



## Chat- ja puhelinpalvelut ikäihmisille

Asiakasesite on laadittu Mukana elämässä Itsemurhien ehkäisy Kainuussa -hankkeessa, hankeaika 2021-6/2023.

**Mieli Ry:n Solmussa –chat,**  
tukee aikuisia ja senioreita.

Chat toimii täysin anonyymisti ja maksutta.

<https://tukinet.net/teemat/solmussa-chat-783075200/>

Lisäksi [tukinet.net](https://tukinet.net) löytyy lukuisia muita chat-palveluita

Kirkon keskusteluavun netti on valtakunnallinen palvelu, jonka viestit ohjautuvat päivystäjille ympäri maata. Kirjoittaa voi milloin vain, vastaus muutaman päivän kuluessa.

<https://evl.fi/kirkonkeskustelu>

Kirkon keskusteluavun chat on valtakunnallinen palvelu. Keskustelut ohjautuvat päivystäjille ympäri maata.

<https://evl.fi/kirkonkeskusteluapu>

**Valoa-chat on Mielenterveyden keskusliiton oma chat-palvelu,** joka tuo valoa juuri siihen tilanteeseen, jossa olet. Chatissa kanssasi keskustelee arkisin kello 12–15 mielenterveysalan ammattilaiset, jonka jälkeen vertaiset ovat kuuntelemassa ja jakamassa kokemuksiaan arkisin kello 15–18. [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

Muisti ja muistisairaudet -ryhmässä keskustellaan muistihäiriöistä ja muistisairauksista. Ryhmässä voit turvallisesti jakaa kokemuksiasi elämästä muistisairauden kanssa.

<https://tukinet.net/teemat/muisti-ja-muistisairaudet-752231380/forum/>

Mieli Ry:n OIVA-hyvinvointiohjelma, verkko-ohjelma. Oiva sopii esimerkiksi stressin, alakulon, ahdistusoireiden tai uniongelmien lievittämiseen.

<https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apura/verkossa/hyvinvointiohjelma-oiva>



# KAINUUN hyvinvointialue

Aikuisten mielenterveys  
Ikäihmiset  
Riippuvuuksien hoito

## Esite

Laadittu 3.2.2023 Rajatalo Maarit

Hyväksytty 24.4.2023 Leinonen Marja-Leena

2 (2)

Valtakunnallinen Mieli Ry:n 24/7 toimiva **kriisipuhelin P:09 2525 0111**

**Eläkeliiton Juttuluuri on auki  
arkisin klo 9–11  
puhelinnumerossa 040 7257**

**Helsinki Mission Aamukorva** tarjoaa ystävällisen kuulijan ja keskustelukumppanin aamun varhaisina tunteina. Voit soittaa Aamukorvaan, kun haluat keskustella jonkun kanssa. Puheluusi vastaa aina tehtävään koulutettu vapaaehtoinen. Keskustelut ovat luottamuksellisia. Aamukorva, puh. **09 2312 0210**, kuuntelee joka aamu klo 5–8. Aamukorva on tarkoitettu yli 60-vuotiaille.

**Muistineuvo-tukipuhelin** tarjoaa muistisairauksiin liittyvää ohjausta ja neuvontaa **laajennetulla aukiololla** maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin (klo 12–17), **09 8766 550** (0,08€/min.+pvm). Puheluihin vastaavat kokeneet muistityön ammattilaiset.

Valtakunnallisen mielenterveysneuvonnan numeroon 0203 91920 voit soittaa, kun tarvitset tukea tai neuvontaa mihin tahansa mielenterveyteen liittyvässä asiassa. Puhelimeen vastaa kokenut Mielenterveyden keskusliiton sosiaali- ja terveysalan ammattilainen, joka tietää, millaisia haasteita mielenterveysongelmat voivat tuoda elämään. Arkisin klo 10–15 Langan päässä: Ammattilainen, joka tuntee arjen kiemurat haastavissakin tilanteissa. Puhelun hinta: 8,35

**Vanhustyön keskusliiton Vahvikelinjan puhelinnumero on 050 328 8588.** Puheluihin vastataan maanantaisin, tiistaisin ja sunnuntaisin klo 13–15. Puhelimeen vastaavat koulutetut vapaaehtoiset.

**Kirkon palveleva puhelin**  
**0400 221 180** Avoimna joka ilta

**Helsinki Mission Juttukorva-palvelu** tarjoaa keskusteluseuraa kaiken ikäisille yksinäisille numerossa **045 341 0504**. Työntekijämme vastaavat puheluihin maanantaista perjantaihin klo 13–15. Juttukorva lievittää yksinäisyyttä kaikkialla

**Muistiliiton Vertaislinja-tukipuhelin** tarjoaa kuuntelevan korvan omaishoitajan arjen tilanteisiin maanantaista lauantaihin (klo 17–20) numerossa

**0800 9 6000** (maksuton). Puheluihin vastaavat kokeneet ja koulutetut omaishoitajat.