



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



Yleishyödyllinen tiedote
yli 65-vuotiaille

Ikäihmisten palvelut

Hyvinvointi, terveys ja turvallisuus – yhdessä tehden

Ilmaista neuvontaa – ikäihmisten asiakas- ja palveluohjaus	4
Ikäneuvolasta tukea hyvinvointiin ja terveyteen ennakoivasti.....	5
Kotipalvelut – kotiin voi saada monenlaista palvelua	6
Kotona asumisen tukipalvelut.....	7
Kotihoito.....	7
Kotikuntoutus.....	8
Omaishoito.....	9
Kun kotona asuminen ei enää onnistu.....	9
Digitaalinen sote-keskus – siellä missä sinäkin	10
Yhteystietoja	11

Hyvä lukija

Pohde vastaa sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen palveluistasi. Olemme Pohteella saaneet toiveita paperisesta palveluesitteestä ikäihmisille. Toiveisiin on vastattu ja tämä palveluesite on suunniteltu sinun ja läheistesi käyttöön.

Pohteen ikäihmisten palvelut on tarkoitettu yli 65-vuotiaille, joilla on iän tuomia haasteita selviytyä itsenäisesti arjessaan. Olemme koonneet tähän palveluesitteeseen perustietoja ikäihmisille suunnatuista palveluista. Esitteen viimeiseltä sivulta löydät myös palveluiden yhteystietoja alueellasi.

Ikäihmisille ja heidän läheisilleen suunnattuja palveluja tuottavat Pohteen ohella myös järjestöt, kunnat ja yksityiset palveluntuottajat.



Ystävällisin terveisin,
Mervi Koski,
toimialuejohtaja,
ikäihmisten palvelut

Pohteen ikäihmisten palveluiden tärkeimpänä tavoitteena on tukea, ohjata ja motivoida ikäihmisiä huolehtimaan hyvinvoinnistaan, toimintakyvystään ja terveydestään. Näin alueemme asukkaat saavat mahdollisuuden elää ja asua omassa kodissaan pitkään mahdollisimman toimintakykyisenä ja turvallisesti. Tavoitteena on, että ikäihmiset myös pystyvät itsenäisesti ylläpitämään omaa terveyttään ja hyvinvointiaan ja mielekästä elämää.

Palvelulupauksemme mukaisesti haluankin toivottaa teille hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta.

Ikäihmisten asiakas- ja palveluohjaus

Palveluohjaus on tarkoitettu ikäihmisille ja heidän läheisilleen. Palveluohjauksesta saat ohjausta tai neuvontaa ikäihmisten palveluista ja tuesta.

Saat tietoa esimerkiksi seuraavista asioista:

- kotiin saatavista palveluista
- asumisesta
- apuvälineistä
- digitaalisista palveluista
- liikkumisesta
- taloudellisista etuuksista
- harrastus- ja virkistysmahdollisuuksista
- avusta mielenterveyden ja päihteiden käytön haasteisiin
- järjestöjen ja seurakunnan toiminnasta.

Palveluohjauksessa tehdään ensiarvio tilanteestasi ja sinut ohjataan tarvittaessa palvelutarpeen arviointiin. Voit asioida myös anonyymisti.



Ikäihmisten Aino-neuvonta palvelee koko Pohteen alueella. Sinne voi soittaa arkisin klo 9-12 ja klo 13-15 välisenä aikana puh. 08 669 1010.

Aino-neuvonnan chatissa voit keskustella ammattilaisten kanssa, kun tarvitset yleistä ohjausta ja neuvontaa ikäihmisten palveluista. Keskustelukanava on avoinna arkisin klo 9-15 ja sinne pääsee Pohteen verkkosivuilta: www.pohde.fi.

Ikäneuvolasta tukea hyvinvointiin ja terveyteen ennakoivasti

Ikäneuvola on yli 65-vuotiaille itsenäisesti kotona asuville Pohjois-Pohjanmaan asukkaille tarkoitettua toimintaa, jolla edistetään ikäihmisten hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä.

Ikäneuvolan palveluilla voidaan ehkäistä ikääntymiseen liittyviä ongelmia jo varhaisessa vaiheessa ja niillä tuetaan ikäihmisten omaehtoista hyvinvointia.

Ikäneuvolassa autamme varautumaan ikääntymisen tuomiin muutoksiin muun muassa hyvinvointitapaamisilla sekä jakamalla ohjausta ja neuvontaa. Ikäneuvolan tapaamisia voidaan tehdä kasvotusten tai etätapaamisina.

Ikäneuvolassa keskustellaan esimerkiksi seuraavista asioista:

- fyysinen kunto ja suorituskyky
- uni
- asuminen
- muisti ja mieliala
- rokotukset ja lääkkeet
- turvallisuus
- tulevaisuudensuunnitelmat.

Huomaathan, että ikäneuvolan palvelut saattavat vielä olla erilaisia eri kunnissa. Yhtenäistämme ikäneuvolan palveluja parhaillaan, jotta ne olisivat tasapuolisia koko Pohjois-Pohjanmaalla. Saat lisätietoa oman ikäneuvolasi palveluista ja asiakkaaksi hakeutumisesta tämän esitteen takasivulla olevasta kuntakohtaisesta numerosta.



Kotiin voi saada monenlaista palvelua

Pohteen ikäihmisten palveluissa kehitetään aktiivisesti kotiin annettavia palveluja, jotta kotona asuminen onnistuu mielekkäästi mahdollisimman pitkään. Palveluja myönnetään asiakkaille aina palvelutarpeen arvioinnin perusteella.

Palvelutarpeen arviointi tehdään niin, että palveluohjaaja tulee tapaamaan sinua ja keskustelemaan kanssasi. Paikalla voivat sinun ja palveluohjaajan lisäksi olla myös läheisesi. Arvioinnissa hyödynnetään aikaisempia terveystietojasi ja tapaamisessa tehtävää haastattelua ja havainnointia.

Kotikäynnistä kirjataan palvelutarpeenarvio ja sinulle tehdään

päätös palvelusta, jos sinulla on siihen oikeus. Sinulle tehdään myös asiakassuunnitelma, jonne kirjataan sinulle myönnetyt palvelut. Sinulle nimetään palveluohjaaja ja hän koordinoi palvelukokonaisuuttasi.

Palveluiden hinta määräytyy tulojesi mukaan. Lisätietoja kotiin annettavista palveluista saat palveluohjauksesta.



Kotona asumisen tukipalvelut

Kotona asumisen tukipalvelut ovat usein ensimmäisiä palveluja, joita ikäihmiset tarvitsevat itsenäisen asumisen tueksi.

Tukipalveluja ovat esimerkiksi ateriapalvelu, siivous, vaatehuolto, kauppa- ja muut asiointipalvelut, sosiaalista kanssakäymistä edistävät palvelut ja turvapalvelut.

Kotihoito

Jos kotona selviytymisesi on vaikeutunut ja tarvitset säännöllistä henkilökohtaista apua päivittäisiin toimintoihin sairauden, vammaisuuden tai muun syyn takia, voit saada kotihoidon palveluja.

Tarvittaessa voit saada kotihoidon palveluja kotiisi ympäri vuorokauden seitsemänä päivänä viikossa. Säännöllisestä kotihoidosta, jossa luonasi käydään vähintään kerran viikossa, tehdään suunnitelma sinun ja tarvittaessa myös läheistesi kanssa.



Turvallaitteita on helppo käyttää! Turvallaitteita ovat:

- turvaranneke
- ovihälytin
- paikantava turvapuhelin, jolla voidaan paikantaa eksyneen sijainti

Kotihoidon hoitaja voi vaikka mitata verenpaineesi ja huolehtia lääkkeiden ottamisesta. Voit saada kotiin esimerkiksi lääkeautomaatin, joka antaa lääkkeitä annospusseissa tai annoskupissa oikeaan aikaan.

Voit saada myös etäkotihoitopalvelua. Se tarkoittaa sitä, että hoitaja tekee kotikäyntejä Tablet-päätelaitteen välityksellä. Sen avulla voi keskustella hoitajan kanssa. Näet ja kuulet hoitajan, hoitaja myös näkee ja kuulee sinua. Myös läheiset voivat soittaa kuvapuhelua.

Kotikuntoutus

Ikäihmisten kotona asumista tuetaan myös kotikuntoutuksella. Sen tavoitteena on ylläpitää ja edistää toimintakykyä ja tukea turvallista kotona asumista. Kotikuntoutuksen avulla voit toimia omassa arjessasi mahdollisimman itsenäisesti. Se auttaa löytämään mielekkäät tavat pitää huolta omasta terveydestä ja toimintakyvystä.

Voit saada kotikuntoutusta, kun kotona pärjääminen ja arjen toiminnoista suoriutuminen on heikentynyt ikääntymisen, sairastumisen tai onnettomuuden

seurauksena ja toimintakyky on laskenut merkittävästi.

Kuntoutusta voi saada myös kuntoutusyksiköissä. Niissä tarjotaan lyhytaikaista hoitoa, esimerkiksi kun toimintakyky heikkenee tai toivut leikkauksesta. Kuntoutusyksikössä voit saada monipuolista kuntoutusta, fysioterapiaa, toimintaterapiaa ja sosiaalityöntekijän apua. Tavoitteena on, että voit kotiutua turvallisesti kuntoutusjakson jälkeen. Kuntoutusjakson pituus vaihtelee yksilöllisesti, useimmiten se on noin 2–4 viikkoa.



Tiesitkö, että sairaala voi olla myös kotonasi?

Kotisairaala on vaihtoehto osastohoidolle ja se tuo sairaalatasoisen hoidon kotiisi. Kotisairaalahoitoon kuuluu yleensä se, että sairaanhoitaja käy kotona ja sinä käyt tarvittaessa sairaalassa, suunnitelman ja tilanteen mukaan.

Kotisairaalan potilaaksi (asiakkaaksi) pääset lääkärin läheteellä tai muun terveydenhuollon ammattilaisen tekemän arvion perusteella.

Omaishoito

Omaishoito tarkoittaa ikäihmisen, vammaisen tai sairaan henkilön huolenpitoa kotiloissa. Omaishoitajana voi toimia apua tarvitsevan henkilön puoliso, vanhempi, sisarus, lapsi tai muu sukulainen, ystävä tai naapuri.

Hoidettavan henkilön avun- tarpeen tulee olla jatkuvaa ja päivittäistä. Omaishoitajana voit saada taloudellista tukea sekä omaishoitajan arkea helpottavia palveluja.



Mietkö omaishoitajaksi ryhtymistä?

Jos haluat kysyä omaishoitajuudesta lisää, ota yhteyttä sähköpostilla: omaishoidonkeskus@pohde.fi

Voit kysyä neuvoa myös Aino-neuvonnasta. Myös eri järjestöt kuten Omaishoitajayhdistykset neuvovat mielellään omaishoitajuutta miettiä.

Kun kotona asuminen ei enää onnistu

Kun kotona asuminen ei enää ole turvallista tai mahdollista, voit saada palvelua yhteisöllisestä asumisesta tai palvelukodista.

Yhteisöllinen asuminen on palvelua, jota järjestetään esteettömässä ja turvallisessa asunnossa tai asumisyksikössä. Tavoitteena on, että voit tuen avulla selviytyä arkielämän toimista sekä osallistuisit sosiaaliseen toimintaan. Yhteisöllisessä asumisessa asut asunnossa vuokralla ja sinulle on tarjolla palveluja, jotka ylläpitävät ja edistävät fyysistä,

psykkistä, sosiaalista ja henkistä toimintakykyä.

Ympäri vuorokautinen palvelu- asuminen tarkoittaa asumista palvelukodissa, jossa asuminen on kodinomaista. Asukas on vuokralla omassa huoneessaan, jonka voi kalustaa omilla huonekaluilla ja tavaroilla. Käytössä on myös kaikille yhteisiä tiloja. Hoiva ja huolenpito sisältyvät asumiseen ympäri vuorokauden ja se sisältää ateriat, siivouksen, pyykinhuollon ja kulttuurisen toiminnan.

SIELLÄ MISSÄ SINÄKIN

Digitaalinen sote-keskus

Moni ikäihminen on tottunut hoitamaan asioitaan myös internetissä, esimerkiksi verkkopankissa. Jos asioiden hoitaminen verkossa sopii sinulle, voit asioida myös Digitaalisessa sosiaali- ja terveyskeskuksessa. Saat hoitoa etänä esimerkiksi kotiisi tai vaikkapa mökille.

Voit keskustella hoitajan tai psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa chatissa ilman ajanvarausta. Jos on tarpeen, saat ajan lääkärin, hoitajan tai fysioterapeutin videovastaanotolle.

Digitaalisessa sote-keskuksessa voit hoitaa samoja asioita kuin tavallisessa sosiaali- ja terveyskeskuksessakin. Mielenterveyschatissa taas saat tukea mielen-terveysongelmiin ja elämän kriiseihin ilman ajanvarausta.

Digitaalinen sote-keskus laajenee vähitellen koko Pohteen alueelle. Tällä hetkellä se toimii Alavieskan, Haapajärven, Haapaveden, Kärsmäen, Nivalan, Oulaisten, Oulun, Pyhäjoen, Pyhäjärven, Pyhännän, Raahen, Reisjärven, Sievin, Siikaajoen ja Ylivieskan asukkaille.



Sain apua epämääräiseen korvakipuun 2 minuutissa. Kirjautuin pankkitunnuksilla digitaaliseen sote-keskukseen Pohteen nettisivuilla. Kirjoitin oma-arvion korvakivusta ja sairaanhoitaja kirjoitti heti takaisin ja kysyi tarkemmin oireista. Sain ajan lähimpään terveyskeskukseen seuraavaksi aamuksi klo 10 ja korva saatiin kuntoon.

– Väinö, 73 vuotta

Digitaalinen sote-keskus on avoinna Pohteen verkkosivuilla arkisin kello 7–21 ja viikonloppuisin sekä arkipyhinä kello 8–18. Mielenterveys-chat ja -videovastanotto ovat avoinna arkisin kello 8–20.

www.pohde.fi

Jos haluat etsiä lisätietoa ikäihmisten palveluista internetistä, löydät aiheesta tietoa Pohteen verkkosivuilta:

www.pohde.fi/ikaihmisille

Tavataan sosiaalisessa mediassa!



Yhteystietoja, jatkuu takasivulla

Ikäihmisten Aino-neuvonta

puh. 08 669 1010 ma–pe
klo 9–12 ja 13–15, aino@pohde.fi

Muistineuvo-tukipuhelin

puh. 098 766 550 ma, ti ja to
klo 12–17

Pohteen neuvontapalvelu

puh. 08 669 9600 joka päivä
klo 8–18. Saat yleistä neuvontaa Pohteen palveluista tai ohjausta digipalveluihin.

Pohteen puhelinvaihte

puh. 08 669 9500 ma–pe klo 7–19
Puhelinvaihte auttaa löytämään oikean numeron, jos et tiedä mihin voit soittaa. Puhelinvaihte ei korvaa olemassa olevia palvelunumeroita.

Vammaispalvelujen ensiarviotiimi

puh. 044 703 5275 ma–pe klo 9–16

Henkilökohtaisen avun keskus

puh. 08 669 2040 ma–pe klo 8–16

NordLab puh. 02 0619 8019

arkisin klo 7–17, tarvitetset lähetteen laboratoriotutkimuksiin.

Eteläinen sosiaali- ja kriisi-päivystys

puh. 044 479 3644

Jokilaaksojen yksikkö palvelee Alavieskan, Haapaveden, Haapajärven, Kalajoen, Kärämäen, Nivalan, Merijärven, Oulaisten, Pyhäjoen, Pyhäjärven, Pyhännän, Raahen, Reisjärven, Sievin, Siikajoen, Siikalatvan ja Ylivieskan asukkaita.

Pohjoinen sosiaali- ja kriisi-päivystys

puh. 044 703 6235

Oulun yksikkö palvelee Hailuodon, Iin, Kempeleen, Kuusamon, Limingan, Lumijoen, Muhoksen, Oulun, Pudasjärven, Taivalkosken, Tyrnävän, Utajärven ja Vaalan asukkaita.

Jos sosiaali- ja terveyskeskus

on kiinni, saat neuvoja Päivystysavusta puh. 116 117

Hätätilanteissa soita aina 112

OULU

Ikäihmistien palveluohjaus

Aino-neuvonta puh. 08 669 1010
ma-pe klo 9-12 ja 13-15
Torikatu 10 Oulu

Ikäneuvola kutsuu 68-vuotiaat
hyvinvointitapaamiseen

Muistihoitaja puh. 040 194 5768,
puh. 044 703 4988 ma-pe klo 8-9

Hammashoito puh. 08 669 2030
ma-to klo 8-16, pe klo 8-15

KIIREELLINEN HOITO:

Jos tarvitset kiireellistä hoitoa jo saman päivän aikana, tule sosiaali- ja terveyskeskukseen (hyvinvointikeskukseen). Kiireelliselle vastaanotolle ei varata aikaa, vaan pääset vastaanotolle jonottamalla.

KIIREETÖN HOITO:

Haukiputaan sosiaali- ja terveyskeskus (hyvinvointikeskus)

puh. 08 669 2043
ma-to klo 8-16, pe klo 8-15

Kaakkurin sosiaali- ja terveyskeskus (hyvinvointikeskus)

puh. 08 669 2041 ma-to klo 8-16,
pe klo 8-15

Kiimingin sosiaali- ja terveyskeskus (hyvinvointikeskus)

puh. 08 669 2039 ma-to klo 8-16,
pe klo 8-15

Oulunsalon sosiaali- ja terveysasema (terveysasema)

puh. 08 669 2042
ma-to klo 8-16, pe klo 8-15

Ylikiimingin sosiaali- ja terveysasema (hyvinvointipiste)

puh. 08 669 2039 ma-to klo 8-16,
pe klo 8-15

Kontinkaan sosiaali- ja terveyskeskus (hyvinvointikeskus)

puh. 08 669 2036
ma-to klo 8-16, pe klo 8-15.
Jos sukunimesi alkaa kirjaimella
A-J, valitse numero 1
K-L, valitse numero 2
M-R, valitse numero 3
S-Ö, valitse numero 4

Tuiran sosiaali- ja terveyskeskus (hyvinvointikeskus)

ma-to klo 8-16, pe klo 8-15
puh. 08 669 2031 sukunimen
alkukirjaimet Aa-Ju
puh. 08 669 2032 sukunimen
alkukirjaimet Jy-Lå
puh. 08 669 2033 sukunimen
alkukirjaimet Lå-Re
puh. 08 669 2034 sukunimen
alkukirjaimet Ri-Öö



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue

KUUSAMO

Ikäneuvola puh. 040 860 8040

ma ja to klo 9–10, ti 13–14

Ikäihmisten päivätoiminta

puh. 040 839 5377 ma–pe klo 9–15

Sosiaali- ja terveystakeskus

puh. 040 860 8380

neuvonta puh. 040 860 8610

Hammashoitola puh. 040 860 8888

TAIVALKOSKI

Ikäihmisten palveluohjaus

puh. 040 623 8103

Ikäneuvola puh. 040 318 6573

ti klo 8.30–9.30, ke klo 14.30–15.30

Ikäihmisten päivätoiminta

puh. 040 575 5473 ma–pe klo 8–16

Sosiaali- ja terveystakesema

kiireetön hoito puh. 040 860 9002

kiireellinen hoito puh. 040 860 9001

Hammashoitola puh. 040 860 9006

II

Ikäneuvola puh. 040 318 5843

ti klo 8–9, to klo 14–15

Sosiaali- ja terveystakeskus

puh. 08 669 2750

PUDASJÄRVI

Ikäneuvola puh. 040 318 6573

ti klo 8–9, to klo 14–15

Sosiaali- ja terveystakeskus

puh. 08 669 2756 sukunimen

alkukirjain A–M,

puh. 08 669 2757 sukunimen

alkukirjain N–Ö

UTAJÄRVI

Ikäneuvola puh. 040 561 9673

ti 8–9, to klo 14.30–15.30

Sosiaali- ja terveystakesema

puh. 08 669 2760

VAALA

Ikäneuvola puh. 040 561 9673

ti klo 8–9 ja to 14.30–15.30

Sosiaali- ja terveystakesema

puh. 08 669 2765

IIN, PUDASJÄRVEN, UTAJÄRVEN JA VAALAN

Hammashoitolat

puh. 08 669 2770



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue

HAILUOTO

Ikäihmisten palveluohjaus

puh. 046 922 9969 ma–pe klo 12–13

Ikäneuvola puh. 040 351 0801

ma–pe klo 12–13

Kempeleen sosiaali- ja terveys-

keskus puh. 08 669 2700 ma–to

klo 8–16, pe klo 8–15 (Valitse
puhelinlinja 4)

Hammashoitola puh. 044 497 3545

ma–to klo 8.15–16, pe klo 8.15–14.30

KEMPELE

Ikäihmisten palveluohjaus

puh. 040 158 4019 ma–pe klo 12–13

Ikäneuvola puh. 050 467 9390

ma 15–16, ke 11.30–12.30

Sosiaali- ja terveyskeskus

puh. 08 669 2700 ma–to klo 8–16,

pe klo 8–15

Hammashoitola puh. 08 669 2711

LIMINKA

Ikäihmisten palveluohjaus

puh. 050 080 5338 ma–pe klo 12–13

Ikäneuvola puh. 050 430 2021

ma–pe klo 8–9

Sosiaali- ja terveysasema

puh. 08 558 73890

Hammashoitola puh. 044 497 3699

Tupoksen hammashoitola

puh. 050 318 1954

LUMIJOKI

Ikäihmisten palveluohjaus

puh. 046 922 9969 ma–pe klo 12–13

Ikäneuvola puh. 040 351 0801

ma–pe klo 12–13

Sosiaali- ja terveysasema

puh. 08 587 18199

Hammashoitola Liminka

puh. 044 497 3699

MUHOS

Ikäihmisten palveluohjaus

puh. 044 497 0250, 040 627 3860,

044 497 0171 ma–pe klo 12–13

Ikäneuvola puh. 040 561 9673

ti klo 8–9 ja to klo 14.30–15.30,

puh. 044 497 0254 ma klo 8–10

Sosiaali- ja terveyskeskus

puh. 08 669 2850

Hammashoitola puh. 08 669 2855

TYRNÄVÄ

Ikäihmisten palveluohjaus

puh. 050 430 9233 ma–pe klo 12–13

Ikäneuvola puh. 0500 585 410

ma–pe klo 12–13

Sosiaali- ja terveysasema

puh. 08 669 1323

Hammashoitola puh. 08 669 1345



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue

KALAJOKI

Sosiaali- ja terveyskeskus

kiireetön hoito puh. 044 469 1505
kiireellinen hoito puh. 044 469 1502

**Himangan sosiaali- ja terveys-
asema** puh. 044 469 1505

MERIJÄRVI

Sosiaali- ja terveysasema

kiireetön hoito puh. 044 469 1505
ma-to klo 8–15.30 ja pe klo 8–14.30,
kiireellinen hoito Kalajoen sosiaali-
ja terveyskeskuksessa

PYHÄJOKI

Ikäneuvola puh. 040 135 8019

Sosiaali- ja terveysasema
puh. 08 669 2602

Hammashoitola puh. 08 669 2613

PYHÄJOEN, RAAHEN JA SIIKAJOEN

Hyvinvointipiste NeuvoRassi
puh. 040 135 8455 ma-pe klo 8–15
**Kotiin kuljettavien aterioiden
muutokset ja keskeytykset**
puh. 040 135 8455

KALAJOEN, HIMANGAN JA MERIJÄRVEN

Hammashoitolat

kiireetön hoito puh. 044 469 1507
särkypäivystys puh. 044 469 1547,
puh. 044 469 1557

RAAHE

Ikäneuvola puh. 040 135 8015,
puh. 040 135 7988

Vihannin ikäneuvola
puh. 044 439 4617

Päivätoiminta Kreivinaika
puh. 040 318 5796

Raahen sosiaali- ja terveyskeskus
puh. 08 669 2600

Vihannin sosiaali- ja terveysasema
puh. 08 669 2605

Raahen hammashoitola
puh. 08 669 2610

Vihannin hammashoitola
puh. 08 669 2612

SIIKAJOKI

Ikäneuvola
puh. 044 439 4624,
puh. 044 439 4634

Ruukin sosiaali- ja terveysasema
puh. 08 669 2603

Ruukin hammashoitola
puh. 08 669 2611



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue

YLIVIESKA

Ikäneuvola puh. 040 635 5385
ma–ti klo 10–11.30

Sosiaali- ja terveyskeskus
puh. 08 669 2800

Hammashoitola puh. 08 669 2849

ALAVIESKA

Ikäneuvola puh. 040 635 5385
ma–ti klo 10–11.30

Sosiaali- ja terveysasema
puh. 08 669 2830

Hammashoitola puh. 08 669 2849

NIVALA

Ikäneuvola puh. 040 635 5386
ma–ti klo 9.30–11.30

Sosiaali- ja terveyskeskus
puh. 08 669 2810

Hammashoitola puh. 08 669 2849

SIEVI

Ikäneuvola puh. 040 635 5386
ma–ti klo 9.30–11.30

Sosiaali- ja terveysasema
puh. 08 669 2820

Hammashoitola puh. 08 669 2849

HAAPAJÄRVI, PYHÄJÄRVI JA REISJÄRVI

Sosiaali- ja terveyskeskus
kiireetön hoito puh. 044 770 0702
kiireellinen hoito puh. 044 770 0701
Hammashoitola puh. 044 700 1844

HAAPAVESI

Sosiaali- ja terveysasema
kiireetön hoito puh. 044 759 1403
kiireellinen hoito puh. 08 452 700
neuvonta puh. 044 759 1400
Hammashoitola puh. 08 452 710

PYHÄNTÄ

Sosiaali- ja terveysasema
kiireetön hoito puh. 044 759 1811
kiireellinen hoito puh. 08 452 700
Hammashoitola puh. 08 452 710

KÄRSÄMÄKI

Sosiaali- ja terveysasema
puh. 044 445 6941
Hammashoitola puh. 044 700 1844

OULAINEN

Ikäihmisten palveluohjaus
puh. 040 318 5109 ma–pe klo 9–10
Ikäneuvola puh. 044 479 3436
Sosiaali- ja terveyskeskus
kiireetön hoito puh. 08 479 3400,
kiireellinen hoito puh. 08 479 3401
Hammashoitola puh. 044 479 3454

SIIKALATVA

**Kestilän, Rantsilan ja Pulkkilan
sosiaali- ja terveysasemat**
puh. 040 713 3660
Hammashoito puh. 040 713 3662



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue