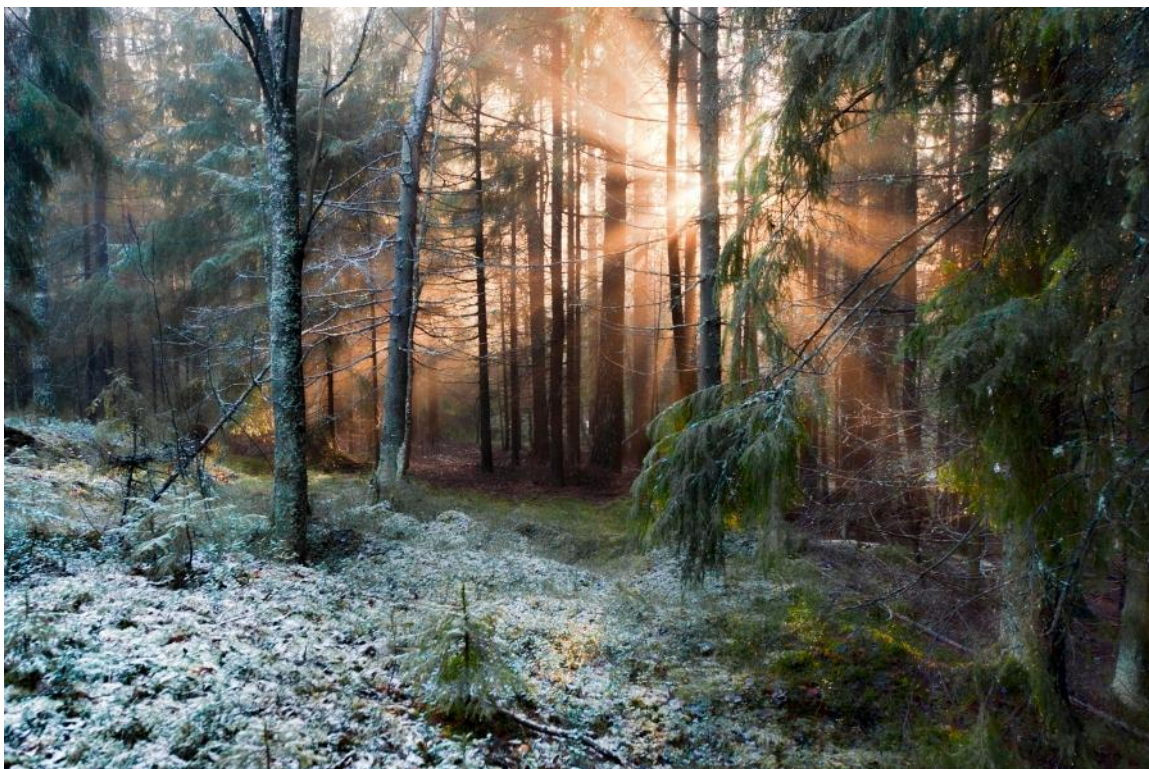


PALVELUJA JA TUKEA IKÄÄNTYVÄLLE HENGITYSSAIRAALLE KOUVOLASSA

2017



Viranomaisten kanssa asioidessa asiakkaalla on oikeus tasapuoliseen ja asianmukaiseen kohteluun. Asiakkaalla on oikeus osallistua ja suunnitella hoitoaan ja palvelujaan.

Suomessa vakituisesti asuvilla on oikeus Suomen sosiaaliturvaan. Kela hoitaa sairausvakuutuksen, joka on osa sosiaaliturvaa. Oikeus sairausvakuutukseen todistetaan Kela-kortilla.

Maksettavien etuuksien määrä sekä palveluiden maksut vaihtelevat vuosittain. Palveluja ja etuuksia pitää hakea itse, tavallisimmin kirjallisella hakemuksella tai internetin kautta.

Sisällysluettelo

1 TÄRKEITÄ PUHELINNUMEROITA	3
2 TIETOA JA APUA NETISTÄ.....	4
3 NEUVONTAA JA TIETOA PALVELUISTA.....	5
4 LIIKKUMINEN KODIN ULKOPUOLELLA.....	6
5 KOTONA PÄRJÄÄMISEN TUKEMINEN	11
6 HOIVAA JA ASUMISTA	16
7 OMAISHOITO	18
8 APUA ELÄMÄN ERI TILANTEISSA	20
9 TERVEYTEEN TUKEA	23
10 MIELEN HYVINVOINNIKSII	26
11 KELAN KORVAUKSET JA AVUSTUKSET	27
12 LIIKE ON LÄÄKETTÄ	30
13 KUNTOUTUSTA JA VIRKISTYSTÄ	33
14 KULTTUURIA SIELULLE.....	35
15 YHDISTYSTOIMINTA	36
16 VIRTAA ELÄMÄSTÄ ILMAN PÄIHTEITÄ	39
17 OMAN EDUN JA TAHDON KUULUMINEN	40
18 SAATTAEN TURVAA	42
LÄHTEITÄ JA LINKKEJÄ.....	43

1 TÄRKEITÄ PUHELINNUMEROITA

IKÄJELPPI 020-615 5140 ma-pe klo 8-16

Ikäjelppi on palvelupuhelin, johon voi soittaa, kun on huolta kotona pärjäämisestä. Numeroon voi myös soittaa ja kysyä ikääntyvien palveluista Kouvolassa. Puhelimeen voi soittaa ikääntynyt itse tai hänen omaisensa. Puhelimeen vastaa sosiaali- ja terveysalan ammattilainen. Puhelimessa voidaan varata aika palvelutarpeen arviointikäyntiä varten. Yleensä tämä tarkoittaa kotikäyntiä.

PÄIVYSTYS JA ENSIAPU

Pohjois-Kymen sairaala, puh. 020 615 1601 (Sairaalankuja 3 C)

Virka-aikana, ei-kiireellisessä hoidon tarpeessa, tulee ottaa ensin yhteyttä omalle terveysasemalle. Jos on kysyttävää oman keuhkosairauden hoidosta, tulee ottaa yhteyttä oman terveysaseman keuhkohoitajaan. Keuhkohoitajalle voi jättää myös soittopyynnön tai varata hoitajalle ajan oman terveysaseman ajanvarausnumeron kautta.

SOSIAALI- JA KRIISIPÄIVYSTYS

020 615 8227, palvelee ympäri vuorokauden

Kiireellistä sosiaalipalvelua tai henkistä kriisiapua tarvitseva henkilö voi soittaa Kouvolan sosiaali- ja kriisipäivystykseen.

HÄTÄNUMERO 112

112 Suomi – mobiilisovellus nopeuttaa avunsaantia hätätilanteessa.

KOUVOLAN KAUPUNGIN PUHELINVAIHDE

020 615 11 ma-pe klo 8-16

Kouvolan palvelunumerot (0206-alkuiset) maksavat lankapuhelimesta soitettuna paikallisverkkomaksun (Elisalla 1,7 senttiä/minuutti ja 16,5 senttiä/puhelu). Matkapuhelimesta soitettuna puhelu maksaa oman operaattorin matkapuhelumaksun verran, yleensä 7-9 senttiä/minuutti.

2 TIETOA JA APUA NETISTÄ

Ikäopastin

Sivusto avautuu lokakuussa 2017

Kouvolan omahoitopalvelu

<https://www.kouvola.fi/index/sosiaali-jaterveyspalvelut/omahoito.html>

THL Omahoitopolut

Suomi.fi

Kanta.fi

Hyvis.fi

Terveyskylä

<https://www.terveyskyla.fi/>

Yhdistysinfo.fi

Tukinet.fi

Apteekkariliiton videot astma- ja keuhkoahtaumatautilääkkeiden annostelulaitteista

<https://www.apteekki.fi/apteen-neuvot/annosteluvideot.html>

3 NEUVONTAA JA TIETOA PALVELUISTA

PALVELUOHJAUS

Ikäjelpistä saa tietoa ikääntyvien palveluista, puhelin 020-615 5140. Varhaisen tuen palveluohjaukseen kuuluu ohjaus ja neuvonta. Palveluohjaajilta saa myös tietoa erilaisista ryhmistä ja hyvinvointiasemien toiminnasta.

Palveluohjaajien puhelinnumerot:

Eteläinen alue	Puh.	Keskinen alue	Puh.	Pohjoinen alue	Puh.
Tarja Koivula	020 615 8679	Anne Koivisto	020 615 6134	Päivi Lindeman-Pakarinen	020 615 6521
Niina Sirparanta	020 615 6321	Tiina Raatikainen	020 615 8561	Sirkka Tasanko	020 615 6470
		Jaana Venäläinen	020 615 4357	Nina Paavolainen	020 615 5737

www.kouvola.fi/varhaisentuenpalveluohjaus

Hyvinvointia edistävät kotikäynnit

Kouvolalaisille, jotka täyttävät 75 vuotta, tarjotaan kotikäyntiä, jonka tarkoituksena on tukea kotona pärjäämistä. Palveluohjaaja lähettää kirjeen ja tarjoaa mahdollisuutta kotikäyntiin. Tapaamisessa keskustellaan voinnista ja siitä, mitä voi tehdä oman hyvinvointinsa edistämiseksi. Kotikäynti on vapaaehtoinen ja maksuton.

www.kouvola.fi/kotikaynnit

SENIORITERVEYSNEUVONTA

Senioriterveysneuvonnassa saa ikääntymiseen ja terveyteen liittyvää ohjausta ja neuvontaa. Palvelu on tarkoitettu sellaisille ikääntyville, jotka eivät kuulu säännöllisen palvelun, kuten kotihoiton piiriin. Terveystenhoitaja opastaa terveyteen liittyvissä asioissa. Palvelu on maksutonta.

Terveystenhoitaja Sari Saarenpää, puh. 020 615 7332
ma-pe klo 9-12 (muina aikoina ajanvarauksella)
Ikäasema, Hansakeskus, 2. krs

4 LIIKKUMINEN KODIN ULKOPUOLELLA

ASIOINTITAKSIT JA PALVELULIIKENNE

Asiointitaksit

Asiointitaksit täydentävät Kouvolan linja-autoliikennettä ja niitä voivat käyttää kaikki Kouvolassa asuvat henkilöt. Kouvolassa on 18 erilaista asiointitaksireittiä. Osa takseista ajaa viikoittain sovittua reittiä ja osa pitää tilata itse (kutsutaksi). Asiointitaksi maksaa saman verran kuin linja-auto (3,50-5,00€). Maksu riippuu siitä, ylittääkö matka vyöhykerajan. Waltti -korttia ei voi käyttää maksuvälineenä.

Palvelu mahdollistaa esimerkiksi asioilla käymisen kerran viikossa. Aikataulut voidaan osin sopia asiakkaiden tarpeiden mukaan. Ajoreitiltä voidaan tarvittaessa poiketa ja kuljettaja avustaa tarvittaessa ostosten kantamisessa. Kuljettajalta kannattaa kysyä myös mahdollisuutta rollaattorin ja pyörätuolin kuljettamiseen.

Kuljetus tilataan soittamalla kuljettajalle viimeistään edellisenä iltana kello 17 mennessä. Kyytiin voi nousta mistä tahansa reitin varrelta, kunhan auton pysähtyminen on turvallista. Tarvittaessa auto voi tulla noutamaan myös kotiovelta. Jokaiselle asiointitaksille on omat taksinkuljettajat.

Jaala	Elimäki	Anjalankoski	Valkeala
Taksi Pekka Makkonen 040 124 2322	Elimäen taksiasema 05-3776919	Mikko Porvari 0400 255 843	Sepän Liikenne ky 044 3050822
Tilaustaksit K. Sydänmaalakka 0400 552 350		Liikenne Kurittu oy 050 336 3000	Autoyhtiöt K. Väisänen 0400 377 578

Palveluliikenne

Palveluliikenne on kaikille avointa. Matkan hinta on sama kuin linja-autolla (3,50-5,00€) ja myös kaupunki- ja seutulippu käy maksuna (Waltti-kortti). Palvelulinjat toimivat Kouvolan keskustassa, Kuusankosken sekä Anjala-Myllykosken alueella.

Palvelulinja-auton kyytiin on helppo nousta. Kuljettaja avustaa tarvittaessa ja hän voi tulla noutamaan myös kotiovelta. Kyytiin pääsee pääasiassa reitin varrella olevilta linja-autopysäkeiltä. Nouto voidaan sopia kuljettajan kanssa viimeistään 30 minuuttia ennen lähtöä.

SHL-kortilla (sosiaalihuoltolain mukainen kuljetuspalvelu) tai VPL-kortilla (vammaispalvelulain mukainen kuljetuspalvelu) palveluliikenne on maksutonta. SHL ja VPL-kortilla matkustava voi ottaa maksutta saattajan mukaan. Myös sotaveteraanit ja sotainvalidit sekä heidän puolisonsa tai leskensä matkustavat ilmaiseksi (veteraanilippu tarvitaan, ks. seuraava otsikko).

Keskustan palvelulinja P1-P4: puh. 040 660 1213 (kuljettaja vastaa puheluihin noin kello 8:45-15:45)

Keskustan Anja-palvelulinja A3 (Keskusta-Veturi-Prisma) puh. 050 354 2244

Kuusankosken alueen Hessu-palvelulinja (Kuusankoski, Korja, Jaala) K1-K5, puh. 050 331 8945 (kuljettaja vastaa puheluihin noin kello 8:45-15:45)

Anja-palvelulinja A1-A3 (Muhniemi, Anjala, Inkeroinen, Myllykoski, Ummeljoki), puh. 050 354 2244 (kuljettaja vastaa puheluihin noin kello 8:45-15:45)

Lisätietoja palveluliikenteestä antaa
Joukkoliikennelogistikko Hanna Piispa-Malinen
puh. 020 615 6635

www.kouvola.fi/asiointitaksit
www.kouvola.fi/palveluliikenne

VETERAANILIPULLA LIIKKUMINEN

Veteraanilippuun ovat oikeutettuja Kouvolassa asuvat sotaveteraanit, sotainvalidit sekä heidän puolisonsa ja leskensä. Veteraanilippu on maksuton. Veteraanilippua varten pitää täyttää hakemus. Hakemus voidaan täyttää joko etukäteen tai Matkahuollossa, osoite Hallituskatu 3. Veteraanilipulla voi matkustaa maksutta linja-autossa sekä palvelulinjalla Kouvolan alueella.

KULJETUSPALVELUT SOSIAALIHUOLTOLAIN PERUSTEELLA

Sosiaalihuoltolain mukainen kuljetuspalvelu on tarkoitettu ikääntyneille henkilöille, jotka eivät pysty terveydentilansa vuoksi käyttämään palveluliikennettä. Kuljetuspalveluna voidaan myöntää korkeintaan 8 yhdensuuntaista matkaa/kuukausi Kouvolan alueella. Matka maksaa saman verran kuin mitä matkan kulkeminen maksaisi linja-autolla.

Kuljetuspalvelun myöntäminen riippuu terveydentilan lisäksi myös hakijan tuloista ja säästöistä. Kuljetuspalvelua pitää hakea ja usein hakijalle tehdään

kotikäynti tilanteen arvioimiseksi. Matkoja ei saa käyttää terveydenhuollossa asiointiin.

Lisätietoja saa palveluohjaajilta:

Eteläinen alue	Keskinen alue	Pohjoinen alue
Pauliina Nurmiraanta 020 615 6044	Toni Puuronen 020 615 8594	Anneli Grönlund 020 615 6372

www.kouvola.fi/kuljetuspalvelu

KULJETUSPALVELUT vammaispalvelulain mukaan

Vammaispalveluiden kautta kuljetuspalveluita voi saada, jos henkilöllä on erityisiä vaikeuksia liikkumisessa eikä hän sairautensa tai vammansa vuoksi voi käyttää joukkoliikennevälineitä. Näitä vammaispalvelun kuljetuspalveluita voi saada, jos henkilö käyttää esimerkiksi kotihappihoitoa tai hänellä on muuten vaikea keuhkosairaus.

Vammaispalvelulain mukainen kuljetuspalvelu käsittää matkat, jotka tapahtuvat Kouvolan kaupungin ja lähikuntien alueella. Matka maksaa saman kuin vastaava matka linja-autolla. Kuukaudessa voi saada 18 yhdensuuntaista matkaa. Matkoja ei saa käyttää terveydenhuollon asiointiin.

Hakemuksen saa aikuissosiaalipalveluiden neuvonnasta, osoite on Torikatu 10, G-ovi tai kaupungin Internet-sivuilta. Hakemukseen tarvitaan lääkärin- tai fysioterapeutin lausunto. Hakemus liitteineen toimitetaan Kouvolan vammaispalvelutoimistoon osoitteella Vammaispalvelut, Torikatu 10, PL 85, 45101 Kouvola. Lisätietoja vaikeavammaisten kuljetuspalvelusta saa uusien asiakkaiden palveluohjaajalta puh. 020 615 8484 ja oman alueen palveluohjaajilta:

Eteläinen aluetiimi, puh. 020 615 7838

Pohjoinen aluetiimi, sukunimi alkaa A-M puh. 020 615 7350, sukunimi alkaa N-Ö puh. 020 615 1379.

VAMMAISEN PYSÄKÖINTILUPA JA VAPAUTUS AJONEUVOVEROSTA

Vammaisen pysäköintilupa voidaan myöntää vammaiselle tai hänen kuljettamistaan varten, jos tarvitaan saattajaa. Sairauden, vian tai vamman aiheuttama haitta täytyy olla haittaluokka-asteella 11 tai enemmän. Arvion

haittaluokasta tekee aina lääkäri. Lääkärintodistus ja hakemus toimitetaan Trafille Ajovarman palvelupisteen kautta (Tommolankatu 24, 45130 Kouvola). Samalla hakemuksella voi hakea myös vapautusta ajoneuvoveron perusosasta.

MATKOJEN KELA-KORVAUS JA MATKAKATTO

Kela korvaa sairauden tutkimisesta, hoidosta tai kuntoutuksesta aiheutuneita matkakuluja. Yleensä Kela korvaa halvimman matkustustavan (esimerkiksi linja-auto tai juna) mukaisia kuluja lähimpään hoitopaikkaan. Omavastuu yhdensuuntaiselle matkalle on 25 euroa. Jos matkan kokonaishinta on alle 25 euroa, maksaa asiakas koko summan ja matkakulujen maksukatto kertyy tämän summan.

Vuonna 2017 matkakulujen maksukatto on 300 euroa, jonka jälkeen Kela korvaa matkat kokonaan. Matkakaton täytyttyä Kela lähettää matkakattokortin, jota näyttämällä voi matkustaa ilmaiseksi, jos taksi on tilattu Kelan keskitetystä tilausnumerosta.

Taksimatkojen matkakorvauksen saamiseksi tarvitaan terveydenhuollosta todistus matkakorvausta varten (Kelan lomake SV67). Taksin käyttö voi olla perusteltu, jos esimerkiksi julkinen liikenne puuttuu tai terveydentila ei mahdollista julkisten kulkuneuvojen käyttöä. Todistus voidaan kirjoittaa yhtä matkaa varten, määräajaksi tai sitten toistaiseksi voimassa olevaksi. Jos matkoja on usein, niin silloin kannattaa pyytää toistaiseksi voimassa oleva todistus.

Myös saattajan matkakulut korvataan, jos terveydenhuollon henkilökunta katsoo, että saattaja on potilaan terveydentilan kannalta välttämätön. Tästä tarvitaan merkintä SV 67-todistukseen.

Taksimatka kannattaa tilata välityskeskuksen kautta. Muuta kautta tilatut taksimatkat eivät kerrytä matkakulujen matkakattoa. Välityskeskuksen kautta tilatuissa takseissa tarvitsee näyttää Kela-korttia ja maksaa kuljettajalle matkan omavastuu, joka on 25 euroa. Muuta kautta tilattujen taksikyytien omavastuu on 50 euroa ja asiakas joutuu ensin maksamaan koko matkan itse ja hakemaan kustannukset jälkikäteen Kelasta.

Kymenlaakson alueella taksimatka tilataan numerosta **0100 84 299** (1,67 € + pvm). Tilaus pitää tehdä yleensä matkaa edeltävänä päivänä kello 14 mennessä. Jos tarvitsee taksia äkillisesti sairastumisen vuoksi, taksin voi tilata välittömästi. Tällöin pitää myös arvioida ambulanssin tarpeellisuutta. Samassa taksissa voi olla muitakin asiakkaita, koska Kela yhdistelee matkoja. Terveydenhuollosta voi pyytää todistuksen, jos ei terveydentilan vuoksi pysty käyttämään yhdisteltyjä

matkoja.

Oman auton käytöstä korvataan 0,20€/km siltä osin, joka ylittää 25 euron omavastuun. Jos matka on alle 100km, ei todistusta terveydenhuollosta tarvita ja korvausta Kelasta voi hakea suoraan. Yli 100km matkasta tarvitaan todistus matkakorvausta varten (SV67), joka toimitetaan Kelaan korvauksen saamiseksi. Yksityiseen terveydenhuoltoon matkustettaessa todistus tarvitaan aina.

SAATTAJA-APU

Ikäasema ja Etapissa toimiva Kuusankosken Apuva ry välittää kertaluonteista saattaja-apua iäkkäille henkilöille (esim. asiointikäynti). Palvelu on maksuton.

Ikäasema

Palveluohjaaja Toni Puuronen, puh. 020 615 8594 (ma-pe klo 9-10)

Kuusankosken Apuva ry

puh. 044 292 0807 (ma-pe klo 9-15)

5 KOTONA PÄRJÄÄMISEN TUKEMINEN

KOTIHOITO

Kotihoidon tarkoituksena on tukea kotona asumista. Kotihoito voi olla asiakkaan tarpeista riippuen joko säännöllistä tai tilapäistä. Kotihoito huolehtii arkiaskareissa auttamisen lisäksi myös lääkehoidosta ja sairaanhoidollisista toimenpiteistä. Saatavilla on myös tukipalveluita, kuten ateria-, turva- ja saunapalvelu.

Kotihoidon asiakkaaksi haetaan ottamalla yhteys kotihoidon asiakasvastaavaan. Asiakasvastaava voi tehdä kotikäynnin ja samalla miettiä yhdessä asiakkaan ja omaisten kanssa tarvittavat palvelut. Kotihoidosta tehdään aina kirjallinen suunnitelma. Kotihoidon palvelut ovat maksullisia.

Kotihoidon asiakasvastaavat

Eteläinen alue

Anjala, Elimäki, Inkeroinen, Kaipiainen, Liikkala, Sippola
puh. 020 615 7993

Myllykoski, Vienistö, Viiala
puh. 020 615 7827

Keskinen alue

Eskolanmäki, Kaunisnurmi, keskusta, Käpylä, Vahtero
puh. 020 615 6653

Koria, Kotiharju, Lehtomäki, Tornionmäki
puh. 020 615 6472

Pohjoinen kotihoito
Kuusankoski
puh. 020 615 7308

Jaala, Valkeala
puh. 020 615 7368

Kotihoito Kouvolassa

Kouvolassa kotihoitoon kuuluvat kotipalvelu ja kotisairaanhoido sekä saattohoito. Palveluiden tarve kartoitetaan yksilöllisesti asiakasvastaavan kanssa.

Kotihoidon palveluihin kuuluu perushoidollisia tehtäviä, kuten peseytymisessä ja ruokailussa avustaminen sekä lääkkeiden turvallinen jakaminen. Kotihoidolta voi saada apua myös kodin siistimisessä. Sairaanhoidollisia tehtäviä ovat esimerkiksi haavanhoito, laboratorionäytteiden otto ja suonensisäinen lääkehoito.

Kotihoito osallistuu myös saattohoitoon. Lääkäripalvelut tulevat tällöin palliatiivisen poliklinikan tai kotiutustiimin kautta. Hoitajina on saattohoitoon perehtyneitä henkilöitä ja asiakkaalle perustetaan hoitorinki, jotta hoitajat pysyisivät samoina.

Säännöllisen kotihoidon maksu määräytyy tulojen, perhekoon ja tarvittavan palvelumäärän mukaan. Tilapäisen kotihoidon maksu on kiinteä (12,10 €/käynti), Tilapäiseen kotihoitoon suositellaan palveluseteliä. Palveluseteli tarkoittaa sitä, että asiakas voi hankkia kotihoidon palveluita muulta taholta kuin kaupungin järjestämänä. Asiakas saa itse valita palveluntuottajan kaupungin hyväksymästä palveluntuottajien listasta tai Parasta palvelua - verkkopalvelusta (PSOP). Palveluseteliä voi käyttää myös säännöllisen kotihoidon järjestämiseen. Asiakasvastaavan kotikäynti ja hoitosuunnitelma pitää olla tehtynä. Kriteerit palvelusetelin myöntämiseen ovat samat kuin kunnallisessa kotihoidossa.

Kotihoidon tukipalvelut

Kotihoidon tukipalvelut ovat kotona asumisen tueksi tarkoitettuja palveluita. Tukipalveluita ovat muun muassa ateria-, turva- ja kylvetyspalvelu, päivätoiminta ja kuljetuspalvelu. Tukipalveluita on mahdollista saada, vaikka ei olisi kotihoidon tarvetta. Tukipalveluiden tarpeen arvioi kotihoidon tukipalveluohjaaja, puh. 020 615 7476.

HYVINVOINTIAPU

Yksityisiä palveluita löytää www.hyvinvointiapu.fi nettisivulta. Palvelusta voi etsiä esimerkiksi siivous- pihanhoito- tai remonttipalveluita. Palveluohjaajilta ja Ikäajelpistä (puhelin 020 615 5140) saa lisätietoja näistä palveluista.

SAIRAALASTA KOTIIN – Kotiutuminen sairaalahoidon jälkeen

Sairaalahoidon jälkeen kotiutumisessa voi auttaa terveystieteiden sairaalan palveluohjaaja tai Pohjois-Kymen sairaalan kotiutushoitaja. Kouvola on myös kotiutustiimi sekä kotiutumisyksiköjä. Jos sairaalahoidon jälkeen alkaa kotihoito, niin kotiutus tapahtuu asiakasvastaavien kautta (katso yhteystiedot kotihoito -kappaleesta).

Pohjois-Kymen sairaalassa (POKS) sekä Kymenlaakson Keskussairaalassa (KOKS) toimii myös sosiaalityöntekijöitä, jotka auttavat palveluiden ja tukien järjestämisessä. Sosiaalityöntekijöiltä saa tietoa esimerkiksi Kelan etuuksista, kotihoidosta ja Kouvolaan vammaispalveluista.

Terveydenhoidon palveluohjaaja 020 615 8083

POKS/ Kotiutushoitaja 020 615 7912

Kotiutuminen happihoidon aloituksen jälkeen

Joskus keuhkosairaus etenee niin vaikeaksi, että kotonakin tarvitaan lisähappea happirikastimen avulla. Happirikastinhoito on yleensä pysyvä ja pitkäaikainen hoito. Lisähapen käyttö auttaa vähentämään elimistön kuormitusta. Happirikastin lainataan terveydenhuollosta, kun tämän hoidon aloittamiskriteerit täyttyvät. Asiakkaan kuuluu saada ohjeet ja tarvikkeet, kuten happiviikset, terveydenhuollosta.

Kotiutustiimi

Sairaalasta tai vuodeosastolta kotiutuessa on mahdollisuus saada apua kotiutustiimiltä. Kotiutustiimi voi käydä kotona sairaalahoidon jälkeen noin parin viikon ajan. Tämän jälkeen apua voi saada kotihoidolta. Kotiutustiimi tekee tarvittaessa käyntejä myös öisin. Kotiutustiimiin kuuluu 12 sairaanhoitajaa. Kotiutustiimi voi antaa kotona suonensisäisiä lääkkeitä tai toteuttaa saattohoitoa.

Kotiutustiimi puhelin 020 615 8535

Kotiutusyksiköt

Kotiutusyksiköt ovat yli 65-vuotiaille tarkoitettuja kotona asumisen tukemisen yksiköitä. Kotiutusyksikössä voidaan selvittää apuvälineiden ja avun tarvetta. Tarkoituksena on myös arvioida esimerkiksi toimintakykyä, ravitsemusta ja

lääkehoitoa. Jakson tavoitteena on aina kotiutuminen. Hoitomaksu on lyhytaikaisen hoitopäivämaksun verran eli 49,50 euroa/vuorokausi. Maksu kerryttää sosiaali- ja terveydenhuollon maksukattoa.

Kotiutusyksikkö Apila/ Kaunisnurmen palvelukeskus
Ruotsulantie 32, 45100 Kouvola
Palveluohjaaja Marika Parkko-Hirvonen
puh. 020 615 8531

Lauttarannan kotiutusyksikkö / Poukama ja Valkama
Kymenlaaksonkatu 3 A, 45700 Kuusankoski
Palveluohjaaja Satu Lintinen-Hietaniemi
puh. 020 615 1386

Palveluohjaaja Johanna Niilo-Rämä
puh. 020 615 7718

Kotihoidon fysioterapia

Kotihoidon fysioterapian tarkoituksena on ikääntyvän kotona asumisen tukeminen ja apuvälineiden tarpeen arviointi. Ensimmäinen arviointikäynti on maksuton. Fysioterapeutin arviointikäynnin pohjalta laaditaan yksilöllinen kuntoutumisen suunnitelma. Fysioterapeutin kotikäynti (terapiakäynti) maksaa 12,10 €.

Kotihoidon fysioterapeutit

Eteläinen alue
Anjala, Elimäki, Inkeroinen, Keltakangas, Sippola
puh. 020 615 5568

Keskinen alue
Kouvola, Korja
puh. 020 615 8504

Pohjoinen alue
Jaala, Kuusankoski, Valkeala
puh. 020 615 6320

APUVÄLINEET JA ASUNNON MUUTOSTYÖT

Apuvälinepalvelu

Arjen apuvälineitä, kuten erilaisia keppejä, wc-korotuksia, rollaattoreita, nousukahvoja ym. on mahdollista saada lainaksi apuvälinepalvelusta. Apuvälineen voi saada 3 kuukaudeksi lainaan ilmeisen tarpeen perusteella. Pitkäaikaiseen lainaan tarvitaan jokin todettu vamma tai sairaus. Lääkärin lähetettä palveluihin ei tarvita, mutta apuvälineen tarpeella tulee olla lääketieteellinen peruste. Vaativampia apuvälineitä, kuten sähkösätkyä, varten pitää olla fysioterapeutin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen suositus. Fysioterapeutti, toimintaterapeutti tai kuntohoitaja voi arvioida apuvälineiden tarpeen kotikäynnillä. Tarvittaessa asiakas voi varata ajan apuvälinearvioon, puh. 020 615 1010, soittoaika klo 9-11.

Apuvälineet lainataan apuvälinepalvelusta, osoite Tapiontie 4. Kuljetuksista pitää huolehtia itse. Kaikki apuvälineet palautetaan apuvälinepalveluun. Huollosta vastaa apuvälinepalvelun huoltomies, puh. 020 615 8013.

Apuvälinepalvelu

Tapiontie 4

45160 Kouvola

puh. 020 615 1011, puhelinaika ma-pe klo 12-13

www.kouvola.fi/apuvalinepalvelu

Asunnon muutostyöt

Kunnan vammaispalveluiden kautta on mahdollista saada maksutta asunnon muutostöitä sekä apuvälineitä ja laitteita. Palvelujen myöntäminen perustuu aina yksilölliseen harkintaan. Korvattavia asunnon muutostöitä voivat olla esimerkiksi ovien leventäminen tai luiskien rakentaminen. Korvattavat apuvälineet ja laitteet ovat kiinteästi asuntoon asennettavia. Vammaispalveluiden palveluohjaajat antavat tästä lisätietoja.

Eteläinen aluetiimi, puh. 020 615 7838

Pohjoinen aluetiimi, sukunimi alkaa A-M puh. 020 615 7350, sukunimi alkaa N-Ö puh. 020 615 1379.

6 HOIVAA JA ASUMISTA

Hoiva-asuminen on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät pärjää kotona kotihoidon ja tukipalveluiden turvin. Kouvolassa hoiva-asumiseen kuuluu palveluasuminen, tehostettu palveluasuminen ja vanhainkotihoito. Hoiva-asumiseen haetaan asumispalveluohjauksen kautta. Hakemuksen täyttävät kotihoidon hoitajat tai palveluohjaajat. Asiakkaan tai omaisen on oltava tietoinen hakemuksen tekemisestä.

www.kouvola.fi/hoiva-asuminen

Asumispalveluohjaus

Asumispalveluohjauksen tarkoituksena on järjestää kaikille sopiva hoivapaikka. Palveluiden ja hoidon tarve arvioidaan yksilöllisesti. Asumispalveluohjaaja lähettää päätöksen hakemuksesta asiakkaalle kahden viikon kuluessa.

Kouvolan keskusta, Kausala

Asumispalveluohjaaja Niina Laitinen, puh. 020 615 4391

Anjala, Inkeroinen, Myllykoski, Sippola, Valkeala

Asumispalveluohjaaja Tiina Manninen, puh. 020 615 4392

Elimäki, Koria ja palveluasumisen palveluseteliasiakkaat

Asumispalveluohjaaja Satu Sani / Mervi Hyvärinen puh. 020 615 4972

Jaala, Kuusankoski, kotikuntalain mukaiset asiakkaat

Asumispalveluohjaaja Anu Nakari, puh. 020 615 4677

Erilaisia asumisvaihtoehtoja voinnin mukaan:

1. Ympäri vuorokautinen hoiva-asuminen

Hoiva-asumista järjestetään palvelutaloissa, vanhainkodeissa ja hoivakodeissa. Kouvolassa on useita omia hoivakoteja, lisäksi kaupunki järjestää hoiva-asumista myös ostopalveluna tai palvelusetelillä.

Hoivakodit on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät pärjää kotona tai palveluasumisessa. Palveluun sisältyy hoidon lisäksi täysi ylläpito, kuten ruoka, lääkkeet, puhtaus ja vaatetus. Hoitomaksu määräytyy tulojen perusteella ja kattaa kaikki kustannukset.

Tehostetussa palveluasumisessa asuva henkilö asuu vuokrasuhteessa omassa asunnossaan tai huoneessaan. Vuokran maksuun on mahdollista hakea Kelan asumistukea. Asumista on myös haettava Kelasta eläkettä saavan hoitotukea. Tehostetussa palveluasumisessa henkilökunta on paikalla ympäri vuorokauden. Palveluasumisessa on usein myös yhteisiä tiloja ja yhteistä toimintaa. Tehostettua palveluasumista voidaan Kouvolassa järjestää palvelusetelillä.

2. Palveluasuminen (ei-ympäri vuorokautinen)

Kouvola järjestää ei-ympäri vuorokautista palveluasumista ainoastaan palvelusetelillä. Palvelusetelin saa, jos tarvitsee paljon hoivaa ja palveluasumisen maksu on siten korkeampi. Lisätietoja saa asumispalveluohjaajilta.

3. Senioriasunnot ja muut vaihtoehdot

Kouvolassa on myös yli 65-vuotiaille tarkoitettuja vuokra-asuntoja. Myös yksityisiä asumisen vaihtoehtoja on tarjolla. Lisätietoa antaa asumispalveluohjaus.

7 OMAISHOITO

Omaishoitajaksi kutsutaan henkilöä, joka auttaa perheenjäsentään tai läheistään arjessa, koska tämä tarvitsee hoitoa ja huolenpitoa omassa kodissaan. Omaishoitajalle voidaan maksaa omaishoidon tukea, jonka myöntää kotikunta. Hoitopalkkioiden suuruus ja tuen myöntämisperusteet vaihtelevat eri kunnissa.

Omaishoidon tuen tarkoituksena on tukea asumista omassa kodissa. Omaishoidon tukea täytyy hakea, ja omaishoitaja ja kunta tekevät omaishoitosopimuksen, jos omaishoitajuuden ehdot täyttyvät. Omaishoitotilanteessa tuen tarve on päivittäistä. Omaishoidon tuen suuruus määräytyy hoidettavan hoidon vaativuuden ja sitovuuden perusteella.

Hakemuksen liitteeksi tarvitaan lääkärintodistus. Omaishoidon tuen hakemisen yhteydessä tehdään kotikäynti. Kotikäynnin aikana arvioidaan hoidettavan palveluiden tarve, omaishoitajan soveltuvuus tehtävään ja muut omaishoidon myöntämisedellytykset. Palveluohjaaja myös tarkistaa kotikäynnillä, että asiakkaalla on kaikki etuudet haettuna, kuten Kelan eläkettä saavan hoitotuki.

Kouvolassa omaishoidon tukea haetaan lomakkeella Lomake löytyy kaupungin internet-sivuilta ja omaishoidon yksiköstä, Savonkatu 23. Hakemus toimitetaan omaishoidon yksikköön:

Kouvolan kaupunki
Hyvinvointipalvelut/
Omaishoito
PL 85
45101 Kouvola

Käyntiosoite:
Savonkatu 23, 4. krs,
45100 Kouvola

Omaishoidon tuki jaetaan neljään maksuluokkaan hoidon vaativuuden mukaan. Maksuluokat vuonna 2017 Kouvolassa on:
Hoitoisuusluokka 1: 392€/kuukausi
Hoitoisuusluokka 2: 588€/kuukausi
Erityishoitoisuusluokka 3: 784€/kuukausi
Erityishoitoisuusluokka 4: 1730,20€/kuukausi. Tämän maksuluokan palkkiota voidaan maksaa silloin, jos omaishoitaja jää työstään pois ja omaishoito on erityisen vaativaa.

Omaishoidon tuki on verollista ansiota. Omaishoitajalla on oikeus 3 vapaapäivään kuukaudessa, jos hän on jatkuvasti sidottu hoitoon. Kunnan on järjestettävä omaishoitajan vapaapäiville jokin hoitopaikka. Tämä on kuitenkin maksullinen palvelu.

Omaishoidon tukemiseksi kaupunki voi lisäksi järjestää tukipalveluja. Lisätietoja saa omaishoidon palveluohjaajilta ja toimistosihteeriltä.

Omaishoidon yksikkö, yli 60-vuotiaiden palveluohjaajat:

Kouvola: radan yläpuoli
Outi Pitkänen (vastaava palveluohjaaja)
puh. 020 615 8629

Kouvola: radan alapuoli, Valkeala, Korja
Sinivuokko Korhonen / Jaana Musto
puh. 020 615 4875

Myllykoski, Keltakangas, Inkeroinen, Anjala, Ummeljoki, Sippola, Kaipainen,
Elimäki
Tarja Viinikka
puh. 020 615 1267

Jaala, Kuusankoski
Kirsi Pienimäki-Iilo/ Jaana Musto
puh. 020 615 7175

Toimistosihteerit
Auli Savolainen, puh. 020 615 4325

www.kouvola.fi/omaishoito

LYHYTAIKAISHOITO

Lyhytaikaishoidolla tarkoitetaan lyhyttä etukäteen sovittua jaksoa palveluasumisen yksikössä, kotiutusyksikössä tai hoivakodissa. Lyhytaikaishoitoa voidaan käyttää esimerkiksi asiakkaan kotihoidon tukemiseen tai omaishoitajan vapaiden pitämiseen. Hoitojakson pituudesta sovitaan asumispalveluyksikön palveluohjaajan kanssa.

www.kouvola.fi/lyhytaikaishoito

8 APUA ELÄMÄN ERI TILANTEISSA

AIKUISSOSIAALITYÖ

Kouvolassa on OVI-tiimi (ohjaus, vastaanotto, informointi), joka vastaa uusien asiakkaiden ensimmäisestä kontaktista sosiaali- ja vammaispalveluissa. OVI-tiimi antaa kiireellistä ja lyhytkestoista tukea. Tarkoituksena on ohjata asiakas tarvittaessa jonkun palvelun piiriin.

OVI-tiimi (Ohjaus, Vastaanotto, Informointi)

Kouvolan kaupungintalo, Torikatu 10 (G-ovi)
ma-pe klo 9-15
puh. 020 615 8593

Suunnitelmallinen sosiaalityö on pitempikestoista palvelua. Palveluun hakeudutaan OVI-tiimin kautta.

Johtava sosiaalityöntekijä
puh. 020 615 6546

Vuoden 2017 alusta perustoimeentulotuki haetaan Kelasta. Ehkäisevä ja täydentävä toimeentulotuki haetaan edelleen kunnan sosiaalipalveluista. Ennen ehkäisevän ja täydentävän toimeentulotuen hakemista tarvitaan Kelan päätös perustoimeentulotuesta.

www.kouvola.fi/sosiaalityo

VANHUSSOSIAALITYÖ ELI GERONTOLOGINEN SOSIAALITYÖ

Vanhussosiaalityö auttaa silloin, jos ikääntyvän elämässä tulee jokin kriisitilanne tai vaikea elämäntilanne. Sosiaalityötä voi tarvita vaikean sairauden tai turvattomuuden vuoksi. Sosiaalityöntekijä tulee yleensä kotiin arvioimaan tilannetta. Yhdessä kartoitetaan elämäntilanne ja laaditaan suunnitelma.

Eteläinen alue
Sosiaalityöntekijä
Ann-Mari Dufva
puh. 020 615 6543

Keskinen alue
Sosiaalityöntekijä
puh. 020 615 8348

Pohjoinen alue
Sosiaalityöntekijä
Kirsi Sihvo
puh. 020 615 7610

Johtava sosiaalityöntekijä
Tarja Mäntynen
puh. 020 615 4274

www.kouvola.fi/gerontologinensosiaalityo

TALOUS- JA VELKANEUVONTA

Talous- ja velkaneuvonta on asiakkaille maksuton palvelu, jonka tarkoituksena on avustaa yksityishenkilöitä taloudenpidon suunnittelussa antamalla neuvontaa talouden ja velkojen hoidosta.

Talous- ja velkaneuvonnassa etsitään ratkaisuvaihtoehtoja ongelmatilanteisiin ja avustetaan velallista velkojen järjestelyyn liittyvissä asioissa ja asiakirjojen laadinnassa. Talous- ja velkaneuvoja auttaa:

- Velkatilanteen kartoittamisessa ja kertoo erilaisista tukipalveluista sekä velkojen järjestelymahdollisuuksista.
- Neuvotteluissa velkojen kanssa.
- Maksuaikataulujen ja velkojen järjestelyssä
- Tuomioistuimelle tehtävän velkajärjestelyhakemuksen laatimisessa.

Kouvolan talous- ja velkaneuvonta
Kuusaantie 1 B
PL 85
45101 Kouvola
velkaneuvonta@kouvola.fi

Puhelinneuvonta ja ajanvaraus henkilökohtaiseen neuvontaan
020 615 5240 ma-pe klo 8-16.

Talous- ja velkaneuvojat

Liisu Kuusela
puh. 020 615 5305

Taina Kylmäperä
puh. 020 615 5220

www.kouvola.fi/talousjavelkaneuvonta

Takuu- Säätiön puhelinapua velkaantuneille:
Velkalinja arkisin klo 10 - 14, puh. 0800 9 8009

SOSIAALINEN LUOTOTUS

Kouvolan kaupungilla on käytössä sosiaalinen luototus, joka on tarkoitettu pienituloisille ja vähävaraisille Kouvolassa vakituisesti asuville, joilla ei ole mahdollisuutta saada lainaa pankista. Sosiaalisen luoton hakeminen edellyttää hakijan taloudellisen tilanteen arviointia. Sosiaalista luottoa voidaan myöntää esimerkiksi kotiin liittyviin hankintoihin, terveydenhuoltomenoihin ja velkojen maksuun. Luoton määrä on 300 – 10 000 euroa ja laina-aika on enintään viisi vuotta. Pienin kuukausierä on 20 euroa.

Luoton saaminen edellyttää henkilökohtaista käyntiä sosiaaliohjaajan luona.

Ajanvaraus sosiaaliohjaajille
ma-pe klo 9-12
puh. 020 615 8593

www.kouvola.fi/sosiaalinenluototus

9 TERVEYTEEN TUKEA

SEURANTAKÄYNNIT

Hengityssairautta sairastavan olisi hyvä käydä vuosittain terveysasemalla keuhkohoitajan vastaanotolla. Aika keuhkohoitajalle varataan oman terveysaseman ajanvarausnumeron kautta. Keuhkohoitajan vastaanotolla käydään läpi keuhkosairautta ja sen kanssa pärjäämistä, sairauden omaseurantaa, tarkistetaan lääkkeenottotekniikka sekä sovitaan mahdollisista muutoksista hoidossa. Tarvittaessa hoitaja voi konsultoida lääkäriä.

Lääkärin tai hoitajan seurantakäynnille kannattaa valmistautua tekemällä muistiinpanoja siitä, mitä haluaa kysyä. Käynnillä kannattaa kysyä rohkeasti ja tehdä tarvittaessa muistiinpanoja muistin tueksi. Saatuja ohjeita tulee noudattaa ja hoitopaikkaan on hyvä olla yhteydessä, jos jokin asia jää mietityttämään. Myös läheiset on hyvä pitää ajan tasalla hoidosta ja lääkityksestä. Puolison tai läheisen voi myös ottaa mukaan vastaanotolle.

TERVEYS- JA HOITOSUUNNITELMA

Terveys- ja hoitosuunnitelma on pitkäaikaissairaahan tueksi kehitetty yhteenveto hoidosta ja sen toteutuksesta. Suunnitelma tehdään terveydenhuollossa, joko hoitajan tai lääkärin kanssa ja sinne kirjataan potilaan keskeiset terveysongelmat sekä niiden hoito ja tavoitteet. Suunnitelma tehdään potilaan kanssa yhdessä. Terveys- ja hoitosuunnitelman tarkoituksena on tukea potilaan terveyttä ja ennaltaehkäistä sairauden vaikeutumista. Suunnitelma myös helpottaa yhteistyötä eri tahojen välillä, kun hoidon tavoitteet on kirjattu ylös. Terveydenhuoltolain mukaan jokaisella kiireetöntä hoitoa saavalla on oikeus saada terveys- ja hoitosuunnitelma. Suunnitelma kannattaa pyytää tulostettuna.

TERVEYDENHUOLLON PALVELUOHJAAJA

Terveydenhuollon palveluohjaaja ohjaa, neuvoa ja auttaa etuisuuksien hakemisessa sekä kotona pärjäämiseen ja arjen sujumiseen liittyvissä asioissa. Palveluohjaaja Jaana Musto, puh. 020 615 8083.

RAVITSEMUSTERAPEUTTI

Ravitsemusterapia on sekä sairauksien ehkäisyyn että hoitoon tarkoitettua ohjausta. Kouvolassa annetaan ensisijaisesti ryhmäohjausta, jonka jälkeen asiakas voi tarvittaessa siirtyä yksilöohjaukseen. Kerran kuussa järjestetään terveellisen ruokavalion neuvontatilaisuuksia, jotka ovat maksuttomia.

Ravitsemusterapeutti

Mirja Kolehmainen puh. 020 615 7990, puhelinaika ma-pe klo 10-11

Terveyden edistämisen yksikkö

Hovioikeudenkatu 6

45100 Kouvola

Pohjois-Kymen sairaalassa toimii myös ravitsemusterapeutti.

Ravitsemusterapiassa annetaan yksilöllistä ravitsemusohjausta. Ravitsemusterapeutin tehtävänä on myös auttaa erityistilanteissa, joissa tarvitaan ravintoneuvontaa. Tällaisia tilanteita voivat olla pitkäaikaissairaudet, jotka tuovat erityistarpeita ravitsemukseen. Ravitsemusterapiaan pääsee lääkärin tai hoitajan läheteellä.

Ravitsemusterapeutti

Henna Sippola

puh. 020 615 1617

Pohjois-Kymen sairaala

Sairaalankuja 6

45750 Sairaalamäki

APTEEKKIEN TARJOAMAT PALVELUT

Apteekkien henkilökunta on lääkehoidon asiantuntijoita. Heiltä kannattaa kysyä lääkkeistä, niiden yhteisvaikutuksista ja käydä läpi hengitettävien lääkkeiden käyttö.

JULKISEN TERVEYDENHUOLLON MAKSUT JA MAKSUKATTO

Kunnallisessa terveydenhuollossa on asiakasmaksuille maksukatto, joka vuonna 2017 on 691 euroa. Asiakkaan täytyy itse seurata maksujen kerääntymistä, koska kuluja voi tulla monista eri paikoista. Kuitit ja laskut tulee säilyttää. Kun maksukatto eli omavastuu on täyttynyt, voi hakea vapaakorttia siitä terveydenhuollon yksiköstä, jossa maksukatto tuli täyteen. Vapaakortilla saa julkisen terveydenhuollon maksutta, paitsi osastohoidon, josta potilas maksaa alennetun maksun 22,80 euroa vuorokaudelta (Kouvolan kaupungin terveystieteiden vuodeosastolla tai Pohjois-Kymen sairaalan osastolla).

Maksukattoon kerryttävät esimerkiksi terveystieteidenmaksut, sairaalamaksut, yliopistollisen sairaalan käyntimaksut sekä fysioterapian käyntimaksut.

Terveyskeskusmaksuja Kouvolassa:

- Käyntimaksu 20,90 €
- Hoitajalla käyntimaksu 11,50 €
- Päivystysmaksu 20,90€ (PoKS päivystys klo 8-20), muina aikoina 41,70 €
- Perumaton ajanvaraus 51,40 €
- Vuodeosastohoito, lyhytaikainen 49,50 €
- Vuodeosastohoito, pitkäaikainen, enintään 85 % kuukausituloista
- Fysioterapia, käyntimaksu 11,50 €, kotikäynti 12,10 €
- Maksu lääkärintodistuksesta - tai lausunnosta, yleensä 51,40€
- Alennettu hoitopäivämaksu 22,80 €

Erikoissairaanhoidon maksuja Kouvolassa:

- | | |
|-------------------------------------|---|
| Poliklinikkamaksu 41,70 € | • Yö/päivähoito 22,80 € |
| • Hoitopäivämaksu 49,50 € | • Sarjahoito 11,50 € / kerta |
| • Päiväkirurginen maksu 136,80 € | • Maksu lääkärintodistuksesta/lausunnosta 51,40 € |
| • Alennettu hoitopäivämaksu 22,80 € | • Perumaton ajanvaraus 51,40 € |
| • Kuntoutushoitopäivä 17,10 € | |

10 MIELEN HYVINVOINNIKSI

MIELENTERVEYSPALVELUT

Mielenterveyspalvelujen piiriin pääsee ensisijaisesti oman terveysaseman ajanvarauksen kautta. Tarvittaessa saa lähetteen aikuispsykiatrian tutkimusyksikköön, jossa voidaan arvioida jatkohoidon tarve. Hoito kaikissa Kouvolaan psykiatrian poliklinikan työryhmissä on maksutonta.

Aikuispsykiatrian tutkimusyksikkö

puh. 020 615 5099

Marjoniementie 9

Kouvola

Aukioloajat: ma-to klo 8-15.30

pe klo 8-15

Sosiaali- ja kriisipäivystys 020 615 8227

Päivystykseen voi ottaa yhteyttä, kun tarvitsee äkillisesti henkistä tukea tai sosiaalipalveluita, eikä tiedä muuta auttavaa tahoa. Palvelu on auki joka päivä ympäri vuorokauden. Tarvittaessa päivystykseen voi varata ajan. Myös omainen, läheinen tai ystävä voi ottaa yhteyttä sosiaali- ja kriisipäivystykseen. Sosiaali- ja kriisipäivystys toimii Pohjois-Kymen sairaalan päivystyksen yhteydessä. Palvelu on maksutonta. Puhelin 020 615 8227.

Pohjois-Kymen sairaala

Sairaalankuja 3 C

45750 Sairaalanmäki

www.kouvola.fi/sosiaalijakriisipaivystys

11 KELAN KORVAUKSET JA AVUSTUKSET

SAIRAANHOIDON KELA-KORVAUS

Kela korvaa osan yksityisen lääkärin tai hammaslääkärin palkkioista, hoidosta ja tutkimuksista määritellyn taksan mukaisesti. Kela ei korvaa julkisen terveydenhoidon kustannuksia. Edellytyksenä korvauksen saamiselle on, että hoito on sairauden vuoksi tarpeellista. Lääkärin määräämiä korvattavia hoitoja ja tutkimuksia ovat esimerkiksi laboratoriotutkimukset tai fysioterapia. Kelan korvaaman summan perustana oleva maksu on yleensä pienempi kuin lääkärin käynnistä tai tutkimuksesta peritty maksu. Tämä erotus jää siis itse maksettavaksi.

LÄÄKKEIDEN KELA-KORVAUS

Suurin osa lääkärin reseptillä määräämistä lääkkeistä on Kela-korvattavia. Korvauksen määrä riippuu korvausluokasta, joita on kolme: peruskorvaus 40 %, alempi erityiskorvaus 65 % ja ylempi erityiskorvaus 100 %. Vuoden 2016 alusta lääkekustannuksiin tuli 50 euron omavastuu. Tämän omavastuun täyttymisen jälkeen lääkkeitä saa Kela- korvausta. Korvausluokka määräytyy sairauden ja sen vaikeusasteen mukaan.

Erityiskorvattavuutta tulee hakea Kelalta lääkärin kirjoittamalla B – lausunnolla. Erityiskorvaus voidaan myöntää siitä päivästä lähtien, jolloin lääkärin kirjoittama B-lausunto on saapunut Kelaan. Jos erityiskorvaus myönnetään, Kela lähettää uuden Kelakortin, jossa on sairauden korvausnumero.

Astmalääkkeet ovat yleensä peruskorvattavia. Astmalääkkeiden erityiskorvaavuutta haettaessa säännöllistä lääkitystä tulee olla käyttänyt 6 kuukautta, jotta hakemus voidaan käsitellä. Tältä ajalta potilas saa peruskorvauksen, jos alkuomavastuu 50 euroa on täyttynyt. Kelan asettamat kriteerit eivät aina täyty, jolloin osa astmaan sairastuneista jää ilman erityiskorvattavuutta. Tästä huolimatta lääkkeitä tulee käyttää lääkärin ohjeen mukaan.

Keuhkohtaumataudin lääkkeitä ovat heti sairauden toteamisen jälkeen yleensä peruskorvattavia, mutta erityiskorvattavuutta varten taudin täytyy olla vaikea. Vaikeaksi tauti luokitellaan, jos potilaalla FEV1 (eli keuhkoista ensimmäisen sekunnin aikana ulos tuleva ilmamäärä) on alle 50 % sekä pahenemisvaiheita on vähintään kaksi vuodessa tai yksi sairaalahoitoon johtanut pahenemisvaihe vuoden aikana. Vaikeaksi tauti luokitellaan myös, jos FEV1 on pysyvästi alle 40 prosenttia.

LÄÄKEKATTO

Reseptilääkkeiden kustannuksilla on vuotuinen kattosumma eli asiakkaan maksama summa, joka lääkkeistä täytyy maksaa itse. Tätä summaa sanotaan lääkekatoksi. Vuoden 2017 lääkekatto on 605,13 euroa. Tämän jälkeen asiakas maksaa jokaisesta lääkeostostaan 2,5 euron omavastuun hakukertaa kohden. Enimmillään apteekista voi hakea kolmen kuukauden aikana tarvittavat lääkkeet.

Kun vuotuinen maksukatto on täyttynyt, Kela lähettää kirjeen maksukaton täyttymisestä. Kela-kortti ja tämä kirje kannattaa pitää mukana, kun asioi apteekissa maksukaton täyttymisen jälkeen. Omia lääkekuluja voi seurata myös internetistä kirjautumalla pankkitunnuksilla asiointipalveluun www.kela.fi/asiointi.

Osasta lääkkeitä ei saa lääkekorvausta. Lääke voi olla tässä tapauksessa hyvin uusi tai se ei ole muuten korvattava. Lääkkeen täytyy siis olla STM:n hintalautakunnan vahvistama ja hyväksymä. (Ajantasainen tieto korvattavista lääkkeistä löytyy vain internetistä osoitteesta www.kela.fi/laakehaku.)

Kotihappihoidossa käytettävän lääkkeellisen hapen omavastuuosuus ja laitevuokra kerryttävät lääkekattoa.

ELÄKETTÄ SAAVAN HOITOTUKI

Eläkettä saavan hoitotukea kannattaa hakea, jos toimintakyky arjessa on heikentynyt ja tarvitsee säännöllistä apua arjen toiminnoissa. Tuki on kolmiportainen ja perushoitotuki on 61,71€, korotettu hoitotuki on 153,63€ ja ylin hoitotuki on 324,85€ kuukaudessa.

Sairaus tai vamma voi aiheuttaa myös erityiskustannuksia ja ne kannattaa ilmoittaa Kelaan hoitotukea haettaessa. Huomioitavia erityiskustannuksia ovat esimerkiksi sairaanhoito- ja lääkekustannukset, ylimääräiset matkakustannukset sekä kotipalvelun kustannukset. Kotihappihoidossa olevalla happirikastimen käytöstä johtuvia sähkökustannuksia ei enää oteta huomioon erityiskustannuksena.

ELÄKKEENSAAJAN ASUMISTUKI

Eläkkeensaajan asumistuki on tarkoitettu eläkettä saavalle pienituloiselle henkilölle. Asumistuen määrään vaikuttavat monet asiat. Jos asuu puolison kanssa, joka ei ole oikeutettu eläkkeensaajan asumistukeen, voit hakea yleistä

asumistukea. Asumistukea voi saada vuokra- ja omistusasuntoon. Asumistuen määrään vaikuttavat omat ja puolison omaisuus ja tulot. Kelan internet-sivuilla on laskuri, jolla voi arvioida asumistuen määrää.

TOIMEENTULOTUKI

Perustoimeentulotuen maksaminen siirtyi Kelalle vuoden 2017 alussa. Perustoimeentulotuen myöntämisen ehdot eivät muuttuneet.

Perustoimeentulotukea voi saada, jos tulot eivät riitä kattamaan välttämättömiä menoja, kuten asumista, vaatteita, terveydenhuoltoa tai ruokaa. Toimeentulotuki turvaa toimeentulon, jos muut etuudet tai omat tulot ja varallisuus eivät riitä välttämättömiin menoihin. Tuen tarve harkitaan aina asiakkaan tilanteen perusteella.

Toimeentulotukea haetaan kirjallisesti Kelasta. Tarvittaessa tukea voi hakea myös suullisesti. Kelan toimisto antaa ohjausta ja neuvontaa. Kelan toimistoon voi myös varata neuvonta -ajan.

12 LIIKE ON LÄÄKETTÄ

LIIKUNTA

Liikunta on tärkeä osa keuhkosairauksien hoitoa. Hyvä kunto auttaa jaksamaan arjessa ja helpottaa oireita. Liikunta vaikuttaa myös positiivisesti mielialaan ja parantaa elämänlaatua.

Kouvolassa toimii kaksi Linde Healthcaren (AGA) tukemaa Happiliikkuja - liikuntaryhmää, jotka ovat tarkoitettu hengityssairaille ja heidän läheisilleen. Liikuntaryhmä sopii kaikille ja on maksuton. Liikuntaryhmään osallistuminen ei edellytä kyseisen yhdistyksen jäsenyyttä.

Kouvolan keskusta. Ikäasema kuntosali, Hansakeskus, 2.krs, Torikatu 3 A
Jarmo Kakkori, 044 3120 653.

Kuusankoski, toimitila Etappi, Urheilukentäntie 3
Hannele Löytty 040 542 1767

Kouvolan kaupungilla on paljon ohjattuja liikuntaryhmiä. Kaikki liikuntaryhmät löytyvät Kouvolan kaupungin julkaisemasta liikuntaoppaasta. Terveysliikuntaryhmät maksavat 25 €/ryhmä/kausi. Osa ryhmistä on liikuntayhdistyksen järjestämiä, kausimaksu voi olla tällöin 30 €/ryhmä.

Erityisliikunnan puolella on omia liikuntaryhmiä ja ikääntyvä hengityssairas voi osallistua myös näihin ryhmiin. Erityisliikuntaryhmät maksavat 25 €/ryhmä/kausi.

Lisätietoa antaa liikuntakoordinaattori Marika Peltonen, 020 615 8436.

www.kouvola.fi/liikunta
www.liikkuvakouvola.fi

Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonnasta saa liikunnanohjaajan henkilökohtaista opastusta siihen, mikä liikunta sopii omaan tilanteeseen. Liikuntaneuvontaan voi varata oman ojan. Liikuntaneuvontaa saa myös Hyvinvointipisteestä tiistaisin klo 13-16. Hyvinvointipiste sijaitsee Kauppakeskus Valtarissa, Kouvolankatu 15.

Liikuntaneuvoja Eila Vanhala 020 615 7625.

Erityisryhmien uinti- ja kuntosalikortti

Erityisryhmien uinti- ja kuntosalikorttia voi hakea sairauden tai vamman vuoksi vuodeksi kerrallaan. Kortilla on mahdollisuus käydä uimahalleissa ja niiden kuntosaleissa ilman maksua. Kortti voidaan myöntää, jos:

Sairauden haittaluokka on vähintään 11 TAI

on myönnetty vammaisten pysäköintilupa TAI

on myönnetty sairauden tai vamman vuoksi vammaistuki TAI

on myönnetty sairauden tai vamman vuoksi eläkkeensaajan hoitotuki.

Eläkkeensaajan hoitotuki voi olla alin, kunhan se on myönnetty sairauden tai vamman aiheuttaman haitan, avuntarpeen tai ohjauksen vuoksi. Korttia haetaan hakemuksella ja se toimitetaan Liikuntapalveluiden toimistoon. Kortin hinta on aikuisilta 35 € ja se on voimassa vuoden maksupäivästä.

Liikuntapalvelut

Varuskuntakatu 11

45100 Kouvola

Lisätietoja

Anne-Mari Häkkinen 020 615 4033 tai Kirsi Temonen 020 615 8472

Vertaisohjattu liikunta

Vertaisohjaajat ovat vapaaehtoisia, jotka ohjaavat liikuntaa. Vertaisohjattuja liikuntaryhmiä järjestetään ympäri Kouvola. Ryhmät ovat pääsääntöisesti suunniteltuja ikääntyneille sekä maksuttomia.

Lisätietoja:

Marika Peltonen,

liikuntakoordinaattori

puh. 020 615 8436, marika.peltonen@kouvola.fi

Sami Lampila,

liikunnanohjaaja

puh. 020 615 7081, sami.lampila@kouvola.fi

Liikuntavälineiden lainaus

Elimäen, Jaalan ja Myllykosken kirjastoista voi lainata liikuntavälineitä, joiden avulla voi pitää yllä virkeyttä ja terveyttä iästä riippumatta. Myös kauppakeskus

Valtarissa sijaitsevasta Hyvinvointipisteestä saa lainaan liikuntavälineitä. Liikuntavälineiden laina-aika on kaksi viikkoa. Lainattavissa on mm. askelmittareita, kahvakuulia, kävelysauvoja, tasapainolautoja ja muita erilaisia jumppavälineitä.

Virtuaaliliikunta

Kouvolan kaupunki tarjoaa ohjattua liikuntaa myös internetin välityksellä. Internetistä löytyy videoita, joiden avulla voi jumpata kotona tai kavereiden kanssa tapaamisten yhteydessä. Videot löytyvät Impuls Kouvola-kanavalta YouTubesta. Jokainen jumppaa omalla vastuullaan. Kaikille avoimia virtuaalijumppia järjestetään Vuohijärven, Myllykosken ja Elimäen hyvinvointiasemilla. Oman ryhmän voi myös perustaa, videotykin voi saada lainaksi!

Lisätietoja Johanna Partanen erityisliikunnanohjaaja, puhelin 020 615 8248

13 KUNTOUTUSTA JA VIRKISTYSTÄ

KUNTOUTUSKURSSIT

Kuntoutuskurssien tavoitteena on parantaa sairauden omahoitoa ja tukea kuntoutujan hyvinvointia. Kela järjestää kuntoutuskursseja ja sopeutumisvalmennuskursseja myös työelämästä poissaoleville. Kurssit ovat maksuttomia ja Kela korvaa osan matkakustannuksista. Lisätietoa kursseista saa terveydenhuollosta ja Kelan internet-sivuilta. Lääkäri voi tehdä hakemuksen liitteeksi B- lausunnon tai vastaavan yhteenvedon kuntoutustarpeesta. Tämä lausunto tulee toimittaa hakijan täyttämän hakemuksen liitteenä Kelaan.

www.kela.fi/kuntoutuskurssihaku

HYVINVOINTIASEMAT IKÄÄNTYVILLE

Hyvinvointiasemat ovat ikääntyvien kohtaamispaikkoja. Niissä voi tavata tuttuja ja solmia uusia tuttavuuksia. Hyvinvointiasemalla voi juoda kahvit, ja tarjolla on myös monenlaista ohjelmaa sekä liikuntaa.

Ikäasema

Hansakeskus, 2. kerros (S-marketin yläpuolella)
Torikatu 3, Kouvola
Avoinna ma-pe klo 9–14.30
Kuntosalin vapaat vuorot klo 9-13
Palveluohjaaja Toni Puuronen
puh. 020 615 8594

www.kouvola.fi/ikaasema

Myllykosken hyvinvointiasema

Myllykosken kirjasto, Paperitehtaan tie 10
Avoinna ti ja to klo 10-13.30
Palveluohjaajat
puh. 020 615 8679 ja 020 615 6321

www.kouvola.fi/myllykoskenhyvinvointiasema

Elimäen hyvinvointiasema

Elimäen kirjasto, Vanhamaantie 17
Avoinna to klo 10-13
Palveluohjaajat, puh. 020 615 6044

www.kouvola.fi/elimaenhyvinvointiasema

Vuohijärven hyvinvointiasema

Vuohijärven neuvola, Näkkimistöntie 4

Avoinna parillisen viikon tiistaina klo 12.30-15.30

Palveluohjaaja Henna Tuomaila, puh. 020 615 6152

www.kouvola.fi/vuohijarvenhyvinvointiasema

Inkeröisten hyvinvointiasema Sarastus

Inkeröisten palvelukeskus, Valtatie 10

Avoinna ma-pe klo 9.30-14.30

Ohjaaja, puh. 040 536 0156

www.kymijoenhoiva.fi/hyvinvointiasema

Kuusankosken hyvinvointiasema Väentupa

Kettumäen palvelukeskus

Kettumäentie 2, Kuusankoski

Avoinna ma-pe klo 9-14.30

Palveluohjaaja, puh. 05 8401 407 tai 040 716 4330

www.vhy.fi

PÄIVÄKESKUKSET

Päiväkeskus tarjoaa kuntouttavaa ja virkistävää toimintaa. Tavoitteena on edistää ja tukea omatoimisuutta. Päiväkeskukset sijaitsevat pääosin palvelukeskusten yhteydessä. Päiväkeskukset ovat avoissa arkisin 2-5 päivää viikossa. Päiväkeskuspäivistä sovitaan kotihoidon esimiehen kanssa (puhelin 020 615 7183). Päiväkeskuksiin on järjestetty yhteiskuljetus.

Päiväkeskuspäivän hinta on 16,80 €/päivä ja osapäivähinta on 14,50 €/päivä. Päiväkeskuspäivän hinta sisältää palvelun ja lounaan. Kuljetus maksaa 4,70 €/suunta.

Lisätietoa päiväkeskuksista saa kotihoidon esimieheltä puh. 020 615 7183.

TUETUT LOMAT

Tuettuja lomia hengityssairaille järjestävät:

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry, puh 010 2193 460

Solaris-lomat ry, puh. 0600 418 200

Hyvinvointilomat ry, puh. 010 830 3400

Loman myöntämisen edellytyksenä ovat taloudelliset, terveydelliset ja sosiaaliset perusteet. Lomat kestävät yleensä 5vrk ja loman omavastuu on 20-28 €/vrk. Lisätietoa lomista ja hakemuslomakkeet saa suoraan näistä lomajärjestöistä ja Hengitysliitosta. Lääkärintodistusta ei tarvita.

14 KULTTUURIA SIELULLE

KIRJASTO

Kouvolan kirjastossa toimii kotipalvelu, joka tuo kirjat ja muut aineistot kotiin, jos liikkuminen kodin ulkopuolella on vaikeaa. Palvelu on tarkoitettu yli 65-vuotiaille. Kirjaston kokoelmissa on myös paljon äänikirjoja. Lisätietoja näistä kirjaston palveluista saa omasta lähikirjastosta:

Elimäen kirjasto	Raija Hasu	020 615 5786
Haanojan kirjasto	Tuula Kuikka	020 615 6450
Inkeröisten kirjasto	Anne Kytömäki	020 615 5785
Jaalan kirjasto	Elina Kuikka	020 615 4618
Korian kirjasto	Sari Gardemeister	020 615 1205
Kuusankosken kirjasto	Tanja Hirvi	020 615 4048
Myllykosken kirjasto	Satu Wallius	020 615 6406
Valkealan kirjasto	Neuvonta	020 615 4516

Kouvola-kaveri

Kouvola-kaverit ovat Kouvolan kaupungin kouluttamia vapaaehtoisia. Kouvola-kaverit lähtevät seuraksi tapahtumaan, varaavat liput ja tarvittaessa avustavat ja opastavat tapahtumapaikalle. Kouvola-kaverin saa numerosta 020 615 5511 tai lähettää sähköpostia osoitteella yhteisotyo@kouvola.fi.

Lisätietoja:

Yhteisötyökoordinaattori Leena Järvenmäki, puh. 020 615 4032

Yhteisötyökoordinaattori Irene Purtilo, puh. 020 615 5009

15 YHDISTYSTOIMINTA

Kouvolassa on hyvin paljon aktiivista yhdistystoimintaa. Yhdistystoimintaan kannattaa lähteä mukaan, koska sieltä saa lisää tietoa ja tukea hyvinvointiin liittyvistä asioista ja tapaa muita samassa elämäntilanteessa olevia.

HENGITYSYHDISTYKSET

Hengitysyhdistysten toiminta on Hengitysliiton paikallistoimintaa. Hengitysyhdistys tarjoaa tukea hengityssairaille ja heidän läheisilleen. Toimintamuotoja ovat mm. liikuntaryhmät, vertaistoiminta ja asiantuntijaluennot. Kouvolassa toimii kaksi hengitysyhdistystä: Pohjois-Kymen ja Kuusankosken Hengitysyhdistys.

Pohjois-Kymen Hengitysyhdistys

Yhdistyksen toimialueena on Kouvola ja Iitti.

Puheenjohtaja Jarmo Kakkori
044 3120 653

Toimisto
Kauppalankatu 17 (sisäpiha 2. krs)
45100 Kouvola

pohjoiskymi@hengitysyhdistys.fi
www.hengitysyhdistys.fi/pohjoiskymi

Kuusankosken Hengitysyhdistys

Yhdistyksen toimialueena on Kuusankoski ja Jaala.

Puheenjohtaja Jaana Hyvönen
040 703 2668

Toimitila Etappi
Urheilukentäntie 3
45700 Kuusankoski

kuusankoski@hengitysyhdistys.fi
www.hengitysyhdistys.fi/kuusankoski

POHJOIS-KYMEN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS

Astmaa ja allergiaa sairastaville on tarjolla neuvontaa, vertaistukea, tietoa ja virkistystä. Yhdistyksen toiminta-alueina on Kouvola ja Iitti. Toimisto on avoinna ma klo 14 – 18, ke klo 9 – 14. Maksutonta allergianeuvontaa saa numerosta 044 731 3779 ke klo 12-14.

Pohjois-Kymen Allergia- ja Astmayhdistys ry
Varuskuntakatu 14 as 6
45100 Kouvola
p. 050-564 0339
(Kouvola-taloa vastapäätä, käynti sisäpihan kautta, 2. krs)

allergia.astma@luukku.com
www.pohjois-kymenlaakso.allergia.fi

OMAISET JA LÄHEISET

Kouvolan alueella toimii kaksi omaisten ja läheisten tukena toimivaa yhdistystä. Paikallisyhdistyksistä omaishoitajat saavat neuvontaa ja tietoa. Samalla tapaa muita samassa elämäntilanteessa eläviä ihmisiä. Yhdistykset järjestävät omaishoitajille erilaisia vertaisryhmiä, retkiä, tapahtumia ja virkistystä.

Suur-Kouvolan Omaishoitajat ja läheiset ry
Puheenjohtaja Irja-Liisa Harju
puh. 0400 804 770
irja-liisa.harju@pp.inet.fi
www.omaishoitajat.fi

Kymenlaakson Omaishoitajat ja Läheiset ry
Puheenjohtaja Alpo Mäkelä
Toimisto puh. 050 491 6646
Sirpa Kristeri
Muuramistontie 13 B, 45120 Kouvola

KOUVOLAN VAMMAISJÄRJESTÖJEN YHDISTYS RY KVV

Yhdistyksen tarkoituksena on edistää Kouvola alueen potilas- ja vammaisyhdistysten yhteistoimintaa. KVV järjestää jäsenyhdistyksien jäsenille mm. koulutusta, neuvontaa ja erilaisia tapahtumia. Yhdistyksestä saa myös tietoa jäsenyhdistysten toiminnasta. Yhdistys pitää yllä vammaisjärjestöjen yhteistä toimitila Veturia, Kauppamiehenkatu 4, 2.krs. Lisätietoja antaa toiminnanjohtaja Katja Valkeinen, puh. 040 7449 439.

16 VIRTAA ELÄMÄSTÄ ILMAN PÄIHTEITÄ

PÄIHTEET

Omaan tai läheisen päihteidenkäyttöön saa apua omalta terveysasemalta. Ikääntyvät saavat alkoholin käyttöön liittyvää neuvontaa myös Ikäjelpistä, puhelin 020 615 5140. Neuvontaa ja ohjausta päihdepalveluista saa myös OVI-tiimistä. OVI-tiimi arvioi palveluiden tarpeen.

OVI-tiimi (Ohjaus, Vastaanotto, Informointi)

Kouvolan kaupungintalo, Torikatu 10 (G-ovi)
ma-pe klo 9-15, puh. 020 615 8593

Kouvolan A-klinikka

Kouvolan A-klinikka on päihde- ja riippuvuusongelmissa auttava hoitopaikka. Käynnit ovat yleensä maksuttomia eikä lähetettä tarvita. Tarjolla on mm. yksilö- ja paritapaamisia sekä erilaisia ryhmiä. Kouvolan A-klinikan neuvontapuhelin on 040 136 8270.

Päivystysvastaanotto ilman ajanvarausta on maanantaista perjantaihin klo 9–12. Palvelua saa tarvittaessa myös klo 16 jälkeen ajanvarauksella. Myllykoskella toimii myös A-klinikka, ajanvaraus saman numeron kautta: 040 136 8270.

Kouvolan A-klinikka
Oikokatu 2 B, 45100 Kouvola
puh. 040 1368 270

Myllykosken A-klinikka
Myllykoskentie 13, 46800 Myllykoski
puh. 040 1368 160
puh. 040 1368 270 (ajanvaraus)

EROON TUPAKASTA

Apua tupakoinnin lopettamiseen saa omalta terveysasemalta.

17 OMAN EDUN JA TAHDON KUULUMINEN

HOITOTAHTO

Hoitotahdolla voi varmistaa, että potilaan mielipide kuullaan terveydenhoitoon liittyvissä asioissa silloin, kun ei itse pysty tahtoaan ilmaisemaan. Lain mukaan hoitotahdon voi tehdä suullisesti tai kirjallisesti. Suullisesti tehty hoitotahto kirjataan sairauskertomukseen. Kirjallisen asiakirjan laatimiseen on valmiita pohjia tai sen voi kirjoittaa vapaamuotoisesti. Hoitotahdon laatimisesta kannattaa aina kertoa läheisille.

EDUNVALVONTAVALTUUTUS

Edunvalvontavaltakirjalla voi varmistaa, että omainen tai läheinen hoitaa taloudellisia tai muita asioita, kun ei itse pysty niitä terveydentilan tai muiden syiden vuoksi hoitamaan. Valtuutus tehdään aina kirjallisesti. Valtuutus tulee voimaan vain, jos se vahvistetaan maistraatissa. Yleensä tämä edellyttää lääkärintodistusta valtuutetun terveydentilasta. Valtakirjassa voit määrittää, mitä asioita valtuutus koskee, esim. taloudellisia asioita tai terveydenhoitoa. Edunvalvontavaltakirjan tekemiseen kannattaa käyttää asiantuntijan, kuten lakimiehen tai oikeusaputoimiston tukea.

POTILASASIAMIES

Jokaisessa terveydenhuollon yksikössä on nimetty potilasasiamies, jonka tehtävänä on tarvittaessa neuvoa potilaan oikeuksissa. Häneen voi ottaa yhteyttä, jos on esimerkiksi tyytymätön saamaansa hoitoon tai kohteluun. Potilasasiamiehen tehtävänä on avustaa muistutuksen, kantelun, korvaushakemuksen tai potilasvahinkoilmoituksen teossa.

Kouvola kaupungin potilasasiamies Mirja Piispa, puh. 020 615 7931

KOKS Kymenlaakson keskussairaala Marjaana Julin, puh. 020 633 2101

Kymenlaakson psykiatrinen sairaala, Carean psykiatrian poliklinikka sekä sosiaalipalvelut Mari Huumonen, puh. 020 633 4350

KANTA (kansallinen terveystietokanto)

Kanta- palvelut eli kansallinen terveystietokanto on sähköinen potilastietojen arkisto. Siihen sisältyy keskeisten potilastietojen arkisto ja henkilön sähköiset reseptit. Jos henkilö ei käytä tietokonetta, voi hän pyytää terveydenhuollosta tai

apteekista, että reseptitiedot tulostetaan hänelle. Kanta-palveluiden tavoitteena on, että terveystiedot on hoitavan henkilökunnan käytettävissä, asioi missä terveydenhuollon yksikössä tahansa. Henkilöllä on kuitenkin oikeus määritellä, ketkä näkevät tietoja.

SOSIAALIASIAMIES

Sosiaaliasiamiehen tehtävänä on neuvoa sosiaalihuollon asiakkaita ja olla tarvittaessa apuna, jos asiakas on tyytymätön saamaansa palveluun tai kohteluun. Myös omainen voi ottaa sosiaaliasiamieheen yhteyttä, jos miettii, että saako läheinen tarvitsemiaan palveluita.

Kouvola kaupunki ostaa sosiaaliasiamiespalvelun Kaakkois-Suomen osaamiskeskus Oy Socomilta yhdessä muiden Kymenlaakson kuntien kanssa.

Sosiaaliasiamies Sirkku Bilaletdin

puh. 040 728 7313

Puhelinaika

ma klo 12 - 15

ti-to klo 9 - 11

Henkilökohtaista käyntiä varten tulee varata aika etukäteen.

18 SAATTAEN TURVAA

SAATTOHOITO JA PALLIATIIVINEN POLIKLINIKKA

Marjoniemen terveysasemalla toimii palliatiivinen poliklinikka. Poliklinikalla hoidetaan vakavan sairauden oireita silloin, kun sairaus ei ole enää parannettavissa. Hoidossa keskitytään asiakkaan ja läheisten henkiseen tukemiseen. Hoidossa tuetaan asiakkaan selviytymistä kotona tai hoitopaikassa. Poliklinikalla on lääkärin ja hoitajan vastaanotot ja tarvittaessa voidaan tehdä kotikäyntejä. Marjoniemen terveyskeskussairaalan osastolla 6 hoidetaan myös saattohoidossa olevia potilaita.

Poliklinikan sairaanhoitaja on tavoitettavissa puhelimitse arkisin ma-pe klo 9-11 puh. 020 615 1265.

LÄHTEITÄ JA LINKKEJÄ

www.kela.fi
www.sosiaaliturvaopas.fi
www.kansalaisneuvonta.fi
www.kouvola.fi
www.trafi.fi
www.suomi.fi
www.hengitysliitto.fi
www.allergia.fi
www.carea.fi
www.filha.fi

Kelan palvelunumerot:
Asumisen tuet 020 692 201
Eläkeasiat 020 692 202
Kuntoutus 020 692 205
Sairastaminen 020 692 204
Vammaistuet 020 692 211

Tietoa ja tukea ikääntyvälle hengityssairaalle - opas on tuotettu osana Filhan hallinnoimaa Toimivat palkeet - ikääntyvän hengityssairaalan arki- hanketta Salossa ja Kouvolassa.

Oppaan on koonnut Anu Maimonen ja sen ovat päivittäneet Kouvolan palveluihin sopivaksi Piritta Rantanen ja Ulla Veteläsuo
Kannen kuva Vastavalo/Reijo Nenonen

Kiitos Toimivat palkeet – hankkeen toimintaan osallistuneille hengityssairaille aloitteesta tehdä tämä opas ja arvokkaista, tekstiä selkeyttäneistä kommentteista.