Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Säilytä tämä esite.

Tietoa Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen Pohteen palveluista

Julkinen tiedote
Syksy 2026

Näköisversio
Päivitetty 7.10.2026, sivut 6, 13 ja 15.

Sisällys

Jos sairastut tai olet huolissasi terveydestäsi 4

Hammashoitola palvelee suun terveyden asioissa 6

Oulun yliopistollinen sairaala on Pohteen erikoissairaanhoidon keskus 7

Näin arvioit hoidon ja avun kiireellisyyttä 8

Apua mielenterveyteen ja riippuvuuksiin 10

Ensiarvio neuvoo vammaisten asioissa 11

Tuemme lapsiperheiden hyvinvointia 12

65 vuotta täyttäneille tukea ikäihmisten palveluista 13

OmaPohde – apu sinne missä sinäkin 14

Yhteystietoja 15

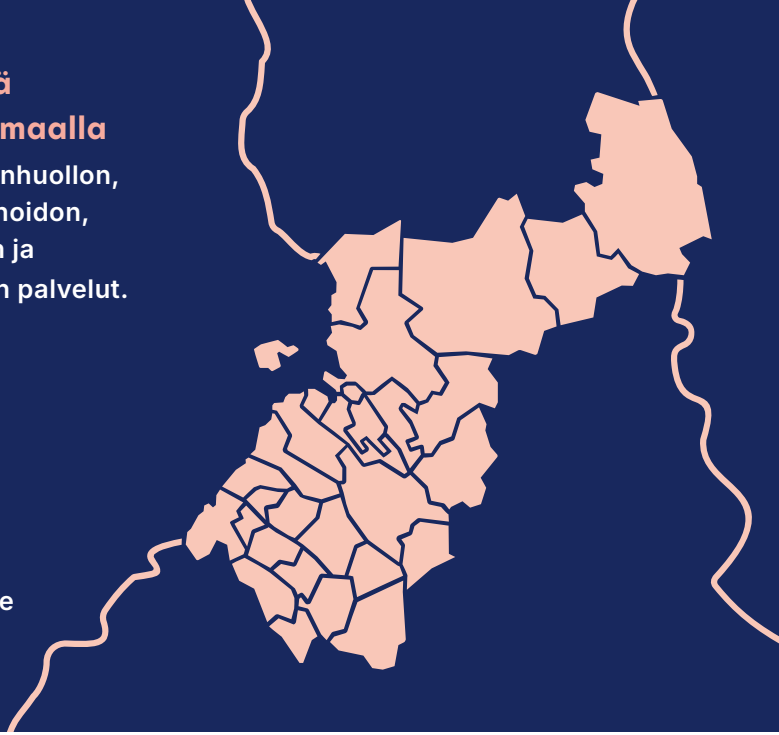
Pohde järjestää Pohjois-Pohjanmaalla

- perusterveydenhuollon,
- erikoissairaanhoidon,
- sosiaalihuollon ja
- pelastustoimen palvelut.

Koostumme **30 kunnasta**

Alueellamme on **noin 418 000 asukasta**

Meillä työskentelee **noin 18 000 ammattilaista**



Hyvä lukija,

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue Pohde vastaa sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen palveluistasi. Tästä lehtisestä löydät yleistietoa sosiaali- ja terveyskeskusten, hammashoitoloiden, Oulun yliopistollisen sairaalan ja pelastustoimen palveluista. Löydät myös tietoa lapsiperheiden, ikäihmisten ja vammaisten sekä mielenterveyden palveluista.

Esitteen takasivuilta löydät keskeisimmät palvelujemme yhteystiedot.

Pelastuslaitos pelastaa, suojaa ja neuvoo

Pohjois-Pohjanmaan pelastuslaitos pelastaa ja suojaa ihmisiä, omaisuutta ja ympäristöä erilaisissa tilanteissa. Pelastuslaitos ehkäisee onnettomuuksia tekemällä palotarkastuksia sekä neuvomalla asukkaita, yrityksiä ja yhteisöjä turvallisuusasioissa. Lisäksi se vastaa väestönsuojelusta. Pelastuslaitos toimii vuoden jokaisena päivänä, ympäri vuorokauden.

Hätätilanteessa soita numeroon **112**. Kun tarvitset neuvoa tai ohjeita paloturvallisuudesta, voit ottaa yhteyttä OmaPohteen kautta tai sähköpostilla: palotarkastaja.pp@pelastustoimi.fi. Muut Pohjois-Pohjanmaan pelastuslaitoksen yhteystiedot löydät verkko-osoitteesta pelastustoimi.fi/pohjois-pohjanmaa.

Reittis-sivustolta tietoa, palveluja ja tapahtumia hyvinvoinnin tueksi

Reittis – Kohti hyvinvointia -verkkosivustolle on koottu luotettavaa tietoa ja ohjeita omasta hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtimiseen. Sivustolta löydät myös palveluja ja tapahtumia, jotka edistävät hyvinvointia. Niitä tarjoavat Pohde, kunnat, järjestöt, seurakunnat ja valtakunnalliset toimijat.

Reittis.fi

Jos sairastut tai olet huolissasi terveydestäsi

Sosiaali- ja terveyskeskuksen vastaanotolla saat hoitoa erilaisiin terveyteen liittyviin haasteisiin ja pitkäaikaissairauksiin. Tuemme sinua myös terveyden edistämisessä.

Saat hoitoa kiireellisissä ja kiireettömissä terveysasioissa maanantaista torstaihin kello 8–16 ja perjantaisin kello 8–15.

Näin otat yhteyttä

Voit olla yhteydessä vastaanotolle soittamalla, Digitaalisen sote-keskuksen chatissa tai tulemalla paikalle sosiaali- ja terveyskeskukseen. Suosittelemme yhteydenottoa etukäteen.

Löydät oman sosiaali- ja terveyskeskuksesi vastaanoton puhelinnumeron takasivulta.

Kun otat yhteyttä vastaanotolle, sairaanhoitaja tekee sinulle hoidon tarpeen arvioinnin, antaa neuvoja ja ohjaa sinut tilanteesi mukaan hoitoon oikeaan paikkaan.

Terveyskylä.fi

Terveyskylä.fi-verkkopalvelu tarjoaa kaikille avointa tietoa ja itsehoito-ohjeita. Esimerkiksi verkko-osoitteesta terveyskyla.fi/talot löydät erilaisista terveysaiheista koottuja virtuaalisia taloja.

Digitaalinen sote-keskus

Digitaalinen sote-keskus on sosiaali- ja terveyskeskuksesi verkossa.

- **Avoinna ma–pe kello 7–20, la–su ja juhlapyhät kello 10–18.**

Asioi kirjautumalla Oma-Pohteeseen OmaPohde-sovelluksessa tai verkko-osoitteessa omapohde.fi.

Kun sosiaali- ja terveyskeskus on kiinni

Illalla, yöllä, viikonloppuna ja juhlapyhänä saat kiireellistä hoitoa ja apua mistä tahansa lähimmästä auki olevasta päivystyksestä tai kiirevastaanotolta. Hoidamme niissä vain sairauksia ja vammoja, joiden hoitaminen ei voi odottaa seuraavaan arkipäivään oman sosiaali- ja terveyskeskuksesi aukeamista.

Soita Päivystysapuun numeroon 116 117, ennen kuin lähdet.

Sairaanhoitaja tekee sinulle hoidon tarpeen arvioinnin, antaa neuvoja ja ohjaa sinut tilanteesi mukaan hoitoon oikeaan paikkaan.

Henkeä uhkaavassa tilanteessa soita aina **hätänumeroon 112** kellonajasta riippumatta.

Pohjois-Pohjanmaan päivystykset ja kiirevastaanotot

Päivystys palvelee sinua vuoden jokaisena päivänä ympäri vuorokauden.

- **Oulun seudun yhteispäivystys:** Kajaanintie 50, Oulu. Sisäänkäynti: OYS, B-rakennus, 1. kerros.
- **Kuusamon sosiaali- ja terveyskeskuksen päivystys:** Raistakantie 1 A, Kuusamo.

Kiirevastaanotto palvelee sinua vuoden jokaisena päivänä kello 8–22.

- **Raahen kiirevastaanotto:** Rantakatu 4, Raahe. Sisäänkäynti: Raahen sairaala, ovi T1.
- **Oulaskankaan kiirevastaanotto:** Oulaistenkatu 5, Oulainen. Sisäänkäynti: Oulaskankaan sairaala, ovi B1.

Hammashoitola palvelee suun terveyden asioissa

Hammashoitolassa hoidamme sinua suun ja hampaiden sairauksissa sekä neuvomme, miten pidät suusi terveenä.

Kun tarvitset hoitoa, ota yhteyttä omaan hammashoitolaasi soittamalla tai asioi suun terveydenhuollon chatissa. Chat on käytössä osassa Pohjois-Pohjanmaan kunnista ja se laajenee vaiheittain koko alueelle. Tarkista OmaPohteesta tai Pohteen verkkosivuilta, onko chat käytössä omassa hammashoitolassasi.

Kun hammashoitola on kiinni

Kun oma hammashoitolasi on kiinni ja tarvitset kiireellistä hoitoa

- Soita Päivystysapuun numeroon **116 117**.
- Viikonloppuisin ja juhlapyhinä kello 10–15 soita hammashoidon päivystykseen numeroon **08 669 3200**, ennen kuin lähdet Oulun Dentopolikseen.

Kutsumme lapset ja nuoret suun terveystarkastuksiin

Teemme alle kouluikäisten lasten suun terveystarkastukset hammashoitolassa 1-, 3- ja 5-vuotiaille. Neuvolassa arvioimme kuuden kuukauden ikäisen lapsen suun terveyden muun terveystarkastuksen yhteydessä.

Kouluikäisten suun terveystarkastukset teemme 7-, 9-, 12- ja 15-vuotiaille hammashoitolassa tai liikkuvien palvelujen avulla, esimerkiksi liikkuvassa hammashoitola Pohdentissa tai kouluilla. Lapsia ja nuoria sekä muita erityisryhmiä voidaan kutsua suun terveystarkastuksiin myös tarpeen mukaan.

Löydät oman hammashoitolasi puhelinnumeron takasivulta.

Oulun yliopistollinen sairaala on Pohteen erikoissairaanhoidon keskus

Oulun yliopistollinen sairaala OYS ja Oulun seudun yhteispäivystys palvelevat kaikkia Pohjois-Suomen asukkaita vaativissa ja vakavissa tilanteissa.

Tulet OYSin potilaaksi yleensä lääkärin lähetteellä sosiaali- ja terveyskeskuksesta tai muusta hoitopaikasta. Saat OYSissa hoitoa silloin, kun tarvitset tutkimuksia tai toimenpiteitä, joita ei tehdä sosiaali- ja terveyskeskuksessa. Tällaisia ovat esimerkiksi leikkaukset, syöpähoidot, sydän- ja neurologisten sairauksien hoito sekä tehohoito.

Löydät lisätietoa OYSin palveluista sekä yksiköiden, poliklinikoiden ja osastojen yhteystiedot ja aukioloajat verkko-osoitteesta oys.fi/yhteystiedot.

OYSin lisäksi Pohteen alueella toimivat Oulaskankaan ja Raahen sairaalat. Joitain erikoissairaanhoidon palveluja voidaan tarjota myös sosiaali- ja terveyskeskuksissa tai suoraan kotiisi kotisairaalan kautta.

Oulun seudun yhteispäivystys on aina avoinna

Oulun seudun yhteispäivystys palvelee päivystystä ja kiireellistä hoitoa vaativissa tilanteissa, kun oma sosiaali- ja terveyskeskuksesi on kiinni. Soita Päivystysapuun numeroon 116 117, ennen kuin lähdet. Hätätilanteessa soita aina hätänumeroon 112.

Hätänumero 112

Hätätilanteissa soita aina hätänumeroon. Jos et kuule tai pysty tuottamaan puhetta, voit lähettää tekstiviestin hätänumeroon 112.

Näin arvioit hoidon ja avun kiireellisyyttä

Kiireetön hoito ja apu

Kiireetön hoito ja apu on tarkoitettu tilanteisiin, joissa et tarvitse hoitoa saman päivän aikana. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi:

- pitkittynyt oire tai vaiva, esimerkiksi flunssa
- allergiaoireet
- iho-oireet
- ompeleiden poisto
- lääkärintodistukset
- aikuisten rokotukset
- hammastarkastus ja hampaiden paikkaus
- pitkäaikaisen sairauden hoito ja ohjaus
- elintapaohjaus ja työttömien terveystarkastukset
- päihde- tai peliriippuvuus.

Kiireellinen hoito ja apu

Kiireellinen hoito tarkoittaa tilannetta, jossa sinulla ei ole välitöntä hengenvaaraa, mutta tarvitset hoitoa ja apua nopeasti. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi:

- luumurtuma
- hengitysvaikeudet esim. astman tai allergian pahenemisen takia
- tapaturmasta johtuva hammas- tai suuvamma
- vaikeus avata tai sulkea suu tai voimakas turvotus suussa
- äkillisesti alkanut voimakas kipu
- päihteiden aiheuttamat vieroitusoireet.

Hätätilanne

Soita hätänumeroon **112** kellonajasta riippumatta aina, kun kyse on henkeä uhkaavasta hätätilanteesta. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi:

- kova rintakipu
- äkillinen kouristelu
- tyrehtymätön verenvuoto
- äkillinen sekavuus
- vaikea hengenahdistus, tukehtumisen tunne
- puhevaikeudet
- halvausoireet, raajan velttous
- tajuttomuus
- psykoosi tai itsetuhoisuus
- väkivalta
- tulipalo
- kolari.

Päivystysapu 116 117

Päivystysapu auttaa ja neuvoo kiireellisissä terveysongelmissa, jotka eivät ole hätätilanteita. **Soita Päivystysapuun, kun oma sosiaali- ja terveyskeskuksesi on kiinni.** Jos et kuule tai pysty tuottamaan puhetta, voit asioida Päivystysavun maksuttomassa tekstipalvelussa verkko-osoitteessa 116117.fi.

Sosiaali- ja kriisipäivystys 044 703 6235

Sosiaali- ja kriisipäivystys palvelee kiireellisissä asioissa, jotka liittyvät lastensuojeluun, perhekriiseihin, väkivaltaan tai äkillisiin traumaattisiin kokemuksiin. Sosiaali- ja kriisipäivystys on aina avoinna.

Myrkytystietokeskus 0800 147 111

Saat ohjeita äkillisten myrkytysten ehkäisyyn ja hoitoon. Myrkytystietokeskus on aina avoinna.

Apua mielenterveyteen ja riippuvuuksiin

Jos sinulla on mielenterveyden haasteita tai kohtaat kriisin, saat apua mielenterveyspalveluistamme.

Kiireettömissä asioissa voit soittaa tai asioida OmaPohteen mielenterveyden chatissa. Jos tarvitset kiireellistä hoitoa, saat apua omasta sosiaali- ja terveyskeskuksestasi. Jos sosiaali- ja terveyskeskus on kiinni, soita Päivystysapuun numeroon **116 117**.

Apua elämänhallintaan ja rahahuoliin

Jos sinulla on elämänhallinnan haasteita tai rahavaikeuksia, soita aikuisten sosiaalipalveluihin tai keskustele OmaPohteen chatissa.

Mielenterveystalo.fi

Mielenterveystalon omahoito-ohjelmien avulla voit parantaa hyvinvointiasi silloin, kun sinulla on huoli mielenterveydestäsi tai lieviä oireita. Löydät omahoito-ohjelmat verkko-osoitteesta mielenterveystalo.fi/omahoito.

Oletko alle 18-vuotias?

Jos olet alle 18-vuotias ja huolissasi mielenterveydestäsi, soita lapsiperheiden palveluohjaukseen matalalla kynnyksellä. Sinua voivat auttaa myös opiskeluhuollon ammattilaiset, kuten terveydenhoitaja tai koulukuraattori.

Lue lisää verkko-osoitteessa pohde.fi/mielenterveyspalvelut-lapsille-ja-nuorille.

Riippuvuuksien hoito ja ennaltaehkäisy

Jos olet riippuvainen esimerkiksi päihteistä tai rahapeleistä, ota yhteyttä oman sosiaali- ja terveyskeskuksen vastaanottoon saadaksesi apua.

Tutustu riippuvuuksien ennalta ehkäisemiseen ja hoitamiseen seuraavissa verkkopalveluissa: Reittis.fi, Ehyt.fi ja Päihdelinkki.fi.

Löydät palvelujen puhelinnumerot takasivulta.

Ensiarvio neuvoo vammaisten asioissa

Jos sinulla on vamma tai pitkäaikainen sairaus, saat ensisijaisesti samoja sosiaali- ja terveyspalveluja kuin jokainen hyvinvointialueemme asukas. Ensiarvio neuvoo vammaisten asioissa.

Kuka voi saada vammaispalveluja?

Vammaispalvelut ovat erityispalveluja, joita voit saada, jos muut palvelut eivät ole sinulle riittäviä. Vammaispalvelujen tarve ja hyöty arvioidaan aina yksilöllisesti. Vammaispalvelut täydentävät muita palveluja. Tavoitteena on, että voit toimia mahdollisimman itsenäisesti.

Voit saada vammaispalveluja, jos kaikki seuraavat ehdot täyttyvät:

- Sinulla on pitkäaikainen vamma tai sairaus.
- Tarvitset apua tavallisessa arjessasi.
- Muut sosiaalipalvelut ja terveyspalvelut eivät riitä tai sovi sinulle.
- Vammaispalvelulaissa kerrotut palvelukohtaiset ehdot täyttyvät.

Matkapalvelukeskus

Vammaispalvelulain ja sosiaalihuoltolain mukaisen kuljetuspalvelun asiointi- ja virkistysmatkat tilataan Tervia Logistiikka Oy:lta. Voit tilata matkan, jos sinulle on myönnetty kuljetuspalvelu.

Lue lisää verkko-osoitteessa pohde.fi/vammaisille. Voit ottaa yhteyttä soittamalla tai OmaPohteen chatin kautta. **Löydät palvelujen puhelinnumerot sivulta 15.**

Tuemme lapsiperheiden hyvinvointia

Olemme tukenasi kasvatuksessa ja vanhemmuudessa. Lapsiperheiden sosiaalipalveluista saat apua, jos perheesi elämäntilanne on kuormittava. Kerromme mielellämme palveluistamme.

Neuvolatarkastuksissa seuraamme alle kouluikäisen lapsesi terveyttä, kasvua ja kehitystä. Voit kysyä terveydenhoitajalta lapsen hoitoon ja kasvuun liittyvistä asioista.

Kouluikäisten terveyttä, kasvua ja kehitystä seuraamme koulu-terveydenhuollossa. Esiopetuksen ja peruskoulun oppilaat sekä toisen asteen opiskelijat voivat varata ajan terveydenhoitajan, lääkärin, psykologin ja koulukuraattorin vastaanotoille.

Lapsiperheiden puhelinpalvelu ja chat

Soita lapsiperheiden puhelinpalveluun, jos haluat saada yhteyden neuvolaan, lapsiperheiden sosiaalipalveluihin tai lasten ja nuorten mielenterveyspalveluihin. Neuvomme ja ohjaamme sinua myös OmaPohteessa lapsiperheiden chatissa.

Löydät lapsiperheiden puhelinpalvelun tiedot takasivulta.

Lisää tietoa verkossa

- Lue lisää Pohteen palveluista lapsiperheille verkko-osoitteessa pohde.fi/lapsiperheet.
- Enjaksa.fi:ssä on asiantuntijatietoa ja vertaistukea lapsiperheiden huoliin.
- Normaali.fi:ssä on tietoa nuorille mielenterveydestä ja kehon muutoksista.

65 vuotta täyttäneille tukea ikäihmisten palveluista

Ikäihmisten Aino-neuvonta

Aino-neuvonta on tarkoitettu yli 65-vuotiaille ikäihmisille ja heidän läheisilleen. Saat neuvontaa esimerkiksi asumisesta, kotiin annettavista palveluista, apuvälineistä, liikkumisesta, digitaalisista palveluista, taloudellisesta tuesta ja harrastusmahdollisuuksista. Arvioimme tilanteesi ja ohjaamme sinut tarvittaessa eteenpäin.

Ikäneuvola

Saat kutsun maksuttomaan hyvinvointitarkastukseen, jos olet täyttänyt 68 vuotta ja jos et ole vielä muiden ikäihmisille suunnattujen säännöllisten palvelujen piirissä. Myös yli 65-vuotiaat omaishoitajat ja perhehoitajat saavat tukea ikäneuvolasta.

Muistisairauksien hoito

Jos epäilet muistisairautta, voit ottaa yhteyttä Muistipoliklinikoiden puhelinpalveluun. Alueellisilla muistipoliklinikoilla hoidamme etenevää muistisairautta sairastavia, joilla ei ole säännöllistä kotihoidon palvelua. Lisäksi seuraamme lievää kognitiivista heikentymää sairastavia.

Omaishoidon keskus palvelee

Omaishoito on ikäihmisen, vammaisen tai sairaan henkilön hoidon ja huolenpidon järjestämistä kotona, omaisen tai muun läheisen avulla. Omaishoidon keskuksesta saat neuvoja omaishoitajana toimimiseen.

Lue lisää verkko-osoitteessa pohde.fi/ikaihmisille. Voit ottaa yhteyttä soittamalla tai OmaPohteen chatin kautta. **Löydät palvelujen puhelinnumerot sivulta 15.**

OmaPohde – apu sinne missä sinäkin

OmaPohde on turvallinen verkkopalvelu, jossa Pohjois-Pohjanmaan asukkaat voivat hoitaa sosiaali- ja terveysasioitaan. Kehitämme OmaPohteen palveluja jatkuvasti.

OmaPohteessa voit esimerkiksi

- saada chatissa ohjausta ja neuvontaa sekä arvion hoidon tarpeesta,
- keskustella ammattilaisen kanssa videovastaanotolla,
- jättää yhteydenottopyynnön,
- varata aikoja joihinkin Pohteen palveluihin.

Myös läheisesi voi hoitaa sinun asioitasi OmaPohteessa, jos annat hänelle valtuutuksen Suomi.fi-palvelussa. Lisätietoa OmaPohteesta osoitteessa pohde.fi/omapohde.

Miten OmaPohteeseen kirjaudutaan?

Voit käyttää OmaPohdetta älypuhelimella tai tietokoneella missä ja milloin vain. Kirjaudu OmaPohteeseen sovelluksessa tai verkko-osoitteessa omapohde.fi. Sinun täytyy tunnistautua vahvasti omilla verkkopankkitunnuksillasi tai mobiilivarmenteella.

OmaPohteen chat-keskustelut

- **Neuvontapalvelun chat**
- **Sairaanhoitajan chat**
- **Suun terveydenhuollon chat**
- **Mielenterveyden chat**
- **Fysioterapian chat**
- **Lapsiperheiden chat**
- **Ikäihmisten chat**
- **Vammaispalvelujen chat**
- **Potilas- ja sosiaaliasiavastaavien chat**
- **Aikuisten sosiaalipalvelujen neuvonta**

Yhteystietoja

Tavataan sosiaalisessa mediassa!

Yleinen neuvonta ja ohjaus

Pohteen neuvontapalvelu
Puh. 08 669 9600, ma–pe kello 8–18, la–su ja juhlapyhät kello 8–16. Yleinen neuvonta Pohteen palveluista, digipalvelujen ohjaus, omaisen hoitopaikkatiedustelut.

Pohteen puhelinvaihde
Puh. 08 669 9500, ma–pe kello 7–19. Yhteystietojen tiedustelut.

Asiakasmaksuyksikkö
Puh. 08 669 0800, ma–to kello 9–12.

Laskujen maksuaikajärjestelyt
Ma–ke kello 9–12, Pohteen laskut puh. 08 669 0500, OYSin laskut puh. 08 669 0510.

Potilas- ja sosiaaliasiavastaava
Puh. 08 669 0600, ma–pe kello 9–11. Asiakkaan oikeuksiin ja asemaan liittyvä neuvonta.

Asiakaspalaute
Pohde.fi/anna-palautetta
Yleinen palaute Pohteen palveluista.

Ikäihmisten palvelut

Ikäihmisten Aino-neuvonta
Puh. 08 669 1010, ma–pe kello 9–12 ja kello 13–14.

Muistipoliklinikoiden puhelinpalvelu (takaisinsoittopalvelu)
Puh. 08 669 1500, ma–pe kello 8–20.

Omaishoidon keskus
Puh. 08 669 2045, ma–pe kello 9–11 ja kello 12-14.

Vammaispalvelut

Vammaispalvelujen ensiarvio
Puh. 044 703 5275, ma–pe kello 9–16.

Matkapalvelukeskus Tervia Logistiikka kyytitilaukset
Puh. 08 227 4300, aina avoinna.

NordLab-laboratorio

Tarvitset lähetteen laboratoriotutkimuksiin. **Ajanvaraus**
puh. 020 619 8019, ma–pe kello 7–17.
Verkkoajanvaraus nordlab.fi.

Puhelun hinta määräytyy puhelinoperaattorisi hinnaston mukaisesti. Pohde ei peri erillistä puhelumaksua.

Näin saat Pohteen palvelut puhelimeesi

Lataa OmaPohde-sovellus Google Play -kaupasta tai App Storesta.

OmaPohde

Pohde Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Sosiaali- ja terveys-keskusten vastaanotot

Haukipudas

Puh. 08 669 2043, ma–to kello 8–16, pe kello 8–15.

Kaakkuri ja Oulunsalo

Puh. 08 669 0250, ma–to kello 8–16, pe kello 8–15.

Kiiminki

Puh. 08 669 2043, ma–to kello 8–16, pe kello 8–15.

Kontinkangas

Puh. 08 669 2036, ma–to kello 8–16, pe kello 8–15.

Tuira

Ma–to kello 8–16, pe kello 8–15,

jos sukunimesi alkaa kirjaimilla Aa–Ju, puh. 08 669 2031,

jos sukunimesi alkaa kirjaimilla Jy–Lå, puh. 08 669 2032,

jos sukunimesi alkaa kirjaimilla Lä–Re, puh. 08 669 2033,

jos sukunimesi alkaa kirjaimilla Ri–Öö, puh. 08 669 2034.

Hammashoitolat

Puh. 08 669 2030, ma–to kello 8–16, pe kello 8–15.

Information is available in English and other languages on our website Pohde.fi.

Lapsiperheiden puhelin-palvelu

Puh. 08 669 8000, ma–ti ja to kello 8–15, ke ja pe kello 8–14.

Aikuisten sosiaalipalvelujen neuvonta

Puh. 044 703 4912, ma–pe kello 9–12.

Aikuisten mielenterveys-palvelut

Puh. 08 669 3900, ma–to kello 8–15, pe kello 8–13.

Jos sosiaali- ja terveyskeskus on kiinni, soita Päivystysapuun, puh. 116 117.

Hammashoidon päivystys, puh. 08 669 3200, la–su ja juhlapyhät kello 10–15.

Sosiaali- ja kriisipäivystys on aina avoinna, puh. 044 703 6235.

Hätätilanteessa soita aina 112.

Sosiaali- ja terveyspalvelujen ajanta-saiset yhteystiedot sekä aukioloajat löydät verkkosivuiltamme Pohde.fi. Aukioloajoissa voi olla muutoksia esi-merkiksi juhlapyhinä tai loma-aikoina. Tiedot päivittyvät verkkosivuillemme.

Pohde Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Sosiaali- ja terveys-keskusten vastaanotot

Kuusamo ja Taivalkoski

Puh. 08 669 9001, ma–to kello 8–16, pe kello 8–15.

Ii

Puh. 08 669 2043, ma–to kello 8–16, pe kello 8–15.

Utajärvi ja Vaala

Puh. 08 669 2850, ma–to kello 8–16, pe kello 8–15.

Pudasjärvi

Puh. 08 669 2756, ma–to kello 8–16, pe kello 8–15.

Hammashoitolat

Kuusamo ja Taivalkoski

Puh. 08 669 0465, ma–to kello 8–16, pe kello 8–15.

Ii, Pudasjärvi, Utajärvi ja Vaala

Puh. 08 669 0190, ma–to kello 8–16, pe kello 8–15.

Lapsiperheiden puhelin-palvelu

Puh. 08 669 8000, ma–ti ja to kello 8–15, ke ja pe kello 8–14.

Information is available in English and other languages on our website Pohde.fi.

Aikuisten sosiaalipalvelujen neuvonta

Kuusamo, Pudasjärvi ja Taivalkoski

Puh. 08 669 4100, ma–pe kello 9–12.

Ii

Puh. 044 703 4912, ma–pe kello 9–12.

Utajärvi ja Vaala

Puh. 08 669 4400, ma–pe kello 9–12.

Aikuisten mielenterveys-palvelut

Puh. 08 669 3900, ma–to kello 8–15, pe kello 8–13.

Jos sosiaali- ja terveyskeskus on kiinni, soita Päivystysapuun, puh. 116 117.

Hammashoidon päivystys
Puh. 08 669 3200, la–su ja juhlapyhät kello 10–15.

Sosiaali- ja kriisipäivystys on aina avoinna, puh. 044 703 6235.

Hätätilanteessa soita aina 112.

Sosiaali- ja terveyspalvelujen ajanta-saiset yhteystiedot sekä aukioloajat löydät verkkosivuiltamme Pohde.fi. Aukioloajoissa voi olla muutoksia esi-merkiksi juhlapyhinä tai loma-aikoina. Tiedot päivittyvät verkkosivuillemme.

Pohde Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Sosiaali- ja terveys-keskusten vastaanotot

Kempele ja Hailuoto

Puh. 08 669 0250, ma–to kello 8–16, pe kello 8–15.

Liminka, Lumijoki, Muhos ja Tyrnävä

Puh. 08 669 2850, ma–to kello 8–16, pe kello 8–15.

Hammashoitolat

Hailuoto

Puh. 044 497 3545, ti–to kello 7.45–15.30, pe kello 7.45–13.30.

Kempele

Puh. 08 669 2711, ma–to kello 8–16, pe kello 8–15.

Liminka ja Lumijoki

Puh. 08 669 1350, ma–to kello 8–16, pe kello 8–15.

Muhos

Puh. 08 669 0190, ma–to kello 8–16, pe kello 8–15.

Tyrnävä

Puh. 08 669 1345, ma–to kello 8–16, pe kello 8–15.

Lapsiperheiden puhelin-palvelu

Puh. 08 669 8000, ma–ti ja to kello 8–15, ke ja pe kello 8–14.

Aikuisten sosiaalipalvelujen neuvonta

Puh. 08 669 4400, ma–pe kello 9–12.

Aikuisten mielenterveys-palvelut

Puh. 08 669 3900, ma–to kello 8–15, pe kello 8–13.

Jos sosiaali- ja terveyskeskus on kiinni, soita Päivystysapuun, puh. 116 117.

Hammashoidon päivystys
Puh. 08 669 3200, la–su ja juhlapyhät kello 10–15.

Sosiaali- ja kriisipäivystys on aina avoinna, puh. 044 703 6235.

Hätätilanteessa soita aina 112.

Sosiaali- ja terveyspalvelujen ajantasaiset yhteystiedot sekä aukioloajat löydät verkkosivuiltamme Pohde.fi. Aukioloajoissa voi olla muutoksia esimerkiksi juhlapyhinä tai loma-aikoina. Tiedot päivittyvät verkkosivuillemme.

Information is available in English and other languages on our website Pohde.fi.

Pohde Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Sosiaali- ja terveyskeskus-ten vastaanotot

Kalajoki ja Merijärvi

Puh. 08 669 6000, ma–to kello 8–16, pe kello 8–15.

Raahe, Pyhäjoki ja Siikajoki

Puh. 08 669 2600, ma–to kello 8–16, pe kello 8–15.

Hammashoitolat

Kalajoki ja Merijärvi

Puh. 08 669 1547, ma–to kello 8–16, pe kello 8–15.

Raahe, Pyhäjoki ja Siikajoki

Puh. 08 669 2610, ma–to kello 8–16, pe kello 8–15.

Lapsiperheiden puhelin-palvelu

Puh. 08 669 8000, ma–ti ja to kello 8–15, ke ja pe kello 8–14.

Aikuisten sosiaalipalvelujen neuvonta

Puh. 08 669 0300, ma–pe kello 9–12.

Aikuisten mielenterveys-palvelut

Puh. 08 669 3900, ma–to kello 8–15, pe kello 8–13.

Jos sosiaali- ja terveyskeskus on kiinni, soita Päivystysapuun, puh. 116 117.

Hammashoidon päivystys
Puh. 08 669 3200, la–su ja juhlapyhät kello 10–15.

Sosiaali- ja kriisipäivystys on aina avoinna, puh. 044 703 6235.

Hätätilanteessa soita aina 112.

Sosiaali- ja terveyspalvelujen ajantasaiset yhteystiedot sekä aukioloajat löydät verkkosivuiltamme Pohde.fi. Aukioloajoissa voi olla muutoksia esimerkiksi juhlapyhinä tai loma-aikoina. Tiedot päivittyvät verkkosivuillemme.

Information is available in English and other languages on our website Pohde.fi.

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Sosiaali- ja terveys-keskusten vastaanotot

Alavieska, Haapavesi, Oulainen, Pyhäntä, Sievi ja Ylivieska

Puh. 08 669 4500, ma–to kello 8–16, pe kello 8–15.

Haapajärvi, Kärsämäki, Nivala, Pyhäjärvi ja Reisjärvi

Puh. 08 669 0240, ma–to kello 8–16, pe kello 8–15.

Hammashoitolat

Alavieska, Haapajärvi, Haapavesi, Kärsämäki, Nivala, Oulainen, Pyhäjärvi, Pyhäntä, Reisjärvi, Sievi ja Ylivieska

Puh. 08 669 0180, ma–to kello 8–16, pe kello 8–15.

Lapsiperheiden puhelin-palvelu

Puh. 08 669 8000, ma–ti ja to kello 8–15, ke ja pe kello 8–14.

Aikuisten sosiaalipalvelujen neuvonta

Puh. 08 669 0300, ma–pe kello 9–12.

Aikuisten mielenterveys-palvelut

Puh. 08 669 3900, ma–to kello 8–15, pe kello 8–13.

Jos sosiaali- ja terveyskeskus on kiinni, soita Päivystysapuun, puh. 116 117.

Hammashoidon päivystys
Puh. 08 669 3200, la–su ja juhlapyhät kello 10–15.

Sosiaali- ja kriisipäivystys on aina avoinna, puh. 044 703 6235.

Hätätilanteessa soita aina 112.

Sosiaali- ja terveyspalvelujen ajantasaiset yhteystiedot sekä aukioloajat löydät verkkosivuiltamme Pohde.fi. Aukioloajoissa voi olla muutoksia esimerkiksi juhlapyhinä tai loma-aikoina. Tiedot päivittyvät verkkosivuillemme.

Information is available in English and other languages on our website Pohde.fi.