



# Palveluopas oululaisille ikäihmisille

2024-2025



OULU

# Sisällysluettelo

Ikäihmisen hyvää arkea ja elämää Oulussa .....	3	Hammashoito .....	20
Arvoisa ikäihmisten palveluoppaan lukija! .....	4	Hyvinvointikeskukset .....	20
Tärkeimmät puhelinnumerot pähkinänkuoressa .....	5	Ikäneuvola .....	22
<b>Oulun kaupungin palvelut</b>		Kotiateria-asiakkaat .....	22
Asumisneuvonta .....	7	Laboratorio .....	22
Esteettömyys .....	7	Liikkumisen tuen palvelut .....	22
Jätekeskus - Kiertokaari .....	7	Mielenterveyspalvelut .....	23
Kulttuuripalvelut ja kirjasto .....	8	Muistihoitaja .....	24
Liikuntapalvelut .....	11	Omaishoito .....	24
Linja-autot - Oulun seudun liikenne .....	13	Palautteen antaminen Pohteelle .....	24
Onni-palveluliikenne .....	13	Puhelinvaihe Pohde .....	25
Oulun Vesi - asiakaspalvelu .....	14	Päihdepalvelut .....	25
Oulu-opisto .....	14	Sosiaalipalvelujen palveluohjaus .....	25
Oulu10-palvelut - keskitetty asiakaspalvelu .....	15	Talousneuvola .....	26
Palveluliikenne - katso Onni-palveluliikenne .....	16	Turvapuhelinpalvelut .....	26
Palautteen antaminen Oulun kaupungille .....	16	Vammaispalvelut .....	26
Puhelinnumerot ja -vaihe .....	16	<b>Muita yhteystietoja</b>	
Vammaisneuvosto .....	17	Järjestöt ja yhdistykset .....	27
Vanhusneuvosto .....	17	Kela .....	27
<b>Pohteen tarjoamia sosiaali- ja terveystieteiden palveluja ikäihmisille</b>		Korjausneuvonnan palvelunumero / Vanhustyön keskusliitto .....	28
Aino-neuvonta .....	19	OmaKanta .....	28
Apu hätään .....	19	Omaolo .....	28
Apuvälinepalvelu .....	20	Oulun Energia .....	28
Digitaalinen sote-keskus .....	20	Oulun seurakuntayhtymä / Oulun seurakunnat .....	29
		Pohjois-Suomen ortodoksinen seurakunta .....	29
		Suomi.fi .....	29
		Verotoimisto .....	29

# Ikäihmisen hyvää arkea ja elämää Oulussa

Jokaiselle meistä hyvinvointi tarkoittaa erilaisia asioita ja elämäntilanteita. Voin tuntea oloni onnelliseksi ja hyvinvoivaksi, vaikka minulla olisikin sairauksia tai rajoitteita. Arki kuitenkin sujuu ja elämä on hyvää. Jokainen on itse oman elämänsä tärkein hyvinvoinnin edistäjä. Jokainen voi myös tukea läheistensä ja yhteisönsä hyvän arjen ja elämän rakentumista.

Kuntalaisten hyvinvoinnin ja kunnan elinvoimaisuuden edistäminen on kunnan - näin ollen myös Oulun kaupungin - tärkeimpiä tehtäviä. Kaupunki tekee yhteistyötä myös muun muassa järjestöjen ja Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen kanssa. On koko kaupunkiyhteisön yhteinen asia tukea asukkaita läheiseen hyvinvointihuolissa ja hyvän elämän edellytysten rakentamisessa. Tarvitsemme tässä hyvinvointityössämme myös ikääntyneitä.

Asukkaan ei aina ole helppo tunnistaa tai löytää, millaisilla toiminnoilla ja palveluilla kaupunki tukee hyvinvointia. Emme ole vielä tehneet hyvinvoinnin edistämisen kaikkia kokonaisuuksia riittävän hyvin tutuiksi oululaisille. Tämä opas on yksi esimerkki, miten teemme palveluitamme tutuiksi.

Tärkein hyvinvointityötämme ohjaava asiakirja on Oulun kaupunkistrategiaa toteuttava Hyvinvointisuunnitelma 2023–2025 ja sitä täydentävä Ikävoimainen Oulu -ohjelma. Ikävoimainen Oulu tarkoittaa kirjaimellisesti kaupunkia, joka saa voimaa ikääntyneistään. Ohjelmassa todetaan, että Oulu haluaa arvostaa ja tukea ikääntyneitä tärkeinä yhteiskunnan jäseninä. Tämä opas osaltaan auttaa kaupunkia toteuttamaan tätä tärkeää tehtävää.

*Pirjo Nikula*

Oulun kaupungin hyvinvoinnin edistämisen johtaja

# Arvoisa ikäihmisten palveluoppaan lukija!

Oulun vanhusneuvosto on useamman vuoden ajan esittänyt kaupungin-hallitukselle yhteisissä tapaamisissa, että Oulun tulisi julkaista ikäihmisille järjestettävistä palveluista kirjallinen palveluopas. Palveluista on tähän mennessä tiedotettu pääasiassa kaupungin nettisivuilla.

Tässä palveluoppaassa on koottu ikäihmisten palvelut Oulussa yksiin kansiin, jotta ikäihmisten on helpompi löytää tarvitsemansa palvelut. Opasta tarvitaan myös siksi, että kaikilla ikäihmisillä ei ole nettiä käytettävissä, eivätkä kaikki ikäihmiset käytä nettipalveluita.

Kirjallista palveluopasta tarvitaan nyt erityisesti, koska vuoden 2023 alussa sosiaali- ja terveystieteiden järjestämiseen tuli historiallinen muutos palveluiden siirtyessä Oulun kaupungilta Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen vastuulle. Nyt ikäihmiset joutuisivat hakemaan palveluista tietoa niin kaupungin kuin hyvinvointialue Pohteen nettisivuilta.

Tähän julkaisuun on koottu ikäihmisiä koskevat Oulun kaupungin palvelut ja hyvinvointialue Pohteen palvelut. Lisäksi julkaisuun liitettiin muutamia muita ikäihmisten kannalta tarpeellisia yhteystietoja.

Tämä on Oulun ensimmäinen ikäihmisten palveluopas. Toivon, että se palvelee ikäihmisiä sekä heidän läheisiään ja mahdollisesti muita aiheesta kiinnostuneita. Vanhusneuvoston puheenjohtajana haluan kiittää kaupungin uutta johtoa, joka suhtautui myönteisesti julkaisun aikaansaamiseen useamman odotteluvuoden jälkeen.

*Marja-Leena Kärkkäinen*

Oulun vanhusneuvoston puheenjohtaja

# Tärkeimmät puhelinnumerot pähkinänkuoressa

**Henkeä uhkaava tilanne 112**

**Päivystysapu 116 117**

**Ikäihmisten Aino-neuvonta  
p. 08 669 1010**

**Huoli-ilmoitus p. 044 703 4912**

**Pohteen puhelinvaihde  
p. 08 669 9500**

**Oulun kaupungin keskitetty  
asiakaspalvelu p. 08 558 558 00**



# Oulun kaupungin palvelut

Oulun kaupungin keskitetty asiakaspalvelu  
p. 08 558 558 00

Puhelinvaihde p. 08 558 410

[www.ouka.fi](http://www.ouka.fi)



OULU

## Asumisneuvonta

Oulun kaupunki tarjoaa maksutonta asumisneuvontaa kaikille oululaisille asumismuodosta riippumatta.

Ota yhteyttä:

p. 040 184 3365, p. 040 154 8239 tai [asumisneuvonta@ouka.fi](mailto:asumisneuvonta@ouka.fi)

**[www.ouka.fi/asumisneuvonta](http://www.ouka.fi/asumisneuvonta)**

## Esteettömyys

Suurin osa Oulun kaupungin omistamista tiloista on esteettömiä. Oulu10-palveluista voit halutessasi tarkistaa kaupungin omistaman tilan esteettömyyden. Voit myös tiedustella, onko tilassa induktio-silmukka. p. 08 558 558 00

## Jätekeskus - Kiertokaari

Kiertokaari vastaa Ruskon jätekeskuksen toiminnasta sekä bio-jätteen, kartonki-, lasi-, metalli- ja muovipakkausten keräyksestä kiinteistöiltä.

Ota yhteyttä:

Lajitteluneuvonta p. 08 5584 0010, [neuvonta@kiertokaari.fi](mailto:neuvonta@kiertokaari.fi)

Jätekuljetukset p. 08 5584 0020, [toimisto@kiertokaari.fi](mailto:toimisto@kiertokaari.fi)

**[www.kiertokaari.fi](http://www.kiertokaari.fi)**



## Kulttuuripalvelut ja kirjasto

### **Ikäihmisten kulttuurikoordinaattori**

Ikäihmisten kulttuurihyvinvointia edistetään yhteistyössä kaupungin kulttuuripalveluiden ja Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue Pohteen Oulun ikäihmisten palveluiden kanssa. Toimintaa koordinoi Oulun kaupungin ja Pohteen yhteinen työntekijä, ikäihmisten kulttuurikoordinaattori, p. 040 513 5401.

Kulttuurihyvinvointityön tehtävänä on kehittää monipuolisesti ikäihmisille suunnattuja kulttuuripalveluita, niin kotona asuville +65-vuotialle kuin ikäihmisten palveluiden piirissä oleville oululaisille. Kaksi kertaa vuodessa julkaistaan ikäihmisten Kulttuuria -esite, johon on koottu kulttuuripalveluiden ajankohtaiset vinkit ikäihmisille.

Kulttuurihyvinvointityöhön kuuluu myös mm. vapaaehtoistyötä ikäihmisten palveluissa tekevät Kulttuurikummit ja vuonna 2023 aloitetut ikäihmisten taideklubit.

Lisätietoja Kulttuuritalo Valveen verkkosivuilta:

**[www.kulttuurivalve.fi/ikaihmiset](http://www.kulttuurivalve.fi/ikaihmiset)**



## **Oulu Sinfonia**

Oulu Sinfonia konsertoi Madetojan salissa. Kaikkiin konsertteihin on eläkeläishintaisia lippuja. p. 044 703 7201 (info/virastomestari)

**[www.oulusinfonia.fi](http://www.oulusinfonia.fi)**

## **Oulun teatteri**

Oulun teatteriin saa eläkeläisliput 2–4 euroa normaalihintaa edullisemmin. p. 0300 472 333 (lipunmyynti)

**[www.teatteri.ouka.fi](http://www.teatteri.ouka.fi)**

## **Digitukea kirjastoista**

Digitalkkari neuvoo pienemmissä tietotekniikkaongelmissa ja esimerkiksi tulostuksessa. Digitalkkarit päivystävät arkisin Pekurin kirjastossa. Voit varata digitalkkarin opastuksen verkosta: [varaamo.ouka.fi](http://varaamo.ouka.fi), soittamalla kirjaston asiakaspalveluun p. 08 558 47337 tai kirjastojen palvelutiskeillä.

Kirjastoissa järjestetään Digikeski-illoja. Tilaisuuksiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen ja ne ovat maksuttomia.

Lue lisää: **[www.ouka.fi/kirjaston-digituki](http://www.ouka.fi/kirjaston-digituki)**

Digitaitoja voi opiskella itsenäisesti verkossa kirjaston Digivuoren valloittajat -sivuston avulla:

**[www.kirjastossatavataan.fi/digivuorenvalloittajat](http://www.kirjastossatavataan.fi/digivuorenvalloittajat)**

SeniוריSurfin maksuton etäopastus on senioreille suunnattu sivusto, jossa opiskellaan verkossa toimimista ja erilaisten verkkosisältöjen käyttöä omaan tahtiin:

**[www.seniorsurf.fi/seniorit/etaopastus](http://www.seniorsurf.fi/seniorit/etaopastus)**

## **Senioriklubi**

Senioriklubi tarjoaa yli 60-vuotiaille ja eläkeläisille kerhomuotoista toimintaa. Toiminnasta vastaavat yhteistyössä Oulun taidemuseo, Pohjois-Pohjanmaan museo ja Tiedekeskus Tietomaa, joten tarjolla on monipuolista ja helposti lähestyttävää ohjelmaa taiteen, tieteen ja kulttuurihistorian parissa.

Klubilaiset tutustuvat esillä oleviin näyttelyihin ja niiden taustoihin oppaiden johdolla. Yhdessä on myös helppo lähteä retkille museo-kohteisiin Oulun keskusta-alueen ulkopuolella, esimerkiksi Turkan saareen, Kierikkiin tai Oulunsalon kotiseutumuseoon. Taidepajoissa on tarjolla virikkeitä omaan luovuuteen. Kurkistukset kulissemiin näyttävät sellaista, mitä vierailijat yleensä eivät näe.

Senioriklubin tapaamisiin kynnys on matala. Voit osallistua niihin tapahtumiin, jotka sinua kiinnostavat. Tapahtumiin on ilmoittautuminen joko klubikirjeen mukana tulevan linkin kautta tai sähköpostilla tai puhelimitse kutakin tilaisuutta järjestävän yksikön infopisteeseen. Tapahtumiin pääsee eläkeläislipun hinnalla, Museokortilla tai Kaikukortilla.

Senioriklubista saa lisätietoja p. 044 703 1342

## **Lämpö**

Lämpö on valtakunnallinen iäkkäille suunnattu digipalvelu, joka on avoinna kaikille. Käyttöön tarvitaan vain toimiva verkkoyhteys. Lämpöön pääset osoitteessa [www.lämpö.fi](http://www.lämpö.fi)

Lämpö kokoaa Suomen ikääntyneet yhteiseen verkkopalveluun laulamaan, liikkumaan, lukemaan ja katsomaan laadukkaita kulttuuriohjelmia yhdessä. Sisältöjä voi katsoa tallenteina tai suorina lähetyksinä. Digitaalinen alusta mahdollistaa myös vuorovaikutuksen muiden osallistujien kanssa. Samaa ohjelmaa katselevat voivat olla yhteyksissä toisiinsa chatin tai videopuhelun kautta. Oulun kaupunki on mukana lämpöön kehittämisessä.



## Liikuntapalvelut

Kaupungin liikuntapalveluista ja liikuntapaikoista löytyy kattavasti tietoa osoitteesta [www.ouka.fi/liikunta](http://www.ouka.fi/liikunta).

### **Ikäihmisille suunnattuja liikuntaryhmiä**

Ikäihmisten liikuntaryhmiä järjestetään eri puolilla Oulua.

Tiedustelut:

- Oulun ja Oulunsalon ryhmät p. 044 703 8049
- Haukiputaan ryhmät p. 050 390 0059
- Kiimingin ja Ylikiimingin ryhmät p. 050 379 6711
- Yli-lin ryhmät p. 050 369 2076

### **KunnonLähde**

KunnonLähde on vertaisohjaajien ohjaamia maksuttomia liikunta- ja toimintaryhmiä yli 65-vuotiaille oululaisille. Toimintaan kuuluu esimerkiksi kuntosalia, pallopelejä, jumppaa ja senioritanssia. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 5881 ti-to klo 8-13.

## **Liikuntaneuvonta ja liikuntaluuri**

Liikuntaneuvonta ja liikuntaluuri ovat maksuttomia palveluita. Liikuntaneuvonnassa saa vinkkejä ammattilaiselta terveyttä edistävään elämäntapaan ja sopivien liikuntalajien kokeiluun.

Ikäihmisille kohdennettu liikuntaneuvonta: p. 044 703 8049 tai ajanvaraus netistä **oulu.terveytesi.fi**.

Liikuntaluurista saa tietoa liikkumismahdollisuuksista Oulussa ma-to klo 9-10 p. 08 5584 1707.

## **Uimahallit**

Uimahalleja on Oulussa Raksilassa, Raatissa ja Haukiputaalla. Uinnin ja vesijuoksun lisäksi vesivoimistelu on suosittu vesiliikuntamuoto. Vesivoimistelujen aikataulut löytyvät halleilta sekä liikunnan verkkosivuilta. Uimahalleilla on myös kuntosalit.

- Oulun uimahalli, Raksila, Pikkukankaantie 3, Oulu, p. 044 703 8100
- Raatin uimahalli, Raatintie 2, Oulu, p. 050 316 6825
- Vesi-Jatuli, Jokelantie 20, Haukipudas, p. 050 410 2161

## **Seniorikortti**

Seniorikortin voi hankkia sinä vuonna, kun täyttää 65 vuotta. Seniorikortilla voi käydä kaupungin kuntosaleilla, uimassa ja vesivoimisteluissa arkisin klo 16 saakka (sisäänpääsy klo 15.30 mennessä) sekä viikonloppuisin aukioloaikojen puitteissa. Seniorikortti käy myös Tuiran avantouintipaikalle. Kortin voi ostaa liikuntalaitosten aukiolopisteistä.

Lisätietoa p. 044 703 8049 ja p. 044 703 8100.



## Linja-autot - Oulun seudun liikenne

Linja-autoaikataulut löytyvät verkosta osoitteista **www.osl.fi** ja **reittiopas.osl.fi**. Tarvittaessa Oulu10-pisteet tulostavat aikataulu- ja paperille.

Asiakaspalvelu p. 08 5584 0400, ma-pe klo 9-15.30

## Onni-palveluliikenne

Kyytien tilaukset Onnin asiakaspalvelusta p. 08 5584 4015 ma-pe kello 7-17 ja la kello 8-16 (kesällä 1.6.-31.8. ma-pe kello 7-16).

Onni on kyytipalvelu ikääntyneille ja huonosti liikkuville henkilöille, joilla ei ole edellytyksiä kulkea joukkoliikenteellä. Matkan hinta on sama kuin Oulun seudun liikenteessä (katso hinnat [osl.fi](http://osl.fi)). Tilaa kyyti edellisenä päivänä, kuitenkin viimeistään tuntia ennen toivottua lähtöaikaa. Linjat ajavat keskustaan ja keskeisiin asiointipaikoihin esim. hyvinvointikeskuksiin ja kauppapaikkoihin. Onni-autot palvelevat ma-pe noin kello 8-16 ja yksi linja ajaa myös la kello 9-16. Lisätietoa **[www.ouka.fi/onni](http://www.ouka.fi/onni)**

## Oulun Vesi - asiakaspalvelu

Oulun Vesi palvelee puhelimella ja sähköisesti. Voit kuitenkin tarvittaessa varata itsellesi palveluajan, jolloin voit tulla käymään:

- Asiakaspalvelu, p. 08 558 43800 (ma-pe klo 9-13)
- Vesilaskutus, p. 08 558 43815 (ma-pe klo 9-13)

Jos huomaat jotakin erikoista kylmässä vedessä, kannattaa käydä katsomassa asiasta tietoa Oulun Veden nettisivuilta osoitteesta **[www.ouluvesi.fi](http://www.ouluvesi.fi)**. Voit tarvittaessa soittaa häiriöistä myös asiakaspalveluumme.

## Oulu-opisto

Oulu-opisto järjestää monipuolista ikäihmisille suunnattua ja sopivaa opetusta taide- ja taitoaineissa, kielissä, tanssissa, liikunnassa, teatterissa ja musiikissa. Useille Oulu-opiston kursseille on suunnattu opintoseteliavustusta, jota ikäihmiset voivat kursseille ilmoittautuessaan hakea.

Oulu-opiston painetun opinto-oppaan voi hakea lähimmästä kirjastosta tai Oulu10-palvelupisteestä.

Oulu-opiston asiakaspalvelu, p. 050 316 6729 tai 050 410 4010

Oulu-opiston kurssitarjontaan voit tutustua:

**[www.ouka.fi/oulu-opisto](http://www.ouka.fi/oulu-opisto)**

## **Oulu10-palvelut - keskitetty asiakaspalvelu**

Oulu10-palvelut tarjoaa neuvontaa ja ohjausta kaikkiin Oulun kaupungin palveluihin liittyen monikanavaisesti ja useassa palvelupisteessä.

- Oulu10-palvelut, Torikatu 10
- Haukiputaan asiointipiste, Jokelantie 1
- Kiimingin asiointipiste, Kirjastokuja 1
- Oulunsalon asiointipiste, Karhuojantie 2
- Ylikiimingin asiointipiste, Harjutie 18
- Yli-lin asiointipiste, Halametsä 1

Tavoitat meidät palvelupisteiden lisäksi puhelimitse, chatin tai sähköpostin välityksellä.

Voit soittaa meille numeroon 08 558 558 00 ja lähettää sähköpostia osoitteeseen [oulu10@ouka.fi](mailto:oulu10@ouka.fi). Vastaamme kysymyksiin myös Oulun kaupungin sosiaalisen median kanavissa. Tarvittaessa ohjaamme tiedustelut edelleen kaupungin muille asiantuntijoille.

Kaupungin [ouka.fi](http://ouka.fi)-verkkosivut ja sivuilta avautuva virtuaaliavustaja OuluBot palvelevat ympäri vuorokauden. Botille voit jättää viestin, jonka Oulu10:n palveluasiantuntijat käsittelevät seuraavana arkipäivänä.

Lisätietoja Oulu10-palveluista löydät osoitteesta:

**[www.ouka.fi/oulu10](http://www.ouka.fi/oulu10)**



## **Palveluliikenne – katso Onni-palveluliikenne**

### **Palautteen antaminen Oulun kaupungille**

Palautepalvelussa voit antaa palautetta Oulun kaupungin palveluis-  
ta ja toiminnasta sekä esittää kysymyksiä:

**[www.ouka.fi/palaute](http://www.ouka.fi/palaute)**

### **Puhelinnumerot ja -vaihde**

Löydät kaupungin henkilöstön puhelinnumeroita kätevästi kaupun-  
gin puhelinluettelosta. Etsi henkilöstön numeroita puhelinluette-  
lost: **[www.ouka.fi/puhelinluuttelo](http://www.ouka.fi/puhelinluuttelo)**

Luettelossa ei ole mukana kaikkia numeroita. Voit tarvittaessa  
soittaa Oulun kaupungin puhelinvaihteeseen, **p. 08 558 410**.



## Vammaisneuvosto

Oulun kaupungin vammaisneuvosto on kuntalain mukainen Oulun kaupungin ja sen alueella asuvien vammaisten ja pitkäaikaissairaiden yhteistyöelin.

Vammaisneuvostossa on 13 jäsentä. Heistä seitsemän edustaa vammaisia henkilöitä sekä heidän omaisiaan ja järjestöjään. Kuusi jäsentä edustaa Oulun kaupunkia. Vammaisneuvoston toimikausi kestää neljä vuotta eli vaalikauden, kuten kaupungin muissakin toimielimissä.

Vammaisneuvoston verkkosivu: [www.ouka.fi/vammaisneuvosto](http://www.ouka.fi/vammaisneuvosto)

## Vanhusneuvosto

Oulun kaupungin vanhusneuvosto on vanhuspalvelulakiin perustuva Oulun kaupunginhallituksen toimikaudekseen asettama toimielin. Vanhusneuvosto edistää palvelujen saatavuutta ja laatua, sukupolvien välistä tasa-arvoa, ikääntyneiden asioita ja vanhuuden arvostusta.

Vanhusneuvostossa on 16 jäsentä. Vanhusneuvoston toimikausi kestää neljä vuotta eli vaalikauden, kuten kaupungin muissakin toimielimissä.

Vanhusneuvoston verkkosivu: [www.ouka.fi/vanhusneuvosto](http://www.ouka.fi/vanhusneuvosto)



**Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen  
Pohteen tarjoamia  
sosiaali- ja terveystalveluja  
ikäihmisille**

**[www.pohde.fi](http://www.pohde.fi)**



**Pohde**

Pohjois-Pohjanmaan  
hyvinvointialue

## Aino-neuvonta

Aino-neuvonta on tarkoitettu ikäihmisille ja heidän läheisilleen. Saat ohjausta ja neuvontaa ikäihmisten palveluista ja tuesta. Saat neuvontaa myös kotiin saatavista palveluista, asumisesta, apuvälineistä, digitaalisista palveluista, liikkumisesta, taloudellisista etuuksista, harrastus- ja virkistysmahdollisuuksista sekä järjestöjen ja seurakunnan toiminnasta.

Aino-neuvonnassa tehdään ensiarvio tilanteesta ja ohjataan tarvittaessa palveluohjaukseen palvelutarpeen arviointiin. Aino-neuvonnassa voit asioida myös anonyymisti.

Aino-neuvonta, Oulu10/Torikatu 10, ma-pe kello 9-12 ja kello 13-15 p. 08 669 1010, sähköposti: aino@pohde.fi

## Apu hätään

### Päivystys ja 112

Päivystyksessä hoidetaan sairauksia ja vammoja, joiden hoitaminen ei voi odottaa seuraavaan arkipäivään. **Ennen kuin lähdet päivystykseen, soita Päivystysapuun numeroon 116 117.** Päivystysapu arvioi, tarvitsetko kiireellistä hoitoa.

**Henkeä uhkaavassa tilanteessa soita aina 112.** Henkeä uhkaavia tilanteita ovat esimerkiksi kova rintakipu, hengitysvaikeus, tajuttomuus, halvausoireet tai äkillinen kouristus.

### Sosiaali- ja kriisipäivystys

Sosiaalipäivystys on avoinna ympäri vuorokauden. Palvelut ovat maksuttomia. Apua voi hakea asiakas itse, läheinen, ystävä tai viranomainen.

Sosiaali- ja kriisipäivystyksen puhelinnumero p. 044 703 6235

## **Apuvälinepalvelu**

Alueellinen apuvälineyksikkö on avoinna ma kello 8.15-16,  
ti-to kello 12-16, pe kello 12-15 p. 040 024 2993

## **Digitaalinen sote-keskus**

Digitaalinen sosiaali- ja terveyskeskus on verkossa toimiva vaihtoehto terveyskeskuksessa asioimiselle. Digitaalisessa sote-keskuksessä voit asioida sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa verkkosivujemme chat-ikkunan kautta, myös ilman ajanvarausta. Palvelu otetaan Oulussa käyttöön maaliskuussa 2024. **[www.pohde.fi](http://www.pohde.fi)**

## **Hammashoito**

Hammashoidon ajanvaraus ja asiakaspalvelu p. 08 669 2030  
Maanantai-torstai kello 8-16, perjantai kello 8-15

## **Hyvinvointikeskukset**

Alla on Oulun alueen hyvinvointikeskusten puhelinnumerot kiireettömään hoitoon. Jos tarvitset kiireellistä hoitoa jo saman päivän aikana, tule hyvinvointikeskukseen. Kiireelliselle vastaanotolle ei voi varata aikaa, vaan pääset vastaanotolle jonottamalla.

### **Haukiputaan hyvinvointikeskus**

Ajanvaraus kiireettömään hoitoon p. 08 669 2043  
Maanantai-torstai kello 8-16, perjantai kello 8-15

### **Kaakkurin hyvinvointikeskus**

Ajanvaraus kiireettömään hoitoon p. 08 669 2041  
Maanantai-torstai kello 8-16, perjantai kello 8-15

## **Kiimingin hyvinvointikeskus**

Ajanvaraus kiireettömään hoitoon p. 08 669 2039  
Maanantai-torstai kello 8-16, perjantai kello 8-15

## **Kontinkankaan hyvinvointikeskus**

Ajanvaraus kiireettömään hoitoon p. 08 669 2036  
Maanantai-torstai kello 8-16, perjantai kello 8-15

## **Oulun keskustan hyvinvointipiste**

Ajanvaraus kiireettömään hoitoon p. 08 669 2036  
Maanantai-tiistai kello 8-16

## **Oulunsalon terveysasema**

Ajanvaraus kiireettömään hoitoon p. 08 669 2042  
Maanantai, tiistai ja perjantai kello 8-16

## **Tuiran hyvinvointikeskus**

Ajanvaraus kiireettömään hoitoon  
p. 08 669 2031 sukunimen alkukirjaimet Aa-Ju  
p. 08 669 2032 sukunimen alkukirjaimet Jy-Lå  
p. 08 669 2033 sukunimen alkukirjaimet Lå-Re  
p. 08 669 2034 sukunimen alkukirjaimet Ri-Öö  
Maanantai-torstai kello 8-16, perjantai kello 8-15

## **Yli-lin hyvinvointipiste**

Ajanvaraus kiireettömään hoitoon p. 08 669 2039  
Maanantai-tiistai kello 8-16, perjantai kello 8-15

## **Ylikiimingin hyvinvointipiste**

Ajanvaraus kiireettömään hoitoon puh. 08 669 2039  
Maanantai-tiistai kello 8-16, perjantai kello 8-15

## **Ikäneuvola**

Ikäneuvolan hoitaja kutsuu sinut 68-vuotiaiden (vuonna 1955 syntyneet) hyvinvointitapaamiseen.

## **Kotiateria-asiakkaat**

Ongelmat aterian toimituksessa ja ateriatilauksen keskeyttäminen maanantai-lauantai kello 7-14.45 p. 040 612 5409

## **Laboratorio**

NordLab ajanvaraus ma-pe kello 7-17 p. 020 619 8019  
NordLab neuvontapalvelu ma-to kello 8-16, pe kello 8-15  
p. 08 237 78911

## **Liikkumisen tuen palvelut**

Liikkumisen tuen palvelua voidaan myöntää sosiaalihoitolain ja vammaispalvelulain perusteella. Sosiaalihoitolain mukainen liikkumisen tuki on ensisijainen palvelu.

Sosiaalihoitolain mukaisen liikkumisen tuen palvelu on tarkoitettu vammaisille henkilöille, sairaille ja vähävaraisille ikääntyneille, jotka eivät pysty käyttämään joukkoliikennevälineitä ilman kohtuuttoman suuria vaikeuksia. Palvelua ei voi käyttää virkistysmatkoihin, eikä sitä ole tarkoitettu korvaamaan puutteellista julkista liikennettä.

Päätös perustuu aina yksilölliseen palvelutarpeen arvioon. Hakemuksen liitteeksi tarvitaan lääkärinlausunto ja tulotiedot. Palvelun myöntämiselle on tulorajat.

Vammaispalvelulain mukainen kuljetuspalvelu on tarkoitettu vaikeavammaisille henkilöille, joilla on erityisiä vaikeuksia liikkumisessa ja jotka eivät kykene vamman tai sairauden vuoksi käyttämään julkisia kulkuneuvoja ilman kohtuuttoman suuria vaikeuksia. Vammaispalvelulain mukaista kuljetuspalvelua voidaan myöntää asiointi- ja virkistysmatkoihin sekä työ- ja opiskelumatkoihin. Päätös perustuu aina yksilölliseen palvelutarpeen arvioon. Hakemukseen liitteeksi tarvitaan lääkärintodistus.

Ikäihmisten Aino-neuvonta p. 08 669 1010 arkisin kello 9-12 ja kello 13-15

Vammaispalvelujen ensiarviotiimi p. 044 703 5275 arkisin kello 9-12 ja kello 13-16

Kaikki myönnetyt matkat tilataan keskitetysti Matkapalvelukeskuksesta p. 08 558 44015 ympäri vuorokauden kaikkina vuoden päivinä.

Kysymykset myönnetystä liikkumisen tuen palvelusta p. 044 703 6474 arkisin kello 9-11 ja kello 12-15, sähköposti: [matkakeskus.kuljetuspalvelut@pohde.fi](mailto:matkakeskus.kuljetuspalvelut@pohde.fi)

## **Mielenterveyspalvelut**

Saat ohjausta ja hoidon tarpeen arvion omasta hyvinvointikeskuksesta. Oulun hyvinvointikeskuksien akuutti- eli päivystysvastaanotot toimivat ilman ajanvarausta virka-aikana. Terveyskeskuksen vastaanotolla sinut ohjataan tarvittaessa psykiatrisen sairaanhoidajan vastaanotolle tarkempaan hoidon tarpeen arvioon.

Jos tilanne on kiireellinen ja terveyskeskus on suljettu, ota yhteyttä Päivystysapuun. Päivystysavun ammattilaiset arvioivat tarviksetko päivystyksellistä tai kiireellistä hoitoa ja antavat ohjausta ja neuvontaa päivystyksellisissä asioissa.

Päivystysapuun saat yhteyden soittamalla numeroon 116 117. Voit keskustella myös Päivystysavun chatissa. Henkeä uhkaavassa tilanteessa soita hätänumeroon 112.

## Muistihoitaja

Soittoaika muistikoordinaattoreille arkipäivinä kello 8-9. Vastajaan voi jättää viestin, soittamme sinulle takaisin p. 040 194 5768, p. 044 703 4988, p. 040 351 3686

## Omaishoito

Omaishoito tarkoittaa vanhuksen, vammaisen tai sairaan henkilön hoitoa ja huolenpitoa kotioloissa. Omaishoitajana voi toimia omainen tai muu läheinen henkilö. Voit toimia omaishoitajana, jos olet apua tarvitsevan henkilön puoliso, vanhempi, sisarus, lapsi tai muu sukulainen tai esimerkiksi ystävä tai naapuri. Hoidettavan henkilön avuntarpeen tulee olla jatkuvaa ja päivittäistä. Omaishoidon tukea haetaan hakemuksella ja lääkärinlausunnolla, joka on alle puoli vuotta vanha.

Omaishoidon keskus p. 08 669 2045  
Sähköposti: omaishoidonkeskus@pohde.fi

## Palautteen antaminen Pohteelle

Voit antaa Pohteelle palautetta Pohteen nettisivuilla:  
**<https://pohde.fi/meilla-asiakkaana/anna-palautetta>**



## **Puhelinvaihte Pohde**

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen puhelinvaihte  
p. 08 669 9500 ma-pe klo 7-19

## **Päihdepalvelut**

Jos sinulla on päihdeongelma, hae apua päihdepäivystyksestä, joka sijaitsee Yrttipellontiellä (Yrttipellontie 6 90230 Oulu). Voit hakea apua päihdepäivystyksestä myös silloin, kun toivot pääseväsi laitospuotoiseen päihdevieroitukseen. Päihdepalveluihin voi hakeutua kuka tahansa omasta tai läheisensä päihdekäytöstä tai rahapelaamisesta huolestunut oululainen.

Päihdepäivystykseen voi tulla aikaa varaamatta. Saavuthan paikalle ennen kello 14, jotta hoitosi olisi mahdollisimman sujuvaa. Aukioloaikojen ulkopuolella ota yhteyttä Oulun seudun yhteispäivystykseen, p. 116 117.

Päihdeklinikan palvelunumero p. 044 703 6183

## **Sosiaalipalvelujen palveluohjaus**

Saat ohjeita ja neuvoja sosiaalisesta tuesta sosiaalipalvelujen asiakaspalvelusta. Voit tehdä myös huoli-ilmoituksen tähän numeroon, jos et voi tehdä huoli-ilmoitusta sähköisesti Pohteen nettisivuilla. Ma-pe kello 8.30-15.30 p. 044 703 4912

## Talousneuvola

Talousneuvola palvelee parillisilla viikoilla torstaisin kello 13-16  
p. 040 191 7225  
sähköposti: talousneuvola@pohde.fi

## Turvapuhelinpalvelut

Voit saada kotiisi turvapuhelinpalveluja lisälaitteineen, joiden avulla saat tarvittaessa apua ympäri vuorokauden.  
Palveluohjaus ma-pe kello 9-15 p. 044 703 5210

## Vammaispalvelut

### Ensiarvotiimi

Jos olet uusi vammaispalvelujen asiakas, ota ensiksi yhteyttä ensiarvotiimiin. Ensiarvotiimi tekee arvion sinun palvelusi tarpeesta sekä ohjaa ja neuvoa vammaispalveluihin liittyvissä asioissa.

Ensiarvotiimi arkisin kello 9-16 p. 044 703 5275  
sähköposti: vammaispalvelut.ensiarvio@pohde.fi

### Henkilökohtaisen avun keskus

Henkilökohtainen apu on tarkoitettu sinulle, jos vaikeavammaisuutesi perusteella tarvitset toisen henkilön toistuvaa apua suoriutuaaksesi päivittäisistä toiminnoista. Vaikeavammaisuutesi perustuu pitkäaikaiseen tai etenevään vammaan tai sairauteen. Henkilökohtaisen avun keskus palvelee henkilökohtaisen avun työnantajia ja työntekijöitä.

Avoinna arkisin kello 8-16 p. 08 669 2040  
sähköposti: henkilokohtainenapu@pohde.fi



## Muita yhteystietoja

### Järjestöt ja yhdistykset

Lähellä-verkkopalvelussa järjestöt ja yhdistykset ilmoittavat palveluistaan ja tapahtumistaan. [www.lahella.fi](http://www.lahella.fi)

### Kela

Sepänkatu 18, 90100 Oulu

Valtakunnallinen puhelinpalvelu (ma-pe klo 9–16):

- Asuminen 020 692 210
- Eläkkeet 020 692 202
- Kansainväliset tilanteet 020 634 0200
- Kuntoutus ja vammaistuet 020 692 205
- Perintäkeskus 020 634 4940
- Sairastaminen ja kortit 020 692 204
- Toimeentulotuki 020 692 207

## **Korjausneuvonnan palvelunumero / Vanhustyön keskusliitto**

p. 09 350 860 13 (arkisin klo 9-15)

Korjausneuvojan palvelut ovat maksuttomia.

## **OmaKanta**

OmaKannasta näet terveystietosi ja vähitellen sosiaalipalvelujen tietoja. Voit tallentaa sinne oman hoito- ja elinluovutustahdon.

**[www.kanta.fi/omakanta](http://www.kanta.fi/omakanta)**

## **Omaolo**

Omaolo on valtakunnallinen sosiaali- ja terveydenhuollon verkko-palvelu. **[www.omaolo.fi](http://www.omaolo.fi)**

## **Oulun Energia**

Puhelinvaihte: 08 5584 3300

## **Oulun seurakuntayhtymä / Oulun seurakunnat**

Isokatu 17, 90100 Oulu  
Puhelinvaihte: 08 316 1300

## **Pohjois-Suomen ortodoksinen seurakunta**

Torikatu 74, 90120 Oulu  
p. 044 5115 741

## **Suomi.fi**

Suomi.fi-verkkopalvelussa on asioiden hoitamisessa tarvittavat tiedot, toimintaohjeet ja palvelut yhdessä osoitteessa.

**[www.suomi.fi](http://www.suomi.fi)**

## **Verotoimisto**

Uusikatu 52, 90100 Oulu  
Valtakunnallinen puhelinvaihte 029 512 000 (ma-pe klo 9-16)

## **Omia muistiinpanoja**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

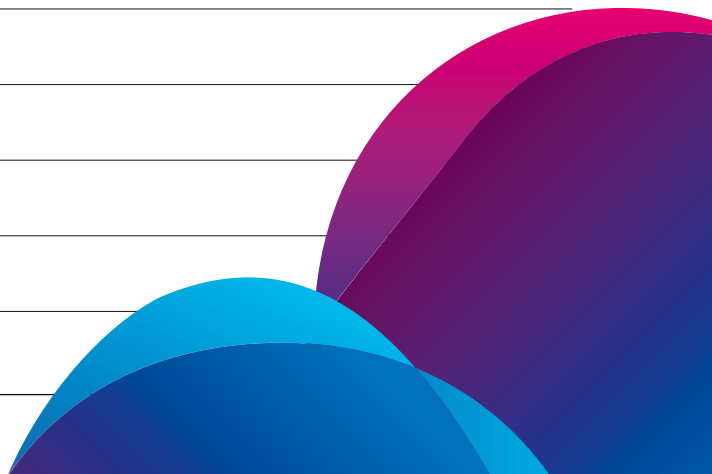
---

---

---

---

---





OULU