki



Asiakaspalvelu on avoinna opetuskauden aikana ma klo 9-17, ti klo 9-12, ke-pe klo 9-15:30 sekä opetuskauden ulkopuolella ma klo 9-15:30, ti klo 9-12 sekä ke-pe klo 9-15:30. Heinäkuussa suljettu.

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.

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 erityistalousjakelu

Liikuntaesteisellä ja yli 75-vuotiaalla on oikeus saada pyynnöstään postinsa jaetuksi joko tontin rajalle ajo- tai kulkuliittymään sijoitettuun postilaatikkoon tai huoneistokohtaisesti postiluukkuun. Palvelu tarjotaan postinsaajan vakituiseen osoitteeseen. Erityistalousjakelun edellytys on se, että jokainen saman talouden postinsaajista on oikeutettu palveluun.

Palvelu koskee Postin perusjakelua eli päivällä tehtävää postinjakelua, ei sanomalehtien varhaisjakelua tai pakettien jakelua.

Lisätietoja Postin asiakaspalvelusta. p. 0100 5445 (pvm/mpm, jonotus on maksullista) sekä verkkosivuilta www.posti.fi

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. Hakemuksen voi myös tehdä hakijan valtuuttama henkilö valtakirjalla.

Lupa myönnetään kymmeneksi vuodeksi tai jos vamma on tilapäinen, sen todennäköiseksi kestoajaksi. Pysäköintilupahakemukseen 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.

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 vastaavalta 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 terveystakeskuksesta ma-pe klo 10-14 p. 06 425 8100
- sähköisesti www.kanta.fi sivuston kautta kirjautumalla pankkitunnuksilla palveluun.

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

Riippuvuuslinikka

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

Palveluitamme ovat muun muassa psykososiaalinen tuki ja kuntoutus, avokatkaisu- ja vieroitusahoito, opioidikorvaushoito sekä terapeutitset palvelut.

Palveluihin voi hakeutua soittamalla ma-pe puh. 044 754 1638. Päihdeklonikka palvelee osoitteessa: Östermyrankatu 9, 60220 Seinäjoki, riippuvuuslinikka@seinajoki.fi

Sairaanhoitokulujen korvaaminen

Sairausvakuutus korvaa osan yksityisen sairaanhoidon kuluista. Sairaanhoitokorvausta voi hakea seuraavista kuluista: yksityislääkärien 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 ikäihmisille

Seinäjoen eri alueilla toimii eläkeläisten kerhoja, raamattu-, lähetys- ja diakoniapiirejä ym. ryhmätoimintaa. Virkistystoimintaan lukeutuvat retket ja leirit. Ikäihmisten



toimintaan liittyy myös merkkipäivämuistamiset. Seurakuntien toiminnoista ja tapahtumista ilmoitetaan paikallislehdissä ja nettisivuilla. Yksilökohtaista toimintaa ovat päivystysvastaanotot diakoniatoimistoissa sekä kotikäynnit. Pyydettyäessä on mahdollisuus kotiehtoolliseen. Seurakunta järjestää myös lähimmäispalvelutoimintaa. Voit ottaa yhteyttä elämän eri tilanteissa oman alueesi diakoniatyöntekijöihin tai diakoniatoimistoon.

- **Seinäjoen alueseurakunta**, vanhustyön diakoniatyöntekijä, p. 044 580 6722 ja diakoniatoimisto p. 06 418 4902, ma-pe klo 9-15
- **Peräseinäjoen kappeliseurakunta**, **diakoniatoimisto**, p. 040 547 8918, ma-pe klo 9-10
- **Nurmon kappeliseurakunta**, diakoniatoimisto, p. 050 369 1750
- **Ylistaron kappeliseurakunta**, diakoniatoimisto, p.06 418 4090, ma-pe klo 9-15.

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. Seinäjoen kaupungin sosiaaliasiamiehen tehtäviä hoidetaan Seinäjoen ammattikorkeakoulu Oy/SONet BOTNIAn toimesta.

Yhteystiedot: p. 040 830 2020 tiistaisin klo 12-13:00 ja keskiviikkoisin klo 8.30-10:00 (muina aikoina vastaaja, johon voi jättää soittopyynnön), sähköposti sosiaaliasiamies@seamk.fi



Sosiaalityö ikäihmisille

Sosiaalityöntekijä ja sosiaaliohjaaja neuvovat ja ohjaavat palveluihin, asumiseen, etuuksien hakemiseen, toimeentuloon ja edunvalvontaan liittyvissä asioissa. Sosiaalityössä pyritään jo varhaisessa vaiheessa tukemaan ikäihmisiä sosiaalisissa ongelmatilanteissa. Ratkaisuvaihtoehtoja selvitetään yhdessä asiakkaan, omaisten sekä muiden yhteistyötahojen kanssa.

Lisätietoja: Ikäkeskus, sosiaalityöntekijä p. 0400 790 513 ma-pe klo 9-10 ja sosiaaliohjaaja p. 050 3494 445 ma-pe klo 12-13.

Sosiaalityön asiantuntijat terveystieteiden vuodeosastoilla:

Palveluneuvoja: Y1 ja A4 p. 044 418 1133

Palveluneuvoja: Y2 p. 044 470 0256

Palveluneuvoja: M3 p. 044 4181 686

Suun terveydenhuolto

- Seinäjoella keskitetty ajanvaraus p. 06 425 5425 ma-to klo 7.45-16, pe ja aattopäivinä klo 7.45-15
- Peräseinäjoen vastaanotto: p. 06 425 5991
- Ylistaron vastaanotot: p. 06 425 5058
- Isonkyrön vastaanotot: p. 06 425 5747

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

PÄIVYSTYS

- Maanantaista torstaihin klo 16 jälkeen sekä perjantaisin ja aattopäivinä klo 15 jälkeen päivystysyhteydenotot hammaspäivystyksen matkapuhelimeen: p. 044 425 5915. Klo 21-08 yhteydenotot päivystysapuun 116117.



- Viikonloppuisin ja arkipyhinä klo 8-12 p. 06 425 5428. Klo 12-21 p. 06 425 5915. Klo 21-08 yhteydenotot päivystysapuun 116117.
- Virka-ajan ulkopuolinen päivystys on Seinäjoella Keskussairaalan Y-talolla. Päivystykseen tullaan päivystyksen liukuovien kautta.

Talous- ja velkaneuvonta

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

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

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 terveysaseman 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/tksahkoinenasiointi (pankkitunnuksilla 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-talo (Koskelantie 18, 60220 Seinäjoki):

- Kuntoutusosasto (osasto Y1), p. 044 418 1022, 044 418 1023, 044 418 1024
- Akuuttiosasto (osasto Y2), p. 044 425 5985, 04425 5986, 044 425 5987

Keskussairaala (Hanneksenrinne 7, 60220 Seinäjoki, A-siipi, 4.kerros)

- TK osasto A4, p. 06 425 5510

Huhtala (Huhtalantie 10, 60220 Seinäjoki):

- Kotisairaala (KOS), p. 040 774 8739

Myllypuisto (Koskenalantie 3A, 60220 Seinäjoki):

- Psykogeriatrinen osasto (osasto M3), p. 050 378 5445 (Solu 3A), p. 050 378 1358 (Solu 3B).

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 hakemuksessa 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 turvapalvelu

Turvapuhelinta suositellaan henkilöille, joiden toiminta- ja liikkumiskyky on alentunut ja erilaisten vaaratilanteiden riski on suurentunut. Turvapuhelimen avulla voi saada apua kotiin ympäri vuorokauden esimerkiksi kaaduttuaan tai sairauskohtauksen vuoksi.

Turvapalveluihin kuuluu turvapuhelin, jonka turvapainikkeen kautta avun hälyttäminen tapahtuu. Turvapuhelimeen on kytkettävissä lisälaitteita, kuten esim. ovihälytin, älykäs ovivalvonta, palo- ja häkähälytin ja hellavahti.

PAIKANTAVA TURVARANNEKE (GPS-PAIKANNIN)

Paikantava turvaranneke mahdollistaa itsenäisemmän ja turvallisemman 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

SOTAINVALIDIEN PALVELUT

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.



VETERAANIPALVELUT

Veteraanipalveluihin ovat oikeutettuja Suomessa asuvat rintamaveteraanit, jotka ovat osallistuneet vuosien 1939-1945 sotiin ja joille on myönnetty rintamasotilas-, rintamapalvelus- tai rintamatunnus.

Kotiin annettavat palvelut

Veteraaneille myönnettävät palvelut perustuvat yksilölliseen palvelutarpeen selvittämiseen. Palvelutarpeen selvittäminen tehdään yhdessä Ikäkeskuksen asiakasohjaajan, veteraanin ja tarvittaessa läheisen sekä muiden toimijoiden kanssa. Selvittäminen tehdään kartoituskäynnillä veteraanin kotiin. Palvelut tarkistetaan määräajoin ja tarvittaessa.

Lisätietoja: veteraaniasioden yhteyshenkilö (kotiin annettavat palvelut), Ikäkeskuksen asiakasohjaaja, p. 044 418 1160.

Kuntoutuspalvelut

Kuntoutusta voi saada vuosittain joko laituskuntoutuksena, kotikuntoutuksena, päivä- tai avokuntoutuksena.

Lisätietoja: veteraanikuntoutusasioiden yhteyshenkilö, p. 050 406 4797, puhelinaika ke klo 9.30-11.30.

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

Hyllykallion Olotila

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

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

Nurmon Olotila

Nurmon Olotilalla mahdollisuus kahvitella, rupertella ja viettää aikaa torstaisin klo 12-15. Myynnissä myös käsitöitä. Avoinna torstaisin klo 12-15 sekä keväällä 2022 kuukauden viimeiset maanantait klo 17-19. Osoite: Valkiavuorentie 2 (samassa kiinteistössä K-Marketin ja Ärrän kanssa). Lisätietoja Katja Kankaanpää p. 050 369 1750.

Toimintojen talo

Toimintojen Talo eli ”Toimari” on monipuolinen kohtaamispaikka, jossa asiaton oleskelu on sallittua. Talo tarjoaa kaikenikäisille mahdollisuuden ajanviettoon ja harrastamiseen. Tapahtumia ja viriketoimintaa järjestetään monipuolisesti asiakkaiden toiveita kuunnellen.

Toimarin palveluihin kuuluvat:

-lounaskahvila



- kirpputori
- digiapu (henkilökohtainen maksuton opastus)
- asiakasnettipääte sekä kopiointi- ja tulostusmahdollisuus
- Toimivi-tukipalvelu ja Kotokammarin yhteisötoiminta
- tila- ja tarvikevuokraus.

Toimivi-tukipalvelu - Toimarilta mielen virkeyttä arkeen
Maksuton, ei-hoidollinen palvelu, joka on tarkoitettu:
Kotona asuville yli 65-vuotiaille, jotka eivät ole säännöllisen kotihoidon piirissä sekä omaishoitajille tilapäisavuksi arjessa jaksamiseen. Pääpaino on sosiaalisen hyvinvoinnin lisäämisessä. Se voi olla keskustelua, ulkoilua, yhdessä asiointia (apteekki, lääkäri, kauppa, kuntosali) tai jotain muuta virikkeellistä toimintaa. Tarkempi sisältö määräytyy Sinun tarpeiden ja toiveiden mukaan.

Toimintojentalon yhteystiedot: Avoinna ma-pe klo 8-15
Toimintojen Talo, Kasperinviita 13, 60150 Seinäjoki,
www.toimintojentalo.fi

Toimisto	044 425 5777
Lounaskahvila	050 473 7533
Kirpputori	044 470 0233
Digiapu	044 479 7123, digiapu@toimintojentalo.fi
Toimivi-tukipalvelu	044 418 1863.

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 kaikenikäisten kohtaamispaikka keskellä kylää.
Viikoittain tuolijumppaa, hartaushetki ja ruokailu. Avoinna ma-pe klo 10-14, Kalevankatu 12, 60100 Seinäjoki, p. 050 370 9945
diakoniatyöntekijä Johanna Piuholta.



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, ks. sivu 48.

Yhteispäivystys:

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

Yksityisiä palveluntuottajia

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

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. 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 3500 euroa vuodessa, kun työn osuus on ollut vähintään 6000 euroa. Puolisot voivat saada kotitalousvähennystä yhteensä 7000 euroa. Kotitalousvähennyksen omavastuu on 100 €/henkilö. Vähennyksen määrä riippuu siitä, ostaako työn yritykseltä vai maksaako työstä palkkaa työntekijälle. Yrityksen, joka suorittaa työn, on kuuluttava enakkoperintärekisteriin.

Jos ostat työn yritykseltä, saat vähentää 60 % arvonlisäverollisesta työkorvauksesta. Jos palkkaat henkilön työsuhteeseen, saat vähentää 30 % maksamastasi palkasta sekä palkkaan liittyvät työnantajan sivukulut. Kotitalousvähennyksen saa maksaja, joka kustantaa vähennykseen oikeuttavan työn. Vähennysoikeus on myös lapsilla, jotka ostavat palvelua vanhemmilleen tai appivanhemmilleen.

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

ARVONLISÄVEROTTOMAT PALVELUT

Julkisen toimijan asiakkailtaan perimät maksut sosiaalipalveluista ovat arvonlisäverottomia. Myös yksityisen palveluntuottajan palvelut on mahdollista saada ilman arvonlisäveroa. **Yksityiset palveluntuottajat** voivat myydä sosiaalihuoltopalveluja arvonlisäverottomasti vain, jos toiminta on sosiaaliviranomaisten valvomaa ja palvelut myydään sosiaalihuollon tarpeessa olevalle



henkilölle jonka toimintakyky on alentunut esimerkiksi iän tai sairauden takia.

Yksityisen palvelujen tuottajan tulee olla merkittynä yksityisten palvelujen antajien rekisteriin tai hän on tehnyt ilmoituksen tuottamistaan kotipalvelun tukipalveluista siihen kuntaan, jossa toimii.

Lisäksi sosiaalihuoltopalveluiden arvonlisäverottomuus edellyttää, että palveluntuottaja tekee asiakkaan kanssa kirjallisen sopimuksen ja, että palveluntuottajalla on asiakkaan kanssa yhteistyössä tehty palvelu- tai muu vastaava suunnitelma. Palveluntuottajalla on myös oltava oma valvontasuunnitelma, jonka toteutumista palvelujen tuottaja seuraa.

Lisätietoja: Sosiaalihuoltopalvelujen arvonlisäverotus - www.vero.fi

Ystävä- ja tukihenkilötoiminta

SEURAKUNNAN LÄHIMMÄIS- JA ASIOINTIAPU

Nurmon kappeliseurakunnalla on vapaaehtoisia, jotka voivat toimia ystävänä ikäihmiselle. Lisätiedot Katja Kankaanpää p. 050 369 1750.

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

PUNAISEN RISTIN SEINÄJOEN OSASTON YSTÄVÄTOIMINTA

Ystävätoiminnan tavoitteena on välittää koulutettuja vapaaehtoisia ystäviksi jutteluun, seuranpitoon ja pieneen asiointiin sekä ulkoiluun. Ystävää haluava pyritään yhdistämään yhteydenoton jälkeen mahdollisimman pian ystäväpariksi sopivan vapaaehtoisen ystävän kanssa. Seinäjoen osastolla on myös ryhmämuotoista ulkoiluystävätoimintaa, jos olet siis lenkkiseuraa vaille, ota yhteyttä välitykseen.



Ystävää voit kysyä Punaisen Ristin Seinäjoen osaston ystävävälityksestä ensisijaisesti sähköpostitse: ystavat@sprseinajoki.fi tai puhelimitse p. 044 332 0340.

TUKIHENKILÖ- JA LIIKUNTAYSTÄVÄTOIMINTA SEKÄ KULTTUURIKAVERITOIMINTA

Järjestötalon vapaaehtoistoiminta välittää tukihenkilöitä kaikenikäisille tukea tarvitseville henkilöille sekä liikuntaystäviä ja kulttuurikavereita ikäihmisille.

Lisätietoja: Anne Sironen, puh. 0400 545 760 tai anne.sironen@jtal.fi

OLKA-PISTE SAIRAALASSA

OLKA- piste sijaitsee Seinäjoen keskussairaalan pääsisäänkäynnin läheisyydessä ja palvelee kaikkia sairaanhoitopiirin asiakkaita.

OLKA- toiminnassa ovat tukenasi vapaaehtoiset ja ammattilaiset.

Meiltä saat maksutta:

- saattamisapua sairaalakäynnille, opastusta oikeaan paikkaan
- mahdollisuuden keskustella saman kokeneen kanssa, vertaistukea sairauteen
- tietoa potilasjärjestöistä, kuntoutuskursseista ja vertaistukiryhmistä.

OLKAN vapaaehtoiset tunnistat vihreästä liivistä. OLKA-opas tavattavissa kantasairaalan kahvilan vieressä olevalla OLKA-pisteellä ma-to klo 9-14 ja pe klo 9-13.45. Varaa palvelua itsellesi numerosta OLKA® 040 680 7909.

YSTÄVÄN TUPA / LÄHIMMÄISPALVELU

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

Avoinna ma-pe klo 10-14, Kalevankatu 12, 60100 Seinäjoki, p. 050 370 9945 diakoniatyöntekijä Johanna Piuhola.



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

Yritys	Yhteystiedot ja toiminta-alue	Yrityksen tarjoamat palvelut
AJN palvelu Törnäväntie 20 60200 Seinäjoki www.epmyymalapalvelu.com	Arto Pihlaja p. 0400 751 444 ajn@dlc.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- pienimuotoiset kodin kunnostustyöt - kodinhoitopalvelut
Alina Seinäjoki Vapaudentie 32–34 B 7 60100 Seinäjoki www.alinahoivatiimi.fi	Terhi Laukkonen p. 044 4556 820 terhi.laukkonen@alinahoivatiimi.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- kodinhoitopalvelut - hoidolliset palvelut - sairaanhoidolliset tehtävät - asiointi- ja ulkoiluapu
Gubbe Sydänystävä Oy Otakaari 5 02150 Espoo www.gubbe.io	Gubben asiakaspalvelu p. 044 7246 007 asiakaspalvelu@gubbe.io Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Peräseinäjoki, Nurmo	- kodinhoitopalvelut - asiointi- ja ulkoiluapu - pihan hoito
Hoiva- ja kotipalvelu Kivikko Oy Etelärinteentie 5 61410 Ylistaron asema www.kivikko.fi	Marika Pekkanen p. 040 5942 871 marika.pekkanen@kivikko.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Peräseinäjoki, Ylistaro	- kodinhoitopalvelut - hoidolliset palvelut - asiointi- ja ulkoiluapu - pihan hoito - pienimuotoiset kodin kunnostustyöt
Hyvän Mielen Kotipalvelu Kankaankuja 1 60550 Nurmo	Marjo Kaitola p. 040 419 8810 marjo.kaitola@gmail.com Kanta-Seinäjoki, Nurmo	- kodinhoitopalvelut - asiointiapu

Yritys	Yhteystiedot ja toiminta-alue	Yrityksen tarjoamat palvelut
Kaks' kättä työpaja ry Päivölänkatu 34 6120 Seinäjoki www.kakskatta.com	Virpi Mansikkamäki p. 040 7748 336 virpi.mansikkamaki@kakskatta.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Peräseinäjoki, Ylistaro	- kodinhoitopalvelut - asiointi- ja ulkoiluapu - pesulapalvelut - pihan hoito
Kivipuron kotihoito Tammikuja 11 60100 Seinäjoki www.kivipuro.fi	Mervi Marjakoski p. 044 4949 572 mervi.marjakoski@kivipuro.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- kodinhoitopalvelut - hoidolliset palvelut - sairaanhoidolliset tehtävät - asiointi- ja ulkoiluapu
Kotiavustajat® Koulukatu 54 60100 Seinäjoki www.kotiavustajat.fi	Katja Ollikainen p. 044 799 0888, 044 7117123 lakeudenkotiavustajat@gmail.com Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- hoidolliset palvelut - kodinhoitopalvelut - asiointi- ja ulkoiluapu
Kotipalvelu Elisa Valkonen Kaviotie 2 B 2 60510 Hyllykallio www.kotipalveluelisavalkonen.fi	Elisa Valkonen p. 045 6393 997 elisa.valkonen@gmail.com Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- kodinhoitopalvelut - hoidolliset palvelut - sairaanhoidolliset tehtävät - asiointi- ja ulkoiluapu
Kotipalvelu Setälä Oy Vainiosaarentie 10 60560 Halkosaari	Suvi Setälä p. 0400 412 051 suvi.setala2@gmail.com Kanta-Kaupunki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- kodinhoitopalvelut - asiointi- ja ulkoiluapu - pihan hoito - pienimuotoiset kodin kunnostustyöt
Lotta Skants Pakkamestarinkatu 17 60100 Seinäjoki www.syvapuhdasta.fi	Lotta Skants p. 040 834 0243 lotta.tuurinkoski@gmail.com Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro	- kodinhoitopalvelut - asiointi- ja ulkoiluapu
Mantere Siivouspalvelu Oy Kyrööntie 3 61500 Isokyrö www.mantereoy.fi	Nina Mantere p. 040 5143 460 siivouspalvelu@mantereoy.fi Ylistaro	- kodinhoitopalvelut - asiointi- ja ulkoiluapu - pihan hoito - pienimuotoiset kodin kunnostustyöt

Yritys	Yhteystiedot ja toiminta-alue	Yrityksen tarjoamat palvelut
MenuMAT Oy Tikkurilantie 140 B 01530 Vantaa www.menumat.fi	Asiakaspalvelu MenuMAT Oy p. 020 7961 550 asiakaspalvelu@menumat.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- ateriakuljetukset
ONNI hoiva Kalevankatu 16 60100 Seinäjoki www.onnion.fi	Elina Soini p. 041 7310 795 Asiakaspalvelu p. 098 5646 542 Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- kodinhoitopalvelut - hoidolliset palvelut - sairaanhoidolliset tehtävät - asiointi- ja ulkoiluapu - pihan hoito
Paulan kotiapu Simpankuja 10 60550 Seinäjoki	Paula Saksi p. 0400 465 894 paula.saksi1@gmail.com Kanta-Seinäjoki, Nurmo	- kodinhoitopalvelut - asiointi- ja ulkoiluapu
Pesula Helmi Ruukintie 68 60100 Seinäjoki www.pesulahelmi.fi	Tiina Sillanpää p. 040 7229 352 info@ilmajoenpesula.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo	- pesulapalvelut - kodinhoitopalvelut - hoidolliset palvelut - asiointi- ja ulkoiluapu
Ronmina Oy Malmikatu 12 60320 Seinäjoki	Carita Hirvimäki p. 050 5163 130 carita.hirvimaki@icloud.com Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Peräseinäjoki, Ylistaro	- kodinhoitopalvelut - hoidolliset palvelut - asiointi- ja ulkoiluapu - pihan hoito - pienimuotoiset kodin kunnostustyöt
Seinäjoen Kotipalvelut Katinkullankatu 8 60320 Seinäjoki www.seinajoenkotipalvelut.fi	Susanna Pispä p. 050 4433 886 info@seinajoenkotipalvelut.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Peräseinäjoki	- kodinhoitopalvelut - asiointi- ja ulkoiluapu - pihan hoito - pienimuotoiset kodin kunnostustyöt
Seinäjoen Pika-Pesu Oy Valtionkatu 18-20 60100 Seinäjoki www.pyykkari.fi	Auli Toivonen p. 06 4209 400 info@pika-pesu.fi Kuljetuspalvelu toimii Kanta- Seinäjoella ja Nurmossa	- pesulapalvelut

Yritys	Yhteystiedot ja toiminta-alue	Yrityksen tarjoamat palvelut
Seinäjoen 4H-yhdistys ry Puskantie 3 60100 Seinäjoki www.seinajoki.4h.fi	Susanna Kangasniemi p. 040 8378 355 seinajoki@4h.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Peräseinäjoki, Ylistaro	- kodinhoitopalvelut - asiointi- ja ulkoiluapu - pihan hoito
Seurana Oy Heikkiläntie 7 A 00210 Helsinki www.seurana.fi	Kaisa Könönen p. 050 552 9949 kaisa.kononen@seurana.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- asiointi- ja ulkoiluapu - sosiaalisen kanssakäymisen tukeminen
SiniService Oy Lemmikinkuja 1 60100 Seinäjoki www.siniservice.fi	Teija Heinonen p. 040 0778 800 info@siniservice.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo	- kodinhoitopalvelut
Sirpan Kotipalvelu Vuoritie 1 as 3 60200 Seinäjoki	Sirpa Salo p. 040 5959 148 sirpa.marja.salo@gmail.com Kanta-Seinäjoki, Nurmo	- kodinhoitopalvelut - asiointi- ja ulkoiluapu
Stella Kotipalvelut Oy Päivölänkatu 40 60120 Seinäjoki www.stella.fi	Kaisa Tallgren p. 050 4729 823 kaisa.tallgren@stella.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Peräseinäjoki, Ylistaro	- hoidolliset palvelut - sairaanhoidolliset tehtävät
Tmi Kotisairaanhoito Arto Peurala Hernekuja 6 60510 Hyllykallio	Arto Peurala p. 050 4934 406 arto.peurala@netikka.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- sairaanhoidolliset tehtävät
ViiskytViisPlus Oy Eteläesplanadi 24 00130 Helsinki www.viiskytviis.fi	Anne Manninen (Seinäjoki) p. 050 3433 500 seinajoki@viiskytviis.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo	- kodinhoitopalvelut - asiointi- ja ulkoiluapu - pihan hoito
Vimpan päälle Rajalankuja 50 60550 Nurmo	Marja Seppänen p. 044 2698 068 vimpanpaalle@gmail.com Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- kodinhoitopalvelut - asiointi- ja ulkoiluapu - pihan hoito

Yritys	Yhteystiedot ja toiminta-alue	Yrityksen tarjoamat palvelut
Wallaton Oy Matti Visanninkuja 15 B 3 60100 Seinäjoki www.wallaton.fi	Tanja Vainionpää-Hernesmaa p. 044 977 8621 tanja.vainionpaa-hernesmaa@wallaton.fi Kanta-Seinäjoki	- kodinhoitopalvelut - hoidolliset palvelut - sairaanhoidolliset tehtävät - asiointi- ja ulkoiluapu
Woodfox Oy Väinölänkatu 13 60120 Seinäjoki www.woodfox.fi	Arto Mähönen p. 040 5062 325 arto.mahonen@woodfox.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- kodinhoitopalvelut - pihan hoito - pienimuotoiset kodin kunnostustyöt
Ylismedi Oy Kaukolanraitti 7 61400 Ylistaro www.ylismedi.fi	Marja-Liisa Valli p. 050 3258 792 marja-liisa.valli@ylismedi.fi Ylistaro	- kodinhoitopalvelut - hoidolliset palvelut - sairaanhoidolliset tehtävät - asiointi- ja ulkoiluapu - pihan hoito

Ikääntyneiden toimintakyky- ja kuntokartoituksia, fysioterapiaa sekä apuvälinearvioita kotikäynteinä:

Fysios Oy Kalevankatu 25 60100 Seinäjoki www.fysios.fi	Sami Saari p. 010 2377 345 sami.saari@fysios.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Peräseinäjoki, Ylistaro	- fysioterapiapalvelut - kuntosalipalvelut
Kivipuro fysioterapia ja toimintaterapia Tammikuja 13 60100 Seinäjoki www.kivipuro.fi	Jaana Linna p. 040 5444 537 jaana.linna@kivipuro.fi Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- fysioterapiapalvelut - toimintaterapiapalvelut (Kanta-Seinäjoki) - kuntosalipalvelut
Terveystalo Seinäjoki Fysioterapia Vapaudentie 51 60100 Seinäjoki www.terveystalo.com	Päivi Levelä p. 050 325 1409 paivi.levela@terveystalo.com Kanta-Seinäjoki, Nurmo, Ylistaro, Peräseinäjoki	- fysioterapiapalvelut - kuntosalipalvelut

MUISTIINPANOJA: _____





IKÄKESKUS

Valtionkatu 1, katutaso
60100 Seinäjoki

Avoinna ma-pe klo 9-14

Puhelin 06 416 6606
ma-pe klo 9-11 ja 12-14

ikakeskus@seinajoki.fi



Seinäjoki