



Asu hyvin

Opas ikääntyvän asumisratkaisuihin

Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty.

Asu hyvin – Opas ikääntyvän asumisratkaisuihin

2023

Punamusta Oy

Opas on suunniteltu yhdessä ikäihmisten ja asiakasohjaajien kanssa. Kiitos kaikille, jotka ovat osallistuneet oppaan suunnitteluun.

Opas on tuotettu osana Ympäristöministeriön Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelman 2020–2022 rahoittamaa Kehittyvä ja ikäystävällinen Siilinjärvi -hanketta.



Hei lukija

Tämä opas käsittelee ikääntyvien asumisratkaisuja ja niiden suunnittelua

Ikääntyminen on luonnollinen osa jokaisen elämää, ja sen myötä moni asia elämässä muuttuu. Myös tulevaa asumista on hyvä suunnitella hyvissä ajoin. Tämä opas on suunnattu sinulle, jos olet kiinnostunut tulevaisuutesi asumisen suunnittelusta ja haluat löytää ratkaisuja, jotka sopivat sinulle.

Opas esittelee asumisratkaisuja, jotka on suunniteltu ikääntyvien tarpeita ajatellen. Oppaassa käydään läpi myös erilaisia palveluita ja tukimuotoja, jotka helpottavat arkea ja itsenäistä asumista.

Oman kodin merkitys usein korostuu ikääntyessä. On tärkeää löytää ratkaisuja, jotka mahdollistavat turvallisen ja viihtyisän asumisen ikääntymisestä huolimatta. Oppaassa käsitellään myös erilaisia esteettömyys- ja turvallisuusratkaisuja, jotka ovat tärkeitä ikääntyvän arjessa.

Toivottavasti tämä opas antaa sinulle hyödyllisiä vinkkejä ja ideoita oman tulevaisuutesi asumisen suunnitteluun, ja auttaa löytämään juuri sinulle sopivan ratkaisun.

Tulevaisuuden
asumisen pohtiminen
kannattaa, vaikka ajatus
vanhuudesta tuntuisi
kaukaiselta.



Sisällys

Tulevaisuuden asumistarpeita on hyvä ennakoida	7
Apuvälineet helpottavat arkea	12
Ikääntyvän asumisvaihtoehdot	13
Oma vuokra- tai omistusasunto	15
Senioriasuminen	18
Tuettu asuminen	20
Perhehoito	22
Yhteisöllinen asuminen	24
Ympäri vuorokautinen palveluasuminen	26
Kotona asumista voi helpottaa palveluilla	28
Korjaustöihin ja asumiskustannuksiin voi saada taloudellista tukea	34
Yhteystiedot ja lisälukemista	38





Tulevaisuuden asumistarpeita on hyvä ennakoida

Ikääntyessäsi saatat tarvita kodissasi apuvälineitä ja tukea. Kun koti vastaa tarpeitasi, voit asua kotona pidempään itsenäisesti.

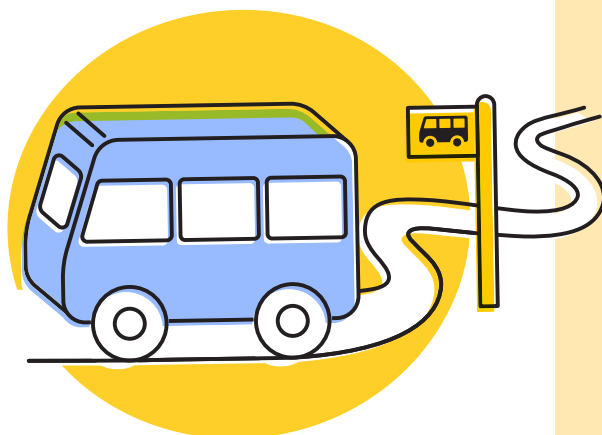
Tarkista kodin ikäystävällisyys ajoissa, jotta ehdit korjata epäkohdat rauhassa.

Pienetkin asiat voivat lisätä kodin ikäystävällisyyttä. Tässä kappaleessa olevien listojen avulla voit käydä läpi kotisi huone kerrallaan ja tehdä siitä turvallisemman.

Tarkista kotisi ikäystävällisyys

ASUINYMPÄRISTÖ

- Joukkoliikenneyhteydet ovat hyvät
- Palvelut ovat lähellä ja pääset niihin helposti
- Kävelytiet ovat hyvät ja turvalliset
- Lähiympäristö on hyvin valaistu

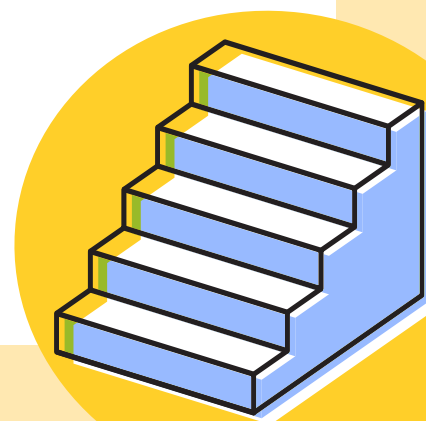


PIHA

- Kulkureitit ovat leveät, tasaiset, kovat, luistamattomat ja helpot havaita
- Piha on hyvin valaistu
- Pysäköintipaikat ovat lähellä
- Pääset helposti pihalle ja taloyhtiön yhteisiin tiloihin (jätekatos, varastot ja niin edelleen)
- Levähdyspaikkoja on olemassa

SISÄÄNKÄYNTI JA ASUNTOON KULKEMINEN

- Sisäänkäynti on katettu ja hyvin valaistu
- Sisäänkäynnillä ei ole portaita, tai portaiden ohessa on loiva luiska
- Ovi on helppo avata
- Ovi ei avaudu portaiden tai luiskan eteen
- Kaikki rakennuksen ovet ja niiden yhteydessä olevat tilat ovat tarpeeksi leveitä rollaattorille, pyörätuolille tai kahdelle vierekkäin kulkevalle ihmiselle
- Valaistus on riittävä portaikoissa
- Portaikon automaattivalo palaa riittävän kauan
- Asuntoon pääsee kulkemaan esteettömästi hissillä
- Hissi on tarpeeksi leveä rollaattorille tai pyörätuolille

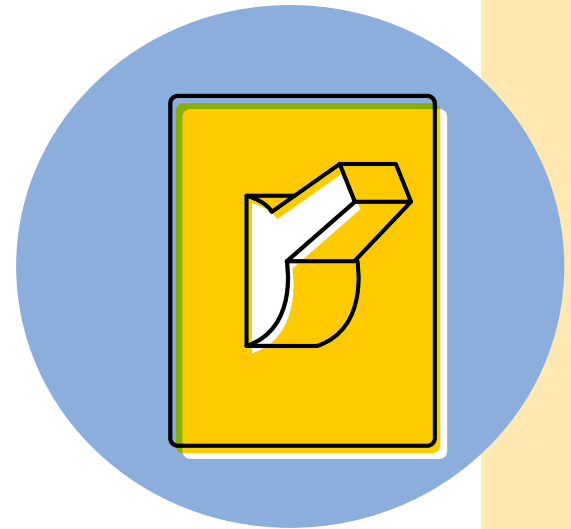


KYLPYHUONE JA SAUNA

- Lattia, joka ei ole liukas märkänä
- WC-istuin on sopivan korkuinen
- Seiniin voi tarvittaessa kiinnittää tukikaiteita
- Pesualtaan korkeus on 80 cm tai säädettävissä
- Suihkun vieressä on laskutilaa
- Pääset helposti saunan lauteille (esimerkiksi kaiteiden tai jakkaran avulla)
- Kiukaan ympärillä on kaide
- Kiukaan säätimet on sijoitettu niin, että niitä on helppo käyttää
- Suihkutiloihin mahtuu apuvälineen kanssa

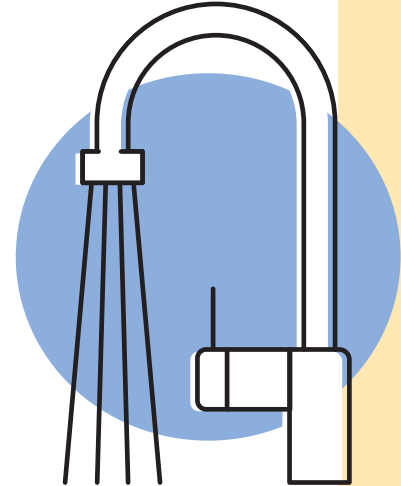
KAIKKI HUONEET

- Kynnysten korkeus on enintään 2 senttimetriä
- Tukevat kalusteet, joihin voi tarvittaessa nojautua
- Tuoleissa on hyvät käsinojat
- Tuolit ja vuoteet ovat riittävän korkeita
- Tuoleilta ja vuoteesta on helppo nousta
- Säilytystilaa on tarpeeksi
- Tavarat ovat tutuilla paikoillaan
- Valaistus on riittävä
- Valaistuksessa ei ole suuria kirkkauseroja tai häikäisyä
- Katkaisijoita on riittävästi ja ne ovat helppoissa paikoissa
- Kaikissa tiloissa pystyy liikkumaan rollaattorilla ja pyörätuolilla
- Kaikista ovista mahtuu kulkemaan rollaattorilla ja pyörätuolilla
- Kulkuväylillä ei ole esteenä huonekaluja tai tavaroita



KEITTIÖ

- Vesi- ja sähköpisteet on sijoitettu käytännöllisiin paikkoihin
- Helppokäyttöiset laitteet, jotka on sijoitettu käytännöllisiin paikkoihin
- On estetty, ettet sinä tai esimerkiksi apuvälineesi kahva säätönuppeihin osuessaan voi saada liettä vahingossa päälle
- Keittiössä on tarvittavat turvalaitteet, esimerkiksi liesivahti
- Usein käytettävät tavarat ovat helposti saatavilla
- Työpisteet ja kalusteet ovat sopivalla korkeudella
- Laskutilaa on riittävästi etenkin kodinkoneiden vieressä



MUUTA

- Lattiat eivät ole liukkaat
- Jatkojohdot on minimoitu. Jos asunnossa on jatkojohtoja, ne on sijoitettu niin, että niihin ei voi kompastua
- Taloustikkaat ovat toimintakykyysi nähden turvalliset
- Kodin lämpötilan ja ilmanvaihdon säätimet ovat helppokäyttöisiä
- Sinun on tarvittaessa mahdollista sopia vuokranantajasi kanssa asunnon toimivuutta edistävien korjaustöiden tekemisestä

MUISTIINPANOJA KOTINI IKÄYSTÄVÄLLISYYTEEN LIITTYEN:



VINKKI!

Ehkäiset liukastumisen ja kompastumisen vaaraa pitämällä kotisi siistinä ja järjestyksessä.

Muita tapoja edistää kodin turvallisuutta

Ikääntyessäsi asumisen turvallisuuteen tulee kiinnittää huomiota. Voit vähentää tapaturmien riskiä ottamalla käyttöön liukuestejalkineet. Asunnon tavarat on hyvä järjestellä niin, ettei johtoihin tai huonekaluihin ole mahdollista kaatua tai loukata itseään.

Turvaranneke ja älylaite ovat hyviä tapoja tehdä avun hälyttämisestä helppoa. Häätänumero on hyvä tallentaa puhelimeen.

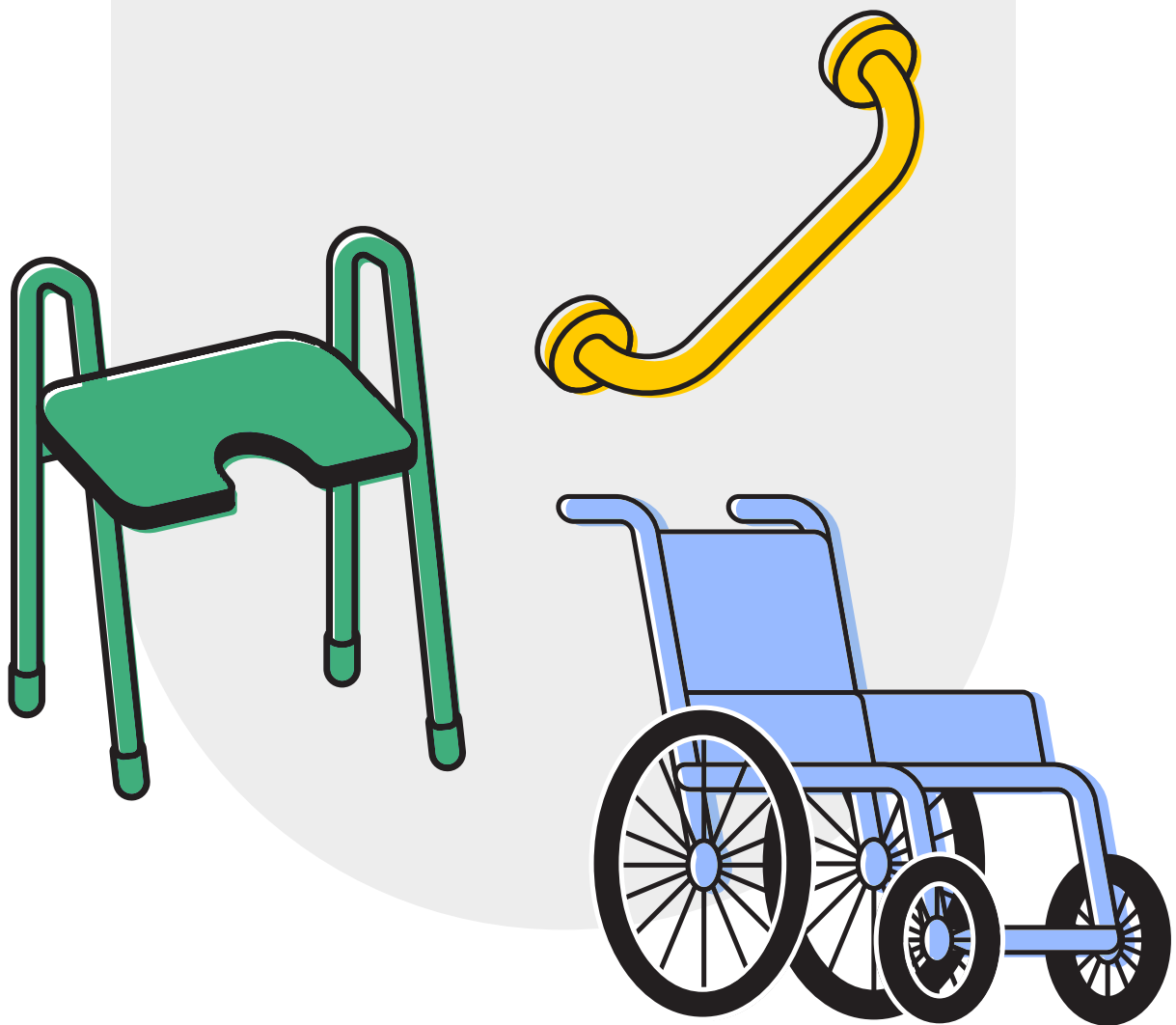
Ikääntyessä muistia ja fyysistä kuntoa on hyvä tarkastella säännöllisesti kotona asumisen turvallisuuden näkökulmasta. Voit tarkastella kotona asumisen turvallisuutta näiden kysymysten avulla:

- Kykenetkö hälyttämään apua kellonajasta riippumatta?

- Kykenetkö hälyttämään apua ottaen huomioon käyttämäsi lääkkeet?
- Kuuletko palohälytyksen äänen?
- Pystytkö käyttämään kodinkoneita turvallisesti?
- Pystytkö hoitamaan arjen askareita turvallisesti?



Suomen Pelastusalan Keskusjärjestön turvallisen kodin tarkistuslistaan voi perehtyä nettisivuilla:
www.vanheneminen.fi/asuminen →
[Kodin turvallisuuden tarkistuslista](#)



Apuvälineet helpottavat arkea

Apuvälineet tukevat toimintakykyä ja lisäävät itsenäisyyttä. Apuvälineet auttavat esimerkiksi kotiaskareiden hoitamisessa, ruokailussa, tarttumisessa ja liikkumisessa. Apuvälineet jaetaan kolmeen kategoriaan:

Perustason apuvälineitä ovat kyynärsauvat, rollaattori, pyörätuoli, wc-korottaja, suihkutuoli ja sukanvetolaite.

Pienapuvälineitä ovat esimerkiksi nappikoukku, tölkinavaaja, tarttumapihdit, korkinavain, liukuesteet, tabletin puolittajat ja erikoissakset. **Muita lääkinnällisiä apuvälineitä** ovat kuulon, näön, puheen ja hengityksen apuvälineet.

Jos tarvitset apuvälineen

- 1** Jos tarvitset perustason apuvälineitä, ota ensimmäisenä yhteys alueesi apuvälinelainaamoon.
- 2** Tarvitset apuvälineen lainaamiseen sosiaali- ja terveysalan asiantuntijan arvion. Arvion tekee apuvälinelainaamo.
- 3** Sinut ohjataan apuvälinelainaamosta eteenpäin, jos tarvitsemasi apuväline kuuluu esimerkiksi erikoissairaanhoidon piiriin, tai tarvitset sitä varten lääkärin lähetteen.



Katso oman kuntasi **yhteystiedot** hyvinvointialueen nettisivuilta: pshyvinvointialue.fi/fi/apuvalinepalvelut

- 4** Jos olet saanut lähetteen apuvälinettä varten, ota yhteys Pohjois-Savon hyvinvointialueen apuvälinepalveluiden päätoimipisteeseen. Varaa aika asiointiin.
- 5** Apuväline toimitetaan sinulle kotiin, tai voit noutaa sen alueesi apuvälinepalveluiden toimipisteeltä.
- 6** Jos apuväline pitää huoltaa, uusia tai palauttaa, ota yhteyttä oman alueesi apuvälinepalveluihin (yhteystiedot oppaan sivulla 41).



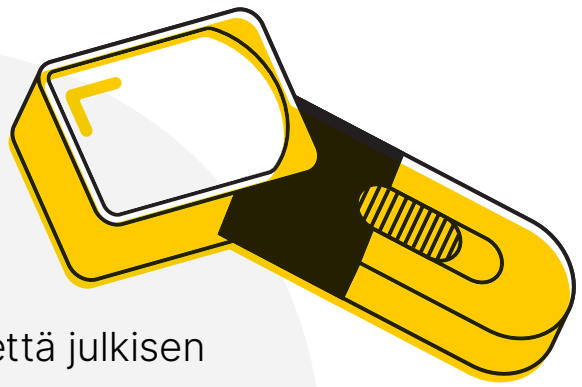
VINKKI!

Jos jokin arjen askare alkaa tuntua hankalalta, niin siihen on luultavasti saatavilla apuväline. Käänny rohkeasti alueesi apuvälinepalveluiden tai Googlen puoleen, jos haluat selvittää apuvälinemahdollisuuksia.

Apuvälineiden lisäksi arkea helpottaa perustyökalusetit: meisselit, vasara, tongit, jakoavain ja akkuporakone. Perustyökaluja saa myös lainaan kirjastoista.



Jos sinulla on kysyttävää apuvälineistä, soita alueellisten apuvälinepalvelujen asiakaspalveluun, puh. 044 7175 709. Palvelu on auki arkisin klo 8:00–15:00.



VINKKI!

Jos et saa apuvälinettä julkisen terveydenhuollon kautta, voit hankkia apuvälineen edullisesti käytettynä esimerkiksi internetistä. Internetissä käytettyjä tavaroita voi ostaa muun muassa tori.fi -nettisivulta.

Teknologisia apuvälineitä

Alla on lista teknologisista apuvälineistä ja ratkaisuista, joita voit ostaa itse elektroniikkakaupoista tai niiden nettisivuilta. Ennen apuvälineen ostamista kannattaa tarkistaa, saako tarvitsemaasi apuvälinettä apuvälinelainaamosta.

Turvallisuutta tukevia teknologisia ratkaisuja ovat esimerkiksi ovipuhelin, ovikamera ja ovihälytín, itsestään sammuvat sähkölaitteet, automaattinen valaistus, älylattia, turvapuhelin, GPS-paikannin ja vuodevahti.

Hyvinvointia ja terveyttä tukevia teknologisia ratkaisuja ovat esimerkiksi älyrollaattori, videovälitteinen hoito ja kuntoutusvälineet.

Yhteisöllisyyttä ja virikkeitä tarjoavia teknologisia ratkaisuja ovat esimerkiksi virtuaaliset tapahtumat, aktivoivat sovellukset (esim. Hilda), äänikirjat, podcastit ja

suoratoistopalvelut, sekä tabletit ja tietokoneet.

Arjen sujumista tukevia teknologisia ratkaisuja ovat esimerkiksi robotti-imuri, automatisoitu pyykkihuolto, korkeussäädettävät kalusteet, postiautomaatti, nousuaputuoli ja ruokarobotti.



Savonetti (savonetti.fi) tarjoaa monipuolisesti digitalisaatioon liittyviä apuvälineitä, kuten isompia näppäimistöjä. Lisäksi savonetti tarjoaa myös tukea näiden apuvälineiden käyttöön.

Asumista tukevan teknologian kataloogiin voit tutustua osoitteessa keusote.fi/palvelumme/tukea-ja-turvaa-arkeen/tukea-teknologiasta/



Ikääntyvän asumisvaihtoehdot

Asumiseen liittyvät päätökset ovat tärkeitä. Jos olet varautunut ja tiedät erilaisia asumisvaihtoehtoja, voit välttää ongelmia. Samalla voit elää itsellesi sopivaa elämää myös tulevaisuudessa.

Tämä kappale selkeyttää eroja asumisvaihtoehtojen välillä ja kertoo kenelle eri asumisvaihtoehdot ovat sopivia. Tässä kappaleessa esitellään kuusi asumisvaihtoehtoa: asuminen omassa vuokra-, asumisoikeus- tai omistusasunnossa, senioriasuminen, tuettu asuminen, perhehoito, yhteisöllinen asuminen ja ympärivuorokautinen palveluasuminen.

Oma vuokra-, asumisoikeus- tai omistusasunto

Kenelle Pärjään itsenäisesti omassa asunnossani

Tuen taso ● ○ ○ ○ ○

Itsenäisyys ● ● ● ● ●

On hyvä pohtia, pystytkö ikääntyessäsi asumaan turvallisesti omassa kodissasi. Asuntoa pitää ehkä remontoida tai järjestellä uudelleen, jotta siellä asuminen olisi turvallista. Asunnosta voi tehdä turvallisemman jo pienillä muutoksilla. Tällaisia ovat esimerkiksi tukikaiteet ja riittävä laskutila. Katso sivuilta 8-10 lisää vinkkejä siitä, miten asunnosta voi tehdä ikä- ja muistiystävällisen.

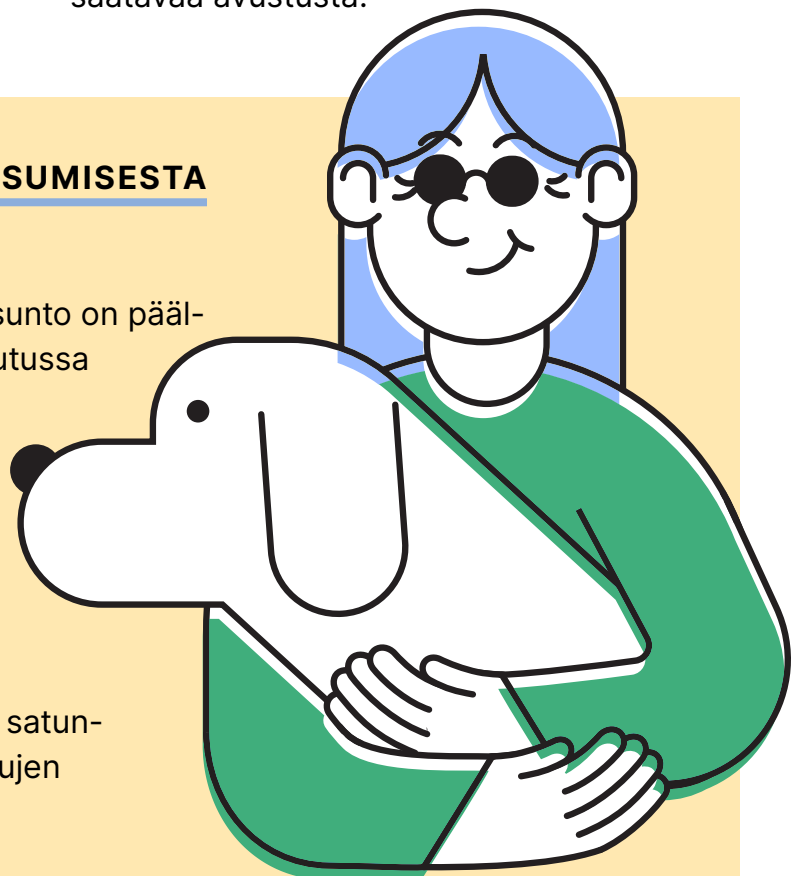
Kotona asumista saa helpotettua myös erilaisilla palveluilla. Kotiin tilattavista palveluista löydät lisätietoa sivuilta 28-33.

Vanhustyön keskusliitto tarjoaa ilmaista korjausneuvontaa yli 65-vuotiaille. Korjausneuvoja auttaa korjausten suunnittelussa. Korjausneuvoja voi esimerkiksi kartoittaa kotisi tilanteen, tehdä mittauksia, selvittää erilaisia muutostöiden vaihtoehtoja ja niihin saatavaa avustusta.

TARINA VUOKRA- TAI OMISTUSASUMISESTA

Liisa asuu yksin Varkauden keskustan lähellä kerrostalossa, jossa on hissi. Asunto on päällisin puolin ikäystävällinen ja omassa tutussa asunnossa liikkuminen on Liisasta sujuvaa. Kodin ulkopuolella liikkumisesta Liisa selviää opaskoiransa avulla.

Liisa on tyytyväinen omaan kotiinsa, eikä harkitse muuttamista. Hänellä käy siivoja kerran kuussa. Hän käyttää satunnaisesti myös kauppapalveluita. Palvelujen avulla Liisa pärjää hyvin kotona.





VINKKI!

Jos harkitset muuttoa, on hyvä perehtyä eri asumismuotojen eroihin kustannusten näkökulmasta. Vuokra-asuntoon ja asumisoikeusasuntoon saa eri tavalla asumistukea kuin omistusasuntoon. Lisätietoa asumistuesta saat Kelan nettisivuilta.

Korjausneuvoja auttaa sinua tarvittaessa myös urakoitsijan etsinnässä.

Jos asut omistusasunnossa, on hyvä miettiä säännöllisesti asunnon ylläpitämistä. On hyvä tehdä korjaussuunnitelma, johon listaat sekä kiireelliset että pidemmän aikavälin korjaustarpeet. Omistusasunnon korjausvelka voi heikentää asunnon arvoa. Korjausvelan välttämiseksi on hyvä olla olemassa korjaussuunnitelma.

Pohdi itsellesi tärkeitä asioita nyt ja tulevaisuudessa, jos harkitset muuttamista uuteen kotiin. Ota huomioon esimerkiksi sosiaaliset suhteet ja viihtyvyys. On tärkeää ajatella myös sitä, minkälaisia vaatimuksia ikään-tymisesi asettaa kodille. Olisi tärkeää, että talosta löytyy hissi. Olisi myös hyvä, että tarvitsemasi palvelut ovat kävelyetäisyydellä tai hyvien liikenneyhteyksien päässä.

Yksi vaihtoehto omassa kodissa asumiseen on asumisoikeusasunto. Asumisoikeusasunnon voi hankkia pienellä rahalla, ja

siihen saa tehdä muutostöitä samalla tavalla kuin omistusasuntoon. Lisäksi omistusasunnosta asumisoikeusasuntoon muuttaminen vapauttaa käyttörahaa elämiseen.

i Toimi näin

Tarvitsetko apua asunnossa tarvittavien muutostöiden suunnittelussa ja toteuttamisessa? Ole yhteydessä Vanhustyön keskusliiton korjausneuvojen ilmaiseen puhelinpalveluun, puh. 09 350 860 13. Numeroon voit soittaa arkisin klo 9:00–15:00 välillä.

Lisätietoja korjausneuvonnasta:
vtkl.fi/toiminta/korjausneuvonta

Tee asumissuunnitelma netissä:
asumisenapu.fi/saennakoida/asumissuunnitelma

Senioriasuminen

Kenelle Haluan itsenäistä ja esteetöntä asumista, sekä ikäistäni seuraa ympärille

Tuen taso ● ● ○ ○ ○

Itsenäisyys ● ● ● ● ●

Senioriasuminen tarkoittaa itsenäistä asumista asunnossa, joka sopii ikääntyvän tarpeisiin. Senioriasunnot ovat esteettömiä, mukavia ja turvallisia ikääntyvälle. Lisäksi senioriasumisessa on usein mahdollisuus yhdessä tekemiseen muiden asukkaiden kanssa. Asuntojen läheisyydestä löytyvät yleensä tärkeät palvelut, kuten kauppa ja apteekki.

Senioriasumiseen on tarjolla monenlaisia ratkaisuja. Käytännössä mikä tahansa asunto voi olla senioriasunto, jos se on ikä- ja muistiystävällinen.

Vanhustenkotiyhdistykset tarjoavat ikääntyville vuokra- ja asumisoikeusasuntoja. Yhdistyksen asunnon voi saada hakemalla.

TARINA SENIORIASUMISESTA

Leskirouva Riitta asui hissittömässä ja esteellisessä kerrostalossa Leppävirralla. Riitta kävi usein lenkillä ja ostoksilla ystäviensä kanssa.

Riitta pärjäsikin asunnossaan hyvin, ennen kuin hänellä todettiin Alzheimerin tauti. Muistisairaus teki itsenäisten palvelujen käyttämisestä vaikeaa.

Diagnoosin jälkeen Riitta muutti ikä- ja muistiystävälliseen senioriasuntoon Kuopioon lähelle lapsiaan. Ikääntyvälle suunnattu asunto ja lasten hoiva pidensivät Riitan mahdollisuutta asua omassa kodissa.



Asunnon saamiseen vaikuttavat sekä tarpeet että tulot ja varallisuus.

Viime vuosina on ryhdytty rakentamaan enemmän ikäihmisille sopivia asuntoja. Asuntomarkkinoilta löytyy ikääntyville suunnattuja omistusasuntoja.

Senioriasumisen palvelujen tarjonta riippuu asuintalosta. Senioritaloissa on usein tarjolla palveluita asukkaiden tarpeiden mukaisesti. Tarjottavia palveluita ovat esimerkiksi vaatteiden huolto, siivous, turvapalvelu sekä terveyden- ja sairaanhoito. Tukipalveluita ja kotihoitoa voi saada lisämaksusta.

Senioriasunnossa voi asua myös ilman palveluita. On hyvä huomioida, että kaikissa senioriasunnoissa ei ole palveluita tarjolla.

Senioriasuminen on usein yhteisöllistä. Senioriasunnoissa voi olla oman asunnon lisäksi yhteisiä tiloja muiden asukkaiden kanssa. Senioritalosta voi löytyä esimerkiksi kerho- huone, sauna tai pesula.

Ikääntyessä palveluiden ja tuen tarve kasvaa. Uuden asunnon hankkimisessa on siis hyvä olla tarkka. Siksi senioriasuminen on hyvä vaihtoehto, jos mietit uutta kotia.



Tutustu seuraaviin senioriasumisen kohteisiin:

Kuopion Vanhustenkotiyhdistys

017 264 8400 / vanhustenkotiyhdistys.fi

Vehmersalmen vanhustenkotiyhdistys

050 326 7727 / vehmerikotiry.com

Tuusniemen Vanhustenkotiyhdistys ry

040 735 1914 / tuusniemenvky.fi

Vieremän vanhustentaloyhdistys ry

040 838 2255 / ylasavontilipalvelu.net/vuokra-asunnut.html

Kiinteistö Oy Pielaveden Vuokralat

0404894 201 / pielavesi.fi/fi/Sujuva-arki/Asuminen/Kiinteisto-Oy-Pielaveden-Vuokralat

Lapinlahden Vanhusten Tuki ry

050 3436557 / vanhustentuki.fi

Leppävirran vuokrakodit

044 7975596 / leppavirrankiinteisto.fi

Rautalammin Vanhainkotiyhdistys

020 155 0509 / rautalampi.fi/asuminen-ja-ymparisto/asuminen/vuokra-asuntojen-yhteystiedot/

Vesannon Vanhusten ja Vammaisten Tukiyhdistys ry

044 7581455

Wartalo Kodit Oy

010421 5711 / wartalo.fi

Joroisten vanhustentaloyhdistys ry

joroistenvanhustentalot.fi

Petterinkulma

020 7439 126 / petterinkulma.fi/senioriasuminen/petterinkulman-senioreille-solvetuvat-asunnot

Kiuruveden Rinnekotiyhdistys ry

040 501 5216 / kiurunkulma.fi

Sonkakoti Oy

040 148 4310 / sonkajarvi.fi/fi/asuminen-ja-ymparisto/sonkakoti-oy

Tuettu asuminen

Kenelle Pärjään melko itsenäisesti omassa asunnossani, mutta tarvitsen tukea arjen askareissa

Tuen taso ● ● ● ○ ○

Itsenäisyys ● ● ● ○ ○

Tuettu asuminen sopii sinulle, jos tarvitset arjessa jonkin verran apua, mutta suoriudut päivittäisistä toimista melko itsenäisesti. Tuettu asuminen sopii esimerkiksi sellaiselle ihmiselle, jonka omatoiminen elämä kotona on sairauden tai vamman takia vaikeaa. Muun muassa aivo- ja liikuntavammaiset ihmiset sekä pitkäaikaisista neurologisista sairauksista (MS-tauti ja Parkinsonin tauti) kärsivät ihmiset voivat olla tuetun asumisen asiakkaita.

Tuetussa asumisessa ohjaajat auttavat ikääntyvää hänen omassa vuokra- tai omistus-asunnossaan. Ohjaajat auttavat ikääntyvää elämään omannäköistä ja itsenäistä elämää. Ohjaajat auttavat esimerkiksi sosiaalisten suhteiden ylläpidossa, itsestä huolehtimisessa, kodinhoidossa ja lääkehoidossa.

Tuetun asumisen palveluja on saatavilla pääsääntöisesti arkisin. Tuetun asumisen ratkaisussa ikääntyvä tapaa omaa ohjaajansa sovitusti. Ikääntyvä voi tavata ohjaajaa esimerkiksi muutaman kerran viikossa.

Tuetussa asumisessa tuki suunnitellaan yhdessä ikääntyvän kanssa. Kun tuki suunnitellaan yhdessä, ikääntyvän tarpeet, toiveet ja elämäntilanne otetaan huomioon. Tukea annetaan ikääntyvän aikatauluja, yksityisyyttä ja itsenäisyyttä kunnioittaen.

Tuettu asuminen järjestetään ensisijaisesti vammaispalvelulain perusteella. Tuettu asuminen tuotetaan pääosin julkisena palveluna.

i Toimi näin

Voit hakea asumispalveluita vammaispalveluhakemuksella. Lisätietoa tuetusta asumisesta ja sen hakemisesta saat oman alueesi vammaispalvelukeskuksesta. Katso Pohjois-Savon vammaispalvelukeskusten yhteystiedot sivulla 40. Lisätietoa saat hyvinvointialueen nettisivuilta: pshyvinvointialue.fi/asumispalvelut

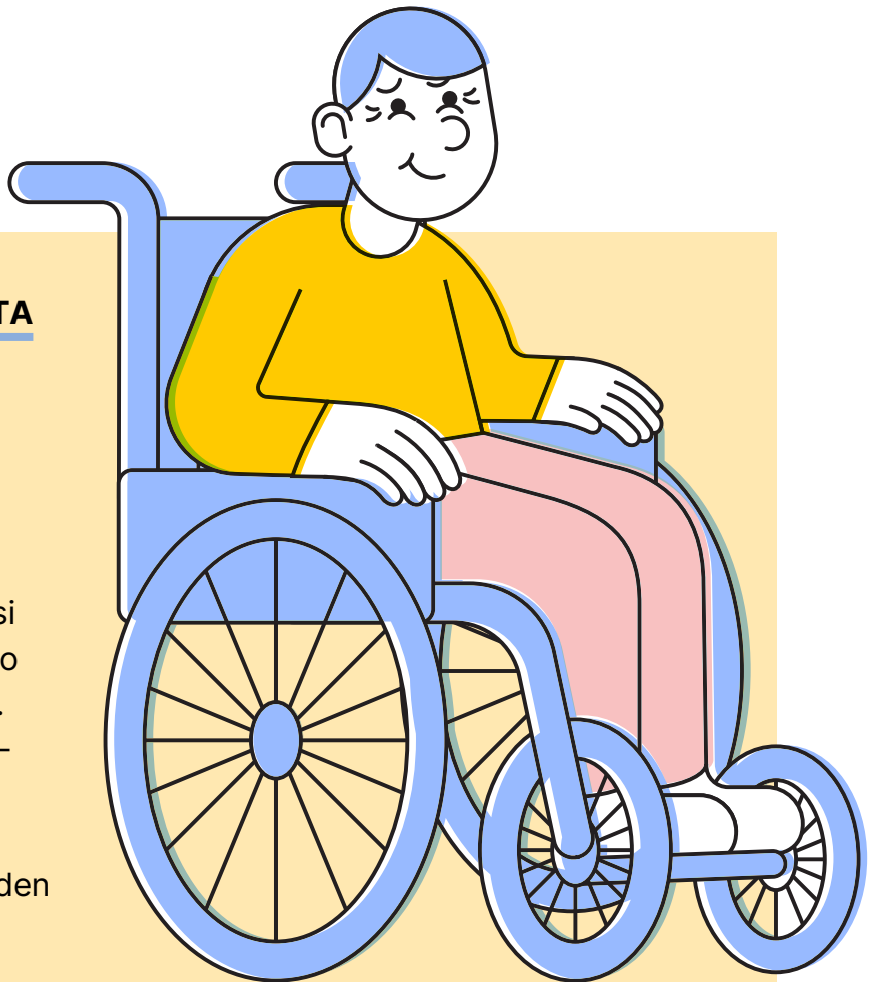
TARINA TUETUSTA ASUMISESTA

Leena asuu kaksikerroksisessa omakotitalossa. Leena oli ennen pystynyt liikkumaan kotona ilman apuvälineitä. Välillä Leena käytti kävelykeppiä. Portaissa Leena selvisi kaidetuen ja hoitajan avulla. Kotihoito kävi Leenan kotona kerran päivässä. Kotihoito huolehti lääkkeiden ottamisesta ja suihkussa käymisestä.

Nyt Leenalla oli alkavia muistisairauden oireita. Leena oli usein myös kovaa huimausta.

Yhtenä yönä Leena kaatui vessassa. Kaatuminen aiheutti vaikean reisiluun murtuman. Leena leikattiin ja hän kävi kuntoutuksessa. Leenan liikuntakyky jäi silti vajaaksi. Leenalle jäi liikuntavälineeksi pyörätuoli. Pyörätuolilla Leena pystyi liikkumaan itse. Leenan kodissa oli kuitenkin paljon pyörätuolilla liikkumista haittaavia asioita. Lisäksi Leenan muistiongelmät lisääntyivät. Leena pääsi välillä käymään kotona, mutta ei enää tunnistanut sitä.

Leenalle tehtiin kolmen kuukauden hoitajakson jälkeen palvelutarpeen arvio. Palvelutarpeen arvion tuloksena oli, että Leena pääsisi tuettuun asumiseen. Päätöksen perusteena oli alentunut toiminta- ja liikkumiskyky sekä muistiongelmät. Leena pärjää tuetun asumisen avulla omassa kodissaan. Hoitohenkilökunta auttaa Leenaa päivittäisissä toimissa.



Perhehoito

Kenelle Koen turvattomuutta ja elämänlaatuni on heikentynyt, mutta en toisaalta tarvitse sairaalahoitoa tai ympärivuorokautista hoivaa

Tuen taso ● ● ● ● ○

Itsenäisyys ● ● ● ○ ○

Perhehoito on ikään kuin kotihoidon ja palveluasumisen välimuoto. Perhehoidossa annetaan ikääntyvälle henkilökohtaista hoivaa. Perhehoito sopii sinulle, jos et enää pärjää kotihoidon palvelujen avulla kotona. Kotona pärjäämistä voi heikentää esimerkiksi muistisairaus tai iän tuoma hauraus.

Perhehoidossa hoito järjestetään joko perhehoitajan tai hoidettavan kodissa. Perhehoito voi olla pitkä- tai lyhytaikaista. Perhehoito voi olla joko ympärivuorokautista tai osapäiväistä.

Perhehoito vahvistaa turvallisuuden tunnetta. Perhehoito voi myös vähentää yksinäisyyttä, sillä se mahdollistaa sosiaalista kanssakäymistä ja vahvistaa läheisiä ihmissuhteita.

Hyvinvointialue voi tarjota perhehoitoa, jos se on ikääntyvän kohdalla perusteltua.

Hyvinvointialue hyväksyy perhekodin, tekee sopimukset hoidosta ja sijoittaa asiakkaan perhekotiin. Perhekodin asiakas maksaa asiakasmaksun hyvinvointialueelle. Hyvinvointialue maksaa palkkiot ja korvaukset perhehoitajille.

i Toimi näin

Jos olet kotihoidon piirissä, ota yhteyttä omaan kotihoidon sairaanhoitajaasi.

Jos et ole kotihoidon piirissä, ota yhteyttä ikäkeskuksen neuvontaan puh. 017 2734 100. Puhelinasiointissa on käytössä takaisinsoittojärjestelmä. Yhteydenottoihin vastataan heti, tai viimeistään seuraavana arkipäivänä.

Saat lisätietoa perhehoidosta hyvinvointialueen nettisivuilta pshyvinvointialue.fi/ikaantyneiden-perhehoito sekä Perhehoitoliiton nettisivuilta: perhehoitoliitto.fi/minustako_perhehoitaja/ikaihmissuhteiden_perhehoito

TARINA PERHEHOIDOSTA

Veikko sairastaa Parkinsonin tautia. Veikko asuu puolisonsa kanssa kerrostalossa Siilinjärvellä. Puoliso on Veikon omaishoitaja.

Omaishoitajan vapaapäivät eivät ole viime aikoina onnistuneet, koska Veikko ei viihdy intervallyksikössä. Veikolle ehdotettiin perhehoitomahdollisuutta lähiseudulla. Ensin Veikko suhtautui epäilevästi muiden kotiin menemiseen. Keskustelun jälkeen Veikko suostui tutustumisjaksolle perhehoitokotiin. Tutustumisjaksolla Veikko tutustui maaseudun rauhaan ja turvallisuuteen. Veikko viihtyy nykyisin perhehoitojaksolla hyvin. Myös Veikon puoliso jaksaa paremmin, kun hän pääsee viettämään omaishoitajan vapaapäiviä.



Yhteisöllinen asuminen

Kutsutaan myös nimellä palveluasuminen

Kenelle Tarvitsen asumisen yhteydessä hoivaa ja huolenpitoa, mutta en tarvitse sitä ympärivuorokautisesti

Tuen taso ● ● ● ● ○

Itsenäisyys ● ● ● ○ ○

Yhteisöllinen asuminen sopii sinulle, jos et enää pärjää kotona. Yhteisöllinen asuminen tarkoittaa sitä, että asut itsenäisesti vuokralalla omassa asunnossa, joka sijaitsee palvelutalossa. Palvelutalossa on omien huoneiden lisäksi yhteisiä tiloja ja yhteistä toimintaa. Yhteisöllistä asumista kutsutaan myös nimellä palveluasuminen.

Palvelutalossa henkilökunta on paikalla pääsääntöisesti aamusta iltaan. Tukea voi saada myös yöllä teknologisten välineiden avulla. Palvelutalossa saa tukea elämisen hallintaan, asiointeihin, rahankäyttöön, kodinhoitoon ja muihin elämisen perustaitoihin. Palvelutalon asukas voi myös ostaa palveluita ja kotihoitoa.

Palvelutalossa voi asua myös lyhytaikaisesti. Tällaista ennalta sovittua hoivajaksia kutsutaan lyhythoidoksi tai intervallihoidoksi. Lyhytaikaista asumista voidaan järjestää esimerkiksi omaishoitajan vapaiden ajalle.

Yhteisöllinen asuminen voi olla joko julkisen tai yksityisen toimijan järjestämää. Jos haet julkisen toimijan eli hyvinvointialueen palveluasumista, sinulle tehdään ensin palvelutarpeen arviointi. Julkisen puolen yhteisöllisen asumisen paikat jaetaan kiireellisyysjärjes-

tyksessä. Hyvinvointialueen yhteisöllisessä asumisessa asukasmaksut määräytyvät asiakasmaksulain mukaisesti.

Hyvinvointialueen lisäksi myös järjestöt ja yksityiset yritykset järjestävät yhteisöllistä asumista. Yksityisellä puolella palvelutalon asukas maksaa kustannukset itse.

Kotihoito on pääsääntöisesti ensisijainen valinta ennen yhteisöllisen asumisen harkittamista.

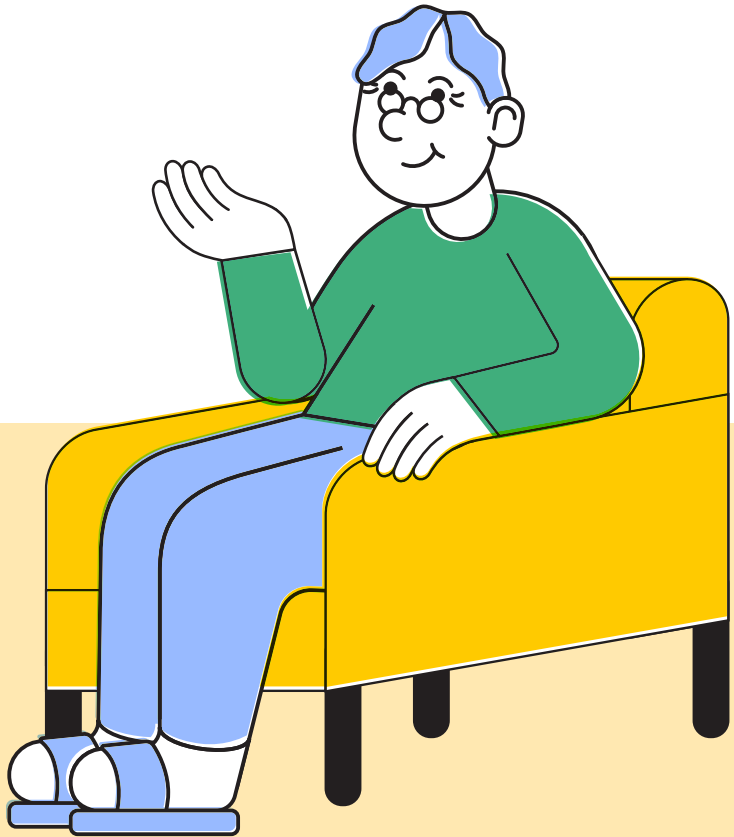
i Toimi näin

Jos olet kotihoidon piirissä, ota yhteyttä omaan kotihoidon sairaanhoitajaasi.

Jos et ole kotihoidon piirissä, ota yhteyttä Pohjois-Savon hyvinvointialueen ikäkeskuksen neuvontaan puhelimitse: 017 2734 100. Puhelinasioinnissa on käytössä takaisinsoittojärjestelmä. Yhteydenottoihin vastataan heti, tai viimeistään seuraavana arkipäivänä.

TARINA YHTEISÖLLISESTÄ ASUMISESTA

Eeva on sairastanut aivoinfarktin. Aivoinfarktista on jäänyt vasemman puolen osittainen halvaus.



Eeva asuu yksin palvelutalossa, koska kotona asuminen ei enää onnistunut kotihoidon turvin. Palvelutalon hoitajat ovat paikalla joka päivä kello 7–21. Lisäksi Eevalla on käytössään turvaranneke. Turvarannekkeella Eeva voi tarvittaessa hälyttää apua itselleen. Asunto on suunniteltu esteettömäksi. Kalusteet on sijoitettu niin, että pyörätuolilla kulkeminen on helppoa.

Eeva tarvitsee apua pukeutumisessa, suihkussa käymisessä ja pienissä kodinhoidollisissa töissä. Eeva ostaa nämä palvelut kotihoidon palvelusetelillä yksityiseltä palveluntuottajalta.

Eeva osallistuu aktiivisesti palvelutalon tapahtumiin ja järjestää itse yhteisöllistä toimintaa palvelutalossa. Eeva tykkää auttaa myös muita talon asukkaita pienissä teknisissä ongelmissa.

Ympäri vuorokautinen palveluasuminen

Kenelle Toimintakykyni on alentunut merkittävästi ja tarvitsen huolenpitoa ympäri vuorokauden

Tuen taso ● ● ● ● ●

Itsenäisyys ● ● ○ ○ ○

Ympäri vuorokautinen eli tehostettu palveluasuminen sopii sinulle, jos tarvitset hoivaa ja apua vuorokauden ajasta riippumatta.

Ympäri vuorokautisessa palveluasumisessa saat apua ja tukea päivittäisissä toiminnoissa. Tarjottaviin palveluihin kuuluu myös ateria-, vaatehuolto-, peseytymis- ja siivouspalveluja.

Henkilökunta on läsnä ympäri vuorokauden. Henkilökunnassa on sekä sosiaali- että terveysalan ammattilaisia. Ammattilaiset vastaavat asukkaiden yksilöllisiin tarpeisiin.

Ympäri vuorokautisessa palveluasumisessa asukkailla on oma asunto. Asunto sisustetaan asukkaan omilla huonekaluilla ja tavaroilla. Palvelutalossa on lisäksi asukkaiden yhteisiä tiloja ja yhteistä toimintaa.

Ympäri vuorokautinen palveluasuminen voi olla vakituista tai lyhytaikaista.

Ympäri vuorokautinen palveluasuminen on vuokra-asumista. Ympäri vuorokautiseen palveluasumiseen ohjaututaan asiakasohjaajan tekemän palvelutarpeenarvion perusteella. Palveluista peritään aluehallituksen vahvistama asiakasmaksu, joka perustuu kuukausittaisiin nettotuloihin.

Kotihoito on pääsääntöisesti ensisijainen valinta ennen ympäri vuorokautisen asumisen harkitsemista.

Toimi näin

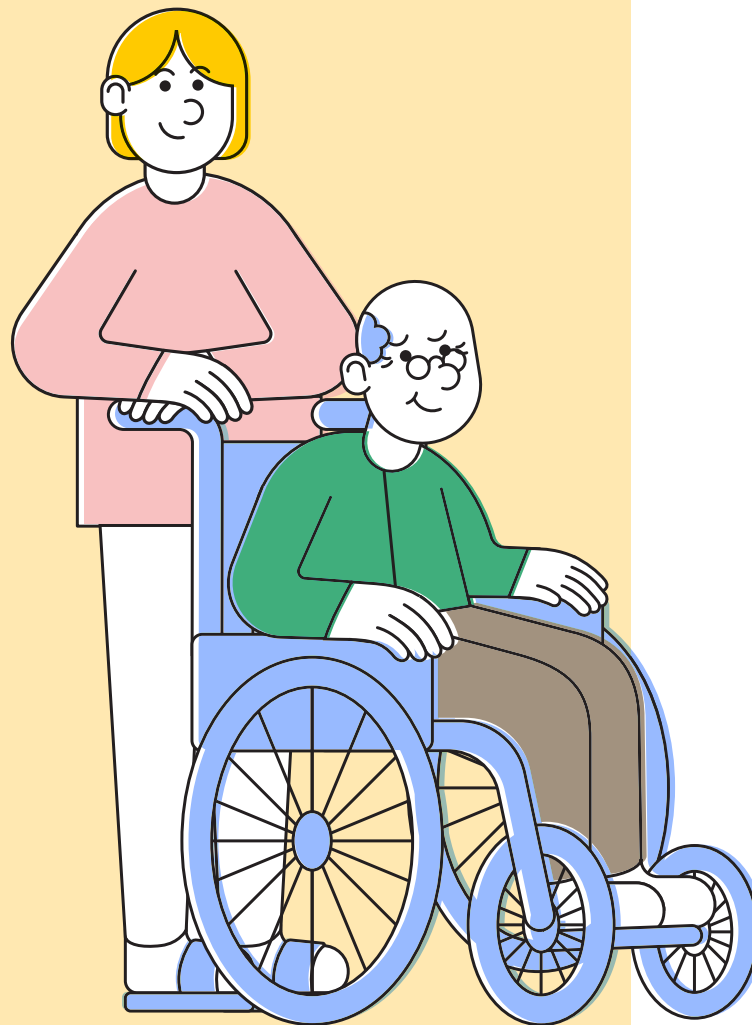
Jos olet kotihoidon piirissä, ota yhteyttä omaan kotihoidon sairaanhoitajaasi.

Jos et ole kotihoidon piirissä, ota yhteyttä Pohjois-Savon hyvinvointialueen ikäkeskuksen neuvontaan puhelimitse: 017 2734 100. Puhelinasiointissa on käytössä takaisinsoittojärjestelmä. Yhteydenottoihin vastataan heti, tai viimeistään seuraavana arkipäivänä. Erillistä hakemusta asumispalveluihin ei ole. Hakeminen tapahtuu aina neuvonnan kautta.

TARINA YMPÄRIVUOROKAUTISESTA PALVELUASUMISESTA

Joukolla on todettu muistisairaus 13 vuotta sitten. Jouko asuu puolisonsa kanssa omakotitalossa Riistavedellä. Kirkonkylälle on matkaa noin 10 kilometriä. Jouko on saanut kotiinsa muun muassa tukikahvoja, jotka ovat helpottaneet kotona liikkumista.

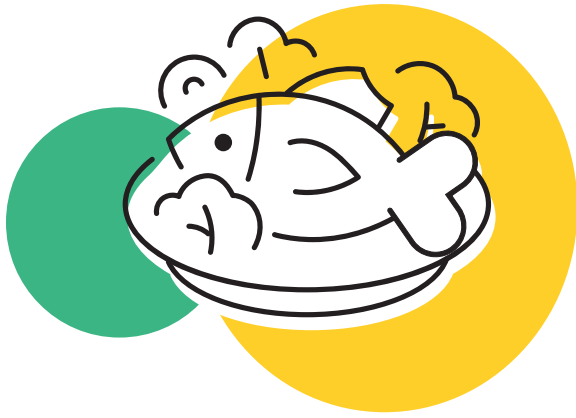
Joukon toimintakyky on heikentynyt. Etenkin tasapainon kanssa on ollut haasteita. Myös muistisairaus on edennyt huomattavasti. Puoliso on ottanut yhteyttä asiakasohjaukseen. Asiakasohjaus on tehnyt kotikäynnillä palveluntarpeen arvioinnin. Arvioinnin tuloksena on, että Joukon toimintakyky on merkittävästi huonontunut. Jouko ei enää pärjää kotona puolisonsa, kotihoidon tai palveluasumisen turvin. Näin ollen Jouko siirtyy tehostettuun palveluasumiseen asumaan.





Kotona asumista voi helpottaa palveluilla

Kotona asumisen tueksi on mahdollista saada monenlaisia palveluita. Palveluita on tarjolla aterioiden kuljettamisesta kotisairaanhoidon. Monia palveluita haetaan ikäkeskuksen neuvonnan kautta. Löydät ikäkeskuksen yhteystiedot sivulta 39. Jos palvelun saamisen kriteerit eivät täyty, vastaavia palveluita voi ostaa yksityisiltä palveluntarjoajilta.



Asiointi- ja saattajapalvelu

Asiointi- ja saattajapalvelu on hyvä vaihtoehto silloin, jos et itsenäisesti tai verkostosi avulla selviä asioinnista tai kulkemisesta. Asiointi- ja saattajapalveluita voi käyttää myös silloin, jos yksityistä palvelua ei ole saatavilla.

Asiointi- ja saattajapalvelun tavoitteena on turvata arjen toimintojen sujuminen poikkeuksellisissa tilanteissa. Asiointi- ja saattajapalvelut ovat yleensä lyhytaikaisia. Niitä käytetään ennen kuin palvelusi saadaan järjestettyä tarkoituksenmukaisemmalla tavalla, joko verkostosi tai yksityisten palvelujen turvin.

i Toimi näin

Jos haluat lisätietoa asiointi- ja saattajapalvelusta tai haluat hakea sitä, ota yhteyttä ikäkeskuksen neuvontaan. Ennen palvelun myöntämistä sinulle tehdään palvelutarpeen arvio.

Ateriapalvelu

Kotiin kuljetettu ateriapalvelu sopii sinulle, jos et kykene itsenäisesti tai omaistesi avulla valmistamaan aterioita, tai pysty liikkumaan itsenäisesti ruokailemaan kodin ulkopuolelle. Ateriapalveluun kuuluu pääruoka, salaatti ja jälkiruoka. Aterioissa huomioidaan yksilölliset tarpeet (kuten erityisruokavaliot) ja ruoan sopiva rakenne. Ateriat toimitetaan kotiin kylmäkuljetuksena tai lämpiminä aterioina.

i Toimi näin

Jos haluat lisätietoa ateriapalvelusta tai haluat hakea sitä, ota yhteyttä ikäkeskuksen neuvontaan. Ennen palvelun myöntämistä sinulle tehdään palvelutarpeen arvio.

Hygieniapalvelu

Hygieniapalvelu tukee sinua hygienian hoidossa ja ehkäisee sen puutteesta syntyviä ongelmia. Palvelu sopii sinulle, jos tarvitse apua viikoittaisessa hygienian hoidossa. Palvelu sopii sinulle, jos peseytymismahdollisuutesi tai kotisi peseytymistilat ovat puutteelliset.

i Toimi näin

Jos haluat lisätietoa hygieniapalvelusta tai haluat hakea sitä, ota yhteyttä ikäkeskuksen neuvontaan. Ennen palvelun myöntämistä sinulle tehdään palvelutarpeen arvio.



Kotihoito ja kotisairaanhoito

Säännöllinen kotihoito tarkoittaa asiakkaan pitkäaikaiseen palvelutarpeeseen vastaavaa kotipalvelua ja kotisairaanhoidoa. Kotihoito ja kotisairaanhoito tukevat kotona asumista. Kotihoito ja kotisairaanhoito ovat kotiin järjestettäviä palveluita. Palveluiden tavoitteena on ylläpitää toimintakykyä sekä vastata hoidon ja hoivan tarpeisiin.

Palvelut voivat olla myös etäpalveluita. Etäpalveluita ovat esimerkiksi etäkotikäynti ja lääkeautomaatti.

Kotihoitoon sisältyy monialainen ohjaus ja kuntoutus, hoito ja hoiva, sairaanhoito sekä lääkärin lääketieteellinen hoito.

Säännöllisen kotihoidon palveluja ovat: toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen, ravitsemuksesta ja suun terveydestä huolehtiminen, terveyden ja sairauden hoito, lääkehoito sekä hygienian hoito. Palveluihin

sisältyy rajatusti myös kodinhoidolliset tehtävät ja vaatehuolto.

Kotihoidossa tarjottavat palvelut määräytyvät palvelutarpeen arvioinnin perusteella. Lisäksi tarjottaviin palveluihin vaikuttaa asiakkaan ja lähipiirin kanssa laadittu hoito- ja palvelusuunnitelma.

Kotihoitoa ja kotisairaanhoidoa voi saada myös tilapäisesti esimerkiksi leikkauksen jälkeen.

i Toimi näin

Jos haluat lisätietoa kotihoidosta tai haluat hakea sitä, ota yhteyttä ikäkeskuksen neuvontaan. Ennen palvelun myöntämistä sinulle tehdään palvelutarpeen arvio.

Kotisairaalapalvelut

Kotisairaala tuottaa sairaalatasoista ympärivuorokautista hoitoa asiakkaiden kotiin. Kotisairaala on ensisijainen hoitovaihtoehto silloin, kun ei ole tarvetta ympärivuorokautiselle ja jatkuvalla sairaalahoidolle. Kotisairaalahoito on moniammatillista. Sairaalatason hoidosta vastaavat taustaosasto ja lääkäri. Sairaalahenkilökunnan lisäksi kotisairaalahoidon palveluita voi saada esimerkiksi fysioterapeutilta, toimintaterapeutilta ja ravitsemusterapeutilta.

Kotisairaalassa hoidetaan asiakkaita, jotka tarvitsevat suonensisäistä lääkettä- tai nestehoitoa, tilapäistä haavanhoitoa, palliativista hoitoa tai saattohoitoa.

i Toimi näin

Ohjautut kotisairaalapalveluihin lääkärin läheteellä, tai sopimalla asiasta erikseen kotisairaalan kanssa. Kotisairaalan lääkäri päättää siitä, voidaanko sinut ottaa kotisairaalaan hoitojaksolle. Lääkäri päättää myös hoitojakson lopettamisesta.

Vuoden 2023 alusta Pohjois-Savon hyvinvointialueella lääkärin määräämää kotisairaalahoitoa toteutetaan lisämessa, Kiuruvedellä, Kuopiossa, Sonkajärvellä, Varkaudessa ja Vieremällä.

Sosiaalihuollon kuljetuspalvelut

Voit käyttää kuljetuspalveluita, jos et kykene itsenäisesti käyttämään julkisia liikennevälineitä. Liikennevälineiden itsenäisen käytön voi estää esimerkiksi sairaus, vamma tai muu toimintakykyä alentava syy.

Kuljetuspalveluiden avulla pääset asioimaan tarvitsemissasi palveluissa ja hoitamaan muita jokapäiväisiä tarpeitasi. Esimerkkejä tällaisista matkoista ovat asiointi- ja virkistysmatkat sekä kuntouttavaan harrastustoimintaan osallistumisen matkat. Matkojen ehtona on, että etäisyys on kohtuullinen.

Ennen liikkumisen tuen myöntämistä sinulle tehdään palvelutarpeen arviointi.

i Toimi näin

1. Jos haluat lisätietoa kuljetuspalvelusta, ota yhteyttä ikäkeskuksen neuvontaan.
2. Tutustu myös sosiaalihuoltolain mukaisten kuljetuspalvelujen myöntämisperusteisiin.
3. Kuljetuspalvelua haetaan täyttämällä hakemuslomake. Löydät hakemuslomakkeen hyvinvointialueen nettisivulta pshyvinvointialue.fi/kuljetuspalvelu, kohdasta "lomakkeet".
4. Liitä hakemuksen liitteeksi selvitys toimintakykyäsi alentavista tekijöistä. Liitä mukaan myös tositteet tulotiedoistasi, kopiot tiliotteistasi, verotodistuksesi sekä sen erittelyosa.
5. Löydät hakemuksen palautusosoitteen hakemuksen lopusta.

Tuettu kotiutuminen

Tuetun kotiutumisen palvelu on tarkoitettu sairaalasta kotiutuville asiakkaille. Tuetun kotiutumisen tarkoituksena on turvallisen kuntoutumisen ja jatkohoidon varmistaminen. Tuetun kotiutumisen palvelu on lyhytaikaista. Sen kesto on 1–7 vuorokautta. Tuettu kotiutuminen on tarkoitettu ihmisille, joilla ei ole säännöllistä kotihoidon palvelua, eivätkä he selviydy läheisten tuella.

Tuetun kotiutumisen käynnit toteutetaan asiakkaan tarpeen mukaan. Käynnit ovat joko fyysisiä kotikäyntejä tai etäkontakteja.

Käynteihin voi kuulua esimerkiksi

- turvallisen lääkehoidon toteutumisen varmistaminen ja ohjaus
- hoidollinen toimenpide, kuten kertakatetrointi
- kuntouttavien harjoitteiden ohjaus

i Toimi näin

Ota yhteyttä Ikäkeskuksen neuvontaan, jos koet tarvitsevasi tukea kotona sen jälkeen, kun olet käynyt suunnitellulla sairaalajaksoilla.

Jos koet sairaalajakson aikana tarvitsevasi tukea, ohjausta tai neuvontaa kotiutumisen jälkeen, ota yhteyttä kotiuttavan osaston henkilökuntaan. Tämän jälkeen henkilökunta on yhteydessä tuetun kotiutumisen palvelua järjestävään yksikköön.



Turvapalvelut

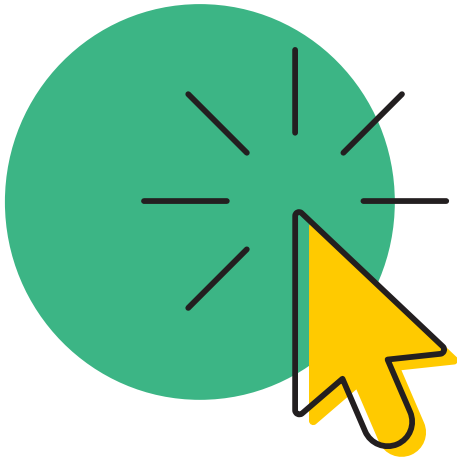
Turvapalvelun tavoitteena on varmistaa turvallinen kotona asuminen vuorokauden ympäri. Turvapalveluissa kotiin asennetaan hälytys- ja turvateknologisia ratkaisuja, esimerkiksi turvapuhelin. Turvapalvelun käyttäjä voi tarvittaessa tehdä hälytyksen mihin vuorokauden aikaan tahansa. Hälytyksen tekemisen jälkeen aukeaa puhelinyhteys hälytyspäivystäjään.

Yleisimpiä turvalaitteita ovat turvapuhelin, hälytysnappi, ovihälytin, palovaroitin, vuodeanturi ja gps-turvakello.

Sinulle voidaan myöntää oikeus turvapalveluun, jos sinulla on esimerkiksi ikääntymisen takia lisääntynyt kaatumisriski, toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi riski muille vaaratilanteille, tai jos koet olosi turvattomaksi.

i Toimi näin

Jos haluat lisätietoa turvapalvelusta tai haluat hakea sitä, ota yhteyttä ikäkeskuksen neuvontaan. Ennen palvelun myöntämistä sinulle tehdään palvelutarpeen arvio.



Yksityiset ja kolmannen sektorin palvelut

Myös yksityiset ja kolmas sektori tarjoavat monia kotona asumista tukevia palveluita. Tällaisia ovat esimerkiksi siivous, asiointiapu ja kotihoito. Yksityiset toimijat tarjoavat lisäksi esimerkiksi ruuan kotiinkuljetusta.

Tarjoomo.fi on sähköinen palveluhaku, jonka takana on voittoa tavoittelematon osuuskunta. Tarjoomon tavoitteena on ikäihmisten kotona asumisen ja hyvinvoinnin tukeminen. Tarjoomoon on koottu luotettavia ja turvallisia yksityisiä palveluntarjoajia. Niitä voi hakea alueen, hakusanan tai palvelutyypin mukaan.

Hyvinvointitarjotin.fi on sähköinen hakusivusto Pohjois-Savon alueella tukea tarjoaville sosiaali- ja terveysalan järjestöille ja yhdistyksille. Järjestöt tarjoavat neuvontaa ja ohjausta sairauden tai kriisin yllättäessä.

Palveluliikenne PALI tai asiointiliikenne

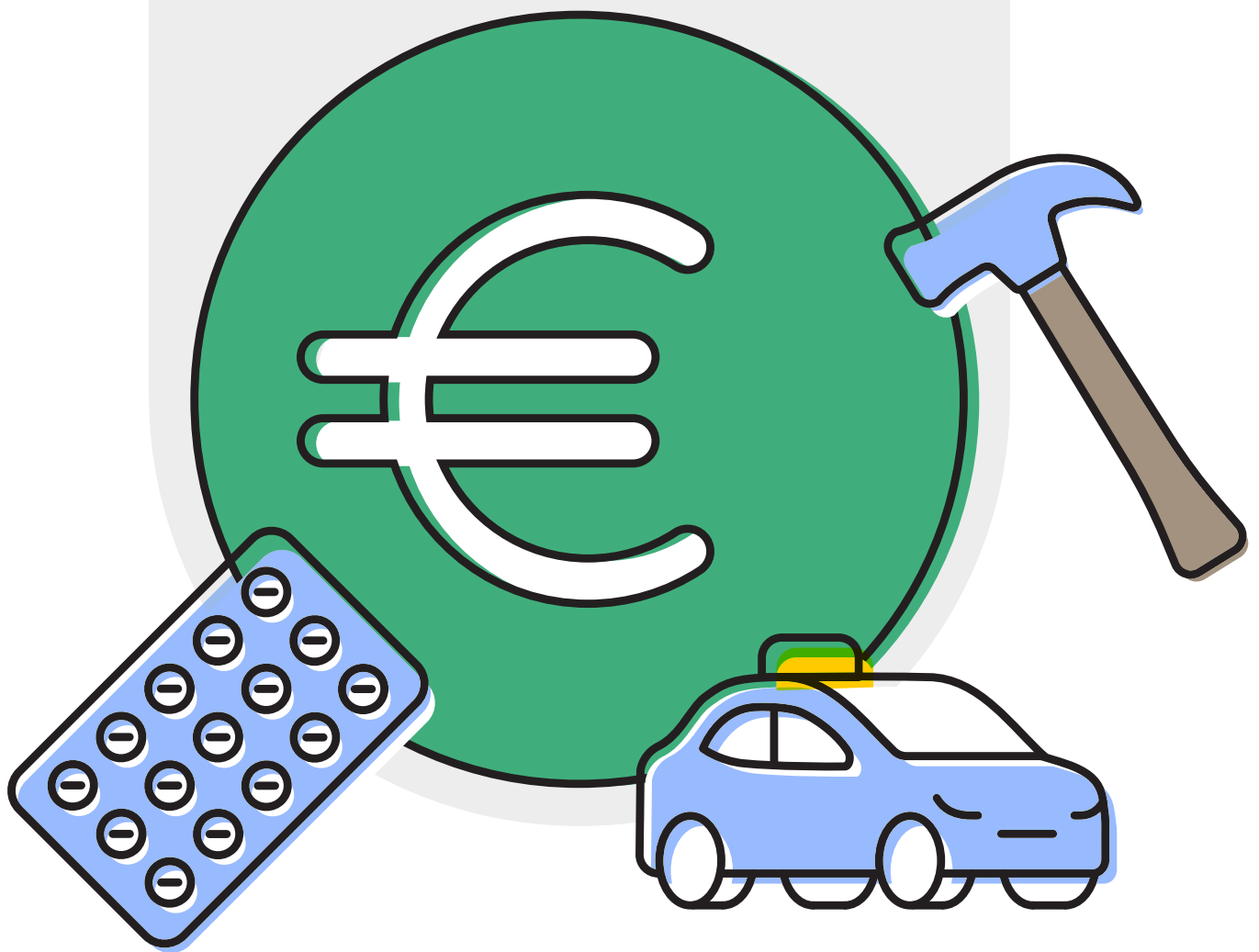
Palveluliikenne PALI on on perinteisen linja-autoliikenteen ja taksiliikenteen välimuoto. PALI-liikenne vie asiakkaat ovelta ovelle, ja on suunnattu ikääntyneille ja toimintaesteisille henkilöille. Palveluliikennettä toteutetaan Kuopiossa, Leppävirralla, Siilinjärvellä, Varkaudessa ja Pieksämäellä.

i Toimi näin

Pali-matka tilataan soittamalla Sansian matkojenyhdistelykeskuksen numeroon 017 183 183. Puhelu maksaa normaalin puhelumaksun. Tilaamalla PALI-kyydin etukäteen matkojenyhdistelykeskuksesta varmistat, että mahdut kyytiin ja PALIlla on aikaa palvella ovelta ovelle.

Lisätietoa löydät osoitteesta: sansia.fi/liikenne/palveluliikenne





**Korjaustöihin ja
asumiskustannuksiin
voi saada taloudellista
tukea**

Eläke

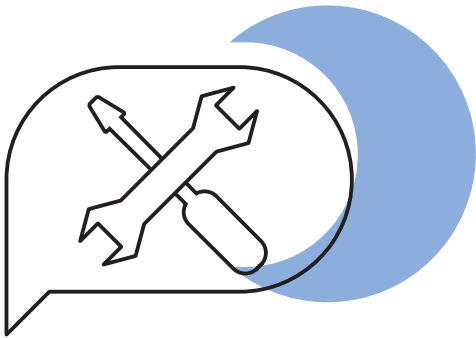


Voit tarkistaa sinulle kertyneen eläkkeen määrän eläkeyhtiösi eläkeotteesta. Pääset arvioimaan tulevan eläkkeesi määrän [työeläke.fi](https://tyoelake.fi) -nettisivuston eläkelaskurilla. Laskuri kertoo, miten työurasi pituus ja eläkkeelle jäämisen ajankohta vaikuttaa eläkkeeseesi.

Eläkeajan tuloja ja menoja on hyvä suunnitella etukäteen. Voit esimerkiksi kokeilla elää kuukauden eläkeläisajan tuloillasi.

VINKKI!

Kelan nettisivuilta löytyvien laskurien avulla voit arvioida mahdollisuutesi saada Kelan maksamaa etuutta ja etuuden määrän (kela.fi/laskurit)



Korjausneuvonta

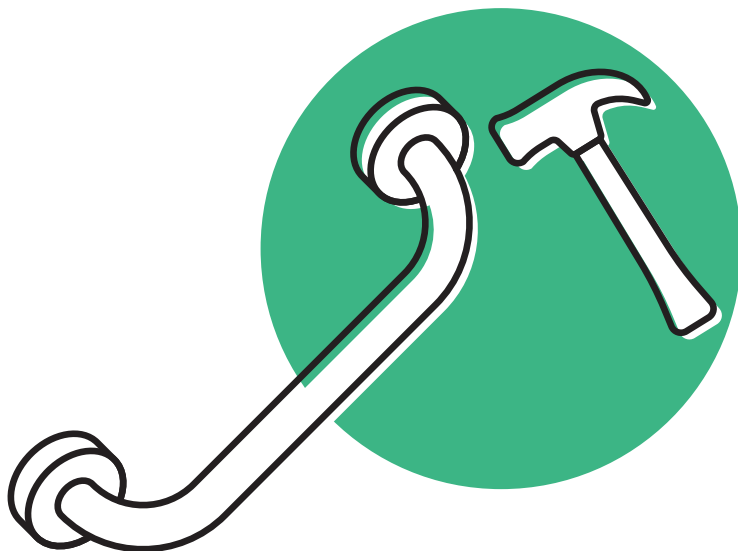
Voit käyttää Vanhustyön keskusliiton korjausneuvontaa, jos olet yli 65-vuotias. Pohjois-Savossa toimivan korjausneuvojan voi pyytää kotikäynnille arvioimaan asunnon korjaus- ja muutostarpeita, edistämään korjauksia ja hakemaan avustuksia.

Pesutilojen muutokset ja esteettömyyttä parantavat muutostyöt ovat tavallisia korjauksia ikääntyvien asuntoihin. Peruskorjaustarvetta voi aiheuttaa myös rakenteiden ja järjestelmien huonokuntoisuus.

Vammaispalvelulain mukaiset asunnon muutostyöt

Vaikeavammaiselle henkilölle voidaan korvata asunnon muutostöiden kustannuksia, jos hän ei voi elää tavanomaista elämää asunnossaan ilman muutostöitä. Asunnon muutostöitä ovat kotona suoritettavat välttämättömät rakennustyöt, asuntoon kiinteästi asennettavien välineiden ja laitteiden korvaaminen, sekä asentamiseen liittyvät työt.

Korvattavia asuntoon kuuluvia välineitä ja laitteita ovat esimerkiksi nosto- ja hälytyslaitteet sekä muut asuntoon kiinteästi asennettavat välineet ja laitteet. Korvausta haetaan vammaispalveluhakemusella oman alueen vammaispalvelukeskuksen kautta (yhteystiedot oppaan sivulla 40).



Korjausavustus

Ikääntyvä ihminen voi hakea asuntoonsa korjausavustusta. Avustus voidaan myöntää, jos:

- ympärivuotisessa asuinkäytössä olevassa asunnossa asutaan pysyvästi
- ruokakunnasta ainakin yksi henkilö on vähintään 65-vuotias tai vammainen
- ruokakunnan tulot eivät ylitä asetettuja rajoja
- varallisuutta ei ole siinä määrin, että asunnon korjaus onnistuisi ilman avustusta

Korjausavustusta koskeva hakemus jätetään Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskukseen (ARA). ARA tekee avustuspäätöksen ja vastaa avustusten maksamisesta. Korjaustöitä ei saa aloittaa ennen ARA:n päätöstä.

ARA voi myöntää myös hissiavustusta kerrostalohissien rakentamiseen tai liikkumiseen poistamiseen. Tätä kutsutaan esteettömyysavustukseksi.

Eläkkeensaajan asumistuki

Voit hakea Kelalta eläkkeensaajan asumistukea vakituiseen vuokra- tai omistusasuntoon. Asunnon täytyy sijaita Suomessa.

Sairaanhoidon korvaukset

Kela korvaa osan yksityisen hammashoidon sekä yksityisen lääkärin hoidon tai tutkimuksen hinnasta.

Matkakorvaukset

Voit saada Kelalta korvausta sairauden hoitoon liittyvien matkojen hinnasta.

Lääkkeet

Kela korvaa osan sairauden hoitoon määrättyjen reseptilääkkeiden hinnasta.

Eläkettä saavan hoitotuki

Voit hakea eläkettä saavan hoitotukea Kelalta, jos sinulla on vamma tai sairaus

Perustoimeentulotuki

Voit hakea perustoimeentulotukea Kelalta, jos tulosi, varasi ja saamasi etuudet eivät riitä välttämättömiin menoihin.

Lapsikorotus

Jos olet eläkkeellä, voit hakea Kelalta eläkkeeseen lapsikorotusta omista tai puolison alle 16-vuotiaista lapsista, jos he asuvat kanssasi.

Kotitalousvähennys esimerkiksi siivoukseen

Kotitalousvähennys tarkoittaa helpotusta veroihin. Voit saada kotitalousvähennystä, jos ostat esimerkiksi näitä kotitaloustöitä kotiin: siivous, lastenhoito, asunnon remontit, tietokoneiden asennukset. Voit saada kotitalousvähennystä myös vapaa-ajan asunnollasi tehtävistä töistä.

Lisätietoja

Kelalta saat lisätietoa tuista: eläkkeensaajan asumistuki, todistukset ja kortit, leskeneläke, lapseneläke, kuntoutustuki, työkyvyttömyyseläke, takuueläke, vanhuuseläke. Soita 020 692 202. Palveluajat arkisin klo 9:00–16:00. Lisätietoa nettisivulta [kela.fi](https://www.kela.fi).

ARA, asumisen rahoitus ja kehittämissuus, soita 029 525 0800 (vaihde). läkkäiden ja vammaisten henkilöiden korjausavustus, soita 029 525 0818. Palvelu on auki tiistaista keskiviikkoon klo 9:00–11:00 ja 12:00–15:00. Lisätietoa nettisivuilta [ara.fi/fi-FI/Lainat_ja_avustukset/Korjausavustukset](https://www.ara.fi/fi-FI/Lainat_ja_avustukset/Korjausavustukset).

Verohallinnolta saat lisätietoa kotitalousvähennyksestä. Soita 029 497 002. Palveluajat arkisin 9:00–16:15. Lisätietoa nettisivuilta [vero.fi](https://www.vero.fi) > Henkilöasiakkaat > Verokortti ja veroilmoitus > Vähennykset > Kotitalousvähennys.

Vanhustyön keskusliiton Korjausneuvonta palvelee numerossa 09 350 860 13 arkipäivisin klo 9:00–15:00. Lisätietoa nettisivuilta [vtkl.fi/toiminta/korjausneuvonta](https://www.vtkl.fi/toiminta/korjausneuvonta).



Yhteystiedot ja lisälukemista

Tähän kappaleeseen on koottu tärkeimmät yhteystiedot ja lisälukemiset. Yhteystietoja ja lisälukemista on esitelty myös oppaan eri kappaleissa.

Ikäkeskuksen neuvonta

Puhelinnumero: 017 2734 100
palvelee arkipäivisin klo 9:00–14:00,
arkipyhien aattona klo 9:00–12:00.

Iisalmen palvelupaikka:

Kauppakeskus torikulma,
Satamakatu 10-12, 74100 IISALMI,
arkipäivisin klo 9:00–11:00, 12:00–14:00,
arkipyhien aattona klo 9:00–12:00

Kuopion palvelupaikka:

Suokadun palvelukeskus,
Suokatu 6, 70100 KUOPIO,
arkipäivisin klo 9:00–11:00, 12:00–14:00,
arkipyhien aattona 9:00–12:00

Sähköposti:

ikakeskus@pshyvinvointialue.fi.

Nettisivut:

pshyvinvointialue.fi/ikakeskus

Chat:

pshyvinvointialue.fi/ikakeskuksen-neuvonta

Vanhustyön keskusliiton korjausneuvonta

Pohjois-Savon korjausneuvoja:

Timo Pakkanen, 0400 371586

Korjausneuvonnan palvelunumero:

09 350 860 13
palvelee arkipäivisin klo 9-15

Nettisivut:

vtkl.fi/toiminta/korjausneuvonta

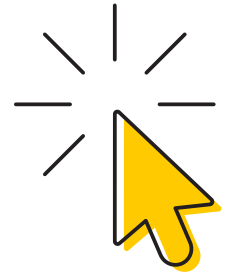
Pohjois-Savon muisti Ry

Lapinlinnankatu 2, 70100 KUOPIO
Avoinna arkisin klo 10 –15

Puhelinnumero: 017 2633 980

Sähköposti: toimisto@psmuisti.fi

Nettisivut: www.psmuisti.fi



Hyödyllisiä nettisivuja

vanheneminen.fi

Ikääntymisen ennakoinnin tietopankki.

tarjoomoo.fi

Luotettavia ja turvallisia yksityisiä palveluntarjoajia ikääntyville.

ikainstituutti.fi

Ikäinstituutti on kolmannella sektorilla toimiva asiantuntijaorganisaatio.

savonetti.fi

Hyvinvointialueen yhteistyökumppani, joka tarjoaa vertaisohjausta digitaalisiin haasteisiin liittyen.

Pohjois-Savon hyvinvointialueen vammaispalvelukeskukset

Koillinen alue: Siilinjärvellä sijaitseva vammaispalvelukeskuksen toiminta-alue on Siilinjärvi, Nilsiä, Maaninka, Varpaisjärvi ja Lapinlahti.

Osoite: Innocum, Isoharjantie 6 rakennus S1, 2. krs, 71870 HARJAMÄKI

Aukiolo: Arkisin klo 9–15

Sosiaalityöntekijöiden puhelinnumerot:
0447401605, 0447401603

Palveluohjaajan puhelinnumero:
0447402632

Läntinen alue: Suonenjoella sijaitseva vammaispalvelukeskuksen toiminta-alue on Suonenjoki, Pielavesi, Keitele, Tervo, Rautalampi, Vesanto ja Karttula.

Osoite: Keskuskatu 3, 77600 SUONENJOKI

Aukiolo: Arkisin klo 9–15

Sosiaalityöntekijä: 0447581428

Kehitysvammahuollon palveluohjaaja:
0405717452

Pohjoinen alue: Iisalmessa sijaitseva vammaispalvelukeskuksen toiminta-alue on Iisalmi, Kiuruvesi, Rautavaara, Sonkajärvi ja Vieremä.

Osoite: Virrankatu 2, 2. krs, 74100 IISALMI

Aukiolo: Arkisin klo 9–15

Sosiaalityöntekijä, Iisalmi: 0406371298

Sosiaalityöntekijä, Kiuruvesi, Sonkajärvi,
Vieremä: 0405949225

Palveluohjaaja, Iisalmi: 0408684149

Palveluohjaaja, Kiuruvesi: 0407519605

Palveluohjaaja, Sonkajärvi ja Vieremä:
0405095283

Henkilökohtainen apu, palveluohjaaja:
0407126955

Sosiaaliohjaaja, Rautavaara: 0408608260

Eteläinen alue: Varkaudessa sijaitseva vammaispalvelukeskuksen toiminta-alue on Varkaus, Joroinen ja Leppävirta.

Osoite: Aalto Hyvinvointikeskus,
Savontie 55, 78300 VARKAUS

Asiointi vain ajanvarauksella.

Sosiaaliohjaaja, Joroinen: 0445884313

Sosiaaliohjaaja, Joroinen: 0417320742

Sosiaalityöntekijä, Leppävirta: 0400873802

Sosiaaliohjaaja, Varkaus: 0417320742

Keskinen alue: Kuopiossa sijaitseva vammaispalvelukeskuksen toiminta-alue on Kuopio, Riistavesi, Vehmersalmi, Kaavi, Juankoski, Tuusniemi.

Osoite: Tulliportinkatu 15 H 3.krs,
70100 KUOPIO

Asiointi vain ajanvarauksella.

Sosiaalityöntekijä, Kaavi: 0447530270

Palveluohjaaja, Kaavi: 0407002373

Palveluohjaaja, Tuusniemi: 0447209002

Palveluohjaaja: 044 718 1715

Palveluohjaaja: 044 718 1886

Palveluohjaaja: 044 718 4997

Pohjois-Savon hyvinvointialueen apuvälinepalvelut

Koillinen alue: Lapinlahti

Puhelinnumero: 0404883596 Lapinlahti
Osoite: Kansantie 10, 73100 LAPINLAHTI

Koillinen alue: Maaninka

Puhelinnumero: 0447488622 (soittoaika ma-pe klo 8–9)
Osoite: Satamatie 10, 71750 MAANINKA

Koillinen alue: Nilsjä

Puhelinnumero: 0447482625, soittoaika ma klo 10–11
Osoite: Pisantie 10, 73300 NILSIÄ

Koillinen alue: Siilinjärvi

Puhelinnumero: 0447402228, soittoaika ma-pe klo 8–9
Osoite: Kasurilantie 5, 71800 SIILINJÄRVI

Keskinen alue: apuvälineiden ostopalvelu

Yksilöllisesti hankittavat apuvälineet, maksusitoumukset ym.
Puhelinnumero: 017186398, soittoaika ma, ke, to klo 9–11

Keskinen alue: Kanta-Kuopio

Puhelinnumero: 017186375, soittoaika ma-pe klo 8–9 ja 13–14

Keskinen alue: Tuusniemi

Puhelinnumero: 0447183016
Osoite: Harjutie 2, 71200 TUUSNIEMI

Keskinen alue: Kaavi

Puhelinnumero: 017171505
Osoite: Rantatie 2, 73600 KAAVI

Keskinen alue: Juankoski

Osoite: Terveystie 9, 73500 JUANKOSKI

Alueellinen apuvälinepalvelu, Kuopio

Puhelinnumero: 0447175709
Osoite: Saaristokatu 5, C-ovi, 70620 KUOPIO
Aukiolo: ma-pe 8–15

Pohjoinen alue: Iisalmi

Puhelinnumero: 0401628053, soittoaika ma-pe klo 10–12
Osoite: Meijerikatu 2, 74120 IISALMI

Pohjoinen alue: Kiuruvesi

Puhelinnumero: 0407126971, soittoaika ma, ke, pe, klo 12–13
Osoite: Nivankatu 31, 74700 Kiuruvesi

Pohjoinen alue: Rautavaara

Puhelinnumero: 017171266, soittoaika ma-pe klo 8–8:45
Osoite: Kotitie 4, 73900 Rautavaara

Pohjoinen alue: Sonkajärvi

Puhelinnumero: 0407121234 ja 0407126734, soittoaika ma-pe klo 8–9
Osoite: Taivallahdentie 4, 74300 SONKAJÄRVI

Pohjoinen alue: Vieremä

Puhelinnumero: 0400144509, takaisinsoitto
Osoite: Ponssentie 11, 74200 Vieremä

Läntinen alue: Karttula

Puhelinnumero: 0447184197, soittoaika ma ja pe klo 12–13

Osoite: Hoitotie 20, 72100 KARTTULA

Läntinen alue: Keitele

Puhelinnumero: 0 17171151, soittoaika ma–pe klo 12–13

Osoite: Sairaالاتie 1, 72600 KEITELE

Läntinen alue: Pielavesi

Puhelinnumero: 0 17171051, soittoaika ma–pe klo 12–13

Osoite: Savikontie 15, 72400 PIELAVESI

Läntinen alue: Rautalampi

Puhelinnumero: 0408432106 soittoaika ma, ti, to ja pe klo 12–13

Osoite: Sairaالاتie 1, 77700 Rautalampi

Läntinen alue: Suonenjoki

Puhelinnumero: 0447124348, soittoaika ma, ti, to ja pe klo 12–13

Osoite: Sairaالاتpolku 6, 77600 SUONENJOKI

Läntinen alue: Tervo

Puhelinnumero: 0 17171183, soittoaika ma–pe klo 12–13

Osoite: Tervontie 8, 72210 TERVO

Läntinen alue: Vesanto

Puhelinnumero: 0 17171222, soittoaika ma–pe klo 12–13

Osoite: Simolantie 15, 72300 VESANTO

Eteläinen alue: Joroinen

Puhelinnumero: 0407444634, soittoaika ma–pe klo 8–9

Osoite: Sairaالاتie 1, 79600 JOROINEN

Eteläinen alue: Leppävirta

Puhelinnumero: 0 17171372, soittoaika ma–pe klo 12–13

Osoite: Savonkatu 17, 79100 LEPPÄVIRTA

Eteläinen alue: Varkaus

Puhelinnumero: 0405139275

Huollon puhelinnumero: 0444260216

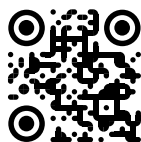
Osoite: Savontie 55, 78300 VARKAUS

Varautuminen on viisautta.

ANNA PALAUTETTA OPPAASTA!

Opas pyritään päivittämään vuosittain.

Voit auttaa meitä kehittämään opasta antamalla palautetta osoitteessa rb.gy/qzixi tai lukemalla alla olevan qr-koodin kännykän kameralla:





Ympäristöministeriö
Miljöministeriet
Ministry of the Environment



Pohjois-Savon
hyvinvointialue

2023