



KAINUUN SOTE – KUNTAYHTYMÄ, PERHEPALVELUT
OPISKELUTERVEYDENHUOLTO 2016-2017
PALTAMON LUKIO

Kouluterveydenhoitaja Eija Homanen

- vastaanotto koulun hallintokäytävällä opettajainhuoneen vieressä
- Puh. 044 288 5366, e-mail; eija.homanen@kainuu.fi ja Wilma.
- koululla maanantaista torstaihin, vastaanotto klo 9.00 – 9.30 ilman ajanvarausta, muuna aikana vain varaamalla ajan etukäteen ja ensiapuasiat
- Kk:n II ja IV perjantai Kontiomäen koulu, joka II tiistai klo 13.30 Kainuun Opisto.
- Terveystarkastukset lukion 1. ja/ tai 2. vuoden opiskelijoille (kutsuntatarkastus)

Yhteyttä voit ottaa esim. seuraavissa tapauksissa;

- Rokotukset, hoito-ohjeet, tapaturmien ensiapu ja jatkohoito tai jos sinulla on huolta itsestäsi tai läheisistäsi
- Jatkohoito-ohjaus (fysioterapeutti, lääkäri, nuorisopsykologi, LANU, psykiatrian pkl, mielenterveysyksikkö (MTY), ehkäisyneuvola, kuraattori, sosiaalityöntekijä jne.)

Lääkäri

- Sairasvastaanotto kotikunnan terveysasemalla
- Päivystysajanvaraus Paltamo puh.08- 6156 5322, Kajaani puh. 08 6156 7207

Hammashoito

- Hammashoidossa yksilöllinen hoito-ohjelma, ota tarvittaessa yhteys hammashoitolaan, puh. 08 6156 7850. Ajanvaraus keskitetysti Kajaanin kautta.
- Tarkastusajat lähetetään oppilaan kotiin 1-9 -luokilla, sen jälkeen aika on sovittava itse
- Alle 18 -vuotiailla ilmainen hammashoito, yli 15 -vuotiailta peritään sakkomaksu (51,40 €), jos ei käytä varattua aikaa. Jos et pääse sinulle varatulle ajalle, tee peruutus viimeistään edellisenä päivänä.

Ehkäisyneuvola, th Terttu Härkönen, Salmelan talo, perheasema

- Puh. 044 288 5217 (ma-pe klo9-10.00)
- myös matkailijoiden rokotusasiat

Nuorisopsykologi Outi Huovinen

- Puh. 044 797 4498, soittaa takaisin, jos ei voi vastata. Voit lähettää myös tekstiviestin.
- Lukiopsykologin puoleen voit kääntyä kasvuun ja kehitykseen liittyvissä kysymyksissä, ihmissuhdeongelmissa, ammatinvalintaa koskevissa kysymyksissä sekä muissa huolta aiheuttavissa elämäntilanteissa. Psykologin vastaanotolle voi tulla kuraattorin, opinto-ohjaajan tai terveydenhoitajan kautta tai varaamalla ajan itse numerosta

LANU-työryhmä (nuorten päivystystyöryhmä), sh Tomi Karhu (< 18 v.)

- puh. 050 410 5301
- Nuorten päivystystyöryhmä vastaa nuorten ja heidän perheidensä akuuttiin huoleen, toimien joustavasti ja liikkuvasti.
- Hoito ja kuntoutusmuotoina käytetään kriisihoitoa, nuoruusikään liittyviä selventäviä keskusteluja nuoren ja/ tai vanhempien kanssa yhdessä, perhe- ja verkostokeskeistä työskentelyä, psykoterapiaa, lääkehoitoa tai tarpeen mukaan nuori ohjataan KELA:n kuntoutushankkeiden piiriin.
- Hoito perustuu vapaaehtoisuuteen, luottamukseen sekä sovittuihin tavoitteisiin. Poliklinikkakäynnit ovat maksuttomia.

Kuraattori Sirpa Rautio , Peruskoulu ja lukio, Kainuun opisto. Etsivä nuorisotyö myös. (Paltamon kunta)

- puh. 044 750 0650