
Palveluopas

Tuuloksen ikäihmisille



Palveluopas

Tuuloksen ikäihmisille

Mira Heikkilä & Henna Yliräisänen

Hämeen ammattikorkeakoulu
Hyvinvointialan osaamiskeskittymä
Ikitoimi-hanke

Hämeen ammattikorkeakoulu
Hyvinvointialan osaamiskeskittymä
Ikitoimi-hanke

ISSN 1795-424X

ISBN 951-784-331-3

HAMKin e-julkaisuja 15/2005

JULKAISIJA – PUBLISHER

Hämeen ammattikorkeakoulu

PL 230

puh. (03) 6461

faksi (03) 646 4259

julkaisut@hamk.fi

www.hamk.fi/julkaisut

Hämeenlinna, syyskuu 2005

Hyvä ikääntyvä tuuloslainen	5
Apteekki.....	6
Apuvälineet	7
Arkipalvelut	8
HIERONTA	8
JALKAHOITO	8
PARTURI- JA KAMPAAMOPALVELUT.....	9
TAKSIT	10
Asiointipalvelu	11
Asuminen	11
VANHUSTEN VUOKRA-ASUNNOT.....	11
LYHYTAIKAISHOITO.....	12
PALVELUASUMINEN.....	13
PITKÄAIKAISHOITO	13
Asunnon korjaus- ja muutostyöt	15
KORJAUSAVUSTUKSET JA -NEUVONTA.....	15
ASUNNON MUUTOSTYÖT	15
Ateriapalvelu	15
Dementiapalvelut.....	16
Edunvalvonta	17
Fysioterapia	17
TERVEYSKESKUKSEN FYSIOTERAPIA.....	17
YKSITYISET FYSIOTERAPIAYRITYKSET	18
Hammashoito.....	19
Hoitotarvikkeet ja -välineet	20
Kansalaisopisto	21
KELA (Kansaneläkelaitos)	22
Kirjasto	23
Kotihoito.....	24
KOTIHOIDON TUKIPALVELUT.....	25
KUNTOUTUSOHJAAJA	25
4H-YHDISTYS.....	26
Kuluttajaneuvonta	27
Kunta	28
Kuulo	29
Liikunta.....	31
Mielenterveys-, kriisi- ja päihdepalvelut	33
MIELENTERVEYSPALVELUT.....	33
PSYKOLOGI.....	34
KRIISIPALVELUT	34
PÄIHDEPALVELUT	35

Näkö	36
Oikeusapu	37
Potilasasiamies ja potilaslaki	38
Päivätoiminta	39
Seurakunta	40
Siivouspalvelut	41
Sosiaaliasiamies ja asiakaslaki	42
Taloudelliset etuudet ja toimeentulo	43
ASIAKASMAKSUKATTO.....	43
KOTITALOUSVÄHENNYS	44
KULJETUSTUKI	45
OMAISHOIDONTUKI	46
TOIMEENTULOTUKI	47
ELÄKKEENSAAJIEN ASUMISTUKI.....	48
ELÄKKEENSAAJIEN HOITOTUKI	49
SAIRAAHOITOKULUJEN KORVAAMINEN.....	50
ELÄKKEENSAAJIEN VERONEUVONTA.....	51
Terveyspalvelut	52
TUULOKSEN TERVEYSASEMA	52
LAMMIN-TUULOKSEN TERVEYSKESKUS	52
PÄIVYSTYS.....	53
ASTMAHOITAJA	54
DIABETESHOITAJA.....	54
LABORATORIO	54
RÖNTGEN.....	55
SAIRAANKULJETUS	55
YKSITYISET LÄÄKÄRIPALVELUT.....	56
Turvapuhelin	57
Vanhusneuvosto	57
Velkaneuvonta	58
Veteraanit	59
SOTAINVALIDIEN ETUUDET	59
SOTAVETERAANIEN ETUUDET	59
Yhdistykset ja järjestöt	60
ELÄKELÄISJÄRJESTÖT.....	60
MIELENTERVEYS-, KRIISI- JA PÄIHDEJÄRJESTÖT.....	60
MUISTIHÄIRIÖJÄRJESTÖT	61
NÄKÖÖN JA KUULOON LIITTYVÄT JÄRJESTÖT	62
OMAIJÄRJESTÖT	62
POTILASJÄRJESTÖT.....	63
VETERAANIJÄRJESTÖT.....	64
MUUT JÄRJESTÖT.....	64
Yhteis palvelupiste	65

Hyvä ikääntyvä tuuloslainen

Käsissänne on uusi Palveluopas Tuuloksen ikäihmisille. Tästä oppaasta löydätte tietoa tuuloslaisille ikäihmisille tarpeellisista palveluista, tukimuodoista ja taloudellisista etuuksista. Toivomme, että tämä palveluopas on Teille hyödyllinen ja löydätte siitä tarvitsemanne tiedot.

Palveluopas Tuuloksen ikäihmisille on tuotettu yhteistyössä Tuuloksen kunnan ja ikääntyvien toimintakykyä edistävän Ikitoimi-hankkeen kanssa. Hanke on Hämeen ammattikorkeakoulun toteuttama Hämeenlinnan ja seudun kuntien yhteishanke. Oppaan ovat toteuttaneet opinnäytetyönään kaksi sosionomiopiskelijaa (AMK) Hämeen ammattikorkeakoulusta.

Toivomme, että annatte palautetta ja ehdotuksia tästä palveluoppaasta, jotta seuraava palveluoppaan painos olisi entistä ehempi ja paremmin käyttäjiä hyödyttävä. Palautteen voi suunnata Tuuloksen vanhustyön johtaja Pirkko Mattilalle tai kuntoutusohjaaja Aija Honkaselle.

Mira Heikkilä
Sosionomiopiskelija (AMK)

Henna Yliräisänen
Sosionomiopiskelija (AMK)

Pirkko Mattila
Tuuloksen vanhustyön johtaja

Paula Rantamaa
Hämeen ammattikorkeakoulu,
Ikitoimi-hanke

Kirsi Valjakka
Hämeen ammattikorkeakoulu,
Ikitoimi-hanke

Apteekki

❖ **Hämeenlinnan keskusapteekin lääkekaappi,
Tuuloksen Säästöpankki**

Pannujärventie 1
14820 TUULOS

Aukioloajat: ma 9.00–16.30, ti–pe 9.00–16.00
Puh. (03) 644 090

Lääkekaappi myy mm. itsehoitolääkkeitä, sidetarvikkeita ja perusvoiteita. Reseptit voi lähettää lääkekaapin välityksellä Keskusapteekkiin, joka toimittaa lääkkeet lääkekaapille joka torstai.

❖ **Lammin apteekki**

Huovintie 3
16900 LAMMI

puh. (03) 633 2260



Apuvälineet

Terveyskeskuksen fysioterapiaosastolla toimii apuvälinelainaamo, josta on mahdollisuus saada korvauksetta lyhyt- tai pitkäaikaiseen lainaan liikkumiseen ja jokapäiväiseen elämiseen tarvittavia apuvälineitä, esim. kävelykeppi, pyörätuoli, wc-korottaja. Fysioterapeutit antavat ohjausta ja tekevät apuväline- sekä asunnonmuutostyöarviointeja. Apuvälineet myönnetään tarveharkintaisesti.

Apuvälineet voi hakea itse Lammin-Tuuloksen terveyskeskuksesta tai tarvittaessa kotisairaanhoidon toimittajalta kotiin.

❖ Lammin-Tuuloksen fysioterapia

Soittoajat: ma–to 12–13 ja pe 9–10

Puh. (03) 630 2265



Arkipalvelut

HIERONTA

❖ **Hoitopiste Ritva Lindeman (laillistettu hieroja / hermoratahieroja)**

Hiidenmaantie 16
14870 JUTTILA

Puh. (03) 633 7811 tai 0500 778 111

- Klassinen hieronta
- Hermoratahieronta
- Aromaterapia
- Kotikäyntejä liikuntarajoitteisten veteraanien ja vanhusten luokse

JALKAHOITO

❖ **Hoivakammari Aikku (sairaanhoitaja, kuntohoitaja, jalkahoitaja)**

Turuntie 11
13120 HÄMEENLINNA

Puh. 050 550 6311

- Jalkahoito
- Hieronta
- Jalkahoitajana palvelukeskuksen palvelupäivillä

PARTURI- JA KAMPAAMOPALVELUT

❖ **Parturi-kampaamo Anja Mylläri**

Pohjoistentie 2
14810 TUULOS

puh. (03) 637 9270

❖ **Parturi-kampaamo Auli Virtanen**

Maaherrantie 18
4820 TUULOS

puh. (03) 637 9449 tai 050 341 6003

❖ **Parturi-kampaamo Hanna**

Syrjäntaantie 1
14820 TUULOS

puh. (03) 637 9300

❖ **Parturi-kampaaja Maija Kuisma**

Sydänmaantie 163
14810 TUULOS

puh. (03) 637 9424 tai 040 727 6284

❖ **Parturi-kampaamo Studio Leila**

Kauppakeskus Tuulonen
Pohjoistentie 70
14810 TUULOS

puh. (03) 552 2255

TAKSIT

❖ **Taksipalvelu Kari Mutta**

puh. 050 563 0212 tai 050 353 7331

1+8 hengen tilataksi pyörätuolivarustuksella ja 1+4 hengen henkilöauto paarivarustuksella

❖ **Taksi Reijo Salmi**

puh. 0500 215 140

Myös pyörätuoliasiakkaat

❖ **Taksi Reijo Nuorteva**

puh. 0400 317 358



Asiointipalvelu

Asiointipalvelua tarjoavat kunnan kotipalvelu ja Tuuloksen 4H-yhdistys.

- ❖ **Kotipalvelu, puh. (03) 631 1838**
- ❖ **4H-yhdistys, puh. (03) 637 9229**

Asuminen

VANHUSTEN VUOKRA-ASUNNOT

Vanhusten vuokra-asumista Tuuloksessa tarjoaa Tuuloksen Vanhustenkotiyhdistys ry. Yhdistyksellä on asuntoja Raikontiellä, ns. Kaskirinteen asunnot ja Tuuloskoti Syrjäntaantiellä. Aukkaat ko. asuntoihin valitaan yhdessä kunnan vanhustyön kanssa ja valinnat pyritään käsittelemään SAS-ryhmässä, joka on sosiaali- ja terveydenhuollon yhteistyöryhmä. Asuntohakemuksia saa yhteispalvelupisteestä ja Vanhustenkotiyhdistyksen isännöitsijältä puh. (03) 633 2010.

Lisätietoja: Vanhustyön johtaja puh. (03) 631 1836, 0400 161 248 ja vanhustenkotiyhdistyksen puheenjohtaja puh. (03) 633 7649 tai 0400 205 995.



❖ Tuuloskoti

Tuuloskoti on Tuuloksen Vanhustenkotiyhdistyksen 8-asuntoinen pienkoti, joka sijaitsee Tuuloksen palvelukeskuksen naapurissa. Asunnot ovat kooltaan 40 m². Ne ovat tupakeittiöllä ja omalla pihalla varustettuja viihtyisiä huoneistoja, joissa on turvapuuhelin. Tuuloskotiin annetaan hoiva- ja tukipalveluja asiakkaan avuntarpeen mukaan Tuuloksen kotihoidosta. Asukkaat valitaan hakemusten ja tarveharkinnan perusteella.

Lisätietoja: Vanhustyön johtaja puh. (03) 631 1836 tai
0400 161 248

LYHYTAIKAISHOITO

Tuuloksen vanhainkoti-palvelukeskus tarjoa monipuolisia vanhus-
tenhuollon palveluja eriasteista hoitoa tarvitseville vanhuksille ja
vammaisille. Toiminta-ajatuksena on mahdollistaa vanhusten ja
vammaisten laadukas eläminen kodikkaassa ja turvallisessa ympä-
ristössä tukemalla omatoimisuutta ja omia voimavaroja mahdollisim-
man pitkälle toimintakyvyn säilyttämiseksi.

Palvelukeskuksessa Hoivatuulen osastolla ja asumisyksikössä on
mahdollisuus lyhytaikaishoitoon sekä päivä- että yöhoitoon.

Lisätietoja: Vanhustyön johtaja puh. (03) 631 1836 tai 0400 161 248



PALVELUASUMINEN

❖ **Birgittakoti**

Palvelutalo Birgittakoti on Tuuloksen Vanhustenkotiyhdistys ry:n palvelutalo. Birgittakodissa on 17 paikkaa vanhuksille, jotka eivät vielä tarvitse vanhainkotipaikkaa. Asukkaat ko. asuntoihin valitaan yhdessä kunnan vanhustyön kanssa ja valinnat käsitellään SAS-ryhmässä, joka on sosiaali- ja terveydenhuollon yhteistyöryhmä.

Lisätietoja: Vanhustyön johtaja puh. (03) 631 1836 tai 0400 161 248

PITKÄAIKAISHOITO

❖ **Tuuloksen palvelukeskus**

Palvelukeskuksen vanhainkodissa annetaan hoitoa ja huolenpitoa mahdollisimman kodinomaisesti ja vanhuksen yksilöllisiä tarpeita kunnioittaen. Vanhainkotihoito on tarkoitettu vanhuksille, jotka eivät enää tehostettujenkaan palvelujen turvin selviä kotona tai palvelutalossa. Hoito on ympärivuorokautista.

Palvelukeskuksessa on 20 hoitopaikkaa ja jaksohoidon paikkoja on neljä. Jaksohoito mahdollistaa sairaalasta kotiutumisen tai antaa omaishoitajalle mahdollisuuden levätä. Pysyvän vanhainkotipaikan voi saada SAS-työryhmän esityksestä, jonka jälkeen vanhustyön johtaja tekee viranhaltijapäätöksen.

Lisätietoja: Vanhustyönjohtaja
puh. (03) 631 1836 tai 0400 161 248

Asunnon korjaus- ja muutostyöt

KORJAUSAVUSTUKSET JA -NEUVONTA

Asuntojen perusparannuslain nojalla **kunnan rakennusvalvontatoimi** myöntää valtion lainaa ja korjausavustuksia. Korjausavustuksia myönnetään Asuntorahaston myöntämin valtuuksin ja ehdoin vanhusväestön ja vammaisten asuntojen korjauksiin, hissien rakentamiseen, terveyshaittojen poistamiseen, talousjätevesijärjestelmän parantamiseen ja korjaustoiminnan suunnitteluun. Kohteen tulee olla ympärivuotisessa asuinkäytössä oleva asunto tai asuinrakennus. Terveyshaittojen poistamista ja uusien hissien rakentamista koskevia hakemuksia voidaan ottaa vastaan jatkuvasti, muutoin hakuaika on keväällä. Hakemukset laaditaan lomakkeilla, joita saa kunnan tekniseltä osastolta.

Lisätietoja: Kunnan rakennustarkastaja
puh. (03) 6311 851 tai 0400 161 249

Teknisen toimen kanslisti puh. (03) 631 1852

ASUNNON MUUTOSTYÖT

Asunnon muutostöitä voi hakea kunnan **sosiaalitoimen** kautta, jos henkilöllä on pitkäaikaisesti erityisiä vaikeuksia asumisessa. Tavanomaisia asunnon muutostöitä ovat mm. luiskien asennus, ovien levennys ja ammeen poisto. Kiinteitä apuvälineitä ovat esim. tukikahvat, nostolaitteet, pienhissien asennus ja hälytysjärjestelmät. Nämä vammaispalvelulakiin perustuvat muutostyöt ovat mahdollisia iästä, tuloista tai varallisuudesta riippumatta.

Ateriapalvelu

Ateriapalvelu voidaan järjestää eri tavoin asiakkaan avun tarpeesta ja asuinpaikasta riippuen. Ateria tuodaan kotiin tai asiakas käy ruokailemassa palvelukeskuksessa.

Lisätietoja: Vanhustyön johtaja puh. (03) 631 1836 tai 0400 161 248

Dementiapalvelut

Muistin heikkenemiseen liittyvissä kysymyksissä voi neuvoa ja apua saada sairaanhoitopiirin ja yhdistysten tarjoamista palveluista.

Kanta-Hämeen keskussairaalan kuntoutusohjaaja antaa henkilökohtaista ohjausta, neuvontaa ja tukea muistihäiriöisille, dementoituville ja heidän läheisilleen kaikissa dementoiviin sairauksiin liittyvissä asioissa. Tavoitteena on kotona asumisen onnistuminen mahdollisimman pitkään.

Kuntoutusohjaajaan voi ottaa yhteyttä muistihäiriöinen itse, hänen läheisensä, sosiaali- tai terveydenhuollon viranomainen tai muu henkilö. Lähetettä ei tarvita. Tapaamisiin on ajanvaraus. Kuntoutusohjaus on muistihäiriöisille ja dementoituville maksutonta. Dementoituville ja heidän omaisilleen järjestetään maksuttomia ensitietokursseja ja sopeutumisvalmennuskursseja. Muistihäiriöisille ja dementoituville tarkoitettua kuntoutusohjausta järjestää Kanta-Hämeen sairaanhoitopiirin kuntayhtymä Kanta-Hämeen keskussairaalassa.

Lisätietoja saa **kuntoutusohjaajalta**.

varmimmin maanantaisin ja torstaisin kello 9–12

puh. (03) 629 2238 tai 050 570 5293,

sähköposti: arja.harju@khshp.fi

Edunvalvonta

Mikäli henkilö ei enää kykene huolehtimaan itsestään ja asioistaan, voi käräjäoikeus tai maistraatti määrätä hänelle edunvalvojan, eli henkilön, joka huolehtii hänen asioistaan.

Edunvalvojan määräämistä voi hakea:

- Maistraatti
- Henkilö itse
- Edunvalvontaan määrättävän aviopuoliso, lapsi, vanhempi tai muu läheinen henkilö

Edunvalvojana voi toimia:

- Henkilön lähiomainen
- Kunnan yleinen edunvalvoja
- Muu tehtävään sopiva henkilö

Tuuloksen kunnan yleinen edunvalvoja, puh. (03) 631 1852

Fysioterapia

TERVEYSKESKUKSEN FYSIOTERAPIA

Kunnalliseen fysioterapeuttiseen hoitoon tarvitaan lääkärin lähete. Ennalta ehkäisevää fysioterapiaa on mm. terveys- ja liikuntaneuvonta. Ennalta ehkäisevään fysioterapiaan voi varata ajan suoraan fysioterapiaosastolta tai tulla terveydenhoitajan läheteellä. Fysioterapia toimii yhteistyössä mm. kotisairaanhoidon ja vuodeosaston kanssa.

Fysioterapeuttien puhelinneuvonta
ma–to klo 12–13, pe klo 9–10, puh. (03) 630 2265
sähköposti: marja.koskinen@lammituulos.fi,
kaisa.termonen@lammituulos.fi

YKSITYISET FYSIOTERAPIAYRITYKSET

❖ Lammin Fysioterapia

Hämeentie 6
16900 LAMMI

puh. (03) 633 2686

- Fysikaaliset hoidot
- Akupunktio
- Hieronta
- Vyöhyketerapia
- OMT-fysioterapeutin vastaanotto
- Kotikäyntejä
- Ohjausta ja neuvontaa
- Hoito- ja harjoitusvälineiden myynti

❖ Lammin Kuntoutus

Hämeentie 18
16900 LAMMI

puh. (03) 633 6663



Hammashoito

❖ Tuuloksen hammashoitola

Pannujärventie 12
14820 TUULOS

puh. (03) 637 9210

Avoinna ma–pe 7.30–14.30
Ajanvaraus ma–pe 7.30–11.30
sähköposti: irja.anttila@lammituulos.fi

Ensiapu hammassärkytapauksissa annetaan kaikille maanantais-
ta perjantaihin Lammin tai Tuuloksen hammashoitolassa klo 12.00–
14.00 (ajanvaraus päivystykseen klo 7.30 – 10.00).

❖ Viikonlopun päivystys

lauantaina ja sunnuntaina Hämeenlinnan pääterveysasemalla
ajanvarauksella klo 10 – 11.

puh. (03) 652 1300



Hoitotarvikkeet ja -välineet

Hoitotarvikkeet ja -välineet jaetaan kuntayhtymän ohjeiden mukaisesti Lammin-Tuuloksen terveysasemalta tai kotisairaanhoidon toimittajalta ne tarvittaessa kotiin.

❖ **Lammin-Tuuloksen kansanterveystyön kuntayhtymä**

Evontie 33
16900 LAMMI

Puh. (03) 630 21 (vaihde)

❖ **Kotisairaanhoidon**

Puh. 0400 753 946



Kansalaisopisto

Vanajaveden Opisto on kahdeksan kunnan yhteinen kansalaisopisto. Ylläpitäjänä on Hämeenlinnan seudun kansalaisopiston kuntayhtymä, jonka jäsenkunnat ovat Hattula, Hauho, Hämeenlinna, Janakkala, Kalvola, Lammi, Renko ja Tuulos. Kurssiohjelma selviää vuosittain kotiin jaettavasta ohjelmasta.

❖ **Lammin-Tuuloksen aluetoimisto**

Lammin kirjastotalo
Linjatie 4
16900 LAMMI

❖ **Aluevastaava, opistos sihteeri (ilmoittautumiset)**

Avoinna lukukausien aikana: ma - ke klo 10 – 16,
to–pe suljettu

puh. (03) 631 3481



KELA (Kansaneläkelaitos)

❖ **käyntiosoite Hämeentie 18, 16900 Lammi**

Postiosoite PL 26
16901 LAMMI

www.kela.fi, sähköposti: lammi@kela.fi

Avoimna ma–pe 9–16

Toimisto on suljettu päivittäin klo: 11.30 - 12.30

Puhelinpalvelu 9–16, puh. 020 435 1220

❖ **KELAn eläkeasioiden puhelinneuvonta**

m–ke, pe klo 9–16, to klo 8–17

puh. 020 435 1601



Kirjasto

❖ Pannujärventie 10

14820 TUULOS

Avoinna:

ma, ti, to 14–19

ke, pe 11–16

puh. (03) 6311 841 tai (03) 6311 842 (kirjastotoimenjohtaja)



Kotihoito

Kotihoidolla tarkoitetaan kotipalvelun ja kotisairaanhoidon tarjoamia palveluja. Kotihoidon palvelujen tavoitteena on, että asiakkaat selviytyisivät omassa kodissaan mahdollisimman pitkään erilaisten palvelujen tuella.

Kunnallinen kotipalvelu on avun antamista vanhuksille, pitkäaikaissairaille ja vammaisille heidän kotonaan. Kunnallinen kodinhoitoapu on maksullista. Säännöllisen kotihoidon kuukausimaksu määräytyy ruokakunnan koon ja sen yhteenlaskettujen bruttotulojen perusteella. Epäsäännöllisestä kotihoidosta laskutetaan erikseen.

Palvelut kohdennetaan niitä eniten tarvitseville. Mikäli avun tarve on säännöllistä ja jatkuvaa, tehdään vanhukselle hoito- ja palvelusuunnitelma yhdessä vanhuksen, hänen omaistensa sekä hoitoon ja huolenpitoon osallistuvien työntekijöiden kanssa.

Tuuloksen palvelukeskuksessa annetaan vanhuksille terveysneuvontaa ja hoito-ohjeita, tehdään verenpaine- ja verensokerimittauksia torstaisin 9-10.

Kotipalvelun työajat ovat ma–su 7.30–21.00.

Kotihoidon palveluihin kuuluu mm:

- Asiakkaan lääkityksestä huolehtiminen
- Laboratorionäytteiden ottaminen
- Ilmaistarvikejakelu
- Apuvälinekartoitus
- Avanne-, haava- ym. hoidot
- Yleinen kotona selviytymisen seuranta
- Muun palvelutarpeen kartoitus
- Kodinhoidolliset työt
- Henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen

Lisätietoja kotihoidosta:

Vanhustyön johtaja puh. (03) 631 1836 tai 0400 161 248

Kotipalvelu puh. (03) 631 1838

Kotisairaanhoido puh. 0400 753 946

Laskutuksesta vastaava kanslisti puh. (03) 631 1832

KOTIHOIDON TUKIPALVELUT

Tukipalveluina järjestetään esim. ateria-, siivous-, sauna- ja turvapalveluja (turvapuhelin). Tukipalveluista peritään perusturvalautakunnan vahvistamat asiakasmaksut.

Lisätietoja:

Vanhustyön johtaja puh. (03) 631 1836 tai 0400 161 248

KUNTOUTUSOHJAAJA

Tuuloksen kuntoutusohjaaja tukee kotona selviytymistä liikkumis- ja toimintakyvyn osa-alueilla. Häneen voi ottaa yhteyttä kuntoutukseen liittyvissä asioissa.

Kuntoutusohjaaja

Puhelinaika ti, ke klo 8 - 9

puh. (03) 631 1856 tai 040 840 1834

4H-YHDISTYS

4H-yhdistys täydentää kunnallista kotipalvelua. Työn suorittavat koulutetut työntekijät. Yhdistyksen palveluita ovat muun muassa:

- Kodinhoito (siivous, ruuanlaitto)
- Ulkotyöt (lumityöt, haravointi)
- Asiointiapu (kauppa-asiat)
- Sijaisapu omaisille

❖ Tuuloksen 4H-yhdistys

Pannujärventie 12
14820 TUULOS

puh. (03) 637 9229 (työtilaukset) tai 040 588 8106 tai
040 504 9050



Kuluttajaneuvonta

Kuluttajaneuvoja antaa tietoa kuluttaja-asioissa ja asuntokauppa-ongelmissa sekä sovittelee kuluttajan ja elinkeinoharjoittajan välisiä riita-asioita. Neuvonta on maksutonta. Kuluttajaneuvonnasta voi kysyä neuvoja ja vinkkejä jo ennen ostopäätöksen tai sopimuksen tekoa. Kuluttajaneuvonnasta saa esitteitä, joista löytyy hyödyllistä tietoa mm. asuntokaupasta ja remonttisopimuksista.

❖ Kuluttajaneuvoja

Raatihuoneenkatu 9
13100 HÄMEENLINNA

puh. (03) 621 2575
Puhelinneuvonta ma–pe klo 9–11

sähköposti: tarja.hakamaki@hameenlinna.fi



Kunta

TUULOKSEN KUNTA, WWW.TUULOS.FI

❖ Kunnanvirasto

Syrjäntaantie 4
14820 TUULOS

puh. (03) 631 1811

Kunnanvirasto avoinna ma–ke ja pe klo 9–14, to klo 9–17

sähköposti: Tuulos.kunta@tuulos.fi

Yleinen sähköpostiosoite on muotoa etunimi.sukunimi@tuulos.fi

❖ Perusturvatoimisto

Syrjäntaantie 4
14820 TUULOS

❖ Perusturvajohtaja (tavoitettavissa keskiviikkoisin 31.12.2005 saakka)

Puh. (03) 631 1831 tai 040 581 3517

❖ Vanhustyönjohtaja

Puh. (03) 631 1836 tai 0400 161 248

Kuulo

Kanta-Hämeen keskussairaalan korvapoliklinikan yhteydessä toimii **kuulokeskus**. Kuulokeskuksessa tutkitaan kuuloa ja tasapainoaisia sekä kuntoutetaan heikentyntä kuuloa. Kuulokeskuksessa voi sovittaa kuulokojeita ja muita kuulon apuvälineitä sekä saada ohjausta niiden käytössä.

Kanta-Hämeen Sairaanhoidopiirin alueella on mahdollisuus hankkia kuulokoje myös yksityisesti omalla rahalla. Tämä on mahdollista Hämeenlinnan lääkärikeskus Mehiläisessä.

Henkilön, jonka kuulo on heikentynyt ja joka haluaisi käyttöönsä kuulokojeen, tulee varata aika omalle lääkärille. Lääkärin kanssa keskustellaan millaisia ongelmia kuulon kanssa esiintyy. Terveyskeskuksessa terveydenhoitaja tekee alustavan kuulontutkimuksen. Näiden tietojen perusteella lääkäri kirjoittaa lähetteen erikoissairaanhoidon.

Kuulokojeen käyttäjät ohjataan ensisijaisesti kuulon kuntoutuksen vastuuhenkilöiden vastaanotolle perusterveydenhuoltoon. Kuulokojeen käyttäjä voi myös varata vastaanottoajan kuulokeskuksen kuulontutkijalta. Kuulon kuntoutuksen vastuuhenkilöille ja kuulokeskuksen kuulontutkijoille on aina varattava aika etukäteen.

❖ Lammin-Tuuloksen kuntayhtymän kuulon kuntoutus

puh. (03) 630 2258 tai puh. (03) 630 21 (vaihde)

❖ **Ajanvaraus terveyskeskuksen lääkärien vastaanotolle**

ma–pe klo 9–15, puh. (03) 630 2250

❖ **Kuulokeskuksen kuulontutkijat**

puhelinaika ma, ti, to ja pe klo 14–15, puh. (03) 629 2906

❖ **Kuulon kuntoutusohjaaja kuulokeskuksessa**

puhelinaika ke klo 8–11, puh. (03) 629 2229

❖ **Yksityinen lääkärikeskus Mehiläinen Hämeenlinna**

Sibeliuksenkatu 3 A
13100 HÄMEENLINNA

puh. (03) 615 6500



Liikunta

❖ Tuuloksen ikäihmisten liikuntaryhmät

Lisätietoja kuntoutusohjaajalta

puh. (03) 631 1856 tai 040 840 1834, Puhelinaika ti, ke klo 8–9

❖ Liikuntapalvelut

Monitoimihallin, kuntosalin, Pirtin ja Jänisjärven saunan varauslomakkeita saa kunnanvirastosta ja yhteispalvelupisteestä kirjastolta.

Lisätietoja puh. (03) 631 1811

❖ Valaistu kuntorata

Pirtti

❖ Hiihtoladut

Pohjoisten koululla, Punerijärvellä, Juttilassa, Pirtillä sekä yhdyslatu Mäntynummelle ja Syrjäntaan taajamaan.

❖ **Lammin uimahalli**

Hämeentie 35
16900 LAMMI
sähköposti: kaisa.koski@lammi.fi

puh. (03) 633 2401

Avoinna: ma–ke 17–21, ti–to 16–20, pe 15–21
Aamu-uinti joka arkiamu klo 6.30 – 8.00

❖ **Hämeenlinnan uimahalli**

Uimarintie 2
13100 HÄMEENLINNA

puh. (03) 621 2428 (kassa)

Avoinna:
ma, ke–pe klo 6–20.30
ti 12–20.30, la–su klo 11–17



Mielenterveys-, kriisi- ja päihdepalvelut

MIELENTERVEYSPALVELUT

Mielenterveysongelmissa ota ensisijaisesti yhteys terveyskeskukseen. Sieltä ohjataan tarvittaessa jatkohoitoon.

❖ **Lammin-Tuuloksen terveyskeskus**

Evontie 33
16900 LAMMI

puh. (03) 630 21 (vaihde)

Mielenterveyden kriisitilanteissa auttaa Lammin-Tuuloksen terveyskeskuksen psykiatrian sairaanhoitaja. Psykiatristen potilaiden käytössä on mm. päivätoimintaa Lammilla ja Hämeenlinnassa.

❖ **Psykiatrian sairaanhoitaja**

sähköposti: pirjo.virtanen@lammituulos.fi

Puhelinaika ma–pe 8–9, puh. (03) 630 2224 tai 0400 628 672

❖ **Lisätietoja:**

sosiaalityöntekijä puh. (03) 631 1833

PSYKOLOGI

Psykologiin voi ottaa yhteyttä, kun haluaa ulkopuolista keskusteluapua tai arviointia psyykkisissä ongelmissa. Käynnit ovat maksuttomia.

❖ **Lammin-Tuuloksen terveystieteiden psykologi**

sähköposti: katja.pulkkinen-kantonen@lammituulos.fi

puhelinaika ti, ke, pe 11–11.30, puh. (03) 63 021 (vaihde)

❖ **Lisätietoja kunnan mielenterveyspalveluista:**

Sosiaalityöntekijä puh. (03) 631 1833

KRIISIPALVELUT

Erilaisissa elämän kriisitilanteissa voi ottaa yhteyttä seurakunnan tai eri järjestöjen ylläpitämiin palveluihin.

❖ **Kirkon palveleva puhelin**

Kirkon palveleva puhelin tarjoaa mahdollisuuden purkaa mieltä painavia asioita.

Keskustelukumppani ei tyrkytä omia neuvojaan, vaan soittajaa tuetaan löytämään itse elämäänsä parhaiten sopivia ratkaisuja. Kirkon palveleva puhelin palvelee joka päivä klo 17–24

puh. 100 71, kännykällä soittaessa puh. (03) 100 71

❖ **SPR:n Henkinen Ensiapu**

SPR:n Henkinen Ensiapu auttaa virka-ajan ulkopuolella akuuteissa kriisitilanteissa, joita ovat esim. etsinnät, tulipalot ja muut onnettomuustilanteet. Henkinen ensiapu on henkistä tukemista, myötäelämistä, asioiden selvittelyä ja jatkoavun organisointia. Vapaaehtoiset auttajat ovat tehtäviin koulutettuja ja vaitiolovelvollisia.

puh. 040 5207 694

PÄIHDEPALVELUT

❖ **A-Klinikka**

A-klinikalta saavat hoitopalveluita päihde- ja riippuvuusongelmista kärsivät sekä heidän läheisensä. Asiointi A-klinikalla on asiakkaille maksutonta.

Viipurintie 1–3 D (3.krs.)

<http://www.a-klinikka.fi/>

toimisto puh. (03) 621 2400, päivystys puh. (03) 621 2600

❖ **AA auttava puhelin**

AA:n auttavasta puhelimesta saa keskusteluapua alkoholiongelmissa

Hämeenlinna:

puh. 050 541 1077 (ma–su 16–22)

puh. (03) 682 8350 (ti, pe, su 19–21)

puh. (03) 612 5540 (ma, ke, to, la 19–21)

puh. (03) 612 7255 (ti, to 19-21, su 10–12)

puh. (03) 675 9030 (ma, ke, to, su 19–21, la 10.30–12.30)

❖ Lisätietoja kunnan päihdepalveluista:

Sosiaalityöntekijä puh. (03) 631 1833

Perusturvajohtaja puh. (03) 631 1831 tai 040 581 3517

(tavoitettavissa keskiviikkoisin 31.12.2005 saakka)

Näkö

Kanta-Hämeen keskussairaalan näkövammaisten kuntoutusohjaajat antavat henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa näkövammaisille ja heidän omaisilleen kaikissa näkövammaisuuteen liittyvissä asioissa. Näkövammaisten kuntoutusohjaukseen voi ottaa yhteyttä, kun ihmisellä on vaikeuksia heikentyneen näkönsä vuoksi selviytyä päivittäisistä toiminnoista, eikä silmälaseilla ole voitu tilannetta auttaa.

Kuntoutusohjaukseen ei tarvita lähetettä ja palvelu on maksutonta. Näkövammaisten kuntoutusohjaajat tekevät kotikäyntejä, apuvälinesovituksia, neuvovat, opastavat palveluiden ja etuuksien hakeemisessa, suunnittelevat asunnon muutostöitä valaistuksen osalta, tiedottavat ajankohtaisista kuntoutuspalveluista ja kurssitoiminnasta sekä järjestävät sopeutumisvalmennuskursseja.

❖ Näkövammaisten kuntoutusohjaaja

sähköposti: ninna.arola@khshp.fi

puh. (03) 629 2236 tai 050 372 8255

Oikeusapu

Hämeenlinnan oikeusaputoimisto avustaa yksityishenkilöitä kaikissa oikeudellisissa asioissa sekä määrää yksityisiä avustajia oikeudenkäynteihin. Toimisto palvelee sekä hämeenlinnalaisia että ympäristökuntien asukkaita ilman kuntarajoituksia.

Yleinen oikeusaputoimisto auttaa esimerkiksi seuraavien asioiden hoidossa:

- Avioero, ositus, elatusapu, perintöasiat
- Huoneenvuokra, velkomus, kauppa, työsuhde, vahingonkorvaus
- Rikosasiat
- Hallinnolliset asiat, eläkkeet, verot

Yleinen oikeusapu ja maksuton oikeudenkäynti ovat ilmaisia vähävaraisille. Muiden on maksettava ne osittain itse. Omavastuuosuus on tuloista riippuen 25, 50, 75 tai 90 prosenttia kustannuksista.

Sibeliuksenkatu 21
13100 HÄMEENLINNA
puh. 010 3660 620 (vaihde)

Ajanvaraus oikeusavustajille klo 8.00 –16.15
puh. 010 3660 624 tai 010 3660 623 tai 010 3660 622



Potilasasiamies ja potilaslaki

(Laki potilaan asemasta ja oikeuksista)

Potilaslaki koskee potilaan asemaa ja oikeuksia julkisessa ja yksityisessä terveyden- ja sairaanhoidossa. Potilaalla on oikeus hyvään hoitoon. Jokaisessa terveydenhuollon toimintayksikössä on nimetty potilasasiamies.

❖ Potilasasiamies

- Ohjaa potilaita potilaslain soveltamisessa
- Tiedottaa potilaan oikeuksista ja toimii potilaan aseman ja oikeuksien edistämiseksi
- Ei tee päätöksiä eikä voi muuttaa viranomaisen tekemiä päätöksiä
- Potilasasiamiehen kanssa voi keskustella, mikäli tuntee saaneensa asiattonta kohtelua tai väärää hoitoa

Potilasasiamies:

Kanta-Hämeen keskussairaala, (Varmimmin tavoitettavissa ke ja pe virka-aikana), puh. (03) 629 2199.



Päivätoiminta

Päivätoiminta on Tuuloksen kunnan järjestämää virkistys- ja kuntoutustoimintaa eläkeläisille. Päivätoimintaa ovat palvelu- ja olopäivät. Päivätoimintaa järjestetään Palvelukeskuksessa kerran viikossa.

Parittomilla viikoilla on **palvelupäivä**, jolloin tarjolla on ohjelmaa ja virkistystä, esimerkiksi tietoisuuksia, tuote-esittelyjä, jumppaa ym. Kaikilla palvelupäivillä on kotisairaanhoidtaja ja kampaaja. Jalkahoitaja käy kerran kuukaudessa.

Parillisilla viikoilla on **olopäivä**, jolloin on mahdollisuus seurustella, saunoa ja peseytyä avustettuna sekä pesettää pikkupyykkiä. Olopäivä mahdollistaa omaishoitajille vapaapäivän.

Palvelu- ja olopäivän hinta sisältää aamu- ja iltapäiväkahvit, ruoan ja edellä mainitut palvelut. Omaiset, sukulaiset, tuttavat jne. voivat ostaa 10 kerran lahjakortin palvelu- ja olopäiville. Kuljetus olo- ja palvelupäiville tapahtuu asiointitaksilla, josta asiakkaat maksavat linja-autokyydin mukaisen omavastuun.

Asiakas tilaa kyydin suoraan autoilijalta, puh. (03) 637 9212 tai 050 563 0212

Lisätietoa päivätoiminnasta ja kuljetusten tilaamisesta päivätoiminnan vastaavilta, puh. 040 703 3708 tai 040 840 1834



Seurakunta

Tuuloksen seurakunta tarjoaa mm. seuraavia palveluita ikäihmisille:

- Jumalanpalvelukset kirkossa sunnuntaisin klo 10.00. Lähetykset kuuluvat kirkosta Tuuloksen palvelukeskukseen
- Kirkkokyyditykset taksilla
- Hartaushetkiä ja ehtoollismessuja Tuuloksen palvelukeskuksessa ja Lammin-Tuuloksen terveystakeskuksessa Lammilla
- Haudanhoitopalveluita ja adressien myyntiä
- Syntymäpäivätervehdyksiä ja onnittelukäyntejä yli 70-vuotiaiden luona
- Joulutervehdysten ja Päivän Tunnussanojen jakaminen kaikille 75 vuotta täyttäneille
- Koraalikuoro ikäihmisille
- Kirkkokahveja, lounaita ja myyjäisiä jumalanpalvelusten jälkeen muutamana kerran vuodessa
- Seuroja, tapahtumia, lähetystyön tilaisuuksia ja kinkereitä kodeissa ja seurakunnan tiloissa
- Sielunhoidollisia keskusteluja ja kotikäyntejä
- Diakoniapäivystys seurakuntakeskuksessa keskiviikkoisin klo 10.00–11.00 (Diakoni puh. 040 587 7614)
- Seurakunnan kaikkien työntekijöiden tapaamismahdollisuus

- Seurakunnan tilojen vuokraus tilaisuuksiin ja juhliin
- Eläkeläisten leiri- ja retkitoiminta

❖ Tuuloksen seurakunta

Pappilantie 17
14820 TUULOS

puh. (03) 637 9112, Diakoni puh. 040 587 7614

Siivouspalvelut

❖ Tuuloksen 4H-yhdistys ry

Pannujärventie 12
14820 TUULOS

puh. (03) 637 9229 (työtilaukset) tai 040 588 8106 tai 040 504 9050



Sosiaaliasiamies ja asiakaslaki

(Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista)

Asiakaslaki koskee sosiaalihuollon asiakkaan asemaa ja oikeuksia julkisissa ja yksityisissä sosiaalipalveluissa. Sen tarkoituksena on lisätä asiakkaan mahdollisuuksia vaikuttaa saamaansa palveluun. Jokaisessa kunnassa on nimetty sosiaaliasiamies.

Sosiaaliasiamies:

- Neuvoo asiakkaita asiakaslain soveltamisessa
- Tiedottaa asiakkaan oikeuksista ja toimii asiakkaan aseman ja oikeuksien edistämiseksi
- Ei tee itse päätöksiä eikä voi muuttaa viranomaisten tekemiä päätöksiä

❖ Sosiaaliasiamies

puhelinpäivystys ma klo: 12 - 15 ja ti - to 9 - 12,
puh. (03) 621 2 908



Taloudelliset etuudet ja toimeentulo

ASIAKASMAKSUKATTO

Julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksujen maksukatto on 590€ (vuonna 2005). Se tarkoittaa, että kun henkilö on kalenterivuoden aikana maksanut asiakasmaksuja vähintään 590€, hän saa loppuvuoden palvelut ilmaiseksi tai alennuksella.

Maksukaton laskemiseen kelpaavat seuraavat maksut (ei yksityiset palvelut):

- vuosimaksut ja käyntimaksut terveyskeskuslääkärin luona
- sairaalan poliklinikkakäynnit ja päiväkirurgia
- yksilökohtainen fysioterapia ja kuntoutushoito
- lyhytaikainen laitoshoido, yö- ja päivähoido

Maksujen kertymistä voi seurata itse kahdella tavalla: niin, että säilyttää kaikki maksukuitit tai hankkii asiakasmaksukortin, johon merkitään kaikki maksukattoon sisältyvät maksut. Korteja saa terveysasemilta ja sairaalasta. Kun maksukatto on tullut täyteen, tulee asiakkaan hakea vapaakorttia maksettujen tositteiden perusteella. Vapaakortti myönnetään siitä laitoksesta, missä asiakasmaksukatto on täytynyt. Loppuvuoden avopalvelujen käyttö on maksutonta ja laitoshoidon maksuista saa huomattavan alennuksen.

❖ Lammin-Tuuloksen terveyskeskus

Evontie 33
16900 LAMMI

puh. (03) 630 21 (vaihde)

KOTITALOUSVÄHENNYS

Jos ostaa palvelua tai palkkaa kotiin jonkun tekemään työtä, kustannukset voi osittain vähentää omasta verostaan. Vähennyistä saa enintään 1150 euroa vuodessa (vuonna 2005) ja vähennyksen omavastuu on 100 euroa. Vähennys on henkilökohtainen eli aviopuoliset voivat saada vähennyksen kumpikin erikseen. Vähennys on vuosikohtainen.

Vähennykseen oikeuttaa yksityinen (ei kunnallinen) tavanomainen kotitalous-, hoiva- tai hoitotyö sekä asunnon ja vapaa-ajan asunnon kunnossapito- ja perusparannustyö. Tavanomaisuus-vaatimus koskee sekä kotitaloustyötä että hoiva- ja hoitotyötä. Tavanomaisuudella tarkoitetaan työtä, jota normaalisti tehdään kodin ja siellä asuvien henkilöiden hyväksi.

Työ tulee tehdä vähennystä vaativan verovelvollisen käyttämässä asunnossa tai vapaa-ajan asunnossa. Esimerkiksi muualla pidettävien juhlien järjestäminen tai ruuan laitto muualla ei oikeuta vähennykseen. Sama koskee myös mm. muualla tapahtuvaa vaatteiden huoltoa. Pesulapalvelua ei pidetä luonteeltaan tavanomaisena kotitaloustyönä, koska työn tekemisaikka ei palvelua suoritettaessa ole kotona.

Kotitalousvähennyksen saamisen edellytyksenä on, että työntekijä harjoittaa veronalaista toimintaa ja on merkitty ennakkoperintärekisteriin. Jos työntekijä ei kuulu ennakkoperintärekisteriin, ei vähennystä myönnetä lainkaan. Kunnille maksetut suoritukset, kuten esimerkiksi kunnalliselle kotiavustajalle maksettu suoritus, eivät oikeuta vähennykseen.

Tuuloksessa toimiva, ennakkoperintärekisteriin kuuluva yhdistys, jonka suorittamaan työhön on mahdollisuus hakea kotitalousvähennystä:

❖ Tuuloksen 4H-yhdistys

Pannujärventie 12
14820 TUULOS

puh. (03) 637 9229

KULJETUSTUKI

Tukea voi saada vähävarainen henkilö, jolla on liikuntaeste eli vaikea päästä esim. asioimaan. Tuki perustuu sosiaalihuoltolakiin ja sitä voi hakea kunnan sosiaalitoimesta.

❖ Perusturvajohtaja

(tavoitettavissa keskiviikkoisin 31.12.2005 saakka)

Syrjäntaantie 4
14820 TUULOS

puh. (03) 631 1831 tai 040 581 3517



OMAISHOIDONTUKI

Yleiset perusteet

Kunta voi maksaa omaishoidon tukea, jolla tarkoitetaan vanhuksen, vammaisen tai sairaan henkilön kotona tapahtuvaa hoidon tai muun huolenpidon turvaamiseksi annettavaa hoitopalkkiota ja palveluja. Omaishoidon tuesta laaditaan yhdessä hoidettavan, hoitajan ja kunnan kanssa hoito- ja palvelusuunnitelma sekä hoitajan ja kunnan välillä hoitosopimus.

Hoitaja voi olla potilaan omainen tai muu henkilö. Tuen suuruus riippuu hoidon vaativuudesta ja sitovuudesta. Tukea maksetaan hoitajalle ja se on veronalaista tuloa. Tukea saavat omaishoitajat ovat tapaturmavakuutettuja ja heillä on oikeus kahteen vapaapäivään kuukaudessa. Rahakorvauksen lisäksi tai osana omaishoidon tukea voidaan antaa muita palveluja, jotka tekevät kotihoidon mahdolliseksi. Sopimuksen tehnyt henkilö ei ole työsopimuslain tarkoittamassa työsuhteessa kuntaan tai hoidettavaan.

Tukea myönnetään silloin, kun kotona tapahtuva hoito korvaa laitoshoidon tai palveluasumisen ja kun hoito on ympärivuorokautisesti tai jatkuvasti päivittäin sitovaa. Tuki maksetaan kuukausittain jälkikäteen. Omaishoidon tuki tarkistetaan aina, kun hoitosuhteessa on tapahtunut muutoksia. Tuuloksessa tarjottavat palvelut omaishoitajalle ja -hoidettavalle ovat pääasiassa jaksohoito, yö- ja päivähoito sekä olopäivät palvelukeskuksessa ja kotihoidon palvelut.

Hoitaja

Hoitajana toimivalla on oltava ikänsä, kuntosaa, elämäntilanteensa ja muiden edellytystensä puolesta mahdollisuus toteuttaa kotihoito tarkoituksenmukaisella tavalla. Edellytyksenä on, että hoitajalle aiheutuu kotihoidon järjestämisestä ansion menetystä tai hoito on ympärivuorokautisesti tai jatkuvasti päivittäin sitovaa.

Omaishoitajan lakisääteinen vapaa

Omaishoitajalla on tietyin edellytyksin oikeus lakisääteiseen vapaaseen. Kunnan on huolehdittava hoidettavan hoidosta omaishoitajan vapaan aikana. Omaishoidon tuesta kunnan kanssa sopimuksen tehneellä hoitajalla on oikeus pitää vähintään kaksi vuorokautta vapaata sellaista kalenterikuukautta kohti, jonka aikana hän on yhtäjaksoisesti tai vähäisin keskeytyksin sidottu hoitoon ympärivuorokautisesti tai jatkuvasti päivittäin.

❖ **Vanhustyön johtaja**

puh. (03) 631 1836 tai 0400 161 248

TOIMEENTULOTUKI

Toimeentulotuki täydentää muuta sosiaaliturvaa. Se on viimesijainen eli turvaa välttämättömän, tarpeen mukaisen toimeentulon, jos se ei muulla tavoin järjesty. Tukea haetaan kirjallisesti oman kunnan sosiaalitoimistosta.

❖ **Sosiaalityöntekijä**

puh. (03) 631 1833



ELÄKKEENSAAJIEN ASUMISTUKI

Eläkkeensaajien asumistukea voivat saada pienituloiset eläkkeensaajat, jotka asuvat vuokra- tai omistusasunnossa. Eläkkeensaajien asumistukea ei makseta samanaikaisesti yleisen asumistuen kanssa. Asumistuen myöntämiseen ja määrään vaikuttavat varallisuus, perhesuhteet ja asumiskustannukset.

Eläkkeensaajien asumistuen hakija maksaa asumismenoistaan aina omavastuuosuuden. Eläkkeensaajien asumistuki on 85 % hyväksyttävistä asumismenoista, jotka ylittävät omavastuuosuuden. Asumistuesta ei mene veroa.

Eläkkeensaajien asumistuen suuruuteen vaikuttavat lähes kaikki omat ja puolison jatkuvasti saamat tulot, esimerkiksi eläketulot, työtulot, työttömyyspäivärahat, tulot omaisuudesta, kuten talletusten korot ja vuokratulot. Omaisuutena otetaan huomioon sekä veronalainen, että veroton omaisuus, josta vähennetään velat. Hakijan omassa käytössä olevaa omistusasuntoa ei oteta mukaan omaisuuteen.

Eläkkeensaajien asumistuen määrään eivät vaikuta esimerkiksi

- eläkkeensaajien hoitotuki
- eläkkeen lapsikorotus
- vammaistuki
- rintamalisä ja ylimääräinen rintamalisä
- omaishoidon tuki
- leskeneläkkeen perusmäärä
- vastaavat ulkomailta saadut etuudet
- toimeentulotuki

Jos asumistuen saaja joutuu laitoshoidon, jota kustannetaan julkisin varoin, eläkkeensaajien asumistukea maksetaan enintään 9 kuukauden ajan, jos hänellä on edelleen asumiskustannuksia. Eläkkeensaajien asumistukea haetaan Kelasta.

ELÄKKEENSAAJIEN HOITOTUKI

Eläkkeensaajien hoitotuki tukee sairaan tai vammaisen asumista ja hoitoa kotona. Tukea maksetaan eläkettä saavalle henkilölle, joka on toisen henkilön avun tarpeessa ja/tai jolle sairaudesta tai vammasta aiheutuu erityiskustannuksia. Tuen määrä on porrastettu vähintään vuoden kestävän avun ja erityiskustannusten perusteella kolmeen luokkaan. Tuki on verotonta tuloa. Sen myöntäminen ei riipu tuloista tai varallisuudesta. Eläkkeensaajien hoitotukea haetaan Kelasta.

❖ **KELAn puhelinpalvelu klo 9–16 välisenä aikana**

puh. 020 435 1220



SAIRAANHOITOKULUJEN KORVAAMINEN

Sairausvakuutus korvaa osan yksityisen sairaanhoidon kuluista. Sairaanhoitokulujen korvaamista voi hakea Kelasta seuraavista kuluista:

- **Yksityislääkärin palkkiot**

Sairausvakuutuksesta korvataan yksityislääkärin palkkioista 60 % vahvistetun taksan mukaisesta määrästä.

- **Yksityislääkärin määräämistä tutkimuksista ja hoidoista koituneet maksut**

Sairausvakuutus korvaa osan yksityislääkärin määräämien tutkimusten ja hoitojen kustannuksista.

Myös sairaanhoitajan, terveydenhoitajan ja fysioterapeutin antama hoito sekä psykologin ja laboratoriohoitajan suorittama tutkimus korvataan. Omavastuun ylittävistä osasta korvataan 75 %.

- **Lääkekulut**

Lääkärin määräämien sairauden hoitoon tarpeellisten lääkkeiden hinnasta maksetaan peruskorvaus omavastuun ylittävältä osalta.

Apteekin on vaihdettava lääkärin määräämä lääke halvempaan rinnakkaiseen vaihtoehtoon, ellei lääkäri tai asiakas sitä kiellä.

Kaikissa lääkeostoissa peruskorvaus on 50 % omavastuun ylittävis-

tä kustannuksista. Erityiskorvaukset ovat 75 % tai 100 % omavastuun ylittävistä kustannuksista.

Apteekki voi vähentää korvauksen yhdellä kertaa enintään 3 kk hoitoaikaa varten ostetuista lääkkeistä.

• Matkakulut

Sairausvakuutuksesta korvataan osa vakuutetun matkoista lääkäriin, hammaslääkäriin, tutkimukseen tai hoitoon terveyskeskuksessa, sairaalassa, laboratoriossa tai röntgenlaitoksessa.

Matkakustannukset korvataan siltä osin kuin ne yhteen suuntaan tehtyä matkaa kohden ylittävät omavastuuosuuden

Jos matkakustannusten omavastuuosuudet ylittävät kalenterivuoden aikana vuotuisen omavastuuosuuden, ylittävä osa korvataan kokonaan.

ELÄKKEENSAAJIEN VERONEUVONTA

❖ Kanta-Hämeen verotoimisto

Lammin toimipiste
Hämeentie 18
PL 21, 16901 LAMMI

avoinna ma–pe klo 9–15.45

puh. (03) 656 4891

Terveyspalvelut

TUULOKSEN TERVEYSASEMA

❖ **Aikuisneuvola**

terveysasema ma ja pe klo 8–9
Pannujärventie 12
14820 TUULOS

puh. (03) 637 9169

Tuuloksen terveysasemalla Lammin-Tuuloksen terveystieteiden keskuksen lääkäri ottaa vastaan tuuloslaisia sopimuksen mukaan. Lääkäri vastaanotossa toimii omalääkäri järjestelmä.

❖ **Ajanvaraus lääkärin vastaanotolle**

ma–pe klo 9–15, puh. (03) 630 2250

LAMMIN-TUULOKSEN TERVEYSKESKUS

❖ **Lammin-Tuuloksen kansanterveystyön kuntayhtymä**

Evontie 33
16900 LAMMI

puh. (03) 630 21 (vaihde)

Sähköposti: lammi-tuulos.vaihde@lammituulos.fi. Yleinen sähköpostiosoite on muotoa: etunimi.sukunimi@lammituulos.fi

PÄIVYSTYS

Päivystyspotilaita ovat kiireelliset ja välitöntä hoitoa tai hoidon aloittamista vaativat potilaat.

❖ **Päivystys Lammin pääterveysasemalla:**

Päivystys ark. 8–18, la 8–14 (lääkärin vastaanotto la 10–14)

Päivystykseen on arkisin ajanvaraus klo 8 - 18 välillä, viikonloppuisin ei ole ajanvarausta. Päivystysaikoja on omalle lääkärille arkipäivisin, joten ota yhteys ajanvaraukseen.

Päivystyksen puh. (03) 6302 250

❖ **Hämeenlinnan pääterveysasemalla (Viipurintie 1 - 3)**

Päivystys on arkisin klo 20–22

pyhien aattona klo 18–22

lauantaisin ja pyhinä klo 8–10 ja klo 14–22.

puh. (03) 652 1201

❖ **Kanta-Hämeen keskussairaalassa**

Päivystys joka yö klo 22–8

puh. (03) 629 2810 (toimisto)

ASTMAHOITAJA

Astmahoitaja antaa ohjeita astmalääkkeiden otossa, pef-mittauksessa ja monissa muissa astmaan liittyvissä asioissa. Astmahoitaja pyrkii tapaamaan astma-asiakkaat kerran vuodessa. Tällöin kartoitetaan asiakkaan tilannetta ja varataan tarvittaessa aika lääkärille. Astmahoitajalle saa ajan tarvittaessa.

puh. (03) 630 2250 tai 040 720 7854

DIABETESHOITAJA

Diabetesvastaanotto on Lammin-Tuuloksen terveyskeskuksessa. Ajanvaraus ma–pe 8 - 9. Ilman ajanvarausta diabetesvastaanotolle pääsee to - pe 9 - 10 ja tiistaisin 16 - 17, jolloin saa myös diabeteshoitotarvikkeita ilman ajanvarausta, muulloin sopimuksen mukaan. Diabetestarvikkeita annetaan Diabetesliiton suositusten mukaisesti.

puh. (03) 63 021 (vaihde) tai (03) 630 2226

LABORATORIO

Ajanvaraus ma–pe 12–13

puh. (03) 630 2254

Laboratoriovastausten tiedustelu ma–pe klo 14–15

puh. (03) 630 2250

RÖNTGEN

Ajanvaraus ma–pe klo 10–11

puh. (03) 630 2253

SAIRAANKULJETUS

Hälytys ja tilaukset

Yleinen hätänumero 112

Kiireettömät tilaukset ja neuvonta

puh. 0400 539 8030 (Lammi)



YKSITYISET LÄÄKÄRIPALVELUT

❖ Hämeenlinnan Lääkärikeskus Oy

Linnankatu 6 c
13100 HÄMEENLINNA

puh. (03) 612 7911

❖ Linnan Klinikka

Raatihuoneenkatu 10
13100 HÄMEENLINNA

puh.(03) 625 751

❖ Lääkärikulma

Raatihuoneenkatu 21
13100 HÄMEENLINNA

puh.(03) 570 8100

❖ Lääkärikulma

Sibeliuksenkatu 3 A
13100 HÄMEENLINNA

puh. (03) 615 6500

Turvapuhelin

Turvallisuutta lisäämään voi vuokrata turvapuhelimen, johon kuuluu puhelinkone ja hälytysranneke. Turvapuhelimen avulla voi hälyttää apua kotiin ympäri vuorokauden, jos tulee hätätilanne.

Lisätietoja: kotipalvelu puh. (03) 631 1838

Vanhusneuvosto

Vanhusneuvoston tehtävät

- edistää viranomaisten, vanhusten ja vanhusjärjestöjen yhteistoimintaa kunnassa
- seuraa vanhusten tarpeiden kehitystä kunnan alueella
- seuraa kunnan hallinnon päätöksentekoa vanhusten kannalta
- edistää vanhusten mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa julkiseen päätöksentekoon
- edistää vanhusten selviytymistä yhteiskunnan eri toiminnoissa, kuten asumisessa, sosiaali- ja terveyspalveluissa, sosiaaliturvassa, kulttuuri- ja harrastustoiminnassa sekä muissa kunnallisissa palveluissa
- seuraa kunnan tuottamien vanhuksille tarkoitettujen palveluiden, tukitoimien ja muiden etuuksien kehitystä
- vaikuttaa ympäristön suunnitteluun ja toteutukseen siten, että julkiset tilat soveltuvat myös liikuntarajoitteisten henkilöiden käyttöön

- tekee aloitteita ja esityksiä sekä antaa lausuntoja kunnan viranomaisille vanhuksia koskevissa asioissa

Tuuloksen vanhusneuvosto kaudella 2005–2008:

Puheenjohtaja: Erkki Timonen

Sihteeri: Pirkko Mattila

Jäsenet:

Aarne Heikkilä

Helmi Kankaanmäki

Liisa Karlberg

Esko Lehtovaara

Kalevi Leppäkoski

Pertti Saari

Lisätietoja: Vanhusneuvoston sihteeri puh. (03) 631 1836

Velkaneuvonta

Talous- ja velkaneuvontaan ovat oikeutettuja vakaviin velkaongelmiin joutuneet henkilöt, joiden maksukyky on ilman heidän omaa syytään heikentynyt elämän olosuhteissa tapahtuneiden muutosten vuoksi esim. pitkäaikaisen sairastamisen tai työttömyyden takia.

❖ Hämeenlinnan kaupungin perusturvatoimisto

Arvi Karistonkatu 1 B

puh. (03) 621 2763

Veteraanit

Rintamaveteraanien kuntoutukseen valittavan tulee olla Suomessa asuva vuosien 1939–1945 sotiin osallistunut rintamasotilastunnuksen, rintamapalvelutunnuksen tai rintamatunnuksen omaava rintamaveteraani. Oikeus rintamaveteraanien kuntoutukseen on sotilasvammalakiin tai näitä vastaaviin aikaisempiin lakeihin nähden toissijainen, rintamaveteraanit on vapautettu terveystakesmaksusta.

Rintamaveteraanien kuntoutusmuotoja ovat laitospääntoutus ja avokuntoutus. Rintamaveteraanin aviopuoliso voi osallistua laitospääntoutukseen samanaikaisesti rintamaveteraanin kanssa enintään 14 vuorokauden ajan, jos rintamaveteraanilla on sellainen vamma tai sairaus, joka aiheuttaa toimintakyvyn häiriöitä ja hänen toimintakykyluokkansa on I tai II.

SOTAINVALIDIEN ETUUDET

Haitta-asteeltaan 25–100 prosentin sotainvalideilla on oikeus kuntien järjestämiin ja valtion korvaamiin avohoidon sosiaali- ja terveyspalveluihin, kuten kodinhoitoon, pyykkipalveluun, ateriapalveluun ja kylvetykseen sekä kotisairaanhoidon. Vähintään 30 prosentin sotainvalideille sauna/kylvytys on ilmainen.

SOTAVETERAANIEN ETUUDET

Sotaveteraaneille pyykkipalvelu on ilmainen 337 euroon asti vuosi/asiakas. Sotaveteraaneille käyminen Hämeenlinnan uimahallissa on maksutonta.

Lisätietoja: Vanhustyön johtaja puh. (03) 631 1836 tai 0400 161 248

Kanslisti puh. (03) 631 1832

Yhdistykset ja järjestöt

Yhdistykset ja järjestöt välittävät tietoa ja tarjoavat erilaisia palveluita. Yhdistykseen ja järjestöihin voivat ottaa yhteyttä kaikki toiminnasta ja palveluista kiinnostuneet.

ELÄKELÄISJÄRJESTÖT

- ❖ **Eläkeliiton Tuuloksen yhdistys ry järjestää ohjelmaa** (runoja, laulua ym.), kuljetusta, vierailuja, retkiä ja matkoja.

puh. (03) 637 9351

MIELENTERVEYS-, KRIISI- JA PÄIHDEJÄRJESTÖT

- ❖ **Hämeenlinnan mielenterveysyhdistys Hämi ry**

puh. (03) 619 6796

- ❖ **Hämeenlinnan seudun mielenterveysseura ry**

puh. 040 740 7691

- ❖ **Omaisets mielenterveystyön tukena, Kanta-Häme ry**

Sibeliuksenkatu 1 b
13100 HÄMEENLINNA

puh. (03) 653 3039 tai 040 754 0054

❖ **Helmi ry.:n Tukipiste**

Keskusteluapua mielenterveysasioissa. Tukipiste palvelee ihmisiä asuinpaikasta riippumatta.

Avoinna: pe 16–20 , la–su 10–18

puh. (09) 868 907 27

MUISTIHÄIRIÖJÄRJESTÖT

❖ **Alzheimer-keskusliitto ry/Alzheimer-keskus**

Luotsikatu 4 E
00160 HELSINKI

<http://www.alzheimer.fi>

puh. (09) 6226 200

❖ **Kanta-Hämeen Dementiayhdistys ry.**

Torikatu 33
13130 HÄMEENLINNA

puh. (03) 616 1710



NÄKÖÖN JA KUULOON LIITTYVÄT JÄRJESTÖT

❖ **Kanta-Hämeen Näkövammaiset ry.**

Brahenkatu 21
13130 HÄMEENLINNA

puh. (03) 616 9525

❖ **Hämeenlinnan seudun kuulonhuolto ry.**

Kuurojen kerhohuoneisto:
Saaristenkatu 22
13100 HÄMEENLINNA

puh. (03) 674 1085 tai 0400 828 062

❖ **Kuulonhuoltoliitto**

www.kuulonhuoltoliitto.fi

Neuvontapuhelin avoinna 9–15

puh. (09) 580 3370

OMAISJÄRJESTÖT

❖ **Hämeenlinnan seudun omaishoitajat ja läheiset ry tarjoaa tietoa, virkistystä ja vertaistukea omaishoitajille.**

sähköposti: airi.suuronen@pp.inet.fi
<http://www.omaishoitajat.com/hameenlinna/>

puh. 040 526 6632 tai (03) 638 1747

POTILASJÄRJESTÖT

❖ **Hämeenlinnan seudun diabetesyhdistys ry**

Toimitilat: Rauhankatu 1 F
13100 HÄMEENLINNA

puh. (03) 616 2304 tai 0400 845 125

❖ **Kanta-Hämeen Hengitys ry.**

Birger Jaarlinkatu 4 B
13100 HÄMEENLINNA

puh. (03) 6166 680

❖ **Lammin seudun reumayhdistys**

puh. (03) 6337 214 tai 050 5670 691

❖ **Lammin seudun Sydänyhdistys ry ajaa sydänsairaiden asiaa, tarjoaa virkistystä, tietoiskuja ja kuntoutusta.**

puh. 040 577 1048



VETERAANIJÄRJESTÖT

❖ **Sotainvalidien Veljesliiton Lammin-Tuuloksen osasto ry**

Yhdistys tarjoaa neuvontapalveluita, kuntoutuspalveluita, siivouspalveluita sekä jäsenien syntymäpäivä- ja siunaustilaisuuksien muistamisen. Yhdistyksen palvelut ovat tarkoitettu sotainvalideille ja heidän vaimoilleen, sekä sotainvalidien leskille.

puh. (03) 637 9634

❖ **Tuuloksen sotakaverit ja reserviläiset ry**

puh.(03) 637 9114

MUUT JÄRJESTÖT

❖ **Lions-Club Tuulos**

Järjestää tempausluontoisia tilaisuuksia, hyväntekeväisyystyötä ja ohjelmaa.

puh. (03) 637 9167



Yhteispalvelupiste

Yhteispalvelupisteestä saa Kelan ja verotoimiston esitteitä ja lomakkeita sekä kunnan lomakkeita. Nähtävillä on myös työvoimatoimiston avoimet työ- ja koulutuspaikat. Hakemukset ym. voi jättää yhteis- palvelupisteeseen. Yhteispalvelupiste on avoinna kirjaston aukiolo- aikoina.

❖ Yhteispalvelupiste (kirjastotalo)

Pannujärventie 10
14820 TUULOS

puh. (03) 6311 841 tai (03) 6311 842





A series of horizontal lines for writing, starting from the top of the page and extending down to just above the footer. The lines are evenly spaced and cover most of the page width.

Tärkeitä numeroita

- ❖ **Poliisi**, puh. 10022
- ❖ **Yleinen hätänumero**, puh. 112
- ❖ **Sairaankuljetus**, puh. 112
- ❖ **Myrkytystietokeskus**, puh. (09) 471 977 (suora) tai (09) 4711 (vaihde)
Avoinna 24 t/vrk. Keskus palvelee koko maata.
- ❖ **Numeropalvelu**, puh. 118

Julkaisija: Hämeen ammattikorkeakoulu
ISSN 1795-424X
ISBN 951-784-331-3
HAMKin e-julkaisuja 15/2005



Hämeen ammattikorkeakoulu, Hyvinvointialan osaamiskeskittymä, Ikitoimi-hanke