



INARIN PERHEKESKUS

Mukana elämässä.

ALLE KOULUIKÄISET
LAPSET JA PERHEET

Pyydä Apua -palvelu

Kun mietit mistä saisi apua, neuvoa tai tukea elämän erilaisiin tilanteisiin, lähetä sähköinen yhteydenottopyyntö.

Palvelu on suomeksi, inarin- ja pohjoissaameksi.

Yksikään asia ei ole liian pieni tai suuri!



Pyydä apua, kysy neuvoa – alueesi ammattilaiset vastaavat.

www.lapha.fi/pyyda-apua

**EI TÄÄ MUN ASIA NYT
NIIN MERKITTÄVÄ OO,
KEHTAANKO TÄLLASEEN
PYYTÄÄ APUA
TUOLTA NETISTÄ?**

TOTTA KAI KEHTAAT!

**EI YKSIKÄÄN ASIA OO NIIN
SUURI TAI PIENI, ETTEIKÖ
VOISI KYSYÄ.**



 Tulevaisuuden
sote-keskus

 Pohjois-Suomen sosiaalitalan
osaamiskeskus

 lapha.fi

 LAPIN LIITTO

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020


Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto



Tervetuloa tutustumaan mitä kaikkea Inarista löytyy lapsiperheille!

Tähän esitteeseen kootuista palveluista ja toiminnasta käytetään yhteistä nimitystä Inarin perhekeskus. Perhekeskuksen palvelut tarjoavat tietoa, ohjausta ja tukea lapsen sekä perheen erilaisiin elämäntilanteisiin ja ikävaiheisiin. Lapsiperheessä sattuu ja tapahtuu kaikenlaista, eikä kaikki aina suju odotetusti. On vahvuutta pyytää apua, kun sitä tarvitsee.

Inarin perhekeskuksen nettisivuilta, eli sähköisestä perhekeskuksesta löydät tarkempia tietoja palveluista ja toimijoista. Löydät sähköisen perhekeskuksen Inarin kunnan nettisivuilta. Ota seurantaan myös Inarin perhekeskuksen somekanavat Facebookissa ja Instagramissa.

Esitteessä käytetään QR-koodeja, jotka ohjautuvat luotettaville verkkosivustoille ja pääset tutustumaan aiheisiin lisää.



Sähköinen perhekeskus
www.inari.fi/fi/perhekeskus



Inarin perhekeskus



@inarinperhekeskus

Äitiys- ja seksuaalineuvola

Äitiys- ja seksuaalineuvola palvelee perhesuunnitteluun, raskauteen, ehkäisyyn, lapsettomuuteen, raskauden keskeytyksiin, seksitauteihin ja seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa. Äitiys- ja seksuaalineuvolan toimipiste sijaitsee Ivalon terveystieteiden neuvolakäytävällä.

Yhteystiedot

Kätilö-terveydenhoitaja puh. 040 849 6389
Soittoaika arkisin klo 8-9
Sairaalantie 15, Ivalo



Lastenneuvola

Neuvolassa seurataan lapsen kasvua, kehitystä ja hyvinvointia kouluikään asti sekä tuetaan vanhempien ja koko perheen hyvinvointia ja terveyttä. Ensimmäisen ikävuoden aikana tarkastuksia on tiiviimmin ja seuraava neuvola-aika sovitaan käynnin yhteydessä. Ensimmäisen vuoden jälkeen käynnit harvenevat ja vanhemmat huolehtivat lapsen terveystarkastusten ajanvarauksista. Perheiden ja lapsen tarpeiden mukaan käyntejä voidaan sopia lisää. Neuvolassa on hyvä ottaa puheeksi erilaiset huolenaiheet, jotta tilanteisiin voitaisiin miettiä ratkaisuja mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Neuvolasta tehdään tarvittaessa lähete esimerkiksi Lapin keskussairaalaan, fysio-, puhe- tai toimintaterapiaan.

Mikäli tarvitset todistuksen esimerkiksi työpaikalle lapsen sairastumisesta tai varhaiskasvatukseen lapsen allergioista, voi terveydenhoitaja ne kirjoittaa. Sairaustodistuksia ei kirjoiteta takautuvasti.

Yhteystiedot

Ivalon lastenneuvola (Sairaalantie 15)
Terveydenhoitaja puh. 040 841 7743

Inarin lastenneuvola (Satamatie 5)
Terveydenhoitaja puh. 040 844 5628

Sevettijärven lastenneuvola (Sevettijärventie 9076)
Terveydenhoitaja puh. 040 846 3078

Soittoaika arkisin klo 8-9.

2-, 3-, 5- ja 6-vuotiaiden neuvolatarkastuksiin voit varata ajan sähköisesti.



Ryhmäneuvola

Kuuden kuukauden ikäisten vauvojen perheille järjestetään ryhmäneuvola. Kutsun ryhmäneuvolaan saa 5 kuukauden neuvolakäynnin yhteydessä.

Ryhmäneuvola pidetään Perhepolku -toimintamallin mukaisesti ja aiheina ovat lapsen kasvu ja kehitys, oma jaksaminen, parisuhde sekä lapsuuden mallit. Voit halutessasi tutustua Perhepolkuun lisää täältä.



Neuvolan perheohjaus

Neuvolan perheohjaus on matalan kynnyksen keskustelu- ja ohjausapua lasta odottaville ja neuvolaikäisten lasten perheille. Perheohjaaja käy kotikäynnit ensimmäistä lasta odottavien luona loppuraskaudesta, kaikissa Inarin kunnan vauvaperheissä vauvan ollessa 2-3 kuukauden ikäinen sekä kuntaan muuttaneiden uusien perheiden luona. Muut kotikäynnit tai etätapaamiset sovitaan tarpeen mukaan perheiden kanssa.

Perheohjaajan kanssa vanhemmat voivat keskustella esimerkiksi perheen arkeen, vanhemmuuteen ja voimavaroihin liittyvistä asioista.

Perheohjaajaan voi olla yhteydessä soittamalla tai laittamalla tekstiviestin.

Yhteystiedot

Neuvolan perheohjaaja
puh. 040 669 7306



Suun terveydenhuolto

Hammashoitolat sijaitsevat Ivalossa (Sairaalan tie 15) ja Inarissa (Satamatie 4). Alle kouluikäisille noin 1-, 3-, 5- ja 6-vuotiaalle lähetetään postitse kutsu suun terveystarkastukseen.

Kiireellisissä särky- ja tapaturmatilanteissa arkisin ajan samalle päivälle saa ajanvarausnumerosta. Viikonloppuisin ja arkipyhinä toimii Lapin yhteinen hammaslääkäripäivystys. Hammashoito on maksutonta alle 18-vuotiaille.

Hammashoitolaan voi olla yhteydessä kaikissa mieltä askarruttavissa lasten suun ja hampaiden terveyteen liittyvissä kysymyksissä.

Yhteystiedot

Ajanvaraus puh. 040 830 8936
ma-to klo 8-15, pe klo 8-13.30

Lapin yhteinen hammaslääkäripäivystys
010 633 8330
viikonloppuisin ja arkipyhinä



Lapsi kotihoidossa vai varhaiskasvatuksessa?

Vaihtoehtoja lapsen hoidon järjestämiseen vanhempainvapaan jälkeen

- **Lapsen hoitaminen kotona kokoaikaisesti**
 - Saat kotihoidon tukea alle 3-vuotiaasta lapsesta ja harkinnanvaraista kuntalisää alle 2-vuotiaasta lapsesta
- **Lapsen hoitaminen kotona osa-aikaisesti**
 - Jos teet töitä enintään 30 tuntia viikossa, voit saada joustavaa hoitorahaa alle 3-vuotiaasta lapsesta
 - Joustavaa hoitorahaa voi saada molemmat vanhemmat, jotka ovat eri aikaan lapsen kanssa kotona
- **Lapsi kokoaikaisesti varhaiskasvatuksessa**
 - Hae paikkaa vähintään 4 kuukautta ennen hoitotarpeen alkamista
 - Varhaiskasvatusmaksu määräytyy perheen tulojen mukaan
- **Lasta hoitaa kotona palkattu hoitaja tai joku muu**
 - Alle 3-vuotiaalle lapselle voi palkata kotiin hoitajan
 - Voit hakea kotihoidon tukea tai yksityisen hoidon tukea
- **Useamman lapsen hoitaminen**
 - Kun hoidat alle 3-vuotiaan lapsen lisäksi kotona hänen alle kouluikäisiä sisarusiaan, voit saada myös heidän hoitamisestaan kotihoidontukea sekä kuntalisän sisaruskorotusta

Lasten kotihoidon kuntalisä Inarissa

Kuntalisää maksetaan alle 2-vuotiaasta kotona hoidettavasta lapsesta sekä sisaruskorotusta perheen muista alle kouluikäisistä lapsista, jotka eivät ole varhaiskasvatuksessa. Kuntalisä on perhekohtainen ja sitä maksetaan Inarissa asuville perheille, joilla on lakisääteinen oikeus lasten kotihoidontukeen.



Tutustu **Kelan lastenhoidon tukiin** täältä.



Varhaiskasvatus

Inarin kunnan varhaiskasvatuspalveluihin kuuluvat suomen- ja saamenkielinen varhaiskasvatus, koltan- ja inarinsaamenkielinen kielipesätoiminta, kotihoidontuki ja kuntalisä sekä Saariselän alueen esiopetus. Ivalossa, Saariselällä ja Inarissa järjestetään myös vuorohoitoa lapsille, joiden vanhemmat ovat vuorotyössä.

Löydät kaikki varhaiskasvatusyksiköt yhteystietoineen, hakemusohjeet, lomakkeet, maksut sekä lisätietoa varhaiskasvatuspalveluista täältä.



Yhteystiedot

Varhaiskasvatuksen palveluohjaus
varhaiskasvatustoimisto@inari.fi
Toimistosiihteri puh. 040 702 4414 tai 040 726 3553

Sosiaalipalvelut

Sosiaalipalveluista saat tukea esimerkiksi perheen arjen käytännön järjestelyihin, arjen haasteisiin ja jaksamiseen sekä taloudellisiin vaikeuksiin. Sosiaalipalveluihin kuuluu muun muassa perhesosiaalityö, perheoikeudelliset palvelut ja lastensuojelu. Sosiaalipalveluihin voi olla itse yhteydessä puhelimitse.

• Lapsiperheiden kotipalvelu

- On tilapäistä perheiden arjessa selviytymisen tukemista kotona tehtävällä työllä.
- Voi saada erityisen perhe- tai elämäntilanteen perusteella, kuten sairastuminen, arjen hallinta
- Haetaan lapsiperheiden sosiaalityöntekijän kautta

• Tukiperhe

- Tukiperheen tarkoituksena on vähentää perheen kuormitusta, tarjota hengähdystaukoa vanhemmille sekä laajentaa lapsen ja perheen tukiverkostoa

• Perhetyö

- Tavoitteena on tukea perheiden elämänhallintaa, lisätä voimavaroja ja vahvistaa arjessa selviytymisen kykyä
- Esimerkkeinä arkirutiinien muodostaminen, perheen vuorovaikutuksen vahvistaminen, lapsen hoidossa ja kasvatuksessa ohjaaminen

• Perheoikeudelliset palvelut

- Lastenvalvoja auttaa erotilanteessa mm. lasta koskevien sopimusten laatimisessa, lapsen huoltoon ja elatukseen liittyvissä asioissa

• Lastensuojelu

- Lastensuojelun työntekijät auttavat ja tukevat lasta ja hänen perhettään, silloin kun tarvitaan enemmän tukea
- Lastensuojelun työ voi olla esim. tehostettua perhetyötä, jolla perhettä tuetaan niin, että lapsen on turvallista kasvaa omassa kodissaan
- Lapsen sijoittamiseen kodin ulkopuolelle turvaudutaan vain, jos kodin olosuhteet tai lapsen käyttäytyminen uhkaavat vakavasti vaarantaa lapsen terveyttä ja kehitystä

Yhteystiedot

Inarin perheiden palveluiden sosiaaliohjaaja
puh. 040 186 4349
Soittoaika arkisin klo 9-10

Lastenvalvoja
puh. 040 352 2373
soittoaika ma-to klo 9-10



Sosiaalipäivystys auttaa 24/7, kun tarvitaan esimerkiksi lastensuojeluun, perhekriiseihin, perheväkivaltaan, elämänhallintaan, mielenterveyteen tai päihteisiin liittyvää kiireellistä apua.

Inarin sosiaalipäivystys virka-aikana

puh. 040 351 4150

Inarin sosiaalipäivystys virka-ajan ulkopuolella

puh. 040 726 6965

Mietityttääkö jokin asia lapsen kehityksessä tai käytöksessä?

Mikäli lapsella ilmenee jollakin kehityksen osa-alueella haastetta tai kehitysviivettä, neuvolasta tehdään lähete eteenpäin tarvittavaan tahoon. Tuen tarpeita voi olla monenlaisia, ota ne rohkeasti puheeksi!

Mikäli perheessä on vammaisen lapsi, järjestellään tarvittavaa hoitoa, tukea ja kuntoutusta yhdessä eri ammattilaisten kanssa. Kehitysvammaisten erityispalveluista vastaa Kolpeneen tuki- ja osaamiskeskus Rovaniemellä. Lisäksi erityislapsen perheen tukena ovat muun muassa sosiaalityöntekijä sekä terveydenhuollon ja kuntoutuksen ammattilaiset. Erityislapsen vanhempi voi hakea esimerkiksi omaishoidon tukea. Vammaispalveluista voit lukea lisää Lapin hyvinvointialueen nettisivuilta.

Lapin DigiNepsy -klinikka

tarjoaa neurokirjoon kuuluville erilaisia etäpalveluita, kuten Nepsy-chat.



Erityislasten perheille vertaistoimintaa Inarissa järjestää

Erityislasten omaiset ELO ry. Elon toiminta on avointa kaikille perheille, joissa on tukea tarvitseva lapsi.



Kohtaamispaikat, kerhot ja harrastaminen

Kohtaamispaikoissa ja kerhoissa vanhemmat sekä lapset pääsevät tapaamaan toisia samassa elämäntilanteessa olevia.



Inarissa kohtaamispaikkatoimintaa järjestää MLL Inarin paikallisyhdistys ja Inarin seurakunta. Ivalossa ja Inarissa on viikoittain MLL:n perhekahvila, jossa on tarjolla myös maksuton lämmin lounas. MLL:llä on myös liikuntasalivuoroja. Inarin seurakunnalla on joka viikko perhekerho- ja päiväkerhotoimintaa Ivalossa ja Inarissa. Katso ajankohtaiset tiedot perhekeskuksen kohtaamispaikat ja kerhot-sivulta.

Muuta harrastustoimintaa perheille järjestää muun muassa Kansalaisopisto, Lapin sudet, Inarin tunturisudet, Tunturi-kiekko, Inarin Ilves ja Saariselän kylpylä.

Lisää tietoa muun muassa kirjastoista, liikuntapaikoista, lainattavista liikuntavälineistä, uimahallista ja elokuvateatterista löydät perhekeskuksen vapaa-aika sivulta.



Muuta tukea perheille

Inarin alueelta löytyvien palveluiden lisäksi on olemassa paljon muitakin toimijoita, sivustoja ja järjestöjä, jotka tarjoavat tukea perheen erilaisiin tilanteisiin.

Lapin ensi- ja turvakodin palvelut

- Ensikoti
 - Ensikoti on tarkoitettu perheille, jotka tarvitsevat tiivistä ympärivuorokautista tukea vanhemmuuteen
 - Ensikodista saa tukea myös päihteettömyyteen
 - Ensikotiin menoa pohditaan yhdessä esimerkiksi neuvolan tai sosiaalityöntekijän kanssa
- Vauva- ja pikkulapsiperheiden avopalvelu
 - Maksutonta tukea, ohjausta ja neuvontaa raskaus-, vauva- ja pikkulapsiaikana
 - Verkossa säännöllisesti kokoontuvia ryhmiä ovat Hiero vauvaa -ryhmä ja Vanhemman jaksaminen ja vauvan uni -ryhmä
- Avopalvelu Tuulia
 - Maksutonta tukea päihteidenkäytön lopettamiseen ja vähentämiseen
- Lähisuhde- ja väkivaltatyön avopalvelu
 - Maksutonta keskustelutukea ja tukea vaikeisiin elämäntilanteisiin
 - Esimerkiksi vanhemmuuteen, parisuhteeseen, erotilanteisiin, väkivaltaan
- Turvakoti
 - Turvakotiin voi mennä, jos kokee lähisuhdeväkivaltaa tai sen uhkaa
 - Turvakodissa olemisen on maksutonta eikä sinne tarvita lähetettä
 - Turvakotiin voi mennä yksin tai yhdessä lasten kanssa
 - Auki 24 / 7, puh. 040 584 0021



Väestöliitto - Perhepulma

- Chat
 - Maksutonta keskustelutukea 1-5 kertaa
 - Keskustelua nimimerkillä asiantuntijan kanssa vanhemmuuteen, lasten kasvatukseen, ihmissuhteisiin tai seksuaalisuuteen liittyvistä huolista
 - Varaa aika <https://www.hyvakysymys.fi/ajanvarauschat/>
- Perhepulmapuhelin
 - Palvelee vanhemmuuteen, lasten kasvatukseen, kasvuun ja kehitykseen sekä vanhempien ihmissuhteisiin ja seksuaalisuuteen liittyvissä huolissa ja kysymyksissä.
 - Puhelin toimii takaisinsoittopalveluna. Jätä soittopyyntö numeroon 040 668 4101 joko tekstiviestinä tai ääniviestinä



Enjaksa.fi

- Enjaksa -verkkopalvelussa on videoita, jotka voivat auttaa huomaamaan uudenlaisia ratkaisuja erilaisista tilanteista selviämiseen
- Videoissa käsitellään mm. jaksamista, parisuhdekriisejä, perhe-elämän haasteita ja riippuvuuksia
- Verkkopalvelusta pääset myös Pyydä apua -palveluun



Vanhempi, miten teillä voidaan ja miten sinä voit?

Vanhemmuus ja elämä pienten lasten kanssa on intensiivistä ja hektistä. On tärkeää, että vanhempana huolehdit myös omasta hyvinvoinnista. Oma vointisi heijastuu myös lapseen.

Hyvinvointi koostuu pitkälti pienistä perusasioista ja toimivasta arjesta. Pysähdy hetkeksi listan ääreen ja mieti millä mallilla nämä asiat ovat elämässäsi. Voit kirjoittaa perään huomioita.

- Säännöllinen vuorokausirytm
- Uni
- Mielihyvää tuottavat asiat
- Liikunta
- Ravinto
- Sosiaaliset suhteet

Mielenterveyspalvelut

Piiskuntie 2, Ivalo. Ajanvaraus arkisin klo 12-13 puh. 040 653 0688

Uvjj, UvjÄ, Uvja tarjoaa saamelaiskulttuurin mukaisia ja saamenkielisiä maksuttomia mielenterveyspalveluita.

Yhteydenotot arkisin klo 8-16 puh. 040 663 8882

Mikäli jaksaminen mietityttää ja arki tuntuu kuormittavalta, arvioi vointiasi mielenterveystalo.fi tekemän tarkistuslistan avulla.

Tarkistuslista ylikuormittumisen ja uupumuksen ensimerkeistä

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/uupumus/uupumuksen-oireet>

- Unohtelet entistä useammin pieniä käytännön asioita.
- Et jaksakaan lukea lehtiä tai avata postia.
- Tunnet olevasi urakkatyössä, vaikka et oikeasti ole.
- Et saa asioita tehdyksi ajoissa tai kunnolla.
- Sinulla ei riitä voimia muuhun kuin työhön.
- Mikään ei kiinnosta, innosta tai tuota iloa.
- Et jaksakaan olla aktiivinen ihmissuhteissa.
- Heräilet öisin, ja sinun on vaikea nukahtaa uudelleen.
- Töihin lähteminen ja töihin ryhtyminen tuntuvat jatkuvasti vastenmieliseltä

Panosta parisuhteeseen

Erilaiset harjoitukset tai paperille kirjaamiset auttavat hahmottamaan omaa, parisuhteen ja perheen hyvinvointia. Arjessa voi tuntua työläältä panostaa harjoituksiin tai kirjoittamiseen, mutta pienenkin hetken antaminen niille silloin tällöin voi avata uusia ajatuksia.

Riitelyn muistisäännöt

- Ota vastaan kumppanisi tunne
- Kuuntele kumppaniasi
- Yritä ymmärtää häntä
- Muista, mitä hän sanoo
- Kun kumppani äksyilee, **suhtaudu häneen kuin hyvään ystävään**

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/parisuhteen-omahoito-ohjelma>

Myötätuntoinen kirje itselle

Voit käyttää apuna seuraavia lauseen alkujia.

- Olen kiitollinen, että olen jaksanut...
- Minulla on ollut haastavaa...
- Haluan ymmärtää ja tukea itseäni
- Olen ylpeä, että olen...
- Olen hyvä...
- Tulevaisuudessa lupaan itselleni...

Perhepolku 6kk ryhmäneuvola-materiaali

TEHTÄVÄ

VINKKI

Kymppitreffit

Vaihtakaa kuulumiset päivittäin esimerkiksi klo 22. Hetki voi kestää viisi minuuttia, joskus pidempäänkin. Puolison ajatuksista ja kuulumisesta kartalla pysyminen on toimivan parisuhteen kannalta tärkeää.

Perhepolku 6kk ryhmäneuvola-materiaali

Maksuttomia verkossa olevia parisuhdekursseja ja muuta tietoa:

- Väestöliiton tunnekeskeinen parisuhdekurssi ja Minä ja me -parisuhteessa -verkkokurssi pienten lasten vanhemmille
- Mielenterveystalo.fi parisuhteen omahoito-ohjelma
- Parisuhdekeskus Kataja
Mm. luentoja, kursseja, puhelin- ja chat-neuvontaa, parineuvontaa



Neurola

Terveys-keskus

Varhais-
kasvatus

Hammass-
hoito

Perhe-
ohjaaja

Kohtaamis-
paikat

Sosiaali-
palvelut

Kuntoutus-
palvelut

Ensi- ja
turvakoti

Väestöliitto
Perhe-
pulma

Lapin
reskus-
sairaala

Koti-
palvelu

Perhe-
työ

Tuki-
perhe

Lasten-
valvoja

Fysio-
terapia

Puhe-
terapia

Toiminta-
terapia

