

Ikäihmisten palveluopas 2019 VALTIMO (päivitetty 19.2.2019)

Tähän oppaaseen on koottu tietoja Valtimon palveluista. Opas on koottu sen hetkisin tiedoin ikäihmisten palveluohjauksessa. Muutokset ovat mahdollisia. Tämän oppaan painopiste on erityisesti ikääntyneille suunnatuissa palveluissa.

Asukkaiden päivittäiseen elämään on tarjolla monia arkea helpottavia palveluja. Opas sisältää tietoa Valtimon palveluista, Siun soten tuottamista palveluista sekä tietoa seurakunnan, yksityisten palvelutuottajien sekä erilaisten järjestöjen palveluista. Ajankohtaisista asioista lisätietoja löytyy kunnan kotisivuilta osoitteessa www.valtimo.fi

Sosiaali- ja terveystalouden järjestämismääräykset siirtyivät 1.1.2017 lukien maakunnalliselle sosiaali- ja terveystalouden kuntayhtymälle (Siun Sote), jonka kotisivut löytyvät osoitteesta www.siunsote.fi.

Ambulanssi - soita 112

Apteekki - Valtimon apteekki, Keskuskatu 36, 75700 Valtimo, puh. 013 450 046 ma – pe klo 9.00 – 17.00

Apuvälineet

Apuvälineitä annetaan lyhytaikaiseen lainaan tai koekäyttöön. Pitkäaikaisesta lainauksesta soviin sairauden perusteella tapauskohtaisesti. Terveystaloudesta lainatut apuvälineet tulee aina palauttaa välittömästi käyttötarpeen päätyttyä fysioterapiaoastolle. Apuvälineen rikkouduttua tai huoltotarpeen ilmetessä tulee ottaa yhteys fysioterapiaan.

Fysioterapiasta on lainattavissa mm. liikkumisen ja päivittäisten toimintojen apuvälineitä (mm. suihkutuolit, WC-korokkeet, kyynärsauvat, pyörätuolit) ja erilaisia tukia (mm. tukiliivit, niska-, ranne-, nilkka- ja polvituet). Fysioterapia/ Valtimon terveystalous, Välskärintie 1, 75700 VALTIMO. Puh. 013 330 7453. Puhelintunti ma-pe klo 8 - 9 ja klo 11.30 - 12.30

Asuminen

Vanhusten vuokratilat:

- Valtimon seudun vanhustenkotiyhdistys /Isännöitsijä Tmi Tiina Levy, puh. 050 339 5829, sähköposti tiina.levy@luukku.com
- Verkkojoen Vanhustenpalvelutalo ry/puheenjohtaja Veijo Karppinen, Verkkojoentie 81, 75770 Puukari, puh. 0500 579 451
- Karhunpään vanhustenkotiyhdistys ry/Isännöitsijä Anneli Kuittinen, Radantaus 7 75530 Nurmes, puh. 0400 322 219, sähköposti anneli.kuittinen62@gmail.com

Vuokra-asuntotarjontaa Valtimolla löytyy kauppojen ilmoitustauluilta ja paikallislehti Ylä-Karjalan ilmoituksista sekä kunnan kiinteistöyhtiöiden osalta kotisivuilta osoite:

<http://www.valtimo.fi/vapaat-asunnot>

Palveluasuminen

Palveluasuminen on palveluasunnossa järjestettävää asumista ja palveluja henkilöille, jotka tarvitsevat soveltuvan asunnon, hoidon ja hoivan sekä päivittäisen toimintakyvyn tukemisen kuntouttavalla työotteella ja monipuolisella kuntouttavalla toiminnalla. Tarkoituksena on mahdollistaa asuminen ja selviytyminen mahdollisimman pitkään kodinomaisissa olosuhteissa. Palvelut sisältävät asiakkaan tarpeen mukaisen hoidon ja huolenpidon, ateriat-, vaatehuolto-, hygienia- ja siivouspalvelut sekä osallisuutta ja sosiaalista kanssakäymistä edistävät palvelut. Hoitohenki-

löstö on paikalla aamu- ja ilta-aikaan. Myös kotihoidon tai turva-auttajan yökäynnit ovat mahdollisia. Palvelu ei sisällä vuokraa, lääkkeitä tai henkilökohtaisia vaatteita ja tarvikkeita. Valtimolla palveluasumista on Välskärissä (Välskärinkatu 1, 75700 Valtimo). Palveluasumiseen hakeudutaan palveluohjauksen tai kotihoidon kautta. Hakemuksen voi tehdä suullisesti, asia käsitellään moniammatillisessa tiimissä eri asiantuntijoiden yhteistyönä. Kirjallista hakemuslomaketta ei tarvitse täyttää.

Tehostettu palveluasuminen

Tehostettua palveluasumista järjestetään ikäihmisille, joilla on ympärivuorokautinen hoidon ja huolenpidon tarve, ja jotka eivät selviydy enää kotona kotihoidon enimmäisavun turvin eivätkä tarvitse sairaalahoitoa. Tehostettu palveluasuminen sisältää asiakkaan hoivan ja hoidon, ateriat, siivouspalvelut, vaatehuollon sekä muut palvelut, kuten avustamisen asunnossa ja sen ulkopuolella. Palvelu ei sisällä vuokraa, lääkkeitä tai henkilökohtaisia vaatteita ja tarvikkeita. Kotorannan palvelutalo tarjoaa tehostettua asumispalvelua Valtimolla. Tehostettuun palveluasumiseen hakeudutaan ottamalla yhteyttä palveluohjaukseen tai kotihoitoon. Hakemuksen voi tehdä suullisesti, asia käsitellään moniammatillisessa tiimissä eri asiantuntijoiden yhteistyönä. Kirjallista hakemuslomaketta ei tarvitse täyttää.

Lyhytaikainen palveluasuminen

Lyhytaikainen palveluasuminen tarkoittaa lyhyttä jaksoa palveluasumisen tai ympärivuorokautisen palveluasumisen yksiköissä. Tavoitteena on tukea kotona selviytymistä ja siirtää pitkäaikaisen tehostetun palveluasumisen tai laitoshoidon tarvetta muun muassa äkillisen sairauden jälkeen. Lyhytaikaisjakso valitaan sen mukaan, tarvitseeko asiakas yövalvontaa vai ei.

Lyhytaikainen palveluasuminen sisältää toimintakykyä ylläpitävän ja kuntouttavan hoivan ja hoidon, ateriat, muut palvelut, kuten avustamisen asunnossa ja sen ulkopuolella, vuokran, vaatehuoltoon liittyvät asiat, siivouspalvelut ja -tarvikkeet sekä asuntoon kuuluvat välineet ja laitteet. Lääkkeet ja henkilökohtaiset hoitotarvikkeet eivät kuulu palveluun.

Tiedustelut palveluasumisesta:

Palveluohjaus Valtimo puh. 013 330 6647

Välskärin ja Kotorannan palvelutalon palveluesimies 013 330 6628

Välskärin vastaava sairaanhoitaja puh. 013 330 9402, Välskärin hoitajat puh. 013 330 9318 ja 013 330 9319.

Kotorannan osastot: Lepola puh. 013 330 6631/Onnela puh. 013 330 6633 /Koivula puh. 013 330 6630/Mäntylä puh. 013 330 6632

Ikäihmisten palvelukokonaisuudesta vastaa Siun Soten palvelujohtaja Hannele Komu puh. 013 330 6692.

Valtimokoti

Valtimokodilla on vuokrattavissa asuntoja normaalina vuokraustoimintana. Valtimokodin B-talo on ryhmäkotiasumisen muoto, jossa on 8 kpl yksiöitä. Lisätiedot ja asuntohakemuslomakkeet: Isännöitsijä Tmi Tiina Levy, Haapasalmentie 2, 75700 Valtimo. Puh. 050 339 5829, sähköposti: tiina.levy@luukku.com

Yksityinen hoitokoti

Ylä-Karjalan hoitokoti Oy, Kylmäniementie 41, 75700 Valtimo, puh. 050 435 4059, sähköposti: ylakarjalanhoitokoti@hotmail.fi

Asunnon muutos- ja korjaustyöt

Vanhusten ja vammaisten korjausavustukset

Tietoa erilaisista asuntojen korjausavustuksista ja omakotitalon perusparannuksen korkotukilainastoista: Rakennustarkastaja puh. 04010 41377

Ateriapalvelu

Ateriat keskuskeittiöltä -Kotihoidon tukipalveluna tuotetaan ateriapalvelua kunnan keskuskeittiöstä. Keittiö puh. 040 10 41307. Ateriapalvelu tilataan ottamalla yhteyttä Siun Soten ikäihmisten palveluohjaukseen: puh. 013 330 6647 tai kotihoidon palveluesimieheen puh. 013 330 6635. Ateriapalvelu maksaa 7,70 €/ateria, vähintään 3 aterialla viikossa. Hinta sisältää kotiinkuljetuksen. Kotipalveluauton (ateriakuljetus) puh. 040 10 41209.

Ravintola Puukarin pysäkillä voi myös tilata ateriapalvelua. Tilaukset ja hinnat: puh. 050 344 3824. Majatalo Puukarin Pysäkki on erikoistunut karjalaiseen ruokaperinteeseen.

Auttavat puhelimet

Kirkko tarjoaa luottamuksellista keskusteluapua puhelimessa ja verkossa. Nämä valtakunnalliset palvelut ovat käytössä kaikkialta Suomesta.

Palveleva puhelin puh. 010 190 071

päivystys su - to kello 18 - 01, pe ja la kello 18 – 03

Valtakunnallinen kriisipuhelin/Suomen Mielenterveysseura, puh. 010 195 202

Arkisin klo 9 – 07 Viikonloppuisin ja juhlapäivinä klo 15 – 07

Kajaanin perheasiain neuvottelukeskus: ajanvaraus ti ja to klo 9-11

Puh. 044 7444 276, käyntiosoite Brahenkatu 14, Kajaani

Joensuun perheasiain neuvottelukeskus:

<http://www.joensuunevl.fi/apua+ja+tukea/parisuhdeneuvonta/>

ajanvaraus ma – ke klo 9-11 ja pe 9-11

Puh. 050 430 8472, käyntiosoite: Penttilänkatu 1 F, Joensuu

Edunvalvonta - Edunvalvonta voi olla tarpeen, kun esimerkiksi vaikea sairaus tai korkea ikä ovat heikentäneet asianomaisen henkisiä kykyjä niin, ettei hän kykene valvomaan etujaan tai hoitamaan taloudellisia tai muita asioitaan. Edunvalvojan määrää maistraatti tai käräjäoikeus. Edunvalvojana voi toimia omainen, mutta edunvalvojaksi määrätään usein myös julkinen yleinen edunvalvoja. Toimintakyvyn heikkenemiseen voi myös varautua etukäteen tekemällä edunvalvontavaltuutuksen. Edunvalvontavaltuutuksella henkilö nimeää valtuuttamansa henkilön huolehtimaan asioistaan sen varalta, että hän tulee kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan itse. Valtakirjan laatimisessa suositellaan käytettäväksi asianajajan apua. Malleja edunvalvontavaltuutuksesta mm. www.muistiliitto.fi Lisätietoja: Itä-Suomen maistraatti, yleinen edunvalvoja, puh. 050 560 3498

Eläkeläisjärjestöt

Valtimon Eläkkeensaajat ry, puheenjohtaja Sisko Pulkkinen, puh. 050 576 0139,

sähköposti: sipuhi166@gmail.com

Valtimon eläkkeensaajien kerho torstaisin klo 11-13 Valtimon kunnantalon kerhotilassa.

Eläkeliiton Valtimon yhdistys ry,
 Puheenjohtaja, Suhonen Tuomo, puh. 050 4028501, tuomosuh@gmail.com
 Sihteeri, Pertti Meriläinen, puh. 0500 371452, pertti.a.merilainen@gmail.com
 Eläkeliiton kerho kokoontuu joka toinen tiistai klo 11 -13 Valtimon kunnan kerhotilassa. Varmista
 kokoontumispäivä Ylä-Karjalalehdestä!

Ensiapu

Ensiapu sijaitsee Nurmeksen terveysasemalla, Porokylänkatu 1, 75500 Nurmes.
Ajanvaraus ja neuvonta 013 330 2334

Ma-su klo 7-21. Arkisin klo 16 jälkeen ja viikonloppuisin vain päivystysasiat.

Ajanvaraus ja neuvonta puhelimitse

Lääkärin ja hoitajien vastaanotoille pääset ajanvarauksella. Kiireettömässä asiassa soitathan klo 10 jälkeen. Hoitaja arvioi tilanteesi puhelimesta ja ohjaa sinut esimerkiksi lääkärin, sairaanhoitajan, terveydenhoitajan tai fysioterapeutin vastaanotolle. Voit saada myös kotihoito-ohjeita.

Ajanvarauksen ja neuvonnan palvelunumerosta voit tiedustella myös laboratorio-, röntgen- ja Marevan-hoidon vastauksia. Ajanvarausnumeroon soittaessa kannattaa odottaa, että puheluun vastataan tai kiireettömässä asiassa jättää takaisinsoittopyyntö terveysasemalle. Jos suljet puhelun, jonotus katkeaa, ja seuraavalla kerralla soittaessa olet jonon viimeisenä. Jos jätät soittopyynnön, sinulle soitetaan saman päivän aikana takaisin. Useita soittopyyntöjä samasta asiasta ei tule tehdä. Sinun ei myöskään tarvitse soittaa uudelleen terveysasemalle, kun olet saanut takaisinsoittopalvelussa vahvistuksen soittopyynnön jättämisestä.

Fysioterapia - Fysioterapiaan tarvitaan lääkärin lähete omalta terveysasemalta tai keskussairaala. Ohjaus- ja neuvontapalveluille tai apuvälineen lainaukseen ei tarvitse lähetettä. Fysioterapian tavoitteena on edistää väestön liikunta-, toiminta ja työkykyä fysioterapian eri keinoin. Fysioterapiaa toteutetaan yksilöllisenä palveluna, jolloin kotikäyntien yhteydessä arvioidaan vuodeosastolta kotiutuvien asiakkaiden apuvälineiden tarvetta, sekä yhteistyössä geriatrisen aikuissosiaalityöntekijän ja rakennustoimen kanssa asunnon muutostöiden tarvetta. Fysioterapia/ Valtimon terveyskeskus, Välskärintie 1, 75700 VALTIMO, puh. 013 330 7453. Puhelintunti ma - pe klo 8 -9 ja klo 11.30 - 12.30

Valtimolla toimii yksityinen Valtimon Fysioterapia Oy, Urheilukuja 3, 75700 VALTIMO, puh. (013) 450 770 / 040 716 5366

Hammashoito

Hammashoidon ajanvaraukset: puh. 04010 40501 Ma-to klo 8-15 ja pe klo 8-14.
 Hammaslääkärin ajanvaraus puh. 013 330 2434/Juhani Rehell.

Särkyasiakkaille on varattu aikoja **Nurmeksen hammashoitolaan** arkisin ma-pe. Näinä päivinä klo 15 jälkeen kiireellisissä hammashoidon särkytapauksissa voi ottaa yhteyttä perusterveydenhuollon päivystykseen 013 330 2334. Virka-ajan ulkopuolella arkipäivinä hammaslääkäri on tavoitettavissa klo 16-21 Siilaisen hammashoitolassa Joensuussa. Hoidon tarpeen arviointi ja hoitoon ohjaus keskussairaalan päivystyskeskuksen kautta puh. 013-330 2121.

Viikonloppuisin ja arkipäivinä:

Hammaslääkäripäivystys ajanvarauksella Siilaisen hammashoitolassa klo 12-21. Ajanvaraus klo 11-12 puh. 050 301 1592 ja klo 12-21 hoidon tarpeen arvio ja hoitoon ohjaus keskussairaalan päivystyskeskuksen puhelinneuvonnan kautta puh. 013 330 2121.

Hammasproteesien valmistus Nurmeksessa.

Durchman Oy, Kauppatori 3, 75500 Nurmes. Puh. 013 480 777.

Nurmeksen terveysaseman tiloissa käy erikoishammasteknikko Veijo Filander, jolta käyntiaikaa voi varata numerosta 050 357 1111.

Osaproteesien valmistus:

Matti Kämäräinen, hammaslääkäri puh. 0500 263 470

Marketta Lukkarinen, hammaslääkäri puh. 045 126 8987.

Hoitotahto - Hoitotahto tulee voimaan sellaisessa tilanteessa, jossa et enää itse kykene tekemään hoitoasi koskevia ratkaisuja. Se on tahdonilmaisu joko suostumus tulevaisuudessa annettavaan hoitoon tai kieltäytyminen siitä. Se tehdään määrätulle lomakkeella ja edellyttää, että sen tekijä riittävällä tavalla ymmärtää hoitotahdon merkityksen ja sisällön. Lisätietoja antaa terveyskeskuksen hoitohenkilöstö.

Hoitotarvikejakelu - Mikäli tarvitset lääkärin määräämiä hoitotarvikkeita esim. virtsakatetreja, niitä voi hakea Valtimon terveysaseman vastaanotosta. (Välskärintie 1, 75700 VALTIMO. Puh. 013 330 2235).

Hoitotuki

Kela myöntää mm. hoitotukea, asumistukea ja sairausvakuutuskorvauksia. Lisätietoja myöntämisperusteista saa www.kela.fi. Lähin Kelan toimisto Nurmeksessa Porokylänkatu 15, 75530 Nurmes. Avoinna ma – pe klo 9 – 16. Palveluohjaajalta voi myös kysyä neuvoja.

Ikääntyvien neuvola - Ikääntyvien neuvola ei enää lähetä 67- vuotta täyttäneille aikoja terveystarkastukseen Valtimon terveysasemalle. Halutessaan voi kuitenkin tilata itselleen ajan ja käydä terveystarkastuksessa.

Terveystarkastuksessa keskustellaan ikääntymiseen ja terveyteen liittyvistä asioista.

Influenssarokotus - Yleinen rokotusohjelma sisältää neuvoloissa annettavat lapsuusrokotukset, näiden tehosteet nuoruus- ja aikuisiässä, varusmiesten rokotukset sekä erilaisille riskiryhmille tarjottavat rokotukset mm. influenssarokotukset. Yleisen rokotusohjelman rokotukset ovat saajalle maksuttomia. Rokotusohjelman sisällöstä päätetään sosiaali- ja terveysministeriössä. Rokotusajankohdat ilmoitetaan neuvolan ilmoitustauluilla ja Ylä-Karjala lehdessä.

Itsehoitopiste - Semppi – terveyspiste sijaitsee Valtimon terveysasemalla hammashoitolan siivessä. Semppi on kaikille avoin, maksuton terveyspiste, jossa on tutkittua tietoa terveydestä ja vinkkejä oman terveydentilan ja elämäntapojen arviointiin. Siellä voit käydä mittamassa verenpaineesi.

Järjestötoiminta

Valtimolla toimii erilaisia järjestöjä, joiden toimintaan kuuluu myös erilaisten toimintatuokioiden ja virikkeiden järjestäminen ikäihmisille (Lions Club, Martat). Kohdassa Eläkeläisjärjestöt tiedot ovat omanaan.

Valtimon Martat

Eila Honkanen, puheenjohtaja, 050 057 5244, eilahonkanen48@gmail.com
 Helena Partanen, sihteeri, 040 773 3914, hannahelena.partanen@gmail.com
 Karhunpään Martat (ei yhteystietoja). Ylä-Valtimon Martat, sihteeri Airi Hilonen puh. 050 528 3028.

Ylä-Karjalan Kuulo r.y. Terho Janhunen Valtimo puh. 050 570 7723
 Järjestöjen ja yhdistysten toiminnasta saat lisätietoa Ylä-Karjala lehden tapahtumat ja seuratoimintapalstalta.

Kaltoinkohtelu - Kaltoinkohtelu voi olla taloudellista hyväksikäyttöä, henkistä tai fyysistä pahoinpitelyä, oikeuksien rajaamista ja loukkaamista, avun ja hoidon laiminlyöntiä tai muunlaista alentavaa ja välinpitämätöntä kohtelua. Avun hakemista ei kannata empiä, vaikka huonostikohdeltija olisi oma perheenjäsen, läheinen tai viranomainen. Juuan, Lieksan, Nurmeksien ja Valtimon sosiaalipalvelut soittamalla yhdestä numerosta 013 330 2872. (Katso kohdat: sosiaalipäivystys ja kriisiapu).

Kauppapalvelu - Valtimolla toimii tällä hetkellä yksi kauppa, S-market Valtimo (Keskuskatu 43, 75700 Valtimo puh. 010 763 7672). Kauppapalveluna S-market voi asiakkaan toimittaman/soittaman kauppaliistan avulla koota valmiiksi asiakkaan ostokset hintaan 3€/kerta. Kotihoito toimittaa erillissopimuksella asiakkaan ostokset pääsääntöisesti kotihoidon asiakkaille.

Kela - Kela myöntää mm. hoitotukea, asumistukea ja sairausvakuutuskorvauksia. Lisätietoja myöntämisperusteista saa www.kela.fi. Lähin Kelan toimisto Nurmeksessa Porokylänkatu 15, 75530 Nurmes. Avoimna ma – pe klo 9 – 16.

Kirjasto Valtimon kunnankirjasto, Sepänkatu 6, 75700 VALTIMO, puh 04010 41131

Kotihoito

Kotihoito sisältyy sosiaalipalveluihin, joita voivat saada eri-ikäiset ihmiset erilaisissa elämäntilanteissaan. Palvelun tavoitteena on auttaa asiakasta asumaan kotona mahdollisimman pitkään, edistämällä olemassa olevaa toimintakykyä, sekä tukemalla arkielämän sujuvuutta. Uudet asiakkaat voivat ottaa yhteyttä **palveluohjausnumeroon puh. 013 330 6647** tai äkillisen avuntarpeen yllättäessä **kotihoidon päivystykseen puh. 013 330 6635**.

Pienituloiset ikäihmiset voivat hakea siivousapua, jota Siun Sote tuottaa palvelusetelien. Asiakas toimittaa tulotiedot (eläketiedot, tiliote kaikista pankkitileistä) palveluohjaukseen. Mikäli palvelun myöntämisen ehdot täyttyvät, kirjoitetaan palveluseteli sovittuun palveluun. Palveluseteliä myönnetään kuluvan vuoden määrärahan perusteella. Palveluohjaaja postittaa palvelusetelin ja tiedot palveluntuottajista. Asiakas valitsee itse palveluntuottajan. Mikäli palvelunmyöntämisen perusteet eivät täyty tulojen perusteella, toimintakyvyn vaje voi olla peruste edullisempaan palveluun. Tällöin palveluohjaaja voi kirjoittaa arvonlisäverottoman lausunnon, jolloin edunsaaja voi ostaa arvonlisäverotonta palvelua tuottajalta. **Kotitalousvähennystä saat verotuksessa myös arvonlisäverottomasta palvelusta omavastuun maksamisen jälkeen.**

Kotona asumisen tukea tuottavat yksityiset palveluntuottajat

1. Anjan siivous- ja kotiapu, Pitkäkatu 26, 75700 VALTIMO, Anja Pellikka, 050 359 6140
2. Kotiapu Irene Honkanen, Honkatie 9, 75500 Nurmes, Irene Honkanen, 040 700 0578 (ei palvelusetelillä)
3. Pielisen Siivouspiste: Helena Jaskanen, 050 300 5086.
4. Saumamestari Oy, Pekka Ollilainen, Nurkkalantie 30, 75700 VALTIMO, 050 343 9060, E-MAIL: foto-laser-nurmes@hotmail.com. (ei palvelusetelillä)

5. Ruustinnan Rätti, Ulla Piironen-Pappi, 050 594 2000
6. Kotisairaanhoidopalvelut Sa-Tu Väisänen Oy, Sari Väisänen, 040 352 2166
7. Tmi Hoitola Rautarouva, Tiina Vartiainen, 050 381 8185
8. Marjon ja Jonnan Kotiapu puh. 050 512 6689

Palveluohjauksesta lähetetään aina ajantasainen palveluntuottajalista setelin ohessa.

Kotikunnan valintaoikeus

Kotikuntalain ja sosiaalihuoltolain muutosten myötä pitkäaikaisen laitoshoidon, asumispalvelujen tai perhehoidon tarpeessa olevat henkilöt voivat halutessaan aiempaa joustavammin vaihtaa kotikuntaansa. Lisätietoja: maistraatti.fi Sosiaalipalvelut puh. 013 330 2872

Kuljetuspalvelut

Vaikeavammaisten kuljetuspalvelu:

Kuljetuspalvelu saattajapalveluineen myönnetään vaikeavammaisille henkilöille.

Kuljetuspalveluja järjestetään vaikeavammaisille siten, että hänellä on työhön ja opiskeluun liittyvien matkojen lisäksi oikeus käyttää vähintään 18 yhdensuuntaista matkaa kuukaudessa jokapäiväiseen elämään kuuluvaa matkaa.

Kuljetuspalveluja myönnetään oman kunnan alueella Valtimolla ja lähikunnissa (Juuka, Kuhmo, Nurmes, Rautavaara ja Sotkamo). Kuljetuspalvelu järjestetään takseilla. Asiakas suorittaa tekemästään matkastaan aina omavastuuosuuden, joka on linja-autoliikenteen mukaisen yhdensuuntaisen matkan hinta. Asiakas maksaa matkastaan omavastuuosuuden suoraan taksinkuljettajalle. Vaikeavammaiset voivat käyttää invataksia. Uusi vammaispalvelujen puhelinneuvonta p. 013 330 5552 on tarkoitettu sekä asiakkaille että yhteistyökumppaneille. Maanantaisin ja torstaisin rinnalla myös neuvontanumero p. 013 330 5105. Puhelinneuvonnan soittoaajat ovat arkisin klo 8 - 11 ja 12 - 15.

Kuljetuspalvelua ei myönnetä lääkärissäkäynteihin ja terveydenhuollon matkoihin, joihin voi saada Kelan korvausta.

Sosiaalihuoltolain mukainen kuljetuspalvelu:

Siun Soten tukee vähävaraisten ja pienituloisten kuntalaisten asiointia, joilla on liikkumisen vaikeuksia, mutta jotka eivät ole vammaispalvelulain mukaisia vaikeavammaisia; mm. ikääntyneet yksin kotona asuvat. Kuljetuspalvelun myöntämiselle on asetettu tulo- ja varallisuusraja. Sosiaalihuoltolain mukainen kuljetuspalvelu on tarveharkintainen (mm. matkojen lukumäärä määrärahasidonnainen). Kuljetuspalveluhakemuksia saa Valtimon kunnan sosiaalitoimistosta sekä kunnan kotisivuilta www.valtimo.fi/lomakkeet. Sosiaalihuoltolainmukainen kuljetuspalvelu: tarpeen voi kartoittaa palveluohjaaja puh. 013 3306647 tai aikuisgerontologinen sosiaalityöntekijä puh. 013 330 6011 (Paula Timonen). Päätöksen kuljetuspalvelusta tekee aikuisgerontologinen sosiaalityöntekijä

Pohjois-Karjalan matkojen yhdistelykeskus (MYK)

Asiakas, jolla on vammaispalvelulain tai sosiaalihuoltolain mukainen kuljetuspalvelupäätös voi käyttää Joensuun kaupungin ylläpitämän Pohjois-Karjalan matkojenyhdistelykeskus (MYK) yhdistelemiä Joensuun, Kontiolahden, Liperin, Nurmeksen, Valtimon ja Outokummun vammaispalvelulain ja sosiaalihuoltolain mukaisia kuljetuspalvelumatkoja. MYK:n kuljetuspalvelumatkojen välitysnumero **013 267 7000** maanantaista perjantaihin klo 6.40 - 17.00.

Numerosta voi edellä mainittuna aikana tilata myös tuleviin ilta-aikoihin ja viikonloppuihin sijoittuvat kuljetuspalvelumatkat. Lankapuhelimesta soittaessa tilaus maksaa normaalin paikallisverkkomaksun ja matkapuhelimesta soittaessa oman operaattorin taksan mukaan. Iltaisin ja viikonloppuisin kyydit voi tilata numerosta 013 267 7000/Taksi Itä-Suomi.

VALTIMON ASIOINTILIIKENNE

Aikatauluista saat parhaiten tietoa soittamalla suoraan taksinkuljettajalle

1. SIVAKAN SUUNTA (Sivakka - Sivakkajoki - Ylä-Valtimo)

- Liikennöitsijä Taisto Tolvanen, 050 027 6788, 9 h taksi, esteetön

2. PAJUKOSKEN SUUNTA (Heinäjoki-Pajukoski- Rapuli)

- Koulupäivinä tulo Valtimolle vuorobussilla (Valtimolla klo 8.55)

- Paluukuljetus: Liikennöitsijä Veijo Karppinen, 050 057 9451, 9 h taksi, esteetön

- Koulun lomien aikana, ajetaan myös suunnan noutokuljetukset kutsu-periaatteella tavanomaisina ajopäivinä.

3. POHJOISEN SUUNTA (Koppelo - Rasimäki - Maanselkä - Rumo -Puukari -Nuolijärvi)

- Liikennöitsijä Pertti Pappi, 050 037 8660, 9 h taksi, esteetön

4. KARHUNPÄÄN SUUNTA (Kalliojärvi - Karhunpää - Ristivaara - Tetrivaara)

- Liikennöitsijä Veijo Karppinen, 050 057 9451, 9 h taksi, esteetön

PALUUKULJETUS NURMEKSEN BUSSILTA

Edellä mainittuihin liikennöintisuuntiin on kaksi kertaa kuukaudessa mahdollisuus paluukuljetukseen keskinäisen sopimuksen mukaisina arkipäivinä Nurmeksesta tulevalta bussilta. Kaikki kuljetukset tapahtuvat kutsuperiaatteella siten, että kuljetus tilataan etukäteen ao. reitin liikennöitsijältä. Ellei tilauksia ole, reittiä ei ajeta. Tarvittaessa asiakas noudetaan kotiovelta ja viedään kotiovelle. **AJOPÄIVÄT:** Suuntareitit ajetaan kaksi kertaa viikossa liikennöitsijän kanssa sovittavina päivinä.

Kuulo

Valtimon terveysasema, Välskärintie 1, 75700 VALTIMO

Aikuisneuvolan puhelintunti ja ajanvaraus ma – pe klo 7.30 - 8 ja klo 12 – 13,

puh. 013 330 5422, 013 330 5442 (opastus ja neuvonta kuulokojeen käytössä ja huollossa, kojeen huoltoon lähetykset)

Kuntoutus/liikunta

Valtimon terveysasema, Välskärintie 1, 75700 VALTIMO

Lisätiedot fysioterapeutilta puh 013 330 6642

Päiväkuntoutusryhmä ikäihmisille ma-pe.

Lihassoimaa/Tasapainoa –ryhmät.

Laboratorio -Valtimon terveyskeskus, Välskärintie 1, 75700 VALTIMO

Avoimma ma, ke ja pe klo 7.15 - 9.45. Ajanvaraus Internetissä www.islab.fi/ajanvaraus tai puhelimitse ma – pe klo 12 – 14, puh. 044 717 8892

Tiedustelut näytteenottoon liittyen klo 12 jälkeen puh. 013 330 2235.

Lääkekustannusten korvaus

Kelasta voi saada korvausta lääkkeisiin, jotka lääkäri, hammaslääkäri tai sairaanhoitaja on määrännyt sairauden hoitoon. Myös apteekissa valmistetut lääkkeet voivat olla tietyin edellytyksin korvattavia. Markkinoilla on myös lääkkeitä, jotka eivät ole korvattavia.

Sähköinen resepti eli eResepti on lääkemääräys, jonka lääkäri, hammaslääkäri tai sairaanhoitaja laatii ja allekirjoittaa sähköisesti ja tallentaa keskitettyyn tietokantaan, jota kutsutaan Reseptikeskukseksi. Täysi-ikäinen henkilö voi katsella omia Reseptikeskuksessa olevia tietojaan osoitteessa www.kanta.fi. Palveluun kirjaudutaan henkilökohtaisilla verkkopankkitunnuksilla tai sirullisella henkilökortilla.

Lääkkeiden annosjakelupalvelu

Apteekista voi tiedustella lääkkeiden annosjakopalvelua. Palvelu on maksullista. Koneellisesti pakatut annospussit lisäävät lääketurvallisuutta. Asiakkaan kokonaislääkitys ja lääkkeiden yhteensopivuudet tarkistetaan. Lisäksi koneellinen jakelu on virheettömämpää ja hygieenisempää kuin dosetin täyttäminen käsin. Palvelu on maksullista, mutta säästöä kertyy siitä, ettei kotiin kerry turhia lääkkeitä sekä siitä, että lääkkeet jaetaan yksikköhinnaltaan halvimmasta pakkauksesta. Tarkempaa tietoa saat apteekista sekä www.pharmaservice.fi

Lääkärin vastaanotto

Valtimon terveysasema, Välskärintie 1, 75700 VALTIMO puh. 013 330 2235. Avoinna ma-pe klo 7.30 – 15.00. Valtimolla ei ole päivystävää lääkäriä. Nurmeksen terveysasemalla päivystävän lääkärin palvelut on saatavissa. Ajanvaraus ja neuvonta 013 330 2334
Ma-su klo 7-21. Arkisin klo 16 jälkeen ja viikonloppuisin vain päivystysasiat.
Käyntiosoite Porokylänkatu 1, 75500 NURMES.

Kiireellisissä sairastapauksissa soita 112

Matkakorvaukset

Kela korvaa asiakkaiden matkat pääsääntöisesti halvimman käytettävissä olevan matkustustavan mukaan, ottaen huomioon potilaan tai kuntoutujan terveydentilan. Lisätietoa: www.kela.fi
Kyytikeskus - Kelan korvaamat taksimatkat tilausnumero on puh. 0800 302 255.

Mielenterveys- ja päihdepalvelut

Valtimon terveysasemalla psykiatrisen sairaanhoitajan vastaanotto maanantaisin ja keskiviikkoisin. Ajanvaraus puhelimitse: psykiatrisen sh Taisto Tervo puh. 013 330 8340 ma-pe klo 12-13. Välskärintie 1, 75700 VALTIMO.

Mielenterveys- ja päihdepalvelut Siun Soten alueella:

Mielenterveys- ja päihdepalvelut tukevat ihmistä toimimaan arjessa itsenäisesti ja yhdessä muiden ihmisten kanssa. Ongelmatilanteita voivat laukaista monenlaiset tekijät. Ota rohkeasti yhteyttä!

Mihin ottaa yhteyttä mielenterveys- ja päihdeasioissa?

Maanantaista perjantaihin klo 8-15.45 voit ottaa yhteyttä oman alueesi tai kuntasi hoitokoordinaattoriin. Yhdessä keskustellen hoitokoordinaattorin kanssa etsitään tilanteeseesi paras ratkaisu.

Päihdepalvelujen hoitokoordinaattori: 013 330 8003

Mielenterveyspalvelujen hoitokoordinaattori: 013 330 2145.

Kiireellisissä asioissa voit ottaa yhteyttä psykiatriseen päivystykseen:

Aikuispsykiatrian tehostettu avohoito

Puh. 013 330 2132

Yhteispäivystys iltaisin, öisin ja viikonloppuisin:

Oman terveysasemasi palveluajan ulkopuolella voit soittaa yhteispäivystyksen puhelinneuvontaan, puh. 013 330 2121. Puhelinneuvontaan soittaminen nopeuttaa palveluasi yhteispäivystyksessä, koska osa perustiedoistasi on kirjattu jo puhelun aikana.

Pohjois-Karjalan keskussairaalan yhteispäivystys on tarkoitettu äkillisesti sairastuneille ja loukkaantuneille, joiden

- tulee saada hoito viimeistään vuorokauden kuluessa sairastumisesta ja
- hoidon viivästyminen voi aiheuttaa pysyvää terveydellistä haittaa tai
- henki on uhattuna.

Yöaikaan tulee ottaa yhteyttä vain sellaisissa päivystyksellisissä terveysongelmissa, jotka eivät voi odottaa aamuun.

Muistisairauksien hoito

Valtimon terveyskeskus, Välskärintie 1, 75700 VALTIMO puh. 013 3309348/muistihoitaja
Muistihoitajaan voi ottaa yhteyttä, jos on huolissaan omasta tai läheisensä arkielämää haittaavasta muistin heikentymisestä.

Epäilyn muistihäiriöstä tulisi herätä, jos

- itse ja/tai omaisesi on huolissaan lähimuistisi heikentymisestä
- muistin heikentyminen haittaa arkiaskareissa selviytymistä
- sovitut tapaamiset unohtuvat toistuvasti
- tärkeät esineet katoavat päivittäin
- puhuessa oikeiden sanojen löytyminen on vaikeaa
- päättely- ja ongelmanratkaisukyky heikkenee
- uusien asioiden oppiminen on vaikeaa, jopa mahdotonta
- aloitekyky heikkenee
- eksyt helposti vähänkin vieraimmissa paikoissa

On tärkeää, että kaikki muistihäiriöt tutkitaan viivytyksettä, sillä osa muistihäiriöistä voidaan hoitaa. Ajoissa havaitun muistisairauden etenemistä voidaan hidastaa.

Vastaanotto toimii ajanvarauksella. Muistihoitaja tekee tarvittaessa kotikäyntejä. Palvelut ovat maksuttomia.

Oikeusapu

Pohjois-Karjalan oikeusaputoimisto, Nurmeksen toimipaikka, julkinen oikeusapu
Asiakaspalvelu on auki klo 9.00 - 11.00 ja 12.00 - 15.00. Käyntiosoite: Torikatu 12, 75500 Nurmekes. Puhelin: 029 566 0980.

Omaishoito

Omaishoidon tuki on lakisääteinen sosiaalipalvelu. Omaishoidon tuen tavoitteena on mahdollistaa hoidettavan hoito ja huolenpito kotioloissa omaisen tai muun hoidettavalle läheisen henkilön avulla. Omaishoidon tuesta säädetään laissa omaishoidon tuesta (937/2005 ja 950/2006). Siun Sotessa on laadittu ohjeistus omaishoidontuen määräytymisen perusteista. Omaishoidon tukiasiat puh. 013 330 6580/Niina Kokkonen. Siun Soten alueen palvelujohtaja Kaisa Rautiainen puh. 013 330 7123 auttaa myös omaishoidon tukiasioissa.

Palvelunohjaus ja neuvonta

Palvelunohjaus tarkoittaa erityistä sosiaalityön työmenetelmää, mutta myös laajemmin palveluiden yhteensovittamista. Palvelunohjauksessa pyritään löytämään asiakkaan voimavarat ja ohjaamaan hänet niitä tukevien palvelujen äärelle. Palvelunohjaukseen kuuluu mm. asiakkaan tilanteen kokonaisvaltainen peruskartoitus ja konkreettisten tukitoimien ja palvelujen yhdistäminen. Palvelunohjaus on tärkeää erilaisissa muutos- ja siirtymävaiheissa, kuten pyrittäessä tukemaan vanhuksen kotona asumista. Palvelunohjaus on todettu hyödylliseksi erityisesti silloin, kun asiakkailla on pitkäaikainen ja monimuotoinen palvelutarve. Palvelunohjaaja kartoittaa kotikäynnin yhteydessä palveluntarvetta. Palvelunohjauksen kautta myönnetään asiakkaalle kotihoitoa ja tukipalveluja (ateriapalvelu, turvapuhelin). Palvelunohjaaja voi tarvittaessa avustaa erilaisten hake-

musten täyttämisesssä, mikäli omaisten apua ei ole saatavilla. Ikäihmisten palveluohjaus puh. 013 330 6647/Aila Härkönen

Pelastuslaitos

Valtimolla on oma paloasema osoitteessa Kunnantie 1, 75700 VALTIMO, puh. 0500 450 507. Asemamestarina toimii Sami Meriläinen puh. 013 330 9135. Paloaseman työkenttään kuuluvat palotarkastukset, turvallisuuskoulutus, pelastustoiminta, öljyvahinkojen torjunta, sairaankuljetus ja ensivaste.

Tulipalon sattuessa – soita hätänumeroon 112!

Poliisi soita hätänumeroon 112

Postin jakelupalvelut ikääntyneille ja liikuntaesteisille

Liikuntaesteisellä ja yli 75-vuotiaalla on oikeus saada pyynnöstään postinsa jaetuksi joko tontin rajalle ajo- tai kulkuliittymään sijoitettuun postilaatikkoon tai huoneistokohtaisesti postiluukkuun. Palvelu tarjotaan vain postinsaajan vakituisen osoitteeseen. Vakituksella osoitteella tarkoitetaan postinsaajan ensisijaista, toistaiseksi voimassa olevaa osoitetta, joka on tosiasiallisesti postinsaajan pääasiallinen osoite.

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

Lisätietoja Postin asiakaspalvelu puh 020 071 000 ma – pe 8 – 16

Valtimolla postipalvelu toimii Valtimon Kukkavalinnan yhteydessä (Keskuskatu 24, 75700 VALTIMO, puh. 013 450 337).

Potilasasiamies – Lea Kilpeläinen puh. 013 3308261

ma-pe klo 9-14. lea.kilpelainen@siunsofe.fi. Torikatu 18 A 3 krs, 80100 JOENSUU.

Pysäköintilupa -Kotipaikkakunnan poliisi voi myöntää vaikeasti vammaiselle tai hänen kuljettamistaan varten pysäköintiluvan. Lupa oikeuttaa pysäköimään invalidipaikalle. Hakemista varten tarvitaan lääkärinlausunto, kaksi valokuvaa ja pysäköintilupahakemus täytettynä.

Reseptien uusinta

Reseptin uudistamista voi pyytää joko apteekista tai terveyskeskuksesta. Mikäli et itse käy apteekissa, asioiden hoitajalla täytyy olla reseptin uudistamispyyntöä varten kirjallinen suostumus. (Muussa asiointissa riittää asianomaisen Kela-kortti.) Terveyskeskuksen kautta reseptien uudistamispyynnön voi tehdä myös soittamalla. Varaa reseptin uudistamiseen 8 vuorokautta.

- jätä resepti aina siihen yksikköön, joka vastaa hoidostasi. Soita tai käy omalla terveysasemallasi.
- sähköisen reseptin uusimista voit pyytää omakanta-verkkopalvelussa tai apteekissa.
- voit asioida myös Nurmeksen terveysaseman potilastoimistossa. Ota mukaan Kela-kortti henkilöllisyyden todistamista varten ja viimeisin voimassaoleva lääkelistasi.

Seurakunnan palvelut

Valtimon ev.lut. seurakunnan diakoniatyön ryhmiä ja piirejä:

- Ikäihmisten kerho seurakuntatalolla (kokoontumispäivä Ylä-Karjala lehdessä).

Nurmeksen ortodoksinen seurakunta

Seurakunnanvirasto Salmenkatu 5, 75500 Nurmes, puh. 0400 608601.

Kirkkoherranvirasto avoinna keskiviikkoisin klo 10.15 - 12.00 ja klo 14.00 - 16.00.

Sosiaaliasiamies

Sosiaaliasiamies neuvoo asiakkaita sosiaalihuoltoon liittyvissä asioissa ja tarvittaessa avustaa sosiaalihuollon palveluun ja kohteluun liittyvän muistutuksen ja muiden asiakkaiden käytettävissä olevien oikeusturvakeinojen käytössä. Sosiaaliasiamies Leena Viinisalo-Heiskanen. Puh. 013 3308268. Ma-pe klo 9-11.30. leena.viinisalo-heiskanen@siunsote.fi.

Sosiaalipäivystys ja kriisiapu

Sosiaalipäivystyksen päivystäjän tavoittaa hätäkeskuksen kautta, puh. 112.

Terveyskeskuksen koordinoimana toimii kriisityöryhmä, joka tarjoaa psykososiaalista tukea onnettomuuksissa ja muissa traumaattisissa tapahtumissa. Yhteydenotto virka-aikana:

Luostarinen Riikka, psykiatrinen sairaanhoitaja puh. 013 330 9331

Huotari Marjo, psykiatrinen sairaanhoitaja puh. 013 330 7570

Kuittinen Sari, psykiatrinen sairaanhoitaja, diakonissa puh.050 370 1226

Tapaninen Eila, psykiatrinen sairaanhoitaja puh. 013 330 7397

Tervo Taisto, psykiatrinen sairaanhoitaja puh. 013 330 7398

Yhteydenotot virka-ajan jälkeen puh. 013 330 2334.

Tehostettu moniammatillinen kotikuntoutus

Tehostettu kotikuntoutus on tarkoitettu sairaalasta kotiutuville, jotka tarvitsevat ohjausta ja neuvontaa arjesta selviämiseen. Tehostetussa kotikuntoutustiimissä työskentelevät fysioterapeutti ja lähihoitaja. Tehostettua kotikuntoutus on tarkoitettu asiakkaille, jotka eivät ole kotihoidon palvelujen piirissä.

Terveysasemat

Valtimon terveysasema, Välskärintie 1, 75700 Valtimo.

Ajanvaraus ja neuvonta puh.013 330 2235 ma-pe klo 8-16

Terveydenhoitaja Merja Sormunen

puh. 013 330 5442 puhelinajat ma-pe klo 7.30-8 ja 12-13

- aikuisneuvola
- äitiys- ja perhesuunnitteluneuvola
- diabeteshoito- tablettidiabeetikot
- verenpaineasiat

Terveydenhoitaja Merja Leppänen

puh. 013 330 5422 puhelinajat ma-pe klo 7.30-8 ja klo 12-13

- diabeteshoito - insuliinidiabeetikot
- kouluterveydenhuolto

Fysioterapia ja apuvälinepalvelu puh. 013 330 7453

Psykiatrinen sh Tervo Taisto puh. 013 330 8340 ma-pe klo 12-13

Nurmeksien terveysasema, Porokylänkatu 1, 75500 Nurmes.

Ajanvaraus ja neuvonta puh. 013 330 2334 ma-su klo 7-21. Arkisin klo 16 jälkeen ja viikonloppuisin vain päivystysasiat.

Apuvälinepalvelu puh. 013 330 7452 ma-pe klo 8-11

Laboratorio, ajanvaraukset puh. 044 717 8892 klo 12-13.30 ja tiedustelut näytteenottoon liittyen puh. 044 717 8445.

Potilastoimisto puh. 013 302 2234 ma-pe klo 8-15.30

Reseptien uusinta puh. 013 330 9341 ma klo 8-16 ti-pe klo 8-13

Sydänhoitaja puh. 013 330 7419 ti ja ke klo 8-8.30 ja 12-13

Sydänhoitaja puh. 013 330 7418 ma-pe klo 8-8.30 ja 12-13

Vuodeosastot:

Kuntouttava hoito puh. 013 330 6591

Akuutti hoito: puh. 013 330 6589

Osastosihteeri: puh. 013 330 6589

Toimeentulotuki - haetaan Kelasta. www.kela.fi. Käyntiosoite: Kela Nurmes, Porokylänkatu, 75530 NURMES.

Turvapuhelin

Yksin asuvilla ikäihmisten turvapalveluna turvapuhelin on toimiva ratkaisu avun saamiseksi esim. yllättävän sairauden tai kaatumisen varalle. Hälytyspainiketta painamalla saat avun paikalle kotihoidosta tai hälytyskeskuksen kautta. Turvapuhelin tarvearvioinnit palveluohjaaja puh. 013 330 6647. Tilauksia voi tehdä myös kotihoidon palveluvastaavalle puh. 0132 330 6644 ja kotihoidon päivystykseen soittamalla puh. 013 330 6635.

Vanhusneuvosto otetaan mukaan vanhuspalvelulaissa tarkoitettun suunnitelman valmisteluun ja palvelutarpeen ja resurssien riittävyyden arviointiin. Lisäksi sille annetaan mahdollisuus vaikuttaa kunnan eri toimialojen toiminnan suunnitteluun, valmisteluun ja seurantaan asioissa, joilla on merkitystä ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, osallisuuden, elinympäristön, asumisen, liikkumisen tai päivittäisistä toiminnoista suoriutumisen taikka ikääntyneen väestön tarvitsemien palveluiden kannalta.

Veteraanien/Sotainvalidien palvelut

Valtimon kunnan veteraanipalveluita voivat käyttää ne veteraanit, joille on myönnetty rintamasotilastunnus, rintamatunnus tai rintamapalvelustunnus ja joiden kotikunta on Valtimo.

Sotainvalidi/Veteraanipalvelut myönnetään Siun sotien palveluohjauksen kautta palvelutarpeen kartoituksen myötä. Sotainvalidit/Veteraanit saavat ne palvelut, joihin ovat oikeutetut, joko maksusitoumuksella paikallisen yrittäjän tuottamana tai palvelusetelillä tuotettuna. Palvelutarpeen kartoitukset maakunnallisen palveluohjaajan kautta puh. 013 330 6647. Sotainvalidien/Veteraanien palvelusetelit ja maksusitoumukset tuotetaan keskitetysti veteraanipalveluissa Joensuussa, Seniorineuvonta Ankkurissa. Veteraaniasiat: Ansa Tuovinen puh. 013 330 7104/Pia Isohella puh. 013 3309734. Seniorineuvonta Ankkuri puh. 013 330 2890.

Sotaveteraaniyhdistykset avustavat veteraanien puolisoita ja leskiä. Yhdyshenkilöt ovat Paavo Harakka puh. 050 536 8171 ja Tuomo Hölttä puh. 050373 1847.

Veteraanikuntoutus

Veteraanikuntoutukseen oikeutettuja ovat Suomessa asuvat vuosien 1939–1945 sotiin osallistuneet rintamasotilastunnuksen, rintamapalvelustunnuksen tai rintamatunnuksen omaavat rintamaveteraanit. Veteraanikuntoutukseen ilmoittautuminen ja hakemuksen palauttaminen tapahtuu kotipaikkakunnan yhteyshenkilölle. Ilmoittautumislomakkeita saa terveysasemilta. Yhteyshenkilönä Nurmes-Valtimo alueella toimii fysioterapeutti Taina Karjalainen puh. 013 330 7483 (Puhelintunti ke klo 8-11).

Kuntoutus toteutetaan Valtiokonttorin vuosittain osoittaman määrärahan ja ohjeistuksen mukaisesti. Veteraanikuntoutus on rintamaveteraaneille ja kuntoutukseen osallistuneille aviopuolisoille

ilmaista. Lisäksi Kansaneläkelaitos korvaa kuntoutuksesta aiheutuneet matkakustannukset hal-
vinta matkustustapaa käyttäen kokonaan. Matkakorvaushakemuksen liitteenä on esitettävä to-
distus kuntoutuksessa käynnistä. Sotainvalidit hakevat korvaukset suoraan Valtiokonttorilta.

Ylä-Karjalan kansalaisopisto

tarjoaa monipuolisia harrastus- ja opiskelumahdollisuuksia kaikenikäisille kuntalaisille. Opistos-
sa voi opiskella mm. taideaineita, musiikkia, tanssia, liikuntaa, kieliä ja ATK:ta.

Ylä-Karjalan kansalaisopisto on mukana myös Ikääntyvien yliopisto -toiminnassa, ja se järjestää
luentoja Hannikaisen salissa lukuvuosittain yhteistyössä esim. kesäyliopiston kanssa. Vuosioh-
jelma postitetaan kaikkiin koteihin. Linkki Valtimon kurssitarjontaan:

<https://opistopalvelut.fi/ylakarjala/courses.php?l=fi#pos-2>

TIETOA LIIKUNTARYHMISTÄ

Valtimolla toimivia liikuntaryhmiä keväällä 2019

ma	10.30 Hyvän olon jumppa Valtimo-talolla, Vasama, Tiina Meriläinen 12.00 Lihasvoimaa ja tasapainoa- ryhmä, Siun Sote, Virpi Hirvonen
ti	12.00 Lihasvoimaa ja tasapainoa- ryhmä, Siun Sote, Virpi Hirvonen 17.45 Valtimon kuntoliikunta Valtimo-talolla, kansalaisopisto, Tiina Meriläinen 18.30 Lavis Valtimo-talolla, kansalaisopisto, Tiina Meriläinen
ke	12.15 Ikääntyneiden kuntosaliryhmä Kastellilla, kansalaisopisto, Virpi Siivola 13.30 Tuolijumppa vuoroviikoin Kotorannassa ja Ylä-Karjalan hoitokodilla, kansalaisopis- to, Virpi Siivola 14.30 Erityisryhmien kuntosaliryhmä Kastellilla, kansalaisopisto, Virpi Siivola 16.00 Kävelysähly Valtimo-talolla, Vasama 19.00 Liikkuvuus ja venyttely Valtimo-talolla, Vasama, Susanna Uusi-Maahi
to	10.00 Ikääntyneiden kuntosaliryhmä Kastellilla, kansalaisopisto, Virpi Siivola
pe	14.30 Senioritanssi Valtimo-talolla, Virpi Siivola, kansalaisopisto

Kivut hallintaan joogaamalla 15.2 - 17.2 ja 5 - 7.4 viikonloppukurssina, kansalaisopisto, Hanna Laukka-
nen

VALTIMON KUNTA www.valtimo.fi

Kuntalaisten Talo, Kunnantie 1, 75700 Valtimo

ma-pe klo 8.30-11 ja 12.30-15

SOSIAALITOIMI

Sosiaalipalvelut klo 8-16	013 330 2872 Juuka, Lieksa, Nurmes, Valtimo
Geriatrinen aikuissosiaalityö	013 330 6011 Paula Timonen
Palvelusihiteeri, toimeentulotuki	013 330 8497 Marja Kejonen
Asiakasmaksusihiteeri, vanhuspalvelut	013 330 8931 Terttu Toivonen

AVOPALVELUT

Kotipalvelu kylän päivystys	013 330 6635
Fysioterapeutti	013 330 6642
Kotoranta palveluesimies	013 330 6628
Lepola hoitajat	013 330 6631
Onnela hoitajat	013 330 6633
Mäntylä hoitajat	013 330 6632
Koivula hoitajat	013 330 6630

Kehitysvammaisten päivätoiminta 013 330 5126

Päivystävä kiinteistönhoitaja 040 104 1309

Keskuskeittiö 040 104 1307

YMPÄRISTÖTOIMISTO

Rakennustarkastaja 040 104 1377

KIRJASTO 040 104 1131