



Pälkäne

PARASTA AIKAA



PALVELUOPAS

IKÄÄNTYNEILLE

LUKIJALLE

Ikääntyneiden Palveluoppaaseen on pyritty keräämään kaikki Pälkäneen kunnassa tarjolla olevat palvelut ja yleiset etuudet. Oppaan tarkoituksena on mahdollisimman kattavasti tiedottaa kunnan tarjoamien palveluiden lisäksi myös terveydenhuollon, seurakunnan, säätiöiden ja yhdistysten tuottamista palveluista sekä Kelan etuuksista.

Miia Mattila
Kotihoidon esimies
0400 – 946 222
miia.mattila@kangasala.fi

SISÄLLYSLUETTELO

APUVÄLINEPALVELUT	5
ASUMISPALVELUT	
Palveluasuminen	5
• Kostiakoti	
• Kanerva	
Tehostettu palveluasuminen	
• Kukkiakoto	
• Tehostettu palveluasuminen ostopalveluna	
ASUNNON KORJAUS- JA MUUTOSTYÖT	6
EDUNVALVONTA	7
ELÄKELÄISJÄRJESTÖT	7
IKÄPISTE	8
IKÄNEUVO	8
KOTIHOITO	9
Palvelutarpeen arviointi	
Tukipalvelut (kunnan järjestämänä toimintana)	
• Aterian kotiin kuljetus	
• Ateriointipalvelu	
• Kuljetuspalvelu	
• Kylvytys- ja saunapalvelu	
• Vaatehuolto	
Tukipalvelut (yksityisiltä palvelun tuottajilta)	
• Kauppapalvelu	
• Siivous-, asiointi- ja koti/pihatyöpalvelut	
• Turvapalvelut	
KOTITALOUSTYÖN VEROVÄHENNYS	12
KULTTUURIPALVELUT	13
KUULON HUOLTO	13
LIIKUNTA- JA KUNTOUTUSPALVELUT	13
LYHYTAIKAISHOITO	14

KANGASALAN PSYKIATRIAN POLIKLINIKKA	15
OMAISHOIDONTUKI	15
PÄIVÄTOIMINTA	15
SEURAKUNNAN VANHUSTYÖ	16
TALOUDELLISET TUET	16
Kelan etuudet	
• Asumistuki	
• Eläkkeensaajan hoitotuki	
• Lääkekorvaukset	
• Takuueläke	
Maksukatto	
Toimeentulotuki	
TALOUS-JA VELKANEUVONTA	18
TERVEYSPALVELUT	18
Hammaslääkärin ajanvaraus	
Lääkärin ajanvarausvastaanotto	
• Ensihoito, Päivystysvastaanotto, Ensiapu	
Laboratorio	
Neuvolan aikuisvastaanotto	
• Hoitotarvikejakelu	
Diabeteshoitaja	
Muistihoitaja	
VANHUSNEUVOSTO	20

APUVÄLINEPALVELUT

Kangasalan keskusterveysasema, Herttualantie 28, 36200 Kangasala
050 - 430 8569 ma – pe klo 12-13.00

Terveyskeskus lainaa lyhytaikaiseen käyttöön liikkumista ja päivittäisiä toimintoja helpottavia apuvälineitä (rollaattorit, suihkutuolit, wc-korokkeet ym.). Apuvälinetarpeen ollessa pysyvä / pitkäaikainen, tehdään tarvearvio ja yksilöllisen harkinnan mukainen päätös. Yksilölliset apuvälineet ja tuet (esim. proteesit) edellyttävät kuntoutussuunnitelman perusteella tehdyn voimassa olevan maksusitoumuksen. Apuvälineitä voi tilata Pälkäneen ja Luopioisten terveysasemalle, minne kuljetuksia on viikoittain. Yksilöllisen harkinnan perusteella voidaan apuväline toimittaa myös kotiin. Apuvälinepalvelu on maksutonta, eikä vaadi lähetettä.



ASUMISPALVELUT

Asukasvalinnoista päättää vanhushuollon sosiaalityöntekijä Salla Laiho, 050 – 550 9742

Palveluasuminen

Kostiakoti

Asevelitie 4, 36600 Pälkäne, (03) 534 2150

Kostiakoti on 32 paikkainen, Pälkäneen seudun vanhustenkotiyhdistys ry:n ylläpitämä yksityinen palvelutalo. Kostiakoti tarjoaa asumis- ja hoivapalveluita ikääntyneille, jotka eivät enää tule toimeen omassa kodissa tai tuntevat olonsa turvattomaksi tai yksinäiseksi.

Kostiakodin johtaja, Arja Kokkola- Ahava (03) 534 2150 tai 045 - 634 0108
kostiakoti@saunalahti.fi

Kanerva

Nuohoojantie 14, 36600 Pälkäne,

Kanervan asunnot ovat tarkoitettu ikäihmisille, jotka tarvitsevat apua ja tukea päivittäisessä toiminnassaan. Kanervassa on kuusi asuntoa, joissa on tupakeittiö, makuuhuone ja saniteettitilat (n.40 m²) ja yksi isompi huoneisto (n.60 m²), jossa on kaksi makuuhuonetta. Asukkaat asuvat omissa vuokra-asunnoissaan. Kanervassa ei varsinaisesti ole omaa henkilökuntaa. Asukkaan tarvitsemat palvelut sovitaan yksilöllisesti kotihoidon kanssa (mm. tukipalvelut, kotihoito). Kotihoidon Aitoon tiimin toimisto sijaitsee Kanervassa.

Vanhushuollon sosiaalityöntekijä Salla Laiho, 050 – 550 9742

Tehostettu palveluasuminen

Kukkiakoto

Vohlisaarentie 1, 36760 Luopioinen
Osastonhoitaja, Kirsi Ilomäki, 050 – 315 2788

- Dementiayksikkö Sointula, 050 – 315 2789

Dementiayksikkö Sointula on koti liikkuvalla, muistihäiriöiselle vanhukselle, kun hän ei enää kykene asumaan omassa kodissaan, vaan tarvitsee ympärivuorokautisen valvonnan kodinomaisessa, turvallisessa ja virikkeellisessä ilmapiirissä. Sointulassa on 14 asukapaikkaa.

- Hoivayksikkö Tyynelä, 050 – 587 4551

Hoivayksikkö Tyynelässä on 17 asukapaikkaa. Tyynelä tarjoaa ympärivuorokautista hoivaa paljon apua tarvitsevalle vanhukselle.

Tehostettu palveluasuminen ostopalveluna

Ympäri vuorokautisia hoivapalveluita ostetaan tarvittaessa yksityisiltä palveluntuottajilta mm. Attendon Satumetsä Pälkäneellä.

Vanhushuollon sosiaalityöntekijä Salla Laiho, 050 – 550 9742



ASUNNONMUUTOS- JA KORJAUSTYÖT

Pitkäaikaissairauden tai vammaisuuden perusteella voi saada avustusta erilaisiin asumishaittoja poistaviin korjaus- ja muutostöihin, jos toimenpiteet edesauttavat kotona selviytymistä.

Korvausavustusta voidaan myöntää myös, sosiaalisin perustein ympärivuotisessa asuin käytössä olevien vanhusten ja vammaisten asuntojen välttämättömiin korjauksiin. Avustusta voi saada vammaisuuden perusteella tai jos vähintään yksi ruokakunnan jäsenistä on täyttänyt 65 vuotta. Korjaustöitä ei saa aloittaa ennen kuin avustuksen

myöntämistä tarkoittava päätös on annettu tai korjaustoimenpiteiden tarkoituksenmukaisuus on hyväksytty.

Hakemuslomakkeita ja lisätietoja: II rakennustarkastaja 040 – 758 8610

EDUNVALVONTA

Pirkanmaan oikeusaputoimisto, yleinen edunvalvonta/ Tampereen toimipaikka,
Hämeenkatu 24 B, 33200 Tampere
vaihe puh. 029 56 52730
pirkanmaa.edunvalvonta@oikeus.fi

Maistraatti tai kärjäoikeus voi määrätä edunvalvojan henkilölle, joka ei itse kykene valvomaan oikeuksiaan tai hoitamaan asioitaan. Edunvalvojaa haetaan kirjallisesti maistraatilta, joka vahvistaa valtuutuksen ja valvoo valtuutetun toimintaa. Edunvalvojaksi voidaan määrätä lähiomainen, luotettu ystävä tai virallinen edunvalvoja.

Edunvalvontavaltuus

Edunvalvontavaltuutuksella voi vielä täysissä voimissaan ollessaan määrätä, kenelle uskoo asioiden hoidon silloin, kun ei itse siihen enää kykene. Myös valtuutuksen vahvistaa maistraatti siinä vaiheessa, kun valtuuttaja on menettänyt toimintakykynsä. Lain tarkoituksena on ollut vahvistaa itsemääräämisoikeutta ja vähentää yleiseen edunvalvontaan tulevien määrää. Maistraatti ei valvo valtuutetun toimintaa, ellei edunvalvontavaltakirjassa ole niin määrätty.

ELÄKELÄISJÄRJESTÖT

Eläkeliiton Sydänhämeen yhdistys

Eläkeliiton Sydänhämeen yhdistys on v.2006 perustettu poliittisesti sitoutumaton yhdistys, jonka tarkoituksena on tuoda jäsenien elämään terveyttä ja elämänlaatua erilaisten käytännön aktiviteettien muodossa sekä toimia eläkeläisten edunvalvonnan terävöittämiseksi.

Yhdistys järjestää neljästi viikossa kokoontuvien kuntosalivuorojen lisäksi erilaisia tapahtumia ja retkiä sekä tekee yhteistyötä myös muiden toimijoiden kanssa. Yhdistyksessä toimii myös mittava joukko rekisteröityjä vapaaehtoistyöntekijöitä.

Lisätietoja, puheenjohtaja Markku Saarela, 040 – 913 9661

Pälkäneen Eläkeläisten kerho

Pälkäneen Eläkeläisten kerho on kaikille eläkeläisille avoin poliittisesti sitoutumaton yhdistys. Kerho kokoontuu joka toinen torstai klo 11.30 Onkkaalan paloasemalla. Ohjelma on vapaamuotoinen ja kerhossa toimii mm. näytelmäkerho, laulu- ja tanssiryhmä ym. esiintyviä ryhmiä. Kerhossa on aina arpajaiset, joilla kerätään varoja yhteiseen retkikassaan.

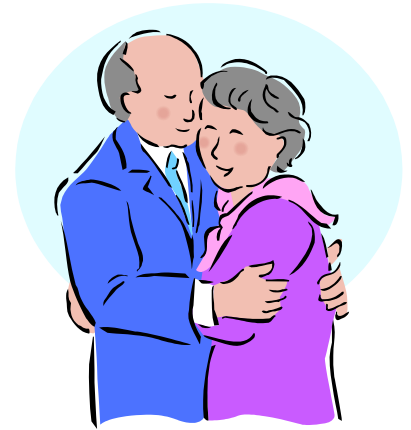
Lisätietoja, puheenjohtaja Erkki Iivonen, 0400 – 620 192

Pälkäneen Seniorit

Pälkäneen Seniorit on vanhusten toimintapiiri, joka tarjoaa maksullisia teatteri- ja konserttimatkoja sekä retkiä.

Jäsenille on virkistyspäiviä, aivojumppaa, luontoretkiä, kuntosalivuoro ja kokoontumisia ohjelman ja kahvin tai ruokailun merkeissä.

Lisätietoja, puheenjohtaja Sirpa Pyrhönen, 040 – 732 6264



IKÄPISTE

Luopioinen

Luopioisten Seuratalo, Seuratie 1, 36760 Luopioinen
Avoimna joka toinen keskiviikko klo 9 alkaen (parilliset viikot)

Onkkaala

Perhekeskus Pirtti, Keskustie 1, 36600 Pälkäne
Avoimna tiistaisin klo 9.30 alkaen

Ikäpiste on tarkoitettu kaikille Pälkäneläisille ikäihmisille. Ikäpisteestä saa tietoa ikääntyneille tarjolla olevista palveluista ja etuuksista ja tarvittaessa apua hakemusten täyttämiseksi. Ikäpisteeseen voi myös poiketa, vaikka vain lukemaan lehtiä, seurustelemaan muiden ikäihmisten kanssa ja nauttimaan kupin kahvia. Joka kerta Ikäpisteillä on kaikille avoin maksuton jumppatuokio sekä mahdollisesti muuta järjestettyä ohjelmaa. Seuraa ilmoittelua paikallislehdessä Lautakunnat - palstalla.

Yhteyshenkilö, fysioterapeutti Tiina Knuutinen, 040 – 822 2287

IKÄNEUVO

Ikäneuvo on Pirkanmaan kuntien yhteinen, uusi ikäihmisten neuvontapuhelin, josta saa apua arjen isoihin ja pieniin pulmiin. Puhelimeen vastataan arkisin klo 8.30-16.00, 040- 733 3949.

Puhelinneuvonnasta saat tietoa esim:

julkisista ja yksityisistä kotiin saatavista palveluista, asumisesta, palveluliikenteestä, kotitalousvähennyksistä ja muista raha-asioista, liikuntapalveluista ja harrastusmahdollisuuksista

KOTIHOITO

Aitoo: Kanerva, Nuohoojantie 14 36600 Pälkäne
Luopioinen: Palvelukeskus Lumpeenkukka, Vohlisaarentie 1, 36760
Onkkaala: Harjula, Onkkaalantie 172, 36600 Pälkäne

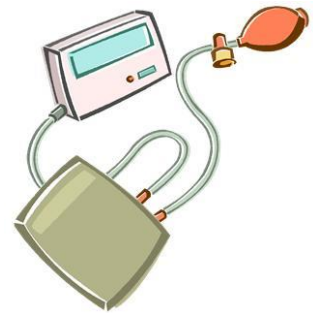
Kotihoidon palveluita saa alentuneen toimintakyvyn, rasittuneisuuden, sairauden, vamman tai muun vastaavan syyn perusteella. Tavoitteena on auttaa ja tukea selviytymään jokapäiväisissä elämän toiminnoissa, jotta ikääntyneet voisivat asua kotonaan mahdollisimman pitkään. Arvion palvelutarpeesta tekee sairaanhoitaja- tiiminvetäjä. Kotihoito voi olla joko tilapäistä tai jatkuvaa ja säännöllistä. Tilapäisistä käynneistä peritään kertamaksu. Säännöllisestä kotihoidosta tehdään hoito- ja palvelusuunnitelma ja avusta perittävän kuukausimaksun suuruus perustuu avun tarpeeseen sekä perheen tuloihin ja kokoon.

Muita palveluita, jotka helpottavat kotona asumista ovat kotihoidon tukipalvelut, lyhytaikainen kuntouttava laitoshoido sekä päivätoiminta- päivät palvelutalolla tai päiväkeskuksessa.

Fysioterapeutti tekee kotikäyntejä kotihoidon suosituksesta, kartoittaa apuvälinetarvetta ja opastaa toimintakyvyn ylläpitämisessä.

Asiakasohjaaja Marika Ruokoniitty 050-436 1788

Kotihoidon esimies Miia Mattila, 0400 – 946 222
varmimmin tavoitettavissa puhelinaikana ma – pe klo 9 - 11



Palvelutarpeen arviointi

Muissa kuin kiireellisissä tapauksissa kunta on lain mukaan velvollinen järjestämään 75 vuotta täyttäneille pääsyn sosiaalipalveluiden tarpeen arviointiin viimeistään seitsemäntenä arkipäivänä. Kiireellisissä tilanteissa palveluiden tarve on arvioitava välittömästi. Palvelutarpeen arviointi ei vielä luo edellytyksiä itse palveluihin, vaan siinä kartoitetaan mahdollinen avun tarve.

Palveluiden tarpeen arvioinnista voi ottaa yhteyttä asianomainen, laillinen edustaja, omainen tai muu henkilö tai viranomaisen.

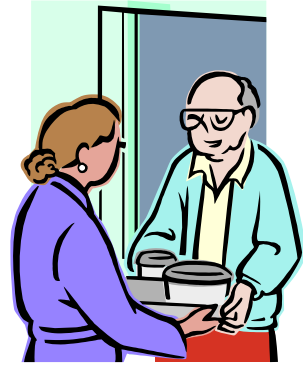
Palvelutarpeen arviointi mahdollistaa nopean puuttumisen ikääntyneiden toimintakyvyn heikkenemiseen, pystytään tukemaan toimintakyvyn säilymistä ja paranemista, ehkäistään palvelutarpeiden kasvua sekä kohdistamaan palvelut oikein.

Lisätiedot:

Asiakasohjaaja Marika Ruokoniitty 050-436 1788

Tukipalvelut (kunnan järjestämänä toimintana)

Selvitys ateriapalvelun tarpeesta asiakasohjaajalle
asiakasohjaaja Marika Ruokoniitty 050-436 1788



- Aterian kotiinkuljetus

Ateria on mahdollista saada kotiin kuljetettuna sairauden, vamman tai muun syyn perusteella.

- Ateriointipalvelu

Palvelukeskus Kukkiakoto, Vohlisaarentie 1, 36760 Luopioinen
Lounas klo 11.00 – 12.30, ilmoitettava edellisenä päivänä

Palvelutalo Kanerva, Nuohoojantie 14, 36600 Pälkäne
Lounas klo 12.00, ilmoitettava edellisenä päivänä

- Kuljetuspalvelu

Kuljetuspalvelut tarkoittavat mahdollisuutta käyttää erityiskuljetusta, taksia tai invataksia, jos henkilö ei vamman tai sairauden vuoksi kykene käyttämään julkista liikennettä. Kuljetuspalvelu voidaan myöntää joko sosiaalihuolto – tai vammaispalvelulain perusteella. Lääkäriassakäynnit eivät kuulu kuljetuspalvelun piiriin, koska ne ovat Kelan korvattavia, jos lääkäri katsoo taksin käytön aiheelliseksi. Matkoista peritään omavastuusuutena linja-autotaksan mukainen maksu.

Sosiaalihuoltolain mukainen kuljetuspalvelu

Palvelu on tarkoitettu lähinnä yli 65-vuotiaille, joilla on pitkäaikaisia, suuria vaikeuksia liikkumisessa ja jotka eivät voi käyttää julkisia liikennevälineitä.

Matkoja voidaan myöntää enintään 8 yhdensuuntaista matkaa kuukaudessa palveluiden etäisyys huomioiden Pälkäneen alueella. Myönnettyistä matkoista enintään 2 yhdensuuntaista matkaa kuukaudessa voidaan tehdä Pälkäneen rajanaapurikuntiin. Kuljetuspalvelun yhdensuuntaisesta matkasta peritään linja-autotaksan mukainen maksu.

Kotihoidon esimies Miia Mattila, 0400 – 946 222
varmimmin tavoitettavissa puhelinaikana ma – pe klo 9 - 11

Vaikeavammaisten kuljetuspalvelu

Vaikeavammaisten kuljetuspalvelu on vammaispalvelulain mukaista kuljetuspalvelua, joka ei ole varsinaisesti kotihoidon tukipalvelu.

Vaikeavammaiseksi katsotaan henkilö, jolla on pitkäaikaisesti (vähintään vuosi) erityisen suuria vaikeuksia liikkumisessa ja joka ei voi vammansa vuoksi käyttää joukkoliikennevälineitä ilman kohtuuttoman suuria vaikeuksia.

Matkoja voidaan myöntää pääsääntöisesti enintään 18 yhdensuuntaista matkaa kuukaudessa Pälkäneelle ja sen rajanaapurikuntiin. Kuljetuspalvelun yhdensuuntaisesta matkasta peritään linja-autotaksan mukainen maksu.



A - L

Vammaispalvelujen sosiaalityöntekijä, Sari Jaakkola, 040 – 133 6203
puhelinaika ma – pe klo 12-13

M – Ö

Vammaispalveluiden sosiaalityöntekijä, Juhani Karjalainen, 050 395 6679
puhelinaika ma ja pe klo 12-13

- Kylvetys- ja saunapalvelu

Palvelukeskus Kukkiakoto, Päiväkeskus
Vohlisaarentie 1, 36760 Luopioinen
Avoinna ma - pe klo 9 – 14

Kanerva

Nuohoojantie 14, 36600 Pälkäne
Avoinna ma, ke – pe klo 9 – 14

Selvitys kylvetys- ja saunapalvelun tarpeesta asiakasohjaajalle
asiakasohjaaja Marika Ruokoniitty 050-436 1788

- Vaatehuoltopalvelu

Palvelukeskus Kukkiakoto, pesula
Vohlisaarentie 1, 36760 Luopioinen

Selvitys vaatehuoltopalvelun tarpeesta asiakasohjaajalle
asiakasohjaaja Marika Ruokoniitty 050-436 1788

Tukipalvelut (yksityisiltä palvelun tuottajilta)

- Kauppapalvelu

Kauppapalvelua tarjoavat yksityiset palveluntuottajat. Kauppatavarat toimitetaan asiakkaalle kotiin kerran viikossa. Kauppapalvelu sisältää ruokatilausten vastaanoton, tavaroiden keräilyn ja kuljetuksen asiakkaalle.

Osuuskunta Taloushaltia, 050 532 6626
Seniö Ateria Oy, 045 – 858 2773
Servea Oy, 050 – 431 0223

- Siivous-, asiointi- ja koti/pihatyöpalvelut

Arvonlisäverottomia kotihoidon tukipalveluita tarjoavat palveluntuottajat on rekisteröity joko Aluehallintoviraston tai kunnan rekisteriin. Päivitetty lista Pälkäneen kunnan yksityisistä kotihoidon tukipalveluiden tuottajista löytyy Kangasalan kaupungin kotisivuilta (www.kangasala.fi -> vanhuspalvelut -> yksityiset sosiaalipalvelut), Tiedot palveluntuottajista on saatavilla myös Ikäpisteistä sekä asiakasohjaajalta sekä Ikäneuvosta.

- Turvapalvelut

Turvapalveluita tarjoavat yksityiset palveluntuottajat.

Turvapuhelin on tarkoitettu turvaamaan ikääntyneen, vammaisen tai pitkäaikaissairaana kotona asumista.

Turvapuhelin voidaan asentaa langattomana tai lankapuhelinliittymään. Rannepainikkeella voi hälyttää apua ympäri vuorokauden. Turvapuhelimeen on mahdollista yhdistää erilaisia lisälaitteita mm. paikantava ranneke, ovihälytys, liesivahti. Turvapuhelinlaitteita tarjoavia yrityksiä on useita.



Turvahälytyspäivystys- ja turva-auttajapalvelu Pälkäneen alueella
Stella Turvapuhelin ja Hoiva oy puh. 010 4088 11

KOTITALOUSTYÖN VEROVÄHENNYS

Kotitalousvähennyksen saa henkilö, joka maksaa kotonaan tai vapaa-ajanasunnossaan tehdystä työstä ulkopuoliselle työntekijälle palkkaa tai työkorvausta. Vähennykseen oikeuttavia töitä voivat olla kotitalous-, hoiva- tai hoitotyöt, piha-alueen tai puutarhan hoito ja puhtaanapito sekä asunnon kunnossapito- tai perusparannustyöt. Vähennysoikeus ei koske tarvikkeita ja laitteita, vaan ainoastaan työn osuutta.

Kotitalousvähennyksen omavastuu vuonna 2018 on 100 euroa ja vähennyksen enimmäismäärä on vuonna 2400 euroa vuodessa. Vähennys on henkilökohtainen, joten puoliso voi saada vähennystä yhteensä 4800 euroa vuodessa.

Lisätietoja kotitalousvähennyksestä: Verohallinnon palvelunumero, 020 697 026

KULTTUURIPALVELUT

Kulttuurituottaja Marketta Vaismaa, 0400 – 931 005

Kirjapiiri

Pääkirjastossa kokoontuu kerran kuukaudessa Valkeakoski- opiston järjestämä kirjapiiri aktiivilukijoille. Kirjapiiriä vetää Kaija Turunen.

Kulttuuriretket

Kunnan kulttuuritoimi järjestää erilaisia kulttuurimatkoja ja -retkiä; teatteri-, taide- ym. tapahtumia, joista saa tietoa kulttuurituottajalta ja paikallislehdestä.

KUULON HUOLTO

Suomen Kuulostudio Oy,
Suvantokatu 10 A, Tampere
Ajanvaraus- ja tiedusteluajat (03) 253 3622
Ensimmäinen käynti edellyttää lääkärin lähetteen

LIIKUNTA- JA KUNTOUTUSPALVELUT

Kuntosali

Kutojantie 3, 36600 Pälkäne
Rajalantie 13, 36760 Luopioinen

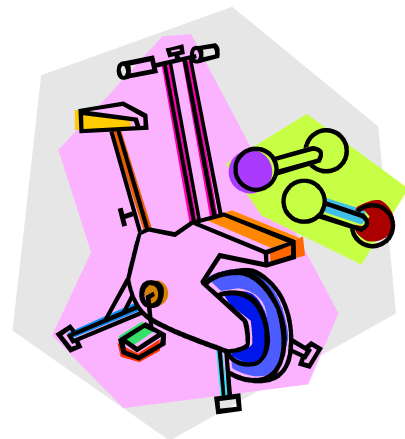
Pälkäneen kunnan liikuntatoimi

Liikuntatoimi järjestää ikääntyneille ohjattua kuntosalitoimintaa. Sisäänpääsy on maksuton eikä edellytä ennakoilmoittautumista. Onkkaalassa maanantaisin ja torstaisin klo 9 – 10. Luopioisissa tiistaisin ja perjantaisin klo 9 – 10. Omaehtoista kuntoa varten voi hankkia kuntosalikortin kunnanviraston palvelupisteestä:
Keskustie 1, Pälkäne (03) 579 11

Liikunta- ja vapaa-aikasihteeri Petri Ketola, 040 - 580 8270

Eläkeliiton Sydänhämeeen yhdistys ry

Yhdistys järjestää kuntosalitoimintaa ikäihmisille klo 9.00 - 10.00 tiistaina Onkkaalassa, lauantaina Luopioisissa lisätietoja, Eino Anttila, 050 – 591 1561



Voima- ja tasapainokoulu

- Kanervan seniorikuntosali, Nuohoojantie 14, 36600 Pälkäne
- Luopioisten kuntosali, Liikuntahalli, Rajalantie 13, 36760 Luopioinen

Tavoitteellista voima- ja tasapainoharjoittelua 2 x viikossa 10 viikon ajan, lisäksi alku- ja loppumittaukset. Ohjaajana fysioterapeutti (ei tarvitse lääkärin lähetystä).
Koulu alkaa aina, kun ryhmä saadaan täyteen. Kysy vapaista paikoista!

Lisätietoja: Fysioterapeutti Tiina Knuutinen 040 – 822 2287

Muut liikuntaryhmät

Vesijumppa: Aitoon koulutuskeskus ja Palvelukeskus Harjutuuli
Ilmoittautumiset elokuussa liikunnanohjaajalle (seuraa ilmoittelua paikallislehdessä)
Lisätietoja: liikuntasihteeri Petri Ketola, 040 – 580 8270

Tavoitteena tasapaino: Perhekeskus Pirtti

Tavoitteellista tasapainoharjoittelua ikääntyneille, ti klo 13.00 – 14.00.
Lisätietoja: fysioterapeutti Tiina Knuutinen, 040 – 822 2287

Liikettä niveliin: Luopioisten Liikuntahalli

Tavoitteellista voima- ja tasapainoharjoittelua ikääntyneille.
Lisätietoja: fysioterapeutti Heikki Karjalainen, 040 – 356 8689 tai Tiina Knuutinen, 040-822 2287

Onkkaalan Ikäpisteen jumppa: Perhekeskus Pirtti

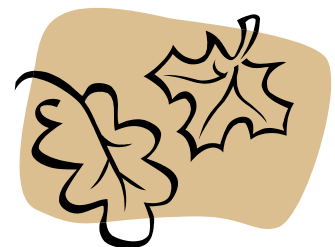
Kaikille avoin ja maksuton tuolijumppa, ti klo 10.
Lisätietoja: fysioterapeutti Tiina Knuutinen, 040 – 822 2287

Luopioisten Ikäpisteen jumppa: Seuratalo

Kaikille avoin ja maksuton tuolijumppa, joka toinen ke noin klo 10.30 (parilliset viikot).
Lisätietoja: fysioterapeutti Tiina Knuutinen, 040 – 822 2287

Lisäksi Valkeakoski-opisto järjestää ikääntyneille suunnattuja liikuntaryhmiä Pälkäneellä (varttuneiden kuntoliikunta, senioritanssi jne.)

Lisätietoja: Valkeakoski – opisto, 040 - 335 7067



LYHYTAIKAISHOITO

Toiminnan tarkoitus on tarjota turvallista, yksilöllistä ja kodinomaista hoitoa lyhytaikaishoidossa olevalle asukkaalle.
Lyhytaikaishoidolla tuetaan ikääntyneen kotona selviämistä ja omaishoitajien jaksamista.

Lyhytaikaishoitopaikkoja: Kukkiakodossa 6 paikkaa.
Kukkiakodon osastonhoitaja, Kirsi Ilomäki, 050 – 315 2788

KANGASALAN PSYKIATRIAN POLIKLINIKKA (ent. MIELENTERVEYSTOIMISTO)

Mielenterveysasioissa hoito käynnistyy omalla hoitavalla lääkäriellä, jonka arvion perusteella laaditaan tarvittaessa lähete psykiatrian poliklinikalle. Lähetteet käsitellään moniammatillisessa työryhmässä.

Psykiatrian poliklinikan käynnit ovat maksuttomia.

Kangasalan psykiatrian poliklinikka, Myllystenpohjantie 2, 36200 Kangasala, 03-5655 4050
Toimisto avoinna ma-pe klo 8-15.00

Sivuvastaanotot:

Pälkäneen terveysasema, Keskustie 3, 03-5655 4050

Luopioisten terveysasema, Pereentie, 03- 5655 4050

OMAISHOIDON TUKEA

Omaishoidon tuki on palvelukokonaisuus, joka muodostuu hoidettavalle ja hoitajalle annettavista palveluista, hoitajalle maksettavasta hoitopalkkiosta sekä omaishoitoa tukevista palveluista. Hoidettavan ja hoitajan kanssa tehdään hoitosopimus ja suunnitelma hoidon toteutumisesta.

Omaishoidon tuen myöntämisellä pyritään tukemaan henkilön kotona asumista niin pitkään, kun se on tarkoituksenmukaista. Omaishoidon tuki ei ole saajan subjektiivinen oikeus, vaan tuen piiriin otetaan eniten hoitoa ja hoivaa tarvitsevat henkilöt.

Omaishoitajalla on oikeus pitää lomaa kolme vuorokautta kalenterikuukautta kohti.

Omaishoidon tukea haetaan kirjallisesti, lomakkeita ja lisätietoja

Asiakasohjaaja Miia-Maria Vestu, 040 – 133 6308

PÄIVÄTOIMINTA

Päivätoiminnan tarkoituksena on tukea kotona asumista ylläpitämällä omaa toimintakykyä mahdollisimman pitkään ja tuoda virkistystä ja vaihtelua elämään. Päivätoiminnalla voidaan myös tukea kotona omaistaan tai läheistään hoitavaa henkilöä.

Päivätoimintaa järjestetään arkisin ma- to noin klo 9 - 14, jolloin on mahdollista ruokailla, sauna, seurustella, lepäillä ja osallistua yhteiseen toimintaan.

Päivätoimintaan hakeudutaan ottamalla yhteyttä asiakasohjaajaan

Asiakasohjaaja Marika Ruokoniitty 050-436 1788

Palvelukeskus Kukkiakoto, Päiväkeskus

Vohlisaarentie 1, 36760 Luopioinen, 040 - 355 0858

Kanerva

Nuohoojantie 14, Pälkäne, 040 – 830 8448



SEURAKUNNAN VANHUSTYÖ

palkane.srk@evl.fi

Kirkkoherranvirasto, Pappilantie 29, 36600 Pälkäne, 040 - 712 0560

Luopioisten seurakuntatoimisto, Pereentie 1, 36760 Luopioinen, 040 - 712 0560

Kaikki seurakunnan tilaisuudet ovat avoimia kaiken ikäisille. Lähinnä ikääntyneille on kerran kuussa kokoontuvat olopäivät, Onkkaalassa keskiviikkoisin ja Luopioisissa torstaisin. Olopäivät koostuvat hartaus- ja ohjelmahetkistä sekä vapaasta seurustelusta. Ruokailusta ja kahvista peritään pieni korvaus.

Seurakunnan järjestämiä kerhohetkiä on Onkkaalassa Kostiakodilla ja Luopioisissa Vohlisaarentien kerhuhuoneella.

Pappi ja kanttori pitävät hartauden noin kerran kuukaudessa Kostiakodissa, Kanervassa ja Kukkiakodossa sekä Satumetsässä.

Seurakunnan työntekijät, diakoniapiiriläiset ja vapaaehtoiset tekevät myös tarvittaessa kotikäyntejä.

Sururyhmä läheisensä menettäneelle kokoontuu kuusi kertaa vuodessa.

Seurakunta avustaa tarvittaessa myös taloudellisesti (ostokortti lähikauppaan).

Diakonissa Virpi Kangasniemi, 040 - 712 0567

Diakoni Päivi Giren, 040 - 712 0568

TALOUELLISET TUET

Kelan etuudet

www.kela.fi

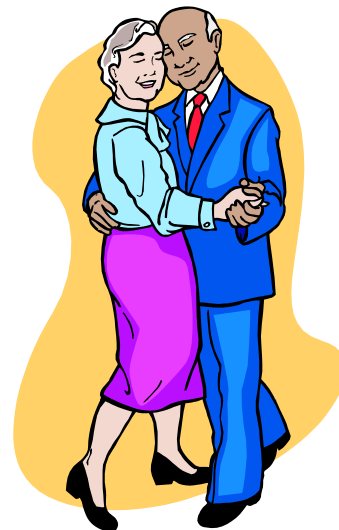
Palvelunumero ma – pe klo 8 – 18,

eläkeasiat 020 692 202

omaisen kuoltua 020 692 208

eläkettä saavan hoitotuki 020 692 211

toimeentulotuki 020 692 207



- Eläkkeensaajan asumistuki

Eläkkeensaajan asumistukea voivat hakea vakinaisesti Suomessa asuvat pienituloiset eläkkeensaajat.. Asumistuen määrään vaikuttavat monet asiat, joten sen arvioiminen voi olla vaikeaa. Kelan sivuilla (www.kela.fi) on laskuri, jolla tuen määrää voi arvioida.

- Eläkettä saavan hoitotuki

Eläkettä saavan hoitotuen tarkoitus on tukea pitkäaikaisesti sairaan tai vammaisen eläkkeensaajan selviytymistä jokapäiväisessä elämässä sekä hänen toimintakykynsä ylläpitämistä, kuntoutustaan ja hoitoaan. Tuki korvaa osin myös toimintakyvyn heikentymisestä aiheutuvia kustannuksia. Hoitotukeen eivät vaikuta eläkkeensaajan ja hänen perheensä tulot eikä omaisuus.

Eläkettä saavan hoitotuki maksetaan kolmeen ryhmään porrastettuna avuntarpeen, ohjauksen ja valvonnan tarpeen sekä erityiskustannusten määrän perusteella.

Hoitotuki on verotonta tuloa. voi saada perushoitotukea, korotettua hoitotukea tai ylintä hoitotukea riippuen hakijan avuntarpeesta, ohjauksen ja valvonnan tarpeesta sekä erityiskustannusten määrästä

- **Lääkekorvaukset**

Kelasta voi hakea korvausta lääkkeistä, perusvoiteista ja kliinisistä ravintovalmisteista, joita lääkäri on määrännyt hakijan sairauden hoitoon. Vuoden 2018 alusta alkuomavastuu on 50€. Sen jälkeen korvauksen saa yleensä jo apteekista esittämällä kela-kortin. Tämä edellyttää, että lääkettä käytetään annostusohjeen mukaisesti ja sitä ostetaan kolmeksi kuukaudeksi kerrallaan ja mahdollisimman edullisina pakkauskokoina.

Asiakkaalla on oikeus lisäkorvauksiin, jos lääkekustannusten omavastuuosuudet ylittävät 605,13 € kalenterivuonna 2018. Lisäkorvaus on 100 % 2,50 € omavastuun ylittävältä osalta lääkettä kohden. Lääkekohtainen omavastuuosuus peritään samalla kertaa ostetulta enintään kolmen kuukauden hoitoaikaa vastaavasta lääkemäärästä.

Asiakas saa lisäkorvauksen suoraan apteekista, kun apteekki tarkistaa hänen oikeutensa lisäkorvaukseen Kelan suorakorvaustietojen kyselypalvelusta.

- **Takuueläke**

Takuueläkettä voi hakea Kelasta. Takuueläkkeen suuruuteen vaikuttavat kaikki muut eläkkeet Suomesta ja ulkomailta. Takuueläkettä eivät pienennä eläkettä saavan hoitotuki, rintamalisät eikä eläkkeen lapsikorotus. Ansiotulot, pääomatulot ja omaisuus eivät myöskään vaikuta sen määrään.

Takuueläke on verotettavaa tuloa.

- **Toimeentulotuki**

Toimeentulotuki on viimesijainen taloudellinen tuki, jonka tarkoituksena on turvata henkilön ja perheen toimeentulo ja edistää itsenäistä selviytymistä.

Jokaisella on velvollisuus kykynsä mukaan pitää huolta itsestään ja omasta sekä puolisonsa eläkkeestä. Ensisijaisia iäkkäiden tuloja ovat eläkkeet, asumis- ja hoitotuet tai vastaavat etuudet.

Elämässä saattaa kuitenkin tulla tilanteita, jolloin muodostuu yllättäviä menoja, joiden myötä syntyy oikeus toimeentulotukeen. Tällaisia menoja voivat olla esimerkiksi laitoshoidon, muut terveydenhuollon menot (silmälasit, hammashoito) tai lääkekulut.

Maksukatto

Kunnallisen terveydenhuollon asiakasmaksuissa on 679 euron maksukatto (vuonna 2017) kalenterivuotta kohti. Maksukaton täytyttyä asiakas saa avohoidon palvelut pääsääntöisesti maksutta. Lyhytaikaisen laitoshoidon hoitopäivämaksu alenee 17,60 euroon maksukaton saavuttamisen jälkeen. Maksukattoon lasketaan mukaan terveyskeskuksen avosairaanhoidon lääkäripalvelut, fysioterapia, sarjahoito, sairaalan

poliklinikkamaksut, päiväkirurgian maksu, lyhytaikaisen laitoshoidon maksut niin terveydenhuollon kuin sosiaalihuollon laitoksissa sekä kuntoutushoidon maksut.

Maksukattoon ei lasketa mukaan esimerkiksi hammashoidosta, sairaankuljetuksesta tai lääkärintodistuksista aiheutuneita kuluja.

Myöskään erikoismaksuluokan lisämaksut, yksityislääkärin läheteellä tehtävät laboratorio- ja kuvantamistutkimukset (esim. röntgen-, ultraääni- tai magneettikuvat) ja tulositonaiset maksut eivät kartuta maksukattoa (esim. kotihoidon maksut).

Terveyspalvelujen käyttäjän on itse seurattava maksukaton täyttymistä. Tätä varten hän saa terveyskeskuksesta seurantakortin. Alkuperäiset maksukuitit on kuitenkin säilytettävä, sillä se on esitettävä tarvittaessa ennen kuin asiakas saa todistuksen maksukaton täyttymisestä. Todistuksen antaa terveyskeskus tai muu julkinen terveydenhuolto.

Lisätietoja: Vanhuspalveluiden sosiaalityöntekijä Salla Laiho, 050 – 550 9742

TALOUS- JA VELKANEUVONTA

PL 50, 36201 Kangasala
Käyntiosoite: Kuohunharjuntie 26, 2 krs. Kangasala

Ajanvaraus ja neuvonta, puhelinaika ma – pe klo 12-13
040 – 1336 779, sari.pere-vahamaa@kangasala.fi



Talous- ja velkaneuvonta on lakisääteinen, asiakkaalle maksuton palvelu. Neuvojat auttavat velkatilanteen kartoittamisessa, kertovat erilaisista tukipalveluista ja velkojen järjestelymahdollisuuksista. He neuvottelevat myös tarvittaessa velkojien kanssa maksuaikatauluista ja velkojen järjestelyistä sekä laativat tuomioistuimelle tehtävän velkajärjestelyhakemuksen ja maksuohjelman.

TERVEYSPALVELUT

Hammaslääkärin ajanvaraus

Ajanvaraus kaikkiin hammashoitoloihin p. (03) 5655 4023
ma – pe klo 8 - 15

Hammaslääkäripäivystyksen ajanvaraus

- Arkipäivisin klo 8 - 11 p. (03) 5655 4023
- Viikonloppuisin ja juhlapäyhinä, Acuta, Teiskontie 35, Tampere
Ajanvaraus, (03) 5675 011

Lääkärin ajanvarausvastaanotto

OmaAseman hoitaja vastaa puhelimen ma-pe ajanvarausasioissa klo 8.00-15.00, ajanvaraus- ja muissa asioissa (laboratoriotulosten ja hoito-ohjeiden tiedustelu). OmaAseman lääkärin ja hoitajan vastaanottojen ajanvaraus tapahtuu soittamalla OmaAsemien numeroihin. Ajanvarausnumeroissamme on takaisinsoittopalvelu. Takaisinsoittopyynnön voi jättää, jos ajanvarausnumerossa on ruuhkaa.

Pälkäneen terveysasema, Keskustie 3, (03) 5655 4018
Luopioisten terveysasema, Pereentie 3, (03) 5655 4019

- **Ensihoito**, Päivystysvastaanotto, Ensiapu
Keskusterveysasema, Herttualantie 28, Kangasala, (03) 5655 4025

Päivystysvastaanotto on tarkoitettu kiireellistä lääkärihoitoa tarvitseville. Vastaanotto tapahtuu ilman ajanvarausta arkisin maanantaista torstaihin klo 8 – 21, perjantaisin ja arkipyhien aattona klo 8 – 16. Potilaat hoidetaan sairauden kiireellisyyden vaatimassa järjestyksessä. Päivystyskäynneistä peritään maksuasetuksen mukaiset korvaukset.

- **Yöpäivystys**, Valkeakosken aluesairaalan yhteispäivystys
Salonkatu 24, Valkeakoski, (03) 3116 7260
arkisin maanantaista torstaihin klo 21 – 08, perjantaista klo 16 alkaen maanantaihin klo 8 asti. Lisäksi arkipyhinä aattona klo 16 seuraavaan arkiamuun klo 8

Laboratorio

Laboratoriotutkimukseen tulo edellyttää terveyskeskuksen lääkärin lähetettä. Laboratoriopalveluissa on käytössä ajanvaraus. Yksityislääkärin läheteellä tulevilta peritään vahvistetun taksan mukainen maksu.

Ajanvaraus laboratorioon osoitteessa <http://www.fimlab.fi> tai p. 010 808 515
arkisin klo 8.00 – 16.00.

Laboratorio toimipisteet Pälkäneellä:
Pälkäneen terveysasema, Keskustie 3
Ainoastaan ajanvarauksella ma, ke ja pe klo 7.15 – 13

Luopioisten terveysasema, Pereentie 3
Ainoastaan ajanvarauksella ti ja to klo 8 – 12

Neuvolan aikuisvastaanotto

Terveydenhoitajat ottavat vastaan ainoastaan ajanvarauksella.
Ajanvaraukset ma – pe klo 9 - 10

Pälkäneen terveysasema, Keskustie 3, 050 – 4152 256
Luopioisten terveysasema, Pereentie 3, 050 – 4152 270

Ajanvaraus mahdollista myös sähköisesti <https://mediaika.fi/kangasala>



- **Hoitotarvikejakelu**
Hoitavan lääkärin tekemän diagnoosin perusteella voidaan myöntää hyväksytyyn ohjeen mukaan hoitotarvikkeita maksutta, jos niiden tarve kestää yli 3 kuukautta. Hoitotarvikejakelun piiriin eivät kuulu lääkkeet eivätkä hoitavat sidetarvikkeet.

Diabeteshoitaja

Pälkäneen terveysasema, Keskustie 3, 050 – 4152 256
Diabeteshoitaja Sari Nousiainen

Diabeteshoitajan tehtävänä on opastus, neuvonta ja ennaltaehkäisevä työ sekä välinejakelu. Diabetesvastaanotto ainoastaan ajanvarauksella.
Ajanvaraukset ma – pe klo 9 – 10

Diabetestarvikkeiden tilaukset, 050 – 449 9418
maanantaisin klo 8 – 11.30

Muistihoitaja

Luopioisten terveysasema, Pereentie 3, 050 – 415 2270
Muistihoitaja Hanna-Mari Rantanen

Muistihoitaja ohjaa ja neuvoo sekä tekee muistitestejä. Hän toimii myös yhdyshenkilönä ja omaishoitajan ja sairastuneen tukena. Muistihoitajalle voi varata ajan ilman lähetettä ja hän tekee tarvittaessa kotikäyntejä. Muistihoitajan vastaanotto ainoastaan ajanvarauksella.
Ajanvaraukset ma – pe klo 9 – 10

VANHUSNEUVOSTO

Pälkäneen kunnassa toimii vanhusneuvosto, jossa on edustajat eri eläkeläisjärjestöistä, seurakunnalta ja kunnasta.

Vanhusneuvosto 2017-2021

Kirsi Saarinen, Marja Koppa, Pirkko Närvänen, Heleena Toikka, Heikki Heikkilä, Tiina Kokkola, Maria Aho, Paula Pihlava, Pirjo Turunen

Lisätietoja: vanhusneuvoston sihteeri Mia Sorri, 050-592 7376