

Sisällys

1.	Johdanto	3
2.	Omaisen hyvinvointi ja oikeudet	3
2.1.	Omaisen jaksaminen	4
2.2.	Vertaistuki ja omaisneuvonta	5
3.	Mielenterveystyön hoitojärjestelmä	7
4.	Asiakkaan ja potilaan asema ja oikeudet sekä omaisen osallistuminen	9
4.1.	Laki potilaan asemasta ja oikeuksista	9
4.2.	Laki asiakkaan asemasta ja oikeuksista	10
4.3.	Hoitotakuu	11
4.4.	Edunvalvonta	11
5.	Kunnan myöntämä taloudellinen tuki ja sosiaalitoimiston palvelut	12
5.1.	Omaishoidon tuki	12
5.2.	Toimeentulotuki	13
6.	Kelan etuudet	13
6.1.	Tukea asumiseen	13
6.2.	Lääkekulujen korvaus	14
6.3.	Kela kuntouttaa	14
6.4.	Eläkettä saavan hoitotuki ja vammaisetuudet	14
6.5.	Eläke-etuudet	15
7.	Kotiin asti palvelut	15
7.1.	Kotipalvelu	15
7.2.	Kotisairaanhoido	16
7.3.	Muita kotiin asti palveluja	16
8.	Asumispalvelut	17
9.	Seurakunta ja järjestöt	18
10.	Muita palveluita	18
10.1.	A-klinikat	18
10.2.	Kriisipalvelut	19
10.3.	Mielenterveystalo	19
10.4.	Monikulttuuriset perheet	19
11.	Lapset ja nuoret	19

11.1.	Lapsi tai nuori omaisena.....	19
11.2.	Jos lapsella tai nuorella on ongelmia.....	20
12.	Jos läheinen katoaa	21
12.1.	Katoamisilmoituksen tekeminen.....	22
13.	Mielenterveyden häiriö ja riippuvuusongelmat.....	22
14.	Lähteet.....	24
15.	Yhteystiedot.....	27
16.	Linkejä.....	63

1. Johdanto

Tämän oppaan tarkoituksena on tukea mielenterveyskuntoutujan omaisen jaksamista. Opas on laadittu Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry:n ja Pohjanmaa-hankkeen yhteistyössä laatimaa Arjen avuksi -opasta apuna käyttäen. Oppaassa on selvitetty, millaisia palveluja ja etuuksia Vaasan ja Keski-Pohjanmaan sairaanhoitopiirien alueella on tarjolla omaisten tueksi. Opas on tarkoitettu sekä omaisten että alan ammattilaisten käyttöön, mutta lähtökohdana oppaan laatimisessa on ollut omaisten arjen helpottaminen.

Opas ei kata kaikkia palveluja ja etuuksia, lisäksi osa niistä voi olla ns. harkinnanvaraisia, jolloin palvelun tai etuuden saaminen voi riippua esim. kotikunnasta tai käytettävissä olevista resursseista. Oppaan lopussa on lueteltu kunkin kunnan kohdalla tärkeimmät yhteystiedot. Nimet puhelinnumeroiden yhteydestä on tarkoituksella jätetty pois, koska niiden kohdalla tiedot vanhenevat nopeasti. Kuntaliitosten kohdalla saattaa myös tulla lisämuutoksia tulevaisuudessa. (Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry. 2012.)

2. Omaisen hyvinvointi ja oikeudet

Omaiset ovat usein mukana huolehtimassa psyykkisesti sairastuneen läheisensä hyvinvoinnista. He ovatkin merkittävä yhteistyökumppani hoitojärjestelmälle. Sen vuoksi on tärkeää kiinnittää huomiota myös mielenterveyskuntoutujan omaisen jaksamiseen ja tukemiseen. Omaisten hyvinvointia tutkittaessa on todettu, että läheisen psyykinen sairastuminen on omaiselle vaikea kriisi, josta selviytyminen verottaa psyykkisiä voimavaroja, ja jossa koko perhe tarvitsi monenlaista läheisten ja viranomaisten antamaa tukea (Salonen 2005, 28). Toisessa mielenterveyskuntoutujien omaisten hyvinvointia kartoittavassa tutkimuksessa (Nyman & Stengård 2004) masennusta todettiin jopa 38 prosentilla tutkimukseen osallistuneista omaisista. Masennuksen riskitekijöitä olivat muun muassa huono toimeentulo, sairastuneen kanssa asuminen, läheisen toimintakyvyn puutteet ja vaikea sairaus sekä tyytymättömyys mielenterveystyön ammattilaisiin. Jos omaisen oli puoliso tai vanhempi, oli hänen masennusriskinsä muita omaisryhmiä suurempi. (Mt.)

Omaiset mielenterveystyön tukena Vaasanseudun, kuten muidenkin paikallisten yhdistysten tehtävänä on tukea mielenterveyden häiriöstä kärsivien omaisia ja läheisiä.

Mielenterveysomaisten keskusliiton Finfamin tehtävänä puolestaan on toimia omaisjärjestökentän kokoajana ja yhteistyön mahdollistajana sekä hoitaa valtakunnan tason edunvalvontaa. Finfami pyrkii siihen, että

- 1) omaiset tunnustettaisiin itsenäisinä tuen tarvisijoina
- 2) kaikki omaishoitajat olisivat oikeutettuja omaishoidon tukeen
- 3) omaishoitajuus olisi vapaaehtoista
- 4) omaisia pidettäisiin mielenterveystyön voimavarana

(www.finfami.fi/pagetoiminta2/pagehallitus)

Omaisella tulisi siis olla oikeus huolehtia omasta hyvinvoinnistaan ja saada hyvinvointiaan tukevia palveluita. Hänellä tulisi olla oikeus korvaukseen läheisensä hoitamisesta, mutta myös oikeus kieltäytyä hoitamasta. Lisäksi hänellä tulisi olla oikeus tulla kuulluksi läheisen

hoitoon ja kuntoutukseen liittyvissä asioissa sekä oikeus saada omaa huolenpitotehtäväänsä tukevaa tietoa.

2.1. Omaisen jaksaminen

Markku Nyman ja Eija Stengård (2005, 32) havaitsivat omaisten hyvinvointia koskevassa tutkimuksessaan, että mielenterveyskuntoutujien omaisten hyvinvoinnin perustaso on erittäin paljon alentunut verrattuna muuhun väestöön. Tyytyväisyyttä alentavia ja masennusoireita lisääviä tekijöitä ovat:

- oma vaikea-asteinen pitkäaikais sairaus tai –sairaudet
- yksin asuminen
- oma temperamentaalinen toimintatapa; huolenpitäjätyypit masentuneimpia ja tyytymättömiä
- paljon omaisen tukea tarvitseva sairastunut läheinen
- huolenpitotehtävään kuuluu enemmän kuin 32 tuntia viikossa

Tyytyväisyyttä lisääviä ja masennusoireita vähentäviä tekijöitä ovat:

- useat ystävyyssuhteet
- ansiotyössä käyminen
- oma temperamentaalinen toimintatapa; ulospäin suuntautuneilla, käytännöllisillä, asiakaskeisillä ja joustavilla vähiten masennusoireita (Nyman & Stengård 2005, 34 – 35)

Omaisen oma tulkinta tilanteesta vaikuttaa kuitenkin paljon siihen, miten kuormittavaksi hän sen kokee. Vaikka omaisena olemiseen liittyvät huolenpitotehtävät voidaan kokea toisinaan kuormittavina, niillä voi olla myös positiivisia ja palkitsevia vaikutuksia. (Stengård 2005; Nyman & Stengård 2005.)

Arkipäivän merkkejä ylikuormittuneisuudesta voivat olla muistin heikkeneminen, hajamielisyys, keskittymisvaikeudet, oppimisen vaikeutuminen, tunteiden latistuminen, jännittynyt olo, kiinnostuksen puute, unihäiriöt, töihin lähtemisen tai töiden aloittamisen vaikeutuminen, ilon katoaminen. Tyypillistä on avuttomuuden ja hallinnan menettämisen tunne. (Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry. 2012.)

Omaisen selviytymistä voidaan tukea erilaisin käytännön toimin. Selviytymistä tukeviksi voimavaroikseen omaiset itse mainitsivat Nymanin ja Stengårdin (2005) tutkimuksessa useimmiten ystävät, liikunnan, lukemisen sekä lapset ja lapsenlapset. Sosiaalisilla suhteilla (perhe, puoliso, omaiset ja ystävät), silloin kun omaisen kokee ne voimavaroiksi, on merkittävä yhteys omaisten tyytyväisyyteen ja vähäisempiin masennusoireisiin (mt.).

Toisen tärkeän voimavararyhmän muodostivat tietyt, vapaasti valittavissa olevat asiat, kuten kirjoittaminen, rukous tai terapia, joihin turvauduttiin erityisesti tilanteessa, jossa koettiin hyvinvoinnin vajausta. Myös omaisjärjestön tuki on erittäin merkittävä näissä tilanteissa, joissa omaisen hyvinvointi on vaarantunut huolenpitotehtävän kuormittavuuden vuoksi. (Nyman & Stengård 2005.)

2.2. Vertaistuki ja omaisneuvonta

Läheisen psyykinen sairastuminen vaikuttaa voimakkaasti myös omaisen elämään. Omainen käy tilanteessa läpi monenlaisia tunteita: pelkoa, surua, syyllisyyttä ja ahdistuneisuutta. Arki muuttuu monin tavoin. Vastuuta on jaettava toisella tavalla, työssäkäynti voi vaikeutua ja taloudelliset huolet lisääntyä. Tällaisessa tilanteessa omaiset tarvitsevat tietoa psyykkisistä sairauksista ja niiden hoidosta, tukea jaksamiseen raskaassa tilanteessa sekä neuvoja arkielämän pulmien ratkaisemisessa. (Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry. 2012.)

Vertainen on samankaltaisia asioita kokenut ihminen, tiettyyn tai tietynlaiseen sairauteen sairastunut. Mielenterveyskuntoutujan omaisen vertainen on toinen omainen, joka on samankaltaisessa elämäntilanteessa. Vertaistuki on saman kielen puhumista, tuen saamista ja antamista, tunteiden jakamista. Vertaistuki ei kuitenkaan korvaa ammattilaisten tukea. Esim. masentunut omainen tarvitsee myös ammattilaisen apua. (Mt.)

Parhaimmillaan vertaistuki on voimaannuttavaa ja voi auttaa työstämään kipeääkin kokemusta voimavaraksi. Vertaisuus antaa eväitä arkeen, auttaa suuntautumaan uudelleen ja antaa uskoa selviytymisestä. Se voi toimia terveydenhuollon ammattilaisten antaman hoidon ja ohjauksen täydentäjänä. (Mt.)

Vertaistuen avulla voi tyydyttää mm. sosiaalisia (yhdessä olo), tiedollisia (tiedon saaminen ja kokemusten jakaminen), emotionaalisia (tunteiden jakaminen), arvostuksellisia (hyväksyntä) ja henkisiä (ymmärretyksi tuleminen) tarpeita. (Mt.)

Omaiset mielenterveystyön tukena Vaasanseutu ry., Kirkkopuistikko 31, 65100 Vaasa, puh. (06) 3120 105, info@vaasanomaiset.fi, www.vaasanomaiset.fi

Kaksikielinen yhdistys on perustettu 1991 ja se kuuluu mielenterveysomaisten keskusliitto FinFamiin. Toiminta-alueena ovat Vaasan ja Keski-Pohjanmaan sairaanhoitopiirien alueen kunnat. Jäseninä oli 31.12.2013 240 henkilöä tai yhteisöä.

Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on tukea mielenterveyspotilaiden omaisten ja muiden läheisten jaksamista. Toimintaan kuuluu myös omaisten etujen valvominen sekä kannanotto ja aloitteenteko uusissa mielenterveystyön hankkeissa Vaasan ja Keski-Pohjanmaan sairaanhoitopiirien alueella. Yhdistyksen yhteiskunnallisena tavoitteena on omaisten edunvalvonta sekä mielenterveyden sairauksiin liittyvien ennakkoluulojen poistaminen ajantasaisen ja asianmukaisen tiedon avulla.

Tarjoamme jäsenillemme:

1. ammattitaitoista ohjausta
 - vastaava omaisneuvoja 044 2000 742
 - omaisneuvoja 044 0334 280
 - ruotsinkielinen omaisneuvoja 044 2000 733
2. koulutusta
 - luennot
 - seminaarit
 - Prospect-koulutus

- kursseja
- 3. ajantasaista tietoa
- 4. virkistystoimintaa
 - retkiä, matkoja
 - kulttuurierintoja
 - liikunnallisia ja harrasteiltoja
 - voimavaraviikonloppuja
 - tuettuja lomiam
- 5. mahdollisuuden vertaistukeen
 - turvalliset ja luottamukselliset keskusteluryhmät
- 6. ryhmätoimintaa
- 7. yksilökeskusteluja
 - omaisneuvojat, ks. yhteystiedot edellä

Varhaistuen mallin kehittäminen omaistyössä –projektin väliraportissa esitellyn tutkimuksen mukaan 97,5 prosenttia omaisista kokee hyötynensä omaisneuvonnasta. 45 prosenttia omaisista kuvasi nimenomaan asiasta puhumista hyödylliseksi. Näiden tulosten johdosta projektin väliarvioinnissa suositellaankin toimintamallin vakiinnuttamista mielenterveys- ja päihdehoitotyöhön. (Nordling 2012.) Projektissa on kehitetty omaisten tuen tarpeen arviointia varten ammattilaisten käyttöön ”Huomioi omainen” –menetelmä. Menetelmän tavoitteena on neljän kysymyksen avulla arvioida omaisen jaksamista, riittävää tiedon ja tuen saantia sekä lasten ja muiden perheenjäsenten huomioimista, jonka jälkeen omainen voidaan tarvittaessa ohjata Omaiset mielenterveystyön tukena ry:n omaisneuvontaan.

Tietoa Omaiset mielenterveystyön tukena Vaasanseutu ry:n toiminnasta saa:

- jäsentiedotteesta
- yhdistyksen kotisivuilta www.vaasanomaiset.fi ja Facebookista
- paikallislehtien toiminta- ja järjestöpalstat (Pohjalainen, Vasabladet, Vaasikkuna, Kyrönmaa, Pohjankyrö, Keski-Pohjanmaa, Kokkola, Lestijokilaakso, ÖP)
- ottamalla yhteyttä yhdistykseen: (06) 3120 105, info@vaasanomaiset.fi

Suomenkielinen Labyrintti-jäsenlehti tai ruotsinkielinen Respons saapuvat veloituksetta neljä kertaa vuodessa jokaisen jäsenen kotiin. Kummankin jäsenlehden tilaus hoidetaan Vaasanseudun yhdistyksen kautta. Yhdistys välittää myös esitteitä ja oppaita sekä lainaa omaisasiaan liittyvää kirjallisuutta.

Mielenterveysomaisten keskusliitto - FinFami ry.

Meritullinkatu 4 B 10

00170 Helsinki

puh. 050 464 2739

fax (09) 673 661

jaana.humalto@finfami.fi

Keskusliitto on perustettu vuonna 1991. Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami on alueellisten omaisyhdistysten keskusjärjestö ja mielenterveyskuntoutujien omaisten valtakunnallinen edunvalvontaorganisaatio. Keskusliiton tehtävänä on tukea ja palvella alueellisia jäsenyhdistyksiä työssä mielenterveysomaisten hyväksi. Keskusliiton vaikuttamistyö kohdistuu muun muassa mielenterveysomaisia koskeviin asioihin poliittisessa päätöksenteossa sekä palvelujärjestelmän kehittämisessä. Keskusliitto kehittää omaistyötä yhdessä alueellisten omaisyhdistysten ja muiden toimijoiden kanssa, osallistuu yhteiskunnalliseen keskusteluun sekä ylläpitää kansainvälisiä yhteyksiä.
(<http://www.finfami.fi/pagejarjesto>)

3. Mielenterveystyön hoitojärjestelmä

Mielenterveyslaissa (1990/1116) mielenterveystyöllä tarkoitetaan yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielisairauksien ja muiden mielenterveydenhäiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä. Mielenterveystyö ymmärretään laissa laajasti ja siihen kuuluu muutakin kuin varsinaiset mielenterveyspalvelut, joissa keskitytään mielenterveyden häiriöiden ja mielisairauksien hoitoon sekä kuntoutukseen. Mielenterveyspalveluiksi lasketaan esimerkiksi psykiatrian poliklinikat, päivätoimintakeskukset, kuntoutus- ja palvelukodit sekä psykiatriset osastot (ks. kuvio 1) (Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry. 2012).

Mielenterveyslain mukaan kunnan tulee huolehtia alueensa mielenterveyspalveluiden järjestämisestä osana kansanterveystyötä (terveyskeskustoimintaa) ja sosiaalihuoltoa. Mielenterveyspalvelut tulee järjestää alueella esiintyvän tarpeen mukaisesti. Oman kunnan terveyskeskus on ensisijainen taho, josta apua voi hakea. Terveyskeskuksen palveluita ovat esimerkiksi lääkärin tai terveydenhoitajan vastaanotto, työterveyshuolto, kouluterveydenhuolto sekä neuvolat. Joissain terveyskeskuksissa on lisäksi erikseen nimettyjä depressiohoitajia, jotka ovat saaneet koulutuksen masennuksen hoitoon. (Mt.)

Erityispalveluihin, kuten psykiatriselle osastolle tai psykiatrian poliklinikalle tarvitaan lähete. Läheteen voi kirjoittaa esimerkiksi terveyskeskuksen tai työterveyshuollon lääkäri. Myös kuntoutus- ja palvelukoteihin sekä päivätoimintaan tarvitaan yleensä lähete ja lisäksi kotikunnan maksusitoumus. Lisätietoja näistä saa oman kunnan sosiaalitoimistosta tai terveyskeskuksesta. (Mt.)

Terveyskeskuksen palvelut on tarkoitettu jokaiselle kuntalaiselle. Jos olet huolissasi omasta jaksamisestasi tai voinnistasi, voit ottaa yhteyttä oman kuntasi terveyskeskukseen tai arkipäivisin kotikuntasi sosiaalitoimistoon. (Mt.) Laihialaiset saavat kaikki perusterveydenhuollon palvelut – lääkärin vastaanotto toiminnan, neuvolatoiminnan, hammashuollon, kotisairaanhoidon ja laitoshoidon, kuntoutuspalvelut ja terveydenhuollon tukipalvelut – Vaasa – Laihia yhteistoiminta-alueelta. Sosiaalipalveluista järjestetään perheneuvolan, nuorisoasema Klaaran ja päihdehuollon palvelut sekä sosiaalipäivystys ja sosiaaliasiamiespalvelut yhteistoiminta-alueella.
(www.vaasa.fi/Suomeksi/Sosiaali_ja_terveys/Vaasa-Laihia_yhteistoiminta-alue)
Terveyskeskusten ja sosiaalitoimistojen sekä Vaasa – Laihia yhteistoiminta-alueen yhteystiedot löydät tästä oppaasta.

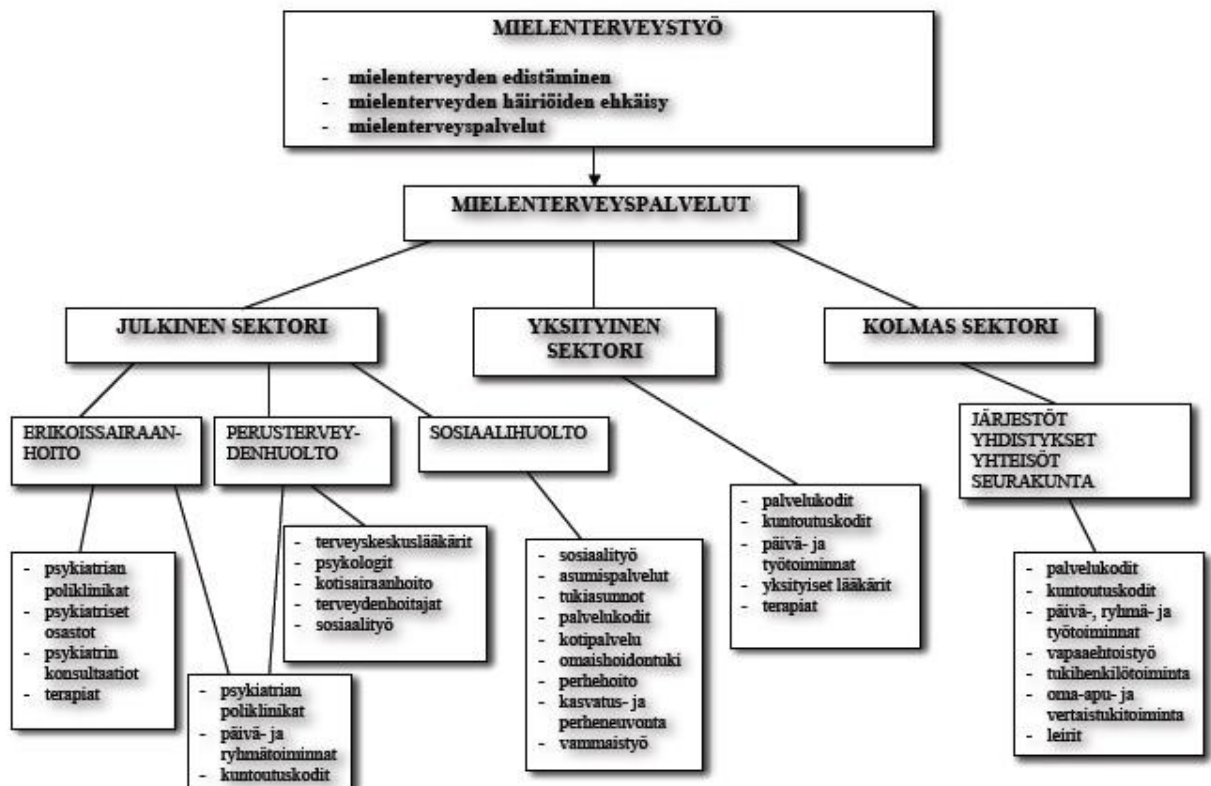
Jos tilanne on kiireellinen ja on viikonloppu, ilta- tai yöaika, eikä asia voi odottaa seuraavaan arkiamuun, seuraavista paikoista saa apua:

- yleinen hätänumero 112 (jos kyseessä on vakava ja kiireellinen tilanne tai jos jonkun henki on vaarassa)
- kotikuntasi terveystakeskus
- Vaasan keskussairaalan päivystys, puh. (06) 213 1310 tai Keski-pohjanmaan keskussairaalan yhteispäivystyksen puhelinneuvonta, puh. (06) 826 4500
- Psykiatrian päivystävä sairaanhoitaja, puh. 040 516 2174. Tavoitettavissa arkisin klo 15.30 – 8.00 ja viikonloppuisin pe 15.30 - ma 8.00

Kaikessa hoidossa lähdetään siitä, että asiakkaan/potilaan itsemääräämisoikeutta pyritään kunnioittamaan ja hoitoratkaisut pyritään tekemään yhteisymmärryksessä hänen kanssaan. Joskus psyykkisesti sairastunut ihminen ei itse tunnista tarvitsevansa apua. (Omaisat mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry. 2012.) Mielenterveystyön nojalla voidaan henkilö määrätä tietyissä tilanteissa tahdon vastaiseen hoitoon. Tällöin puhutaan usein M1-lähettestä. M1-lähete on kuitenkin tarkkailulähete, ei määräys pakkotoimiin tai tahdosta riippumattomaan hoitoon. Tahdon vastaiseen hoitoon voidaan määrätä M3-päätöksellä vasta edellä mainitun tarkkailujakson jälkeen. (Mielenterveystyölaki 1990/1116, www.valvira.fi/ohjaus_ja_valvonta/terveydenhuolto/mielenterveys/julkisen_vallan_kaytto_ja_m1-tarkkailulahetteet, www.valvira.fi/ohjaus_ja_valvonta/terveydenhuolto/mielenterveys/hoitoon_maaraamisen_vaihtoehdot, www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix01384)

Laissa on asetettu tälle ns. pakkohoidolle hyvin tiukat kriteerit. Henkilön tulee ensinnäkin olla mielisairas, mikä tarkoittaa, että hänen todellisuudentajunsa on vaikeasti häiriintynyt. Lisäksi edellytetään, että hoitamatta jättäminen joko pahentaisi henkilön mielisairautta tai vaarantaisi hänen omaansa tai jonkun toisen terveyttä ja turvallisuutta. Kolmantena ehtona on, että lääkäri toteaa muiden hoitovaihtoehtojen olevan soveltumattomia tai riittämättömiä. (Mielenterveystyölaki 1990/1116, Omaisat mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry.) Lisää tietoa tahdosta riippumattomasta psykiatrisesta hoidosta ja potilaan oikeuksista saa Valviran julkaisemasta esitteestä, jonka voi ladata pdf-tiedostona osoitteesta www.valvira.fi/tietopankki/esitteet.

KUVIO 1. Mielenterveyspalvelujen rakenne



(Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry. 2012.)

4. Asiakkaan ja potilaan asema ja oikeudet sekä omaisen osallistuminen

Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaan asemaa turvaavat monet lait ja säädökset. Näistä keskeisimpiä ovat ns. potilaslaki (laki potilaan asemasta ja oikeuksista 1992/785) ja sosiaali- ja terveydenhuollon asiakaslaki (laki sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 2000/812). Näissä laeissa on määritelty myös, millaisissa tilanteissa omaista tulisi kuulla. Tässä luvussa käsitellään täysi-ikäistä asiakasta/potilasta ja hänen omaisiaan koskevia säädöksiä. Mainituissa laeissa on erikseen käsitelty lapsia ja nuoria koskevia määräyksiä. Lisäksi lastensuojelulaissa (2007/417) määrätään tarkemmin asiasta. Lasten ja nuorten asemaa käsitellään tämän oppaan luvussa 11.

4.1. Laki potilaan asemasta ja oikeuksista

Potilaan/asiakkaan oikeusturvaa suojaava Suomessa laki potilaan oikeuksista. Laki koskee terveydenhuoltoa kokonaisuudessaan ja sosiaali- ja terveydenhuollon laitoksissa annettavia terveydenhuollon palveluita. Laki koskee siis esimerkiksi terveyskeskuksissa sekä psykiatrisilla osastoilla ja poliklinikoilla annettavaa hoitoa.

Keskeisiä asioita, joista laissa säädetään, ovat seuraavat:

- Hoitoon tarvitaan potilaan suostumus.
- Potilaalle annetaan tiedot hänen terveydentilastaan ja hoidosta: mitä hoitoon sisältyy, millaisia riskejä siihen liittyy ja mitä eri hoitovaihtoehtoja potilaalla on.
- Jonottamaan joutuvalla ilmoitetaan odottamisen syy ja sen arvioitu kesto.
- Hoitoon tyytymätön voi tehdä muistutuksen hoitolaitokselle tai kantelun terveydenhuoltoa valvovalle viranomaiselle.
- Hoitolaitoksella on oltava potilasta avustava potilasasiamies.

Jokaisella Suomessa asuvalla ihmisellä on oikeus saada terveydentilansa edellyttämää terveydenhoitoa ja sairaanhoitoa käytettävissä olevien voimavarojen rajoissa. Suomessa kunnat vastaavat terveydenhuollon järjestämisestä ja niiden velvollisuuksista on säädetty laissa. Potilaalla/asiakkaalla on oikeus hyvään hoitoon ja kohteluun. Hoito on järjestettävä niin, ettei se loukkaa henkilön ihmisarvoa, vakaumusta tai yksityisyyttä.

Hoitoratkaisut on tehtävä yhteisymmärryksessä potilaan/asiakkaan kanssa eli hänen suostumuksellaan. Jos henkilö kieltäytyy hoidosta tai jostain hoitotoimenpiteestä, pyritään sopimaan muusta hoitotavasta. Hoidosta voi myös kieltäytyä kokonaan. Jos henkilö kuitenkin välttämättä tarvitsee mielisairautensa vuoksi hoitoa, hänet voidaan määrätä mielenterveyslain (1990/1116) perusteella tahdonvastaiseen hoitoon (ns. M1-lähetä). Laki antaa tarkat ohjeet siitä, millaisissa tilanteissa näin voidaan toimia (ks. edellinen luku).

Jos täysi-ikäinen potilas/asiakas ei pysty esimerkiksi mielenterveydenhäiriön vuoksi itse päättämään hoidostaan, potilaan laillista edustajaa, lähiomaista tai muuta läheistä on kuultava ennen tärkeän hoitopäätöksen tekemistä. Tällaisessa tilanteessa laillisella edustajalla, lähiomaisella tai muulla läheisellä on oikeus myös saada kuulemista ja suostumuksen antamista varten tarpeelliset tiedot potilaan terveydentilasta. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että hoitavien henkilöiden on annettava omaiselle tai läheiselle ne tiedot, joita hän tarvitsee pystyäkseen tekemään päätöksen. Omaisella tai läheisellä on oikeus pyytää ja saada nämä tiedot.

4.2. Laki asiakkaan asemasta ja oikeuksista

Sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista säädetään lailla. Laissa määritellään keskeiset oikeudelliset periaatteet, jotka liittyvät sosiaalihuollon asiakkaan osallistumiseen, kohteluun ja oikeusturvaan. Laki koskee sekä kunnan että yksityisen tahon järjestämää sosiaalihuoltoa. Laki koskee siis esimerkiksi kotipalvelua, palvelu- ja kuntoutuskoteja sekä toimeentulotukea.

Keskeisiä asioita, joista laissa säädetään, ovat seuraavat:

- Asiakkaalla on oikeus laadultaan hyvään sosiaalihuoltoon ja hyvään kohteluun.
- Sosiaalihuoltoa toteutettaessa on ensisijaisesti otettava huomioon asiakkaan toivomukset ja mielipide ja muutoinkin kunnioitettava hänen itsemääräämisoikeuttaan.
- Asiakkaalla on oikeus saada selvitys eri toimenpidevaihtoehdoista.

- Sosiaalihuollon asiakirjat ovat salassa pidettäviä. Asiakkaalla on kuitenkin oikeus saada tietoja itseään koskevasta asiakirjasta.
- Asiakkaalla on velvollisuus antaa tiedot, joita tarvitaan sosiaalihuollon palvelujen ja etuuksien järjestämiseksi hänelle.
- Kunnan on nimettävä sosiaaliasiamies. Kahdella tai useammalla kunnalla voi olla yhteinen sosiaaliasiamies.

Asiakkaalla on oikeus saada sosiaalihuollon palveluissa laadultaan hyvää sosiaalihuoltoa ja hyvää kohtelua ilman syrjintää. Asiakasta on kohdeltava siten, ettei hänen ihmisarvoaan loukata. Asiakkaan vakaumusta ja yksityisyyttä tulee kunnioittaa. Sosiaalihuollon asiakasta koskevat asiakirjat ovat salassa pidettäviä ja työntekijöillä on vaitiolovelvollisuus. Pääsääntöisesti tietoja saa antaa vain asiakkaan suostumuksella.

Henkilökunnan on selvitettävä asiakkaalle hänen oikeutensa ja velvollisuutensa sekä erilaiset vaihtoehdot ja niiden vaikutukset. Lisäksi tulee selvittää muutkin seikat, joilla on merkitystä hänen asiassaan. Selvitys on annettava siten, että asiakas riittävästi ymmärtää sen sisällön ja merkityksen. Jos täysi-ikäinen asiakas ei esimerkiksi mielenterveyden häiriön vuoksi pysty osallistumaan ja vaikuttamaan palveluiden suunnitteluun tai toteuttamiseen, on asiakkaan tahtoa selvitettävä yhteistyössä hänen laillisen edustajansa, omaisensa tai muun läheisen henkilön kanssa. Jotta omainen tai läheinen voi osallistua asiakkaan edustajana päätöksentekoon, henkilökunnan tulee kertoa hänelle eri vaihtoehdoista ja niiden vaikutuksista.

Asiakkaalla ja hänen edustajallaan on velvollisuus antaa kaikki ne tiedot, joita tarvitaan sosiaalihuollon järjestämisessä ja toteuttamisessa. Asiakkaalla on oikeus tietää, jos sosiaalihuolto hankkii muualta häntä koskevia tietoja. Asiakkaalla tai hänen edustajallaan on oikeus saada tietää, mihin hänen antamia tietoja tarvitaan, mihin tarkoitukseen niitä käytetään, mihin niitä luovutetaan ja talletetaan.

4.3. Hoitotakuu

Terveydenhuoltolaissa (2010/1326) säädetään, missä ajassa potilaan on viimeistään päästävä kiirettömään hoitoon terveyskeskukseen tai sairaalaan.

- Terveyskeskukseen pitää saada arkipäivisin virka-aikana välittömästi yhteys.
- Kiireettömän hoidon tarpeen arviointiin on päästävä terveydenhuollon ammattihenkilölle kolmessa (3) arkipäivässä yhteydenotosta.
- Perusterveydenhuollon yhteydessä toteutettavassa erikoissairaanhoidossa hoidon tarpeen arviointi on aloitettava kolmessa (3) viikossa lähetteen saapumisesta terveydenhuollon toimintayksikköön.
- Lääketieteellisesti tai hammaslääketieteellisesti tarpeelliseksi todettuun erikoissairaanhoitoon on päästävä kohtuullisessa ajassa, kuitenkin viimeistään kuuden (6) kuukauden kuluessa siitä, kun hoidon tarve on arvioitu.

4.4. Edunvalvonta

Holhoustoimen palveluilla pyritään auttamaan henkilöitä, jotka eivät itse kykene vajaavaltaisuuden, sairauden tai poissaolon tai muun syyn vuoksi huolehtimaan

taloudellisista asioistaan. Vajaavaltaisella tarkoitetaan alle 18-vuotiasta henkilöä ja sellaista 18 vuotta täyttänyttä henkilöä, joka on julistettu vajaavaltaiseksi. Holhoustoimen avulla tällainen henkilö voi saada tuekseen edunvalvojan, joka yhdessä hänen kanssaan tai hänen puolestaan huolehtii hänen asioistaan ja valvoo hänen etujaan. Holhoustointa säätelee laki holhoustoimesta (1999/442).

Henkilö voi itse hakea itselleen edunvalvojaa tekemällä kirjallisen hakemuksen maistraatille. Kirjallinen hakemus edunvalvojan määräämiseksi voidaan tehdä myös kärjäoikeudelle. Hakemuksen kärjäoikeudelle voi tehdä apua tarvitsevan henkilön lisäksi myös tämän vanhemmat, aviopuoliso, lapsi tai joku muu läheinen. Myös maistraatti voi tehdä hakemuksen.

Edunvalvojan määrää maistraatti tai kärjäoikeus. Edunvalvojaksi voidaan määrätä tehtävään sopiva ja suostuva henkilö, jolla on riittävä taito ja kokemus. Edunvalvojana voi toimia esim. apua tarvitsevan henkilön lapsi, aviopuoliso tai muu läheinen. Edunvalvojaksi määrätään usein myös yleinen edunvalvoja, joka hoitaa näitä tehtäviä työnsä puolesta.

Edunvalvojan tehtävistä päättää maistraatti tai kärjäoikeus. Yleensä edunvalvojan tehtävänä on hoitaa päämiehen taloudellisia asioita. Hänen tehtävänä on pitää huolta mm. siitä, että päämies saa varoistaan riittävästi rahaa henkilökohtaiseen käyttöönsä. Lisäksi tulee huolehtia siitä, että päämies saa sopivan hoidon, huolenpidon ja kuntoutuksen. Edunvalvoja tarvitsee maistraatin luvan päämiehensä puolesta tehtäviin tärkeisiin oikeustoimiin. Tällaisia ovat esimerkiksi asunnon tai muun omaisuuden myyminen tai ostaminen.

Edunvalvojalla on oikeus saada korvaus kuluistaan ja kohtuullinen palkkio. Kulukorvausta ja palkkiota koskevat tiedot merkitään maistraatille annettavaan tiliin. Holhousviranomaisena toimii maistraatti, joka valvoo edunvalvojen toimintaa.

Se, että henkilölle on määrätty edunvalvoja, ei automaattisesti rajoita hänen oikeuttaan esimerkiksi käyttää varojaan tai myydä ja ostaa omaisuutta. Joskus mahdollisuus tehdä sopimuksia tai kauppoja voi vaarantaa henkilön taloudelliset edut. Näin voi käydä erityisesti silloin, kun asianomainen ei kuuntele edunvalvojaansa, vaan tekee tärkeitä ja huonoiksi osoittautuvia päätöksiä yksin. Tällöin kärjäoikeus voi hakemuksesta rajoittaa henkilön toimintakelpoisuutta. Kärjäoikeus voi esimerkiksi päättää, ettei asianomaisella ole oikeutta tehdä velkaa tai oikeutta määrätä tietyistä omaisuudestaan. Kärjäoikeus saa rajoittaa toimintakelpoisuutta vain siinä määrin, kuin se on välttämätöntä henkilön suojaamiseksi. (<http://oikeus.fi/fi/index/esitteet/holhoustoimenpalvelut.html>)

Holhouspalveluista saa tietoa kotikunnan sosiaalitoimistosta tai maistraatista.

5. Kunnan myöntämä taloudellinen tuki ja sosiaalitoimiston palvelut

5.1. Omaishoidon tuki

Kun omainen hoitaa esimerkiksi psyykkisesti sairastunutta läheistään, voi kunta maksaa hoitajalle omaishoidon tukea. Omaishoidon tuki on veronalaista tuloa. Omaishoidon tuki on ns. harkinnanvarainen etuus, joten sen saajien määrä voi vaihdella kunnittain. Kunta voi

lisäksi järjestää hoidon tukemiseksi erilaisia sosiaali- ja terveyspalveluja. Hoitajan ei tarvitse olla hoidettavan omainen. (Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry. 2012.)

Omaishoidon tuen saaminen edellyttää, että kunta ja hoitaja tekevät sopimuksen, johon liittyy hoito- ja palvelusuunnitelma. Hoito- ja palvelusuunnitelmassa määritellään hoidettavalle annettavien palvelujen lisäksi hoitajalle suunnatut omaishoitoa tukevat palvelut. Omaishoidon tuen saajalla on oikeus saada vähintään kolme vapaapäivää jokaista sellaista kuukautta kohti, jonka aikana hoitotyö on luonteeltaan erityisen sitovaa. Kunta huolehtii hoidon järjestämisestä lakisääteisen vapaan ajaksi. Kunnalla on mahdollisuus järjestää virkistysvapaita hoitopalkkiota alentamatta. (Mt.) Lisää tietoa omaishoidon tuesta saa oman kunnan sosiaalitoimistosta.

5.2. Toimeentulotuki

Toimeentulotuki on ns. viimesijainen toimeentuloturvan muoto tilanteissa, joissa henkilön tai perheen tulot ja varat eivät riitä välttämättömiin jokapäiväisiin menoihin. Tuen maksamisesta säädetään toimeentulotuesta annetussa laissa (1997/1412). Toimeentulotuen myöntäminen on laissa määrätty kuntien tehtäväksi.

Kunnan sosiaalitoimistosta toimeentulotukea hakevan henkilön on saatava tukea koskeva päätös seitsemän arkipäivän sisällä hakemuksen jättämisestä. Kiireellisessä tapauksessa päätös on tehtävä samana tai viimeistään seuraavana arkipäivänä. Toimeentulotukea hakevan on myös päästävä keskustelemaan henkilökohtaisesti kunnan sosiaalityöntekijän tai sosiaaliohjaajan kanssa, viimeistään seitsemän arkipäivän päästä siitä, kun asiakas on sitä pyytänyt.

Toimeentulotuki muodostuu perustoimeentulotuesta ja täydentävästä toimeentulotuesta. Lisäksi joissain tapauksissa voidaan myöntää ehkäisevää toimeentulotukea. Toimeentulotuki myönnetään hakemuksesta ja se määrätään lain mukaan yleensä kuukaudeksi kerrallaan. Lisää tietoa saa oman kunnan sosiaalitoimistosta.

6. Kelan etuudet

Tässä luvussa kerrotaan Kelan eli Kansaneläkelaitoksen etuuksista. Lista ei ole kattava, vaan siitä puuttuvat esimerkiksi ne etuudet, joita Kelalla on työttömiä työnhakijoita tai opiskelijoita varten. Tietoa kaikista etuuksista sekä ajantasaisista etuuksien euromääristä saa Kelan toimistoista tai osoitteesta www.kela.fi. Toimistojen yhteystiedot löytyvät tästä oppaasta.

6.1. Tukea asumiseen

Pienituloiset voivat hakea asumismenoihin asumistukea Kelasta. Kela hoitaa seuraavia asumisen tukia:

- yleinen asumistuki
- eläkkeensaajan asumistuki
- opintotuen asumislisä

- sotilasavustuksen asumisavustus

Kelan toimistoissa neuvotaan hakijaa henkilökohtaisesti ja niistä saa hakemuslomakkeita. Hakemuksen voi myös tulostaa Kelan sivuilta tai hakea sähköisesti. Hakemuksen voi jättää tai lähettää mihin tahansa Kelan toimistoon. (www.kela.fi/asumistuki)

6.2. Lääkekulujen korvaus

Kelasta voi hakea korvausta lääkkeistä, joita lääkäri on määrännyt hakijan sairauden hoitoon. Kelan korvauksen saa yleensä jo apteekissa esittämällä Kelakortin (sairausvakuutuskortti). (www.kela.fi/laakkeet) Lääkeostoista maksetaan korvauksia kolmessa eri korvausryhmässä: peruskorvaus, alempi erityiskorvaus ja ylempi erityiskorvaus (www.kela.fi/laakkeet_maara). Jos korvattuja lääkekuluja kertyy kalenterivuoden aikana runsaasti ja vuosittain määräytyvä omavastuuosuus ylittyy, saa asiakas loppuvuoden lääkekustannukset lääkekohtaiseen omavastuuhintaan. Lääkärin määräämä lääkevalmiste voidaan apteekissa vaihtaa halvempaan vastaavaan lääkevalmisteseen, jollei lääkäri tai asiakas sitä kiellä. (www.kela.fi/laakkeet)

6.3. Kela kuntouttaa

Vastuu kuntoutuksen järjestämisestä on jakautunut monelle eri taholle. Työnjakoa on pyritty selkiyttämään lainsäädännöllä ja vastuutahojen välisin sopimuksin. Kelan lisäksi kuntoutusta järjestävät mm.

- julkinen sosiaali- ja terveydenhuolto
- työeläke- tai muu vakuutuslaitos (omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry.)

Kela järjestää ja kustantaa niin lakisääteistä kuin harkinnanvaraista kuntoutusta. Kelan järjestämää kuntoutusta ovat vajaakuntoisten ammatillinen kuntoutus, vaikeavammaisten lääkinnällinen kuntoutus, kuntoutuspsykoterapia sekä harkinnanvaraisena muu ammatillinen tai lääkinnällinen kuntoutus. Kela maksaa kuntoutusajan toimeentuloturvana laissa kansaneläkelaitoksen kuntoutusetuuksista ja kuntoutusrahaetuksista (2005/566) säädetyn edellytyksin kuntoutusrahaa.

6.4. Eläkettä saavan hoitotuki ja vammaisetuudet

Hoitotuen avulla tuetaan pitkäaikaisesti sairaan tai vammaisen eläkkeensaajan selviytymistä jokapäiväisessä elämässä sekä hänen toimintakykynsä ylläpitämistä, kuntoutusta ja hoitoa. Tuki korvaa osin myös toimintakyvyn heikentymisestä aiheutuvia kustannuksia. Kela maksaa hoitotukea myös laitoshoidossa oleville. Hoitotukeen eivät vaikuta eläkkeensaajan ja hänen perheensä tulot eikä omaisuus. Hoitotuki on verotonta tuloa. (www.kela.fi/hoitotuki-, www.kela.fi/elaketta-saavan-hoitotuki_maara, www.kela.fi/verotus-elakekelaiset)

Hoitotuki voidaan myöntää, kun eläkkeensaajan toimintakyky on heikentynyt sairauden tai vammaisuuden vuoksi yhtäjaksoisesti vähintään vuoden ajan ja hänelle aiheutuu tämän vuoksi avun, ohjauksen tai valvonnan tarvetta taikka erityiskustannuksia. Toimintakyvyn

heikentyminen tarkoittaa, että hakijan kyky huolehtia itsestään ja toiminnoistaan on sairauden tai vamman vuoksi vaikeutunut. (www.kela.fi/elaketta-saavan-hoitotuki) Psykkisesti sairastuneen kohdalla toimintakyvyn heikentyminen tai valvonnan tarve voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että sairastunut tarvitsee toistuvasti tai jatkuvasti apua vaikkapa lääkehoidossa. Hän tarvitsee esimerkiksi lääkkeiden ottamisesta muistuttamista tai apua lääkkeiden jaossa. Toimintakyvyn heikentyminen voi tarkoittaa myös sitä, että sairastunut tarvitsee tukea ruokailusta, puhtaudesta tai laskujen maksamisesta huolehtimisessa. (Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry. 2012.) Eläkettä saavan hoitotuki kuuluu vammaistuuksiin, joiden tarkoituksena on tukea vammaisten ja pitkäaikaisesti sairaiden henkilöiden itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua. Kela maksaa myös aikuisen vammaistukea 16 vuotta täyttäneelle sairaalle tai vammaiselle henkilölle, jonka toimintakyky on heikentynyt vähintään vuoden ajan. Vammaistukea voidaan maksaa myös pitkäaikaisessa laitoshoidossa olevalle, mutta tuki otetaan huomioon pitkäaikaishoidon maksussa, jonka kunta tai laitos perii. (www.kela.fi/vammaistuet, www.kela.fi/vammaistuki-aikuiselle)

6.5. Eläke-etuudet

Suomessa on kaksi toisiaan täydentävää lakisääteistä eläkejärjestelmää, kansaneläke- ja työeläkejärjestelmät. Kansaneläke ja takuueläke turvaavat vähimmäistoimeentulon, jos henkilö ei saa lainkaan työeläkettä tai se jää pieneksi. Kansaneläkkeen ja takuueläkkeen myöntää ja maksaa Kela. (plus.edilex.fi/kela/fi/lainsaadanto/?open=ot1-3, www.kela.fi/elakelaiset)

7. Kotiin asti palvelut

Kunnan järjestämiä kotiin saatavia palveluita ovat kotipalvelu ja kotisairaanhoito. Ne toimivat yleensä tiiviissä yhteistyössä ja joissain kunnissa ne on yhdistetty kotihoidoksi. Palveluista peritään asiakasmaksu. Kotiin asti saatavia palveluita voi hakea niin omainen kuin sairastunut läheinenkin. (Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry. 2012.)

7.1. Kotipalvelu

Kotipalvelua voidaan antaa henkilöille, jotka sairautensa tai toimintakykynsä vuoksi tarvitsevat apua kotona asuessaan. Kotipalvelu on henkilökohtaista hoitoa, huolenpitoa ja / tai kodin askareissa auttamista samalla omatoimisuuteen kannustaen avuntarvitsijan toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja lisäämiseksi. (seniorinetti.vaasa.fi/Suomeksi/Palvelut_ikaihmisille/Apuu_arkeen)

Kotipalvelua voi olla tai siihen voi liittyä erilaisia tukipalveluita. Näitä ovat mm. ateria-, kylvetys- ja kuljetuspalvelut (Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry. 2012). Lisätietoa kotipalvelusta ja asiakasmaksuista saa oman kunnan sosiaali- ja kotipalvelutoimistosta.

7.2. Kotisairaanhoido

Terveydenhuoltolaissa (2010/1326) todetaan, että kotisairaanhoido on hoito- ja palvelusuunnitelman mukaista tai tilapäistä potilaan kotona toteutettua terveyden- ja sairaanhoidon palvelua. Kotisairaanhoido on tarkoitettu henkilöille, jotka terveytensä tai alentuneen toimintakykynsä vuoksi eivät voi käyttää muita avoterveydenhuollon ja sairaanhoidon palveluita. Kotisairaanhoidoon voi kuulua mm. ompeleiden poistoa, verikokeita, injektioita, haavanhoitoa, lääkehoidon toteutusta ja seuranta. (seniorinetti.vaasa.fi/Suomeksi/Palvelut_ikaihmisille/Apua_arkeen)

Joissain kunnissa on mahdollista saada ns. intervallihoitoa. Tämä tarkoittaa, että omaisena sinulla on mahdollisuus levähtää sillä aikaa, kun läheisesi on hoidettavana esimerkiksi terveyskeskuksessa, palvelukodissa tai psykiatrisella osastolla. Oman kunnan terveyskeskuksesta tai sosiaalitoimistosta saa lisätietoja kotisairaanhoidosta ja intervallimahdollisuudesta. (Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry. 2012.)

7.3. Muita kotiin asti palveluja

Joissain kunnissa on mahdollista saada kotona selviytymisen tueksi kuntoutusohjaajan palveluita. Kuntoutusohjauksen avulla pyritään tukemaan henkilön arjessa selviytymistä ja mahdollisimman itsenäistä elämää. (Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry. 2012.) Keski-pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistys ry. järjestää alueellaan kotikuntoutusta, joka on kuntoutujan omaan toimintaympäristöön vietyä, kuntoutujan itsenäiseen arjessa selviytymiseen tähtävää toimintaa (www.kpspy.fi/index.php?id=1).

Osassa kunnista on saatavilla tukihenkilö- tai ystäväpalveluita. Alueellamme tukihenkilö- tai ystävätoimintaa järjestävät mm. seurakunnat, Suomen punainen risti (SPR), Vaasan seudun yhdistykset ry. ja Yhteisöklubi Silta Kokkolassa. Spr:n ystävätoiminnan kautta voivat kaikenlaiset ja kaikenikäiset ihmiset löytää ystävän. Osoitteesta rednet.punainenristi.fi/node/22172 löydät asuinpaikkakuntasi ystävätoiminnan yhteystiedot. Vaasan seudun yhdistysten Keikka-apu on tarkoitettu yli 65-vuotiaille kotihoidon piirissä oleville senioreille sekä maahanmuuttajille iästä riippumatta (www.vaasanseudunyhdistykset.fi). Kokkolan yhteisöklubi Silta toimii vapaaehtoistoiminnan keskuksena Keski-Pohjanmaan alueella. Keskus kerää yhteen alueen vapaaehtoistehtäviä, välittää tietoa ja ajankohtaisia uutisia sekä vahvistaa vapaaehtoistoiminnan näkyvyyttä. (www.yhteisoklubi.fi/vapaaehtoistoiminta/.)

Vaasan seudun yhdistykset ry.

Filantropia Center

Vaasanpuistikko 17, 9. krs.

65100 Vaasa

Yhteisöklubi Silta

Antti Chydeniuksenkatu 49

67100 Kokkola

Vaasan kaupungin mielenterveysasema Horisontti ja Vaasan keskussairaalan psykiatrian poliklinikka ovat yhteistyössä käynnistäneet Kaiku-projektin, jonka tavoitteena on ennaltaehkäistä psykiatriisiin potilaisiin kohdistuvien pakkotoimien tarvetta ja ”turhia” osastojaksoja. Projektin tarkoituksena on järjestää akuutisti sairastuneen ja välitöntä hoitoa tarvitsevan yli 25-vuotiaan vaasalaisen psykiatrisen potilaan hoidon tarpeen arviointi, hoitopaikan arviointi ja hoidon käynnistäminen. Psykiatrisen potilaan hoidontarpeen arviointi tehdään kotikäynnillä Kaiku-projektin työparin toimesta. Mikäli sinulla on huoli läheisesi psyykkisestä voinnista ja epäily hänen psyykkisen hoidon tarpeestaan, niin voit olla yhteydessä suoraan työntekijöihin.

Horisontti, ohjaaja, puh. 040 809 1536, Vaasan keskussairaala, psykiatrisen sairaanhoitaja, puh. 040 128 2391.

Rannikko-Pohjanmaan sosiaali- ja perusterveydenhuollon kuntayhtymä K5:n psykososiaalisen keskuksen liikkuva tiimi antaa akuuttiapua ja tekee kotikäyntejä K5:n alueella esimerkiksi vastasairastuneen asiakkaan tai asiakkaan, jonka sairaus pahenee, luokse.

Psykososiaalinen keskus, puh. 06-2241831. (www.kfem.fi/index.php/fi/psykososiaalinen-yksikko.html.)

Omaishoitajat ja läheiset- liitto ry. on valtakunnallinen omaishoitajien ja heidän hoidettaviensa tuki- ja vaikuttamisjärjestö. Yhteystiedot www.omaishoitajat.fi. Vaasan seudun omaishoitajat ry:n ja Kokkolan seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n toiminta on suunnattu sairaasta, vammaisesta tai ikääntyvästä perheenjäsenestä tai muusta läheisestä huolehtiville henkilöille. Vaasan yhteystiedot löytyvät osoitteesta www.omaishoitajat.fi/node/236 tai voit tiedustella Omaishoitajat ja läheiset –liitto ry:n vaihteesta: 020 7806 500. Kokkolan yhteystiedot löytyvät osoitteesta www.kokkolanomaishoitajat.fi tai Isokatu 15 B, 4. krs. 67100 Kokkola, puh: 06 - 822 6725.

8. Asumispalvelut

Asumispalveluiksi kutsutaan kuntoutus- ja palvelukoteja sekä erilaisia tuettuja asumisen muotoja. Kuntoutus- ja palvelukodeissa voi työskennellä yksi tai useampi ohjaaja, jotka auttavat ja tukevat kuntoutujia arjen askareissa. Osassa kodeista henkilökunta on paikalla arkisin 8 – 16, toisissa myös iltaisin ja viikonloppuisin sekä yöaikaan. Sopiva kuntoutus- tai palvelukoti valitaan kuntoutujan tuen tarpeen mukaan. Asumisen kesto voi vaihdella kuntoutujan tarpeesta ja kuntoutussuunnitelmasta riippuen. (Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry. 2012.)

Tuettu asuminen tarkoittaa yleensä sitä, että kuntoutuja asuu omassa asunnossaan, jossa työntekijä käy kotikäynneillä sovitusti. Lisäksi kuntoutuja voi osallistua esimerkiksi päivätoimintaan tai käydä vastaanotoilla psykiatrian poliklinikalla. (Mt.)

Asumispalveluita järjestävät kunnat, järjestöt ja yksityiset yritykset. Palvelut ovat maksullisia ja maksujen suuruus riippuu esim. kuntoutujan tuloista, tarvittavan tuen määrästä sekä kodin henkilökunnan määrästä. Alueellamme palveluita tarjoavat mm. Keski-

Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry., Vaasanseudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry. ja Vaasan setlementtiyhdistys.

Lisätietoja asumispalveluista saa oman kunnan sosiaalitoimesta ja hoitavilta tahoilta.

9. Seurakunta ja järjestöt

Monet seurakunnat järjestävät monenlaista virkistystoimintaa erilaisille ryhmille, myös mielenterveyskuntoutujille. Tällaista toimintaa ovat esimerkiksi vertais- ja harrasteryhmät, retket sekä leirit. Diakoniatyön puitteissa tehdään kotikäyntejä ja tarjotaan keskusteluapua. (Omaisat mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry. 2012.) Monessa seurakunnassa toimii ruokapankki ja saatavilla on palveluita, kuten perheneuvontaa ja ystävöimintää.

Osoitteesta www.verkkokirkko.fi löydät aineksia mielen virvoittamiseen. Palveleva puhelin ja verkkoauttamispalvelu palveleva netti tarjoavat keskusteluapua nimettömänä ja luottamuksellisesti. Palvelevan puhelimen numero on kaikkialla Suomessa suomenkielisille 01019 - 0071 (su – to 18 – 01, pe ja la 18 – 03) ja ruotsinkielisille 01019 – 0072 (joka ilta klo 20 – 24) (www.vaasansuomalainenseurakunta.fi/apua-elamaan/keskusteluapua/). Palvelevan netin osoite on: www.palvelevanetti.fi. Seuraa paikallislehtien tapahtumakalenteria ja ilmoittelua tai kysy lisätietoja tapahtumista ja toiminnasta oman seurakuntasi työntekijöiltä.

Vaasan seudun yhdistykset ry:n ja Kokkolan yhteisöklubi Sillan tiloissa toimii monia sosiaali- ja terveysalan järjestöjä. Näistä saa lisätietoja osoitteista www.vaasanseudunyhdistykset.fi ja www.yhteisoklubi.fi.

Alueellamme toimivia mielenterveysalan järjestöjä ovat mm. Vaasanseudun mielenterveysseura, Vaasanseudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry., Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry., Mielenterveyden keskusliiton paikallisyhdistykset ja Omaisat mielenterveystyön tukena Vaasanseutu ry.

10. Muita palveluita

Valvira ylläpitää keskusrekisteriä terveydenhuollon ammattihenkilöistä. Keskusrekisterin eli Terhikki-rekisterin julkisesta tietopalvelusta voit tarkistaa terveydenhuollon ammattihenkilön ammattipätevyyden. Sivulta www.valvira.fi/tietopankki/rekisterit/terveydenhuollon_ammattihenkilot/julkiterhikki löydät hakuohjeet ja linkin JulkiTerhikki-palveluun.

10.1. A-klinikat

A-klinikat (Vaasassa A-neuvola) vastaavat päihdetyön avohoidosta. A-klinikka on avohoitoyksikkö päihde- ja riippuvuusongelmaisilla ja heidän läheisilleen. Nuorille päihde- ja riippuvuusasioissa tarjoaa apua Vaasassa nuorisoasema Klaara ja Kokkolassa Nuotta. (www.vaasa.fi/Suomeksi/Sosiaali_ja_terveys/Paihdehuolto_Avopalvelut, www.kokkola.fi/terveys/paihdehuolto/fi_FI/avokuntoutus/)

10.2. Kriisipalvelut

Vaasan kriisipuhelin auttaa äkillisten traumaattisten tapahtumien (esim. kuolema, tapaturma, onnettomuus) kohdatessa. Kokkolan terveystieteiden keskuksen alueella toimii kriisi/jälkipuintiryhmä yhteistyössä Kruunupyyn kriisiryhmän kanssa. Ryhmä antaa tukea äkillisen traumaattisen tilanteen kokeneille.

Vaasan kriisipuhelin, puh. 040 550 1990, avoinna ympäri vuorokauden

Kokkolan kriisiryhmä, ma – pe 8 – 16

tiimi 1, puh. (06) 8287 310

tiimi 2, puh. (06) 8287 320

tiimi 3, puh. (06) 8287 330

tiimi 4, puh. (06) 8287 464

Suomen mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelin auttaa ja tukee elämän kriiseissä, puh. 01019 5202, ma – pe 9 – 06, la 15 – 06, su 15 – 22.

10.3. Mielenterveystalo

Mielenterveystalo on psyykkistä hyvinvointia edistävä nettipalveluiden kokoelma osoitteessa www.mielenterveystalo.fi. Mielenterveystalo kokoaa kansalaisten saataville tietoa ja välineitä psyykkisestä hyvinvoinnistaan huolehtimiseen. Nuorten ja aikuisten mielenterveystalot tarjoavat tietoa psyykkisistä vaikeuksista ja mielenterveyspalveluista sekä itsehoitomenetelmiä. Nettiterapiat tarjoavat kohdennettua etähoitoa mielenterveyden häiriöihin. Niihin ohjaututaan lääkärin läheteellä. (www.mielenterveystalo.fi)

10.4. Monikulttuuriset perheet

Tietoa maahanmuuttajille Vaasassa:

www.vaasa.fi/Suomeksi/Julaiset_palvelut/Maahanmuuttajat_

11. Lapset ja nuoret

Lastensuojelulain (2007/417) tarkoituksena on turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun.

11.1. Lapsi tai nuori omaisena

Lastensuojelulaissa todetaan, että kun aikuiselle annetaan sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja ja erityisesti päihde- ja mielenterveyspalveluja, on selvitettävä myös hänen hoidossaan ja kasvatuksessaan olevan lapsen hoidon ja tuen tarve. On tärkeää, että hoito- tai muussa kontaktissa oleva ammattilainen kartoittaa psyykkisesti sairastavan vanhemman ja

tämän puolison ajatukset heidän lastensa tilanteesta. Huolimatta psyykkisestä sairastumisestaan vanhempi voi tehdä paljon lapsensa hyvinvoinnin turvaamiseksi tilanteessa. (Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry. 2012.)

THL:ssä kehitetyt toimiva lapsi & perhe (TLP) –menetelmät paneutuvat erityisesti lasta suojaavien tekijöiden miettimiseen yhdessä vanhempien kanssa. Lasta suojaavia tekijöitä ovat mm. riittävä tietämys vanhemman sairaudesta, toimiva ja tukeva ystäväpiiri, harrastustoiminta ja perheen ulkopuolinen tukeva aikuinen. Tutkimusten mukaan riittävä tieto vanhemman sairaudesta vähentää liiallista syyllisyyden ja velvollisuudentunnetta sairastavaa vanhempaa kohtaan. Lapsi saattaa tilanteessa ajatella, ettei voi esimerkiksi iloita omista onnistumisistaan silloin, kun oma vanhempi sairastaa. Lapsi saattaa turhaan kokea aiheuttavansa omalla toiminnallaan vanhemman huonovointisuutta. Toimiva lapsi & perhe –menetelmiin kuuluu myös Vertti-vertaisryhmätyöskentely, jossa muun työskentelyn ohella tarjoutuu mahdollisuus vertaistukeen. (www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/menetelmat/toimiva_lapsi_perhe, Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry.2012.)

Vanhemman kanssa työskentelevän ammattilaisen tulee ohjata perhe tarvittavien lisätutkimusten tai tuen piiriin, koska vanhemman omat voimavarat voivat olla lopussa. Tuen piiriin ohjaaminen voi tarkoittaa myös taloudellisia tai muita tukitoimia, kuten väliaikaista kodinhoitoapua, tukiperheen tai tukihenkilön järjestämistä lastensuojelun tukitoimena. Useinkaan tulorajat eivät anna mahdollisuutta toimeentulotukeen, mutta tällöin lastensuojelullisena tukitoimena voidaan esimerkiksi lapsen suoraan tai välillisesti vaikuttavia tukitoimia harkita. (Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry. 2012.)

Lapsista käytävän keskustelun yhteydessä vanhemmalle tulisi antaa luettavaksi tai kertoa opaskirjasesta: Miten autan lastani. Opaskirja vanhemmille, joilla on mielenterveyden ongelmia (Solantaus, Ringbom, Helsinki, Edita Prima 2005a). Jos perheessä on vanhempia lapsia tai nuoria, voi vanhempi yhdessä heidän kanssaan tutustua kirjaseen: Mikä meidän vanhempia vaivaa? Käsikirja lapsille ja nuorille, joiden äidillä tai isällä on mielenterveyden ongelmia (Solantaus, Ringbom, Helsinki, Edita Prima 2005). Opaskirjasia voi itsekin ladata PDF-muodossa osoitteesta www.omaissetpsyuusimaa.fi/index.php/oppaat-ja-materiaalit/oppaat.

11.2. Jos lapsella tai nuorella on ongelmia

Erilaisten kehityskriisien läpikäyminen kuuluu luonnollisena osana lapsuuteen ja nuoruuteen. Kehityskriisit ilmenevät mm. uhmaikänä ja murrosikäinä. Jos jokin asia lapsen tai nuoren kehityksessä tai hyvinvoinnissa huolettaa vanhempia tai lasta/nuorta itseään, on hyvä puhua asiasta ammattihenkilön kanssa. Tällaisia asioita voivat olla vaikkapa koulunkäyntiin liittyvät ongelmat, keskittymis- ja univaikeudet, yksinäisyys ja eristäytyminen tai päihteiden käyttö. (Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry. 2012.)

Jos vanhemmalla herää huoli lapsestaan, hän voi hakea apua perheneuvolasta, jossa on tarjolla monipuolista asiantuntija-apua perhe-elämään liittyvissä solmukohtissa. Valtaosalla kunnista on oma tai muutaman kunnan yhteinen perheneuvola, jonka toiminnasta saa tietoa sosiaalitoimistosta tai terveyskeskuksesta. Vaasassa toimii myös lastensuojelun avopalvelupiste Väylä, jonka palvelut on tarkoitettu 12 – 18 –vuotiaille nuorille ja heidän

perheilleen. Väylälle pääsee lastensuojelun sosiaalityöntekijän ohjaamana.
([www.vaasa.fi/Suomeksi/Sosiaali ja terveys/Lapset nuoret ja perheet /Perheneuvola](http://www.vaasa.fi/Suomeksi/Sosiaali_ja_terveys/Lapset_nuoret_ja_perheet_Perheneuvola) ,
[www.vaasa.fi/Suomeksi/Sosiaali ja terveys/Lapset nuoret ja perheet /Vayla lastensuojelun avopalvelupiste](http://www.vaasa.fi/Suomeksi/Sosiaali_ja_terveys/Lapset_nuoret_ja_perheet_Vayla_lastensuojelun_avopalvelupiste), Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry. 2012.)

Usein ensimmäinen paikka, josta apua ja neuvoja haetaan, on joko neuvola, kouluterveydenhuolto tai opiskelupaikan opiskelijaterveydenhuolto. Vaasassa palvelee myös nuorisoasema Klaara, jonne voivat ottaa yhteyttä 13 – 24 –vuotiaat nuoret. Klarassa voi asioida nimettömänä, palvelut ovat asiakkaille maksuttomia eikä sinne tarvita lähetettä. Puhelinnumero on: (06) 325 2850.

([www.vaasa.fi/Suomeksi/Lapset nuoret/Nuorten Vaasa/Nuorisoasema Klaara](http://www.vaasa.fi/Suomeksi/Lapset_nuoret/Nuorten_Vaasa/Nuorisoasema_Klaara), Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry. 2012.) Kokkolan, Kälviän, Lohtajan ja Ullavan alueella voi kääntyä nuorten tuki- ja neuvontapiste Nuotan puoleen. Puhelinnumero on: (06) 828 7494.

(www.thl.fi/tietokannat/hoitopaikat/hoitopaikka_kuvaus2_thl.asp?id=697)

Vaasan ja Keski-Pohjanmaan sairaanhoitopiirissä lasten- ja nuorten psykiatrian poliklinikat ja osastot tarjoavat erikoissairaanhoitoa. Näihin yksiköihin tarvitaan pääsääntöisesti lääkärin lähete.

Kun alaikäinen lapsi tai nuori on terveydenhuollon tai sosiaalihuollon asiakkaana, on hänen oma mielipiteensä selvitettävä. Jos lapsi/nuori pystyy ikänsä ja kehitystasonsa perusteella päättämään hoidostaan, hoidosta on päätettävä yhteisymmärryksessä hänen kanssaan. Mikäli alaikäinen ei pysty päättämään hoidostaan, häntä on hoidettava yhteisymmärryksessä hänen huoltajansa tai muun laillisen edustajansa kanssa. Myös alaikäisellä on oikeus kieltää terveydentilaansa ja hoitoaan koskevien tietojen antaminen huoltajalleen tai muulle lailliselle edustajalleen, jos hän ikänsä tai kehitystasonsa perusteella pystyy päättämään hoidostaan. (Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 1992/785, laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 2000/812.)

12. Jos läheinen katoaa

Pääsääntöisesti kadonneiden henkilöiden etsinnästä vastaa poliisi. Kadonneen henkilön etsintä käynnistetään, jos kadonneen epäillään joutuneen hengenvaaraan, onnettomuuteen tai rikoksen uhriksi. Etsinnät käynnistetään nopeasti, jos kadonnut on lapsi, vanhus tai sillä tavoin sairas ihminen, ettei hän kykene huolehtimaan itsestään. Etsintöjen käynnistämiseen vaikuttaa myös säätila. Lisätietoja kadonneen henkilön etsinnästä saa paikallispoliisilta. (www.poliisi.fi.)

Jos läheinen katoaa ulkomailla, kadonneen etsinnässä voivat auttaa Suomen ulkomaanedustustot ja konsulaatit. Ulkoasiainministeriön konsuliasiain yksikkö Helsingissä hoitaa avustustapauksiin liittyvät toimet kotimaassa. (Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry. 2012.)

Ulkoasiainministeriön puhelinkeskus: +358 295 350 000

Päivystys (24 tuntia): +358-9-1605 5555

12.1. Katoamisilmoituksen tekeminen

Ennen kuin teet katoamisilmoituksen, varmista, ettei kadonnut henkilö ole mennyt sukulaisten tai ystävien luo, kesämökille tai muuhun vastaavaan paikkaan. Jos henkilö on kadonnut aiemminkin, tarkista paikka, josta hän aiemmin löytyi. Tarkista myös asuinympäristö ja soita lähialueen sairaaloihin ja terveyskeskuksiin. Ne saattavat kuitenkin vaihtolovelvollisuuteensa vedoten kieltäytyä antamasta minkäänlaisia tietoja.

- Jos epäilet, että kadonnut henkilö saattaa olla rikoksen uhri, hengenvaarassa tai kyvytön huolehtimaan itsestään (lapsi, vanhus, sairas henkilö), tulee ilmoitus tehdä soittamalla numeroon 112.
- Mikäli henkilö jää välittömistä etsintätoimista huolimatta edelleen kadoksiin, tulee henkilöstä tehdä virallinen katoamisilmoitus paikallisella poliisilaitoksella. Ota mukaan tuore valokuva kadonneesta. Poliisi haluaa tietää kadonneen henkilötiedot, hänen tuntomerkinsä ja mahdollisen kulkuvälineensä. Etsintä helpottuu, jos poliisi saa tietoa myös kadonneen taustasta, mielentilasta, suunnitelmista, rahavaroista ja muista varusteista.
- Poliisille on selvitettävä, millaisella alueella ja kuinka laajalti etsintöjä on jo tehty. Vältä jälkien sotkemista sillä alueella, jolla kadonnut viimeksi nähtiin.
- Jos kadonnut löytyy tai tulee itse kotiin, on poliisille ilmoitettava siitä heti.

Tunnistamista helpottavat tuntomerkit:

- Henkilötiedot: nimi, henkilötunnus, osoite ja puhelinnumero
- Tuntomerkit: ikä, pituus, paino, ruumiinrakenne, hiusten väri, pituus, muoto ja mahdollinen kaljuuntuminen, silmien väri, silmälasit sekä erityistuntomerkit (proteesit, kuulolaitteet, raajan puuttuminen tai muu invalideetti, tatuoinnit, ontuminen tai muu liikkumisen erityispiirre).
- Vaatetus: vaatteiden malli, merkki, väri, repeytymät, paikkaukset, jalkineet sekä mahdolliset reput, kassit tai salkut.
- Mahdollinen kulkuväline: polkupyörän merkki, väri ja malli; mopon tai moottoripyörän merkki, väri, malli ja rekisteritunnus; auton merkki, väri, malli, rekisteritunnus sekä vuosimalli, tyyppi ja erityistuntomerkit; veneen malli, rekisteritunnus ja mahdolliset erityistuntomerkit.

www.poliisi.fi

13. Mielen terveyden häiriö ja riippuvuusongelmat

Pienet alkoholimäärät voivat rentouttaa, kohottaa mielialaa ja vähentää jännitystä. Joskus henkilöt, joilla on mielen terveyden ongelmia, voivat ”lääkitä” itseään alkoholilla tai muilla päihteillä. Vaikka alkoholi voi lyhyellä tähtämellä helpottaa oireita, runsas käyttö pahentaa

niitä ajan mittaan. Runsas juominen saattaa lisäksi pahentaa ahdistusta tai masennusta. (Heiskanen ym. 2005; Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry. 2012.)

Alkoholista tai muista päihteistä voi tulla riippuvaiseksi, jolloin päihteiden käyttö hallitsee elämää, eikä henkilö enää tule toimeen ilman niitä. Alkoholit ja psyykenlääkkeet ovat erittäin huono yhdistelmä. Vaikutukset saattavat olla yllättäviä, esimerkiksi muistikatkoksia, tokkuraisuutta ja aggressiivisuutta. Päihteiden suurkuluttajille ovat ominaisia tapaturmat, infektiot, epämääräiset vatsaoireet sekä unettomuus, ahdistuneisuus ja masentuneisuus. Päihdehäiriön aiheuttaman oirekuvan ja muun mielenterveyden häiriön erottaminen toisistaan ei ole helppoa, sillä sama oirekuva voi esiintyä sekä päihteen käytön aiheuttamana että erillisenä mielenterveyden häiriönä. (Heiskanen ym. 2005.)

Jos henkilöllä on sekä psykiatrinen häiriö että päihdeongelma, puhutaan ns. kaksoisdiagnoosista. Potilaalla on päihdeongelman lisäksi päihteiden välittömistä vaikutuksista riippumaton psykiatrinen häiriö. Kaksoisdiagnoosit ovat yleisiä. Noin 30 % psykiatrisia häiriöitä potevista on jossain vaiheessa myös päihdeongelma. Luku vaihtelee kuitenkin huomattavasti erilaisissa psykiatrisissa häiriöissä. Kaksoisdiagnoosipotilaan hoidossa kiinnitetään huomiota sekä päihdeongelman että psykiatrisen häiriön hoitoon. (www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/145-kaksoisdiagnoosi.)

Lisätietoa saa esimerkiksi kotikunnan terveyskeskuksesta, sosiaalitoimesta tai A-klinikalta.

14. Lähteet

Heiskanen, Tarja & Salonen, Kristina & Kitchener, Betty & Jorm, Anthony (2005) Käsikirja mielen terveydestä ja ensiavusta. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Nordling, Esa (2012) Väliraportti projektista ”Varhaistuen mallin kehittäminen omaistyössä”. THL.

Nyman, Markku & Stengård, Eija (2004) Mielenterveyspotilaiden omaisten hyvinvointi. Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry.

Stengård, Eija (2005) Journey of hope and despair. The short-term outcome in schizophrenia and the experiences of caregivers of people with severe mental disorder. Acta Universitatis Tamperensis 1066. Tampere: Tampereen yliopisto, 2005.

Nyman, Markku & Stengård, Eija (2005) Hiljaiset vastuunkantajat. Omaisten hyvinvointi 2001 – 2004. Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry.

Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaa ry. (2012) Arjen avuksi. Palveluopas mielenterveysasiakkaan omaiselle ja läheiselle Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kuntien alueella.

Salonen, Sirpa (2005) Onhan meitä muitakin. Psykkinen sairaus ja sosiaalinen tuki psykiatrisen potilaan omaisen kokemuksena. Omaiset mielenterveystyön tukena Uudenmaan yhdistys ry.

Elektroniset lähteet:

<http://www.finfami.fi/pagejarjesto>. Viitattu 15.5.2014

<http://www.finfami.fi/pagetoiminta2/pagehallitus>. Viitattu 23.4.2014

<http://oikeus.fi/fi/index/esitteet/holhoustoimenpalvelut.html>. Viitattu 15.5.2014

<http://oikeus.fi/fi/index/esitteet/holhoustoimenpalvelut.html>. Viitattu 15.5.2014

<http://www.kela.fi/asumistuki>

<http://www.kela.fi/laakkeet>

http://kela.fi/laakkeet_maara

<http://www.kela.fi/hoitotuki>

http://www.kela.fi/elaketta-saavan-hoitotuki_maara

<http://www.kela.fi/verotus-elakelaiset>

<http://www.kela.fi/elaketta-saavan-hoitotuki>

<http://www.kela.fi/vammaistuet>

<http://www.kela.fi/vammaistuki-aikuiselle>

plus.edilex.fi/kela/fi/lainsaadanto/?open=ot1-3

<http://www.kela.fi/elakelaiset>

seniorinetti.vaasa.fi/Suomeksi/Palvelut_ikaihmisille/Apua_arkeen

<http://www.kpspy.fi/index.php?id=1>

<http://www.vaasanseudunyhdistykset.fi>

<http://www.yhteisoklubi.fi/vapaaehtoistoiminta>

<http://www.kfem.fi/index.php/fi/psykososiaalinen-yksikko.html>

<http://www.vaasansuomalainenseurakunta.fi/apua-elamaan/keskusteluapua/>

http://www.vaasa.fi/Suomeksi/Sosiaali_ja_terveys/Paihdehuolto_Avopalvelut

http://www.kokkola.fi/terveys/paihdehuolto/fi_FI/avokuntoutus/

http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/metodit/toimiva_lapsi_perhe

http://www.vaasa.fi/Suomeksi/Sosiaali_ja_terveys/Lapset_nuoret_ja_perheet_Perheneuvola

http://www.vaasa.fi/Suomeksi/Sosiaali_ja_terveys/Lapset_nuoret_ja_perheet_Vayla_lastensuojelun_avopalvelupiste

http://www.vaasa.fi/Suomeksi/Lapset_nuoret/Nuorten_Vaasa/Nuorisoasema_Klaara

<http://www.poliisi.fi>

<http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/145-kaksoisdiagnoosi>

http://www.vaasa.fi/Suomeksi/Sosiaali_ja_terveys/Vaasa-Laihia_yhteistoiminta-alue

<http://www.mielenterveystalo.fi>

http://www.thl.fi/tietokannat/hoitopaikat/hoitopaikka_kuvaus2_thl.asp?id=697

http://www.valvira.fi/ohjaus_ja_valvonta/terveydenhuolto/mielenterveys/julkisen_vallan_kaytto_ja_m1-tarkkailulahetteet

http://www.valvira.fi/ohjaus_ja_valvonta/terveydenhuolto/mielenterveys/hoiton_maaraamisen_vaiheet

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksien/suositus?id=nix01384>

Lait ja säädökset:

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 1992/785

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 2000/812

Lastensuojelulaki 2007/417

Mielenterveyslaki 1990/1116

Terveydenhuoltolaki 2010/1326

Laki holhustoimesta 1999/442

Laki toimeentulotuesta 1997/1412

Laki kansaneläkelaitoksen kuntoutusetuuksista ja kuntoutusrahaetuksista 2005/566

15. Yhteystiedot

A-KLINIKAT

Vaasan A-neuvola

Vöyrinkatu 46

65100 Vaasa

puh. (06) 325 2800 ma – pe 9 – 15

Kokkolan A-klinikka

Terveystie 4

67200 Kokkola

puh. 044 7307 970

Pietarsaaren riippuvuushoitoklinikka

Alholminkatu 12

68600 Pietarsaari – akuuttivastaanotto ja lääkärin vastaanotto

Isokatu 10

68600 Pietarsaari – terapiavastaanotto, sisäänkäynti sisäpihan puolelta

puh. (06) 786 3506 ma – pe 8 – 11

ASUMISPALVELUT

Vaasan kaupunki

Tiedustelut:

sosiaaliohjaaja, puh. (06) 325 2698

johtava sosiaalityöntekijä, puh. (06) 325 3495

Kokkolan kaupunki

Tiedustelut:

johtava sosiaalityöntekijä, puh. 044 7809 655

palveluohjaaja, puh. 044 7809 657

sosiaalityöntekijä, puh. 040 4892 259

puhelinaika 9 – 10

VAASAN SAIRAAKHOITOPUUR

Vaasan keskussairaala

Hietalahdenkatu 2 – 4

65130 Vaasa

puhelinvaihte: (06) 213 1111

Psykiatrian yksikkö (Huutoniemi, Vaasa)

Sarjakatu 2

65320 Vaasa

Lastenpsykiatrian osasto

Sarjakatu 2

D-talo, 2. krs.

65320 Vaasa

puh. (06) 213 2230

Nuorisopsykiatrian osasto

Sarjakatu 2

D-talo, 2. krs.

65320 Vaasa

puh. (06) 213 2199

Akuuttipsykiatrian kriisiosasto 1

Sarjakatu 2

B-talo, 1. krs.

65320 Vaasa

puh. (06) 213 2200

Psykiatrian akuuttiosasto 2

Sarjakatu 2

C-talo, 1. krs.

65320 Vaasa

puh. (06) 323 2170

Psykogeriatrian osasto 4

Sarjakatu 2

B-talo, 3. krs.

65320 Vaasa

puh. (06) 213 2210

Psykiatrian kuntoutusosasto 5A

Sarjakatu 2

B-talo, 3. krs.

65320 Vaasa

puh. (06) 323 2120

Kuntoutusosasto 5B

Sarjakatu 2

B-talo, 2. krs.

65320 Vaasa

puh. (06) 323 2180

Kuntoutusosasto 6

Sarjakatu 2

C-talo, 3. krs.

65320 Vaasa

puh. (06) 213 2160

Kristiinankaupungin yksikkö

Lapväärtintie 8

64100 Kristiinankaupunki

puhelinvaihte: (06) 213 1111

VAASAN SAIRAANHOITOPUIRIN ALUEEN TERVEYSKESKUKSET

Kaskisten terveyskeskus

Satamakatu 18

64260 Kaskinen

puh. 045 232 2200

Kristiinankaupungin perusturvakeskus

Lapväärtintie 10

64120 Kristiinankaupunki

puh. (06) 221 8411

Maalahden – Korsnäsin terveyskeskus

Maalahden terveysasema

66100 Maalahti

puh. (06) 347 7611

Korsnäsins terveysesama

puh. (06) 347 9323

Pietarsaaren sosiaali- ja terveysesvirasto (+Luoto, Pedersöre)

Kolpintie 7

68101 Pietarsaari

puh. (06) 786 1111

Mustasaaren terveyseskeskus

Vanha Karperöntie 17 B

65610 Mustasaari

puh. (06) 327 7411

Närpiön terveyseskeskus

Kyrkvägen 6

64200 Närpiö

puh. (06) 224 9600

Oravaisten – Vöyrin – Maksamaan terveyseskeskus

Oravaisten terveyseskeskus

66800 Oravainen

puh. (06) 385 2225

Vöyrin terveysesasema

puh. (06) 385 2311

Uudenkaarlepyyn terveyseskeskus

Mathesiuksenkatu 9

66900 Uusikaarlepyy

puh. (06) 785 6333

VAASAN KAUPUNGIN TERVEYSASEMAT

Kirkkopuistikon terveysesema

Kirkkopuistikko 26

65100 Vaasa

puh. (06) 325 1666

avoinna: ma – to 8 – 16, pe 8 – 14

Alue: keskustan pohjoinen osa (etelärajana Korsholmanpuistikko), Vaskiluoto ja Sundom

Hietalahden terveysesema

Hietalahdenkatu 6

65100 Vaasa

puh. (06) 325 2040

avoinna: ma – to 8 – 16, pe 8 – 14

Alue: Hietalahti, keskustan eteläinen osa (pohjoisrajana Korsholmanpuistikko), Korkeamäki ja Suvilahti

Palosaaren terveysesema

Sepänkyläntie 14 – 16

65100 Vaasa

puh. (06) 325 1703

avoinna: ma – to 8 – 16, pe 8 – 14

Alue: Palosaari, Vikinga, osa Vetokannasta, Kotiranta – Kivihaka, Metsäkallio, Böle ja Vöyrinkaupunki

Gerbyn terveysesema

Mäntymaantie 5

65280 Vaasa

puh. (06) 325 1711

avoinna: ma – to 8 – 16, pe 8 – 14

Alue: Gerby, Isolahti, Pukinjärvi, osa Vetokannasta ja Västervik

Huutoniemen terveysasema

Teininkuja 11

65320 Vaasa

puh. (06) 325 1770

avoinna: ma – to 8 – 16, pe 8 – 14

Alue: Asevelikylä, Teeriniemi, Kiilapalsta, Melaniemi, Huutoniemi ja Purola

Ristinummen terveysasema

Jyrsijänkatu 2

65370 Vaasa

puh. (06) 325 1691

avoinna: ma – to 8 – 16, pe 8 – 14

Alue: Ristinummi, Vanha Vaasa, Runsor, Kråklund, Haapaniemi, Kappelinmäki, Pappilanmäki, Vanha Satama ja Höstves

Vähänkyrön terveysasema

Vähänkyröntie 11

66500 Vähäkyrö

Ajanvaraus ja sairaanhoidon neuvonta: (06) 325 8500

avoinna: ma – to 8 – 16, pe 8 – 14

Vaasa – Laihia yhteistoiminta-alue

Vallinmäentie 43

66400 Laihia

puh. (06) 325 8111

Terveysasema

Palvelut: työterveys, laboratorio, röntgen, neuvolat

avoinna: ma – to 8 – 16, pe 8 – 14

Arki-illat, viikonloput ja juhlapyhät: Vaasan pääterveysasema

Yöpäivystys: Vaasan keskussairaalan päivystyspoliklinikka

Ajanvaraus, puh. (06) 325 8200

Sairaanhoidon neuvonta, puh. (06) 325 8301

KUNNAT JA SOSIAALIPALVELUT

Pohjanmaan sosiaalipäivystys

puh. (06) 325 2347, kiireellistä sosiaalipalvelua 24t/vrk

VAASA

Vöyrinkatu 46, 2. krs.

65100 Vaasa

(aikuissosiaalityö ja osa toimeentulotukiyksiköstä)

Kirkkopuistikko 22 B, 2. krs.

65100 Vaasa

(osa toimeentulotukiyksiköstä)

Postiosoite molempiin:

PL 241

65101 Vaasa

Päivystys (kiireellisissä asioissa) ma – pe 13 – 15.30

puh. (06) 325 2335

Ajanvaraus ja tiedustelut ma – pe 11 – 12

puh. (06) 325 1111

Kotihoito (kotipalvelu ja kotisairaanhoito)

Palveluneuvoja puh. (06) 325 2560

Mielenterveysasema Horisontti

Vaasanpuistikko 20 B 2. krs.

65100 Vaasa

Neuvonta ja ajanvaraus: ma – pe 10 – 12

puh. 040 809 6983

Tiedustelut ja peruutukset:

puh. (06) 325 2031

Avoinna: ma 10 – 18

ti – to 9 – 16

pe 9 – 15

Nuorisoasema Klaara

Kirkkopuistikko 28

65100 Vaasa

puh. (06) 325 2850

nuorisoasema@vaasa.fi

KASKINEN

Perusturvatoimisto

Raatihuoneenkatu 34

64260 Kaskinen

Toimistosihtööri, puh. (06) 220 7252

Sosiaalityöntekijä, puh. (06) 220 7254

Kotihoitotoimisto

Kirkkokatu 36

64260 Kaskinen

Vastaava hoitaja, puh. 040 504 2534

KORSNÄS

Korsnäsön kunta

Sosiaalitoimisto

Strandvägen 4323

66200 Korsnäs

puh. (06) 347 9111

Sosiaalityöntekijä, puh. (06) 347 9147

Kotipalvelu

puh. (06) 347 9149

Kotisairaanhoido

puh. 050 590 9942, klo 11 – 11.30

KRISTIINANKAUPUNKI

Sosiaalityö

vaihde: (06) 221 6200, ajanvaraus 9.30 – 10.30

Kotihoito

puh. 040 545 8092

LAIHIA

Laihian kunta / sosiaaliosasto

Laihiantie 50
66400 Laihia

Toimistovirkailija, puh. 040 483 6340
Sosiaalityöntekijä, puh. 040 483 6342

Kotihoito
Kotipalvelun ohjaaja, puh. 050 548 9553
Kotisairaanhoidtaja, puh. 050 5511 282

LUOTO, PEDERSÖRE, UUSIKAARLEPYY, PIETARSAARI

Luodon sosiaalitoimisto
Norra Larsmovägen 30
68570 Luoto
Puhelinvaihte: (06) 785 7111

Luodon kotihoito
Sandlundens åldringscenter
fagernäsvägen 9
68570 Luoto
Kotihoidonohjaaja, puh. 044 785 1578
Kotisairaanhoidotehtävät, puh. 044 785 1841

Pedersören sosiaalitoimisto
Skruvilankatu 2
68910 Pännäinen
Puhelinvaihte: (06) 785 0111

Pedersören kotipalvelu

Pedersöre – purmo –alueen kotihoidonohjaaja

Skrufvilankatu 8

68910 Pännäinen

puh. (06) 785 0206, 050 528 8052

Uudenkaarlepyyn sosiaalitoimisto

Mathesiuksenkatu 9

66900 Uusikaarlepyy

Puhelinvaihte: (06) 786 1111

Uudenkaarlepyyn kotipalvelu

Mathesiuksenkatu 9

66900 Uusikaarlepyy

Kotihoidonohjaaja, puh. (06) 786 2773, 044 721 9087

Kotihoidonohjaaja, puh. (06) 786 2774, 050 362 6446

Pietarsaaren sosiaalikeskus

Strengberginkatu 1

68600 Pietarsaari

Puhelinvaihte: (06) 786 3111

Pietarsaaren kotipalvelu

Kauppiaankatu 8

68600 Pietarsaari

Kotihoidonohjaaja, puh. (06) 786 3375, 044 785 1375

Kotihoidonohjaaja, puh. (06) 786 3579, 044 785 1579

Kotihoidonohjaaja, puh. 044 785 1578

MAALAHTI

Sosiaaliosasto

puh. (06) 347 7317, (06) 347 7312

Kotipalvelu

Kotipalveluohjaaja, puh. (06) 347 7310, 050 502 7785

Kotipalveluohjaaja, puh. (06) 347 7311, 050 526 1169

MUSTASAARI

Mustasaaren virastotalo

Keskustie 4

65610 Mustasaari

Puhelinvaihte: (06) 327 7111

Kotipalvelu

Kotipalveluohjaajien puhelinaika: ma – pe 9 – 11

Raippaluoto – Björköby, puh. (06) 327 7984

Pohjois-Mustasaari, puh. (06) 359 1202

Koivulahti, puh. (06) 327 7978

Sepänkylä – Böle, puh. (06) 327 7292

Etelä- ja Itä-mustasaari, puh. (06) 320 1194

Sulva, puh. (06) 344 0588

NÄRPIÖ

Närpiön kaupunki

Kyrkvägen 2

64200 Närpiö

Sosiaalityöntekijä, puhelinaika ma – pe 9.30 – 10.30

Puh. (06) 224 9111

Kotipalvelu

Pirttikylä – Yttermark, Länsi-Närpiö

Kotipalveluohjaajan puhelinaika ma – pe 9.30 – 11.30

puh. (06) 224 9387

Nämpnäs – keskusta, Etelä-Närpiö

Kotipalveluohjaajan puhelinaika ma - pe 8 – 10

puh. (06) 224 9451

Kotisairaanhoito

Puhelinaika ma – pe 8 – 10

puh. 040 592 4251

VÖYRI

Sosiaalitoimisto

Vöyrin kunta

Vöyrintie 18

66600 Vöyri

Puhelinaika ma – pe 9 – 10

puh. (06) 382 1111

Kotipalvelu

Kotipalvelujohtaja, puh. 050 340 7768

Kotisairaanhoito

Puhelinaika ma – pe 12 – 12.30

050 086 1353

KESKI-POHJANMAAN SAIRAANHOITOPUOLUSTUS

Keski-Pohjanmaan keskussairaala

Mariankatu 16 – 20

67200 Kokkola

puhelinvaihte: (06) 826 4111

Psykiatrian osastot

Lastenpsykiatrian osasto 14

Mariankatu 16 – 20

R-siipi, 0 krs.

67200 Kokkola

puh. (06) 826 3000

Nuoriso-osasto 17

Mariankatu 16 – 20

R-siipi, 0 krs.

67200 Kokkola

puh. (06) 826 3099

Psykiatrian osasto 15

Mariankatu 16 – 20

P-siipi, 2. krs.

67200 Kokkola

puh. (06) 826 3200

Psykiatrian osasto 16

Mariankatu 16 – 20

R-siipi, 2. krs.

67200 Kokkola
puh. 040 653 4130

JYTA-ALUEEN TERVEYSKESKUKSET

Kannuksen terveystakeskus
Lopotinkatu 2
69100 Kannus
puh. (06) 874 5500

Kokkolan terveystakeskus (+Kruunupyy, Kälviä, Ullava, Lohtaja)
Mariankatu 28
67200 Kokkola
puh. (06) 828 7111

Lestijärven terveystakeskus
Niemeläntie 3 A
69440 Lestijärvi
puh. (06) 860 9241

Perhon terveystakeskus
Vanhainkodintie 20
69950 Perho
puh. (06) 8883 500

Toholammin terveystakeskus
Sairaalantie 2
69300 Toholampi
puh. (06) 8815 111

Tunkkarin terveystakeskus (Halsua, Kaustinen, Veteli)

Mäntöläntie 2

69730 Tunkkari

puh. 040 8045 000

Reisjärven terveystakeskus

Savikontie 1

65900 Reisjärvi

Palvelusihteeri puh. 040 3008 235

KUNNAT JA SOSIAALIPALVELUT

Kokkolan, Jyta-alueen ja Kruunupyyn sosiaalipäivystys, toimii virka-ajan ulkopuolella

Yhteyden saa hätäkeskuksen kautta, puh. 112

KOKKOLA, KRUUNUPYY

Kokkolan sosiaali- ja terveystoimen palvelukeskus

Kauppatori 5

67100 Kokkola

Puhelinvaihte: (06) 828 9111

Sosiaalineuvonta: 040 806 5090

Kotihoidon palvelupäällikkö

puh. 040 489 2143

Nuorten tuki- ja neuvontapiste Nuotta

Rantakatu 15 B

67100 Kokkola

puh. (06) 828 7494

Kruunupyyn kunta

Säbrantie 2

68500 Kruunupyy

Sosiaalityöntekijöiden puhelinaika: ma - pe 8.15 – 9

Kokkolan kaupungin vaihde: (06) 828 9111

Kotihoitotoimisto

Säbrantie 1

68500 Kruunupyy

Puhelinaika: ma – pe 12 – 13

Kotisairaanhoitaja, tiimi A, puh. 050 514 9346

Kotisairaanhoitaja, tiimi B, puh. 050 304 4341

Kotisairaanhoitaja, tiimi C, puh. 040 806 5330

KAUSTINEN, VETELI, HALSUA

Kaustisen perhe- ja sosiaalikeskus Pajala

Pajalantie 3, 2. krs.

69600 Kaustinen

Vetelin sosiaalitoimisto

Kivihyypäntie 5

69700 Veteli

Halsuan sosiaalitoimisto

Kauppisentie 5

69510 Halsua

Sosiaalityöntekijän puhelinaika: ma – pe 12 – 13

puh. 040 804 5700

Kotihoidonohjaaja

puh. 040 804 5440

PERHO

Perhon sosiaalitoimisto

Keskustie 2

69950 Perho

Sosiaaliohjaaja, puh. 040 804 3700

Kotihoito

Kotipalvelu / hoitajat, puh. 040 804 3450, 040 804 3450

Kotisairaanhoidajat, puh. 040 804 3440, 040 804 3441

LESTIJÄRVI

Lestijärven sosiaalitoimisto

Lestintie 39

69440 Lestijärvi

Sosiaalityöntekijä, puh. 040 804 4700

Kotihoito

Kotihoidon ja palveluasumisen ohjaaja, puh. 040 804 4440

Kotisairaanhoidtaja (ma – to), puh. 040 804 4445

TOHOLAMPI

Toholammin sosiaalitoimisto

Lampintie 5

69300 Toholampi

Sosiaalityöntekijä, puh. 040 804 4700

Kotihoito

Kotihoidon ja palveluasumisen ohjaaja, puh. 040 804 4440

Kotisairaanhoidajat: tiimi 1, puh. 040 804 4442,

tiimi 2, puh. 040 804 4443,

tiimi 3, puh. 040 804 4444

KANNUS

Kannuksen sosiaalitoimisto

Asematie 1

69100 Kannus

Sosiaalityöntekijä, puh. 040 804 2700

Kotihoito

Kotihoidon ja palveluasumisen ohjaaja, puh. 040 804 2440

Kotisairaanhoidajat,

puh. 040 804 2442,

puh. 040 804 2443,

puh. 040 804 2444,

puh. 040 804 2445

**RANNIKKO-POHJANMAAN SOSIAALI- JA PERUSTERVEYDENHUOLLON
KUNTAYHTYMÄ K5**

Erikintie 15

66100 Maalahti

puh. 050 559 9881

YHDISTYKSIÄ

Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami ry.

Meritullinkatu 4 B 10

00170 Helsinki

puh. 050 464 2739

Omaiset mielenterveystyön tukena Vaasanseutu ry.

Kirkkopuistikko 31

65100 Vaasa

puh. (06) 312 0105

info@vaasanomaiset.fi

Vaasan seudun yhdistykset ry.

Filantropia Center

Vaasanpuistikko 17, 9. krs.

65100 Vaasa

puh. (toimisto) 044 709 1141

Yhteisöklubi Silta

Antti Chydeniuksenkatu 49

67100 Kokkola

Vaasanseudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry.

Sateenkaaritalo

Koulukatu 51

65100 Vaasa

puh. 050 441 8380

Vastaava ohjaaja, puh. 050 364 4640

sateenkaaritalo@vaasansospsyk.fi

Toiminnanjohtaja, puh. (06) 317 1159, 050 464 235

Tiimitupa

Varastokatu 12 C

65100 Vaasa

puh. 050 338 0484

tiimitupa@vaasansospsyk.fi

Fyrrytupa

Vähänkyröntie 16

66500 Vähäkyrö

puh. 050 448 1520

Jansson-koti

Kirvesmiehenkatu 11

65100 Vaasa

Vastaava ohjaaja, puh. (06) 312 5007, 050 352 5818

jansson-koti@vaasansospsyk.fi

Kalliokoti

Teeriniemenkatu 8 A 5

65320 Vaasa

Ohjaajat, puh. (06) 316 9915

Tukiasunnot, puh. 050 441 1991

kalliokoti@vaasansospsyk.fi

Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry.

Kaustintie 5

69600 Kaustinen

puh. 040 868 2997

yhdistys@kpspy.fi

Toiminnanjohtaja, puh. 0400 361 110

Asumispalvelujohtaja, puh. 040 561 1930

Kuntouttava asumisyksikkö Kotikartano

Arminkatu 2

67200 Kokkola

puh. 040 568 2602

kotikartano@kpspy.fi

Kuntouttava asumisyksikkö Kvikant

Veräjätie 4

67800 Kokkola

puh. (06) 822 1946, 040 775 3095

kvikant@kpspy.fi

Kuntouttava asumisyksikkö Onnentupa

Oravankatu 4 A 16 – 17

67800 Kokkola

puh. 040 512 7251

onnentupa@kpspy.fi

Kuntouttava asumisyksikkö Keltasirkku

Hihnakankaantie 4

69150 Eskola

puh. (06) 872 748, 040 519 3538

keltasirkku@kpspy.fi

Kotikuntoutus, Kokkola

Oravankatu 4 A 22

67800 Kokkola

puh. 040 516 6225

kotikuntoutus@kpspy.fi

Kuntouttava asumisyksikkö Purojanpirtti

Purojantie 4 B

69700 Veteli

Kotikuntoutus Perhonjokilaakso

puh. 040 558 9337

Opiskelijoiden tukiasunto ATSA

Käyntiosoite: Närvilänkatu 37 B

67100 Kokkola

Postiosoite: ATSA C/O Kokkolan ammattiopisto

Närvilänkatu 8, 67100 Kokkola

Vastaava ohjaaja, puh. 040 564 5767

Työtoiminnanjohtaja, puh. 040 840 9804

Päivätoimintayksikkö Kotipääsky

Arminkatu 2

67200 Kokkola

puh. 040 534 2611

Työtoimintayksikkö Tervapaja

Tehtaankatu 29

67100 Kokkola

puh. 040 354 8116

Kulmakartano

Herman Renlundinkatu 5 as. 1

67100 Kokkola

puh. 040 593 1136

kulmakartano@kpspy.fi

Päivätoimintayksikkö Vaskooli

Koulutie 33

69700 Veteli

Vastaava ohjaaja, puh. 040 574 4595

Päivätoimintayksikkö Koivutarha

Lopotinkatu 1

69100 Kannus

Vastaava ohjaaja, puh. 040 486 4046

SPR Vaasan suomalainen osasto

Kauppapuistikko 26

65100 Vaasa

puh. (06) 318 2803

SPR Kokkola

Vaunumiehenkatu 4 B

67100 Kokkola

Vaasan setlementtiyhdistys ry.

Huvilakatu 1

65200 Vaasa

puh. (06) 319 6600

KELA

Länsi-Suomen aluekeskus, Seinäjoen yksikkö

Kalevankatu 17 A, PL 361

60101 Seinäjoki

vaihde: 020 634 11

aluekeskus.lansi-suomen@kela.fi

Puhelu Kelaan maksaa soittajalle koko maassa lankapuhelimesta soitettaessa asiakkaan liittämäsopimuksen mukaisen paikallisverkkomaksun ja matkapuhelimesta soitettaessa operaattorin hinnaston mukaisen matkapuhelinmaksun verran.

Puhelinpalvelu ma – pe 8 – 18:

Asevelvollisen tuet 020 692 200

Asumisen tuet 020 692 201

Eläkeasiat 020 692 202

Omaisien kuoltua 020 692 208

Työttömyysajan tuet 020 692 210

Kela-kortti ja EU- sairaanhoitokortti 020 692 203

Kuntoutuspalvelut ja kuntoutusraha 020 692 205

Lapsiperheiden tuet 020 692 206

Maahan- tai maasta muutto 020 634 0200

Opiskelijan tuet 020 692 209

Korvaukset sairaanhoitokuluista ja päivärahat 020 692 204

Vammaistuet 020 692 211

Maksupäivätiedustelut 020 634 0210

Kelan palvelupisteet:

KAUSTINEN, HALSUA, PERHO, VETELI

Käyntiosoite: Terveystie 10, 69600 Kaustinen

Postiosoite: PL 134, 60101 Seinäjoki

Halsuan yhteispalvelu

Käyntiosoite: Kauppisentie 5

69510 Halsua

Perhon yhteispalvelu

Käyntiosoite: Perhon kunta, Keskustie 2, 69950 Perho

Vetelin yhteispalvelu

Käyntiosoite: Vetelin kunta, Kivihyypäntie 1, 69700 Veteli

KANNUS, LESTIJÄRVI, TOHOLAMPI

Käyntiosoite: Torikuja 3, 69100 Kannus

Postiosoite: PL 134, 60101 Seinäjoki

Lestijärven yhteispalvelu

Käyntiosoite: Kunnanvirasto, 69440 Lestijärvi

Toholammin yhteispalvelu

Käyntiosoite: Toholammin kunnanvirasto, 69300 Toholampi

NÄRPIÖ, KASKINEN, KORSNÄS, MAALAHTI

Käyntiosoite: Kristinestadsvägen 1, 64200 Närpiö

Postiosoite: PL 134, 60101 Seinäjoki

Korsnäsän yhteispalvelu

Käyntiosoite: Rantatie 4323, 66200 Korsnäs

Maalahden yhteispalvelu

Käyntiosoite: Malminkatu 5, 66100 Maalahti

KOKKOLA, KRUUNUPYY

Käyntiosoite: Torikatu 16, 67100 Kokkola

Postiosoite: PL 134, 60101 Seinäjoki

Kruunupyyn yhteispalvelu

Käyntiosoite: Kunnanvirasto, 68500 Kruunupyy

KÄLVIÄ, ULLAVA, LOHTAJA

Käyntiosoite: Kälviäntie 24 A, 68300 Kälviä

Postiosoite: PL 134, 60101 Seinäjoki

Ullavan yhteispalvelu

Käyntiosoite: Ullavan aluetoimisto, Ullavantie 672, 68370 Ullava

Lohtajan yhteispalvelu

Käyntiosoite: Lohtajan aluetoimisto, 68230 Lohtaja

KRISTIINANKAUPUNKI

Käyntiosoite: Koulukatu 11 A, 64100 Kristiinankaupunki

Postiosoite: PL 134, 60101 Seinäjoki

LAIHIA

Käyntiosoite: Laihiantie 50, 66400 Laihia

Postiosoite: PL 134, 60101 Seinäjoki

PIETARSAARI, LUOTO, PEDERSÖRE, UUSIKAARLEPY

Käyntiosoite: Kauppiaankatu 4, 68600 Pietarsaari

Postiosoite: PL 134, 60101 Seinäjoki

Uudenkaarlepyyn yhteispalvelu

Käyntiosoite: Topeliuksenpuistikko 7, 66900 Uusikaarlepyy

VAASA, MUSTASAARI

Käyntiosoite: Rauhankatu 24, 65100 Vaasa

Postiosoite: PL 134, 60101 Seinäjoki

Reisjärven yhteispalvelu

Käyntiosoite: Reisjärventie 8, 85900 Reisjärvi

Vöyrin yhteispalvelu

Käyntiosoite: Vöyrintie 18, 66600 Vöyri

MAISTRAATTI

Vaasan maistraatti

Wolffintie 35, PL 208

65101 Vaasa

puh. 029 553 9451

Avoinna: ma – pe 9 – 16.15

info.lansi-suomi@maistraatti.fi

Kokkolan maistraatti

Kaarlelankatu 27, PL 581

67701 Kokkola

puh. 029 553 9451

Avoinna: ma – pe 9 – 16.15

info.lansi-suomen@maistraatti.fi

Kristiinankaupungin maistraatti

Koulukatu 11 A, PL 36
64101 Kristiinankaupunki
puh. 029 553 9451
Avoinna: ma – pe 9 – 11.30 ja 12.30 – 15
info.lansi-suomi@maistraatti.fi

Pietarsaaren maistraatti
Kanavapuistikko 1, PL 26
68601 Pietarsaari
puh. 029 553 9451
Avoinna: ma – pe 9 – 16.15
info. lansi-suomi@maistraatti.fi

POLIISI

Pohjanmaan poliisilaitos
Korsholmanpuistikko 45
65100 Vaasa
puh. 0295 440 511
Avoinna: ma – pe 8 – 16.15

Kristiinankaupungin poliisiasema
Parmaninkatu 11 B
64100 Kristiinankaupunki
puh. 0295 440 511
Avoinna: ma – pe 8 – 16.15

Laihian poliisiasema
Laihiantie 50 C
66400 Laihia

puh. 0295 440 511

Avoinna: ma – pe 8 – 16.15

Pietarsaaren poliisiasema

Kanavapuistikko 1

68600 Pietarsaari

puh. 0295 440 511

Avoinna: ma – pe 8 – 16.15

Kruunupyyn palvelupiste

Säbråntie 2

68500 Kruunupyy

puh. 0295 440 511

Avoinna: ma 9 – 16

Suljettu ajalla 1.6. – 31.8.

Maalahden yhteispalvelupiste

Malminkatu 5

66100 Maalahti

puh. 0295 440 511

Närpiön palvelupiste

Närpiöntie 4

64200 Närpiö

puh. 0295 440 511

Avoinna: ma – pe 9 – 12, 13 – 16

Uudenkaarlepyyn palvelupiste

Topeliuksenpuistikko 7

66900 Uusikaarlepyy

puh. 0295 440 511

Avoinna: ke 9 – 16

Suljettu ajalla 1.6. – 31.8.

Vöyrin yhteispalvelupiste

Vöyrintie 18

66600 Vöyri

puh. 0295 440 511

Kokkolan poliisiasema

Kaarlelankatu 74

67100 Kokkola

puh. 0295 440 511

Avoinna: ma – pe 8 – 16.15

Kannuksen poliisiasema

Asematie 1

69100 Kannus

puh. 0295 440 511

Avoinna: ma – pe 8 – 12, 13 – 16

Kaustisen poliisiasema

Pajalantie 3

69600 Kaustinen

puh. 0295 440 511

Avoinna: ma – pe 9 – 11, 12 – 16

SEURAKUNNAT

Vaasan suomalainen seurakunta

Koulukatu 28
65100 Vaasa
puh. (06) 326 1209

Vasa svenska församling
Skolhusgatan 26 A
65100 Vasa
tfn. (06) 326 1309

Kaskisten seurakunta/Kaskö församling
Raatihuoneenkatu 47
64260 Kaskinen/Kaskö
puh. (06) 222 7274

Korsnäs församling
Kyrkobyvägen 37
66200 Korsnäs
tfn. 044 4101 800

Kristiinankaupungin suomalainen seurakunta
Parmaninkatu 4
64100 Kristiinankaupunki
puh. (06) 221 2308

Kristinestads svenska församling
Raatihuoneenkatu 11
64100 Kristiinankaupunki
tfn. (06) 221 1073

Kruunupyyn seurakunta/Kronoby församling

Kyrkvägen 30
68500 Kruunupyy/Kronoby
puh. (06) 834 5016

Laihian seurakunta
Laihiantie 29
66400 Laihia
puh. (06) 477 7700

Maalahden seurakunta/Malax församling
Puusepäntie 2/Snickerivägen 2
66100 Maalahti/Malax
puh. (06) 365 1048

Mustasaaren suomalainen seurakunta
Niilontie 3
65610 Mustasaari
puh. (06) 322 6700

Korsholms svenska församling
Adelcrantzinkuja 1
65380 Vaasa
tfn. (06) 356 0500

Närpes församling
Kyrktåget 2 A 1
64200 Närpiö
tfn. (06) 220 4200

Pedersöre församling

Vaasantie 118
68600 Pietarsaari
tfn. 040 310 0440

Pietarsaaren suomalainen seurakunta
Ebba Brahen puistikko 2
68600 Pietarsaari
puh. 040 310 0430

Jakobstads svenska församling
Ebba Brahe esplanaden 2
68600 Pietarsaari
puh. 040 310 0400

Uudenkaarlepyyn seurakunta/Nykarleby församling
Gustaf Adolfsgatan 5
66900 Uusikaarlepyy/Nykarleby
puh. (06) 789 7200

Vöyrin seurakunta/Vörå församling
Bertby-Lålaxvägen 10
66600 Vöyri
puh. (06) 384 4300

Kokkolan suomalainen seurakunta
Kustaa Aadolfinkatu 16
67100 Kokkola
puh. (06) 829 6111

Karleby svenska församling

Gustaf Adolfsgatan 16

67100 Kokkola

puh. (06) 829 6111

Kaustisen ja Ullavan seurakunta

Siltatie 3

69600 Kaustinen

puh. (06) 829 6511

Vetelin seurakunta

Räyriintie 10

69730 Tunkkari

puh. 050 445 5200

Halsuan seurakunta

Köyhäjoentie 15 B

69510 Halsua

puh. (06) 863 6019

Perhon seurakunta

Sahintie 3

69950 Perho

puh. 040 760 3411

Reisjärven seurakunta

Rantatie 13

85900 Reisjärvi

puh. (08) 772 9900

Toholammin seurakunta

Lampintie 7
69300 Toholampi
puh. (06) 881 9300

Kannuksen seurakunta
Valtakatu 13
69100 Kannus
puh. (06) 870 021

Lohtajan seurakunta
Alaviirteentie 105
68230 Lohtaja
puh. (06) 829 6711

Kälviän seurakunta
Kälviäntie 22
68300 Kälviä
puh. (06) 829 6611

ULKOASIAINMINISTERIÖ
Puhelinkeskus: +358 295 350 000
Päivystys (24 tuntia): +358-9-1605 5555

16. Linkkejä

Omaiset mielenterveystyön tukena Vaasanseutu ry: www.vaasanomaiset.fi

Ajantasainen lainsäädäntö: www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/

Valviran esitteet: www.valvira.fi/tietopankki/esitteet

Kelan etuudet: www.kela.fi

Suomen punainen risti: www.spr.fi

SPR:n ystävätoiminnan yhteystiedot: rednet.punainenristi.fi/node/22172

Vaasan kaupungin mielenterveysasema Horisontti:
[www.vaasa.fi/Suomeksi/Sosiaali_ja_terveys/Terveysden-
ja_sairaanhoito/Mielenterveysasema_Horisontti](http://www.vaasa.fi/Suomeksi/Sosiaali_ja_terveys/Terveysden-ja_sairaanhoito/Mielenterveysasema_Horisontti)

Omaishoitajat ja läheiset –liitto ry: www.omaishoitajat.fi

Vaasan omaishoitajien yhteystiedot: www.omaishoitajat.fi/node/236

Kokkolan omaishoitajat: www.kokkolanomaishoitajat.fi

Vaasanseudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry: www.vaasansospsyk.fi

Vaasan setlementtiyhdistys: www.vaasansetlementti.net

Suomen ev.lut. kirkon verkkokirkko: www.verkkokirkko.fi

Suomen ev.lut. kirkon palveleva netti: www.palvelevanetti.fi

Kokkolan yhteisöklubi Silta: www.yhteisoklubi.fi

Vaasanseudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry: www.vaasansospsyk.fi

Mielenterveyden keskusliitto: www.mtkl.fi

Valviran Terhikki-rekisterin julkinen tietopalvelu:
www.valvira.fi/tietopankki/rekisterit/terveydenhuollon_ammattihenkilot/julkiterhikki

Tietoa maahanmuuttajille Vaasassa:
www.vaasa.fi/Suomeksi/Julkiset_palvelut/Maahanmuuttajat

Oppaita ja materiaalia: www.omaistpsyuusimaa.fi/index.php/oppaat-ja-materiaalit/oppaat

Ulkoasiainministeriö: formin.finland.fi/Public/default.aspx?

Ks. myös elektroniset lähteet!