

Vinkkejä ja linkkejä

Vinkkilista on epävirallinen ja ihmisiltä ihmisille tarkoitettu kokoelma vinkkejä ja tietoa. Yhdistyksille, aktiiveille, jäsenille, ulkopuolisille.. Lista on avoin ja kaikkien hyödynnettävissä. Listalle saa jokainen ehdottaa uusia linkkejä ja vinkkejä. Ohjeet voivat olla käytännössä hyväksi havaittuja, havaintoja miten arki sujuu paremmin, vinkkejä kuinka erityistilanteissa saadaan potkua elämään. Lista tulee pyörimään Harvinaiset.NETissä kaikkien selattavana. Alkuun linkkilista tulee varmaan olemaan dokumentti (tämä) mutta aikanaan se voisi olla vaikkapa vinkkityötila linkkeineen, ohjeineen ja vinkkeineen!

Sisällysluettelo

1.	Terveydenhuolto	3
1.1	Terveydenhuolto	3
1.2	apteekki ja lääkitys	3
2.	sosiaalipalvelut	3
2.1	toimeentulotuki.....	3
2.2	vammaispalvelut.....	3
2.3	kotihoidontuki	3
2.4	kuntoutus.....	3
3.	Apuvälineet.....	3
3.1	Yleiset ohjeet	3
3.2	Apuvälineitä valmistavat yritykset	3
3.3	Tee se itse.....	3
4.	Kela ja vakuutukset.....	3
4.1	Kelasta yleisesti	3
4.2	Vakuutusyhtiöt	3
4.3	Yksittäisiä ongelmatapauksia ja ratkaisuja – miten onnistui.....	3
5.	Koulutus/työ.....	3
5.1	Työ	3
5.2	Koulutus.....	4
6.	Asuminen ja liikkuminen	4
7.	Ravinto, vaatetus ja muut päivittäiset toimet.....	4
8.	Vapaa-aika	4
8.1	Vapaa-aika	4
8.2	matkustus ja majoittuminen	4
9.	Vapaaehtoistoiminta ja auttavat puhelimet	4
10.	Itsehoito/ vaihtoehtohoidot.....	4
11.	Linkkejä.....	4

1. Terveydenhuolto

1.1 Terveydenhuolto

1.2 apteekki ja lääkitys

2. sosiaalipalvelut

2.1 toimeentulotuki

2.2 vammaispalvelut

2.3 kotihoidontuki

2.4 kuntoutus

3. Apuvälineet

3.1 Yleiset ohjeet

3.2 Apuvälineitä valmistavat yritykset

3.3 Tee se itse

4. Kela ja vakuutukset

4.1 Kelasta yleisesti

4.2 Vakuutusyhtiöt

4.3 Yksittäisiä ongelmatapauksia ja ratkaisuja – miten onnistui

5. Koulutus/työ

5.1 Työ

- [Työvoimaministeriön sivut](#)
- [Kunnon duuni](#)

5.2 Koulutus

6. Asuminen ja liikkuminen

7. Ravinto, vaatetus ja muut päivittäiset toimet

- [KTL:n ravitsemusopas](#)
- [Ravitsemusopas](#)

8. Vapaa-aika

8.1 Vapaa-aika

8.2 matkustus ja majoittuminen

9. Vapaaehtoistoiminta ja auttavat puhelimet

- [Yhdistystoiminta](#)
- [Rekisteröidyn yhdistyksen perustaminen](#)

10. Itsehoito/ vaihtoehtohoidot

11. Linkkejä

- [MS-liiton linkkivinkit](#)