



Helsinki

Ikääntyneiden palveluopas

2017
Eteläinen
Helsinki

Palveluopas on kattava tietopaketti
ikääntyneille suunnatuista palveluista.



Arvoisa lukija

Ikääntyneiden osuus väestöstä kasvaa ja ikääntyneiden rooli yhteiskunnassa vahvistuu. Ikääntyneen väestön terveys ja toimintakyky ovat parempia kuin koskaan aiemmin. Useimmat ikääntyneet haluavat asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään myös siinä vaiheessa elämää, kun omat voimavarat eivät ole enää yhtä hyvät kuin aiemmin ja joidenkin arjen asioiden hoitamiseen saatetaan jo tarvita apua. Kotona asuvien osuus ikääntyneestä väestöstä kasvaakin koko ajan.

Myös kaupungin tulee suunnitella toimintansa niin, että tavoitteena on ensisijaisesti omassa kodissa asuminen. Ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä selviytymistä arjessa tuetaan monin eri tavoin.

Ikääntyneiden alueelliset palveluoppaat ovat kattavia tietopaketteja, joihin on koottu tietoa muun muassa ikääntyneille suunnatusta toiminnasta, neuvonnasta, palveluista ja eduista. Palveluoppaat sopivat sekä ikääntyneiden itsensä että heidän läheistensä ja myös ammattilaisten ja opiskelijoiden käyttöön. Sekä palveluoppaat että paljon muuta hyödyllistä tietoa löytyy Helsingin kaupungin internet-sivuilta osoitteesta www.hel.fi.



Otamme mielellämme
vastaan palveluoppaisiin
liittyvää palautetta.

Hyviä lukuhetkiä!

Juha Jolkkonen
toimialajohtaja

Helsingin sosiaali- ja terveystoimiala

Sisällysluettelo

Ikäntyneiden palveluopas 2017

Eteläinen Helsinki



1

Sosiaalipalvelut 6

Palvelukeskukset 7
 Lähityön sosiaaliohjaus 8
 Sosiaalityö 9
 Omaishoidon tuki 10
 Päivätoiminta 11
 Palveluasuminen ja
 ympärivuorokautinen hoito 13
 Vammaispalvelut 14
 Kuljetuspalvelut 14
 Asunnon muutostyöt 15
 Vapaaehtoistoiminta 16

2

Terveyspalvelut 17

Terveysasemat 18
 Päivystys 20
 Laboratoriot 21
 Kotihoito 22
 Hammashoitolat 23
 Fysioterapia 24
 Apuvälineet 24
 Omahoitotarvikkejakelu 25
 Jalkaterapia 26
 Rokotukset 26
 Sairaalat 27
 Veteraanien palvelut 28
 Itsehoitoa, tukea ryhmästä 29
 Sähköinen asiointi 29

3

Neuvontapalvelut 30

Terveysneuvonta 31
 Seniori-info 31
 Sosiaali- ja kriisipäivystys 31
 Sosiaaliasiamies 31
 Potilasasiamies 33
 Talous- ja velkaneuvonta
 sekä sosiaalinen luototus 34
 Asumisneuvonta 34
 Kuluttajaneuvonta 34
 Virka-info 35
 Kansalaisneuvonta 35

4

Kelan etuudet ja talous 36

Kelan etuudet ja toimeentulotuki 37
Toimeentulotuki 37
Eläkkeet 38
Eläkkeensaajan asumistuki 39
Eläkettä saavan hoitotuki 39
Lääkkeiden korvaus 40
Matkakulut 41
Kelan kuntoutus 42
 Sosiaali- ja terveydenhuollon
 asiakasmaksukatto 42
 Edunvalvonta
 ja edunvalvontavaltuus 43
 Kotitaloustyön verovähennys 44

5

Palveluja A–Ö 45

1

Sosiaalipalvelut

Palvelutieto internetissä www.hel.fi

Seniori-info

Palveluneuvontaa arkisin klo 8.30 – 12, puh. 09 310 44556.
seniori.info@hel.fi

Palvelukeskukset

Alueella toimii neljä palvelukeskusta, joiden toiminta ja palvelut on tarkoitettu helsinkiläisille eläkeläisille ja työttömille.

Palvelukeskustoiminnan tavoitteena on kotona asumisen tukeminen, syrjäytymisen ennaltaehkäisy ja yksinäisyyden lievittyminen. Palvelukeskukset ovat matalan kynnyksen avoimia kohtaamispaikkoja.

Toiminnan muotoja ovat mm. palveluohjaus ja -neuvonta, vertais-tuellinen ryhmätoiminta, vapaaehtoistoiminta, virkistys- ja harrastustoiminta kuten kädentaidot ja opintopiirit, liikunta, ohjelmallinen toiminta ja retket.

Asiakkailla tulee olla palvelukeskuskortti mukanaan asioidessaan palvelukeskuksessa. Maksuttoman kortin saa neuvonnasta.

- **Kampin palvelukeskus**
Salomonkatu 21 B, puh. 09 310 44513
- **Kinaporin monipuolinen palvelukeskus**
Kinaporinkatu 9, puh. 09 310 52910
- **Koskelan monipuolinen palvelukeskus**
Käpyläntie 11, N-talo, 1. krs, puh. 09 310 50476
- **Töölön monipuolinen palvelukeskus**
Töölönkatu 33, puh. 09 310 44538

www.hel.fi/palvelukeskukset

Lähityön sosiaaliohjaus

Lähityön sosiaaliohjaus on sosiaaliohjaajien suunnitelmallista asiakastyötä, jonka tarkoituksena on etsiä keinoja ja ratkaisuja tukemaan asiakkaan omatoimisuutta ja selviytymistä arkielämässä.

Lähityön sosiaaliohjaus on tarkoitettu ensisijaisesti kotihoidon tai palveluasumisen ulkopuolella oleville asiakkaille.

Lähityön sosiaaliohjaajat tekevät asiakkaiden luo kotikäyntejä. Terveysasemilla lähityön sosiaaliohjaajat ovat tavattavissa ajanvarauksella ja ajan voi varata terveysaseman neuvonnasta.

Hyvinvointia edistävä kotikäynti tarjotaan jokaiselle tänä vuonna 85 vuotta täyttävälle, joka ei ole kaupungin kotihoidon tai sosiaalipalvelujen asiakkaana. Kotona asuvat 75 vuotta täyttävät kutsutaan hyvinvointia edistäviin yleisötilaisuuksiin.

Sosiaaliohjaajat

- Lähityö
puh. 09 310 28924
- Lähityö, päivätoiminnan koordinointi
puh. 09 310 69535
- Päivätoiminnan koordinointi
puh. 09 310 64286
- Hyvinvointia edistävät kotikäynnit
puh. 09 310 69996

Sosiaali- ja lähityön yhteystiedot

Katso Sosiaalityö, sivu 9.

Sosiaalityö

Elämänhallintaa ja itsemääräämisoikeutta tukeva sosiaalityö perustuu palvelutarpeiden selvittelyyn ja arviointiin sekä asiakkaan kanssa tehtyyn suunnitelmaan. Sosiaalityöntekijään voi ottaa yhteyttä erilaisia sosiaalisia ongelmia sisältävissä tilanteissa ja elämän vaikeuksissa sekä tarvittaessa kotona asumista tukevia palveluja ja ympärivuorokautista hoitoa.

Sosiaalityöntekijät

- Alppiharju ja Alppila
puh. 09 310 43663
- Etu-Töölö ja Taka-Töölö
puh. 09 310 44499
- Etu-Töölöstä Leppäsuon alue
puh. 09 310 44392
- Hermannin ja Vallilan alue
puh. 09 310 43347
- Kallion alueesta Hakaniemi ja Linjat
puh. 09 310 43973
- Koskela ja Käpylä
puh. 09 310 43762
- Lauttasaari
puh. 09 310 44314
- Sörnäinen ja Länsi-Pasila
puh. 09 310 43187
- Ullanlinna, Vironniemi, Katajanokka ja Ruoholahti
puh. 09 310 44679 tai puh. 09 310 44392
- Viiskulma, Hietalahti, Kamppi, Johannes ja Punavuori
puh. 09 310 44462

Sosiaalipalvelut

Sosiaali- ja lähityö

Malminkatu 3 F, 4. krs, 00100 Helsinki
PL 7160, 00099 Helsingin kaupunki
vaihe, klo 8.15 – 16, puh. 09 310 5015
toimisto, puh. 09 310 28926
faksi 09 310 44200

Ruotsinkielinen sosiaali- ja lähityö

Malminkatu 3, 3. krs
toimisto klo 8.15 – 16, puh. 09 310 44848

Omaishoidon tuki

Ikääntynyttä (yli 65 v.) kotona hoitava henkilö voi saada omaishoidon tukea. Se määräytyy hoidon sitovuuden ja vaativuuden mukaan. Myöntämisen perusteena on, että hoidettava tarvitsee päivittäistä, jatkuvaa henkilökohtaista hoitoa ja huolenpitoa. Omaishoidon tukea ei myönnetä henkilöille, joiden avuntarve kohdistuu pelkästään asiointi- ja kodinhoidontehtäviin.

Omaishoidon sosiaaliohjaajat neuvovat ja ohjaavat omaishoidon tukeen ja muihin etuuksiin ja palveluihin liittyvissä asioissa. Omaishoidon sosiaaliohjaajat tekevät suunnitelmallista ja arkielämää tukevaa asiakastyötä omaishoitoperheiden kanssa, järjestävät heille omaishoidon tukeen liittyviä palveluja ja etsivät yhdessä omaishoitoperheen kanssa keinoja ja ratkaisuja perheen selviytymiseksi ongelmatilanteissa.

Suosittellemme omaishoitajille sähköistä hyvinvointi- ja terveys-tarkastusta, josta saa henkilökohtaisen palautteen ja ohjauksen palveluihin. eOmahoitokirjastosta löytyy runsaasti tietoa omaishoitajuudesta. Terveystarkastus ja kirjasto löytyvät osoitteesta www.hel.fi/omaishoito.

Omaishoidon tuen sosiaaliohjaajat

- Uudet asiakkaat/neuvonta
puh. 09 310 24842
- Alppiharju, Itä-Pasila, Kallio ja Kalasatama
puh. 09 310 43165
- Arabianranta, Länsi-Pasila, Vallila ja Vanhakaupunki
puh. 09 310 43166
- Kamppi ja Töölö
puh. 09 310 44507
- Lauttasaari, Ruoholahti, Suomenlinna ja Vironniemi
puh. 09 310 44346

Omaishoidon toimintakeskus

Töölön monipuolisen palvelukeskuksen tiloissa, Töölönkatu 33

Omaishoidon toimintakeskus palvelee omaishoitoperheitä tarjoamalla heille asiantuntijapalveluja, palveluneuvontaa, kokoontumispaikkoja, valmennuskursseja, virkistystoimintaa sekä erilaista ryhmätoimintaa.

Sosiaaliohjaaja, puh. 09 310 74208

www.hel.fi/omaishoito (mm. tapahtumakalenteri)

Päivätoiminta

Päivätoiminta on tarkoitettu ensisijaisesti kotona asuvalle omaishoidettavalle tai muistisairaalle ikäihmiselle. Tavoitteena on tukea ja edistää asiakkaan psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. Ruotsinkielisille ikäihmisille on omaa päivätoimintaa.

Päivätoimintaa haetaan alueen sosiaalityöntekijältä, omaishoidon tuen sosiaaliohjaajalta tai kotihoidon kautta. Kun hakemus päivä-

Sosiaalipalvelut

toimintaan on hyväksytty, asiakas voi jäädä odottamaan kaupungin paikkaa tai valita palvelusetelin yksityiselle palveluntuottajalle.

Kaupungin paikan hinta, joka sisältää kuljetuksen, on 17,90 euroa (2017). Palvelusetelin arvo ilman kuljetusta on 50 euroa/päivä ja kuljetuksen kanssa 65 euroa/päivä. Asiakas maksaa päivätoiminnasta palvelusetelin arvon ylittävän osuuden, joka on tuottaja-kohtainen hinta.

Päivätoiminnan koordinaattorit

puh. 09 310 64286 ja 09 310 69535

Ruotsinkieliset palvelut, puh. 09 310 28055

Kaupungin omat päivätoimintapalvelut

- Päivätoiminta Ilon Pilke
Merikasarminkatu 12
puh. 09 310 44705
- Päivätoiminta Kinaporin Kammari
Kinaporinkatu 9
puh. 09 310 73238
- Päivätoiminta Päivänsäde
Sibeliuksenkatu 14, rakennus 2, 1. krs
puh. 09 310 46180
- Päivätoiminta Sointu
Kinaporinkatu 9
puh. 09 310 73240
- Päivätoiminta Töölö
Töölönkatu 33
puh. 09 310 44531

Kaupungin ostamat päivätoimintapalvelut

- Afasiakeskus
(Aivohalvaukseen sairastuneiden palvelukeskus)
Vipusentie 3
puh. 044 777 7601
- Alzheimer-yhdistyksen päiväpaikka
Ortonin terveyspuisto, Tenholantie 12
puh. 09 4542 7533
- Palvelukeskus Ainola (Kuurojen palvelusäätiö)
Puotilan Metrokatu 4
puh. 050 310 4830
- Mainio Vire/Vire Koti Käpylä
Koskelantie 22–24
puh. 020 581 3553, 040 525 1221

Palveluasuminen ja ympäri vuorokautinen hoito

Palveluasuminen on tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat runsaasti ympärivuorokautista hoivaa sekä apua ja eivät kotihoidonkaan turvin selviydy enää kotona.

Ympäri vuorokautinen hoito on lyhyt- ja pitkäaikaista hoitoa joko palvelutalossa tai monipuolisessa palvelukeskuksessa.

Lisätietoja alueen sosiaali- ja lähityön sosiaalityöntekijältä, katso sivu 9.

Vammaispalvelut

Vammaispalvelulakiin liittyvissä kysymyksissä voi ottaa yhteyttä vammaisten sosiaalityön yksikköön.

Toinen linja 4 A

PL 7115, 00099 Helsingin kaupunki

neuvonta arkisin klo 9 – 14, puh. 09 310 74088

faksi 09 310 43111

Kuljetuspalvelut

Kuljetuspalvelut on tarkoitettu asiointi- ja vapaa-ajan matkoihin. Palvelua ei voi käyttää terveydenhoitoon liittyviin matkoihin, koska ne kuuluvat Kelan korvauksen piiriin.

Sosiaalihuoltolain mukainen kuljetustuki on tulosidonnainen ja tarkoitettu vähävaraisille. Tuki sisältää enintään neljä yhden-suuntaista matkaa kuukaudessa. Hakemukseen tarvitaan liitteeksi tuloseselvitys ja lääkärin lausunto kuljetustuen tarpeesta.

Vammaispalvelulain mukainen kuljetuspalvelu ja siihen liittyvä saattajapalvelu on tarkoitettu henkilölle, jolla on erityisiä vaikeuksia liikkumisessa ja joka ei vammansa tai sairautensa vuoksi voi käyttää julkisia liikennevälineitä ilman kohtuuttomia vaikeuksia. Hakulomakkeen liitteeksi tarvitaan lääkärin lausunto vammaispalvelulain mukaisesta kuljetuspalvelun tarpeesta.

Lisätietoja kuljetustuesta ja -palvelusta, vammaispalvelujen neuvontanumero klo 9 – 14, puh. 09 310 74088

HSL:n eläkeläisalennusta voivat hakea eläkeläiset, jotka saavat Kelan maksamaa eläkettä. Alennuskortin saa esittämällä henkilötodistuksen ja todistuksen Kelan maksamasta eläkkeestä HSL:n palvelupisteessä.

Lisätietoja joukkoliikenteestä HSL:n asiakaspalvelusta.

puh. 09 4766 4000

ma – pe klo 7 – 19, la – su klo 9 – 17

www.hsl.fi

www.reittiopas.fi

Asunnon muutostyöt

Ikääntyneen väestön asunnot vaativat usein korjaus- ja muutostöitä. Asunnonmuutostöihin on useampia rahoitusvaihtoehtoja.

Vammaispalvelulain mukaiset asunnon muutostyöt

Edellytyksenä on henkilön vaikeavammaisuus. Muutostyöt eivät ole tulosidonnaisia.

Lisätietoja vammaispalvelujen sosiaalityöntekijältä

Sosiaalihuoltolain mukaiset asunnon muutostyöt

Muutostöitä voidaan tukea määrärahojen puitteissa. Asunnon muutostöiden myöntämisessä huomioidaan muun muassa asiakkaan toimintakyky, miten muutokset tukevat kotona asumista sekä tulot ja varallisuus.

Lisätietoja Lääkinnällisen kuntoutuksen palvelut

puh. 09 310 4701 tai alueen sosiaali- ja lähityön

sosiaalityöntekijältä

Korjausneuvonta

Vanhustyön keskusliiton korjausneuvojat avustavat ikääntyneitä asunnon korjaustöiden suunnittelussa ja korjausavustusten hakeamisessa. Korjausneuvonta on maksutonta.

Lisätietoja Vanhustyön keskusliitosta, puh. 050 913 1452

Sosiaalipalvelut

Valtion korjausavustus

Korjausavustukset myöntää Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus (ARA), joka tekee avustuspäätöksen ja hoitaa avustusten maksamisen.

Uuden korjausavustuslain myötä haettavia avustuksia ovat

- korjausavustus ikääntyneiden ja vammaisten asuntoihin
- avustus jälkiasennushissin rakentamiseen
- esteettömyysavustus.

Lisätietoja Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskuksesta

puh. 029 525 0818

ti – to klo 9 – 15

korjausavustus.ara@ara.fi

www.ara.fi/fi-FI/Rahoitus/Avustukset

Tavanomaisten kodin perusparannusten työkustannuksiin voi saada myös kotitalousvähennystä.

Lisätietoja verohallinnon palvelunumerosta 029 497 002

Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoimintaan on mahdollisuus osallistua monin tavoin. Vapaaehtoistyö voi tuoda elämään uutta mielekästä sisältöä. Tehdävään riittävät tavallisen ihmisen tiedot ja taidot. Osallistujille järjestetään perehdytystä ja koulutusta.

Vapaaehtoistyön koordinaattorit,

puh. 09 310 64884, 09 310 58458, 09 310 46940

Stadin Jelppi

Kertaluonteista saattamis- ja asiointiapua.

puh. 09 310 58237, ma, ti, ke ja to klo 11 – 14

2

Terveyspalvelut

Palvelutieto internetissä www.hel.fi

Terveysneuvonta 24 h puh. 09 310 10023

Terveysneuvonnasta saa sairauksien hoito-ohjeita ympäri vuorokauden tavallisen puhelun hinnalla.

Terveysasemat

Helsingiläiset voivat vapaasti valita terveysasemansa.

Terveysasemilla on käytössä takaisinsoittopalvelu. Sinulle soitetaan takaisin mahdollisimman pian. Hoitaja arvioi aina ensin tilanteesi ja ohjaa sinut oikeaan hoitopaikkaan.

Hoitajien puhelintunnit ovat ma – pe klo 8 – 9 ja 12 – 13, jolloin tavoitat omahoitajasi parhaiten.

Hyödynnä myös sähköisiä palveluja.

Töölön ja Vallilan terveysasemilla uudistetaan terveyspalveluja. Asiakkaille nimetään oma yhteyshenkilö, johon saa yhteyden puhelimitse tai sähköisesti. Jos sinulle on nimetty yhteyshenkilö, voit jatkossa olla suoraan yhteydessä häneen.

Terveysasemat

- **Kallion terveysasema**

Eläintarhantie 3 D

auki ma – ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18

palvelunumero 09 310 50599 (klo 8 – 15)

- **Lauttasaaren terveysasema**

Taivaanvuohentie 6

auki ma – ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18

palvelunumero 09 310 45260 (klo 8 – 15)

- **Oulunkylän terveysasema**

Kylänvanhimmantie 25

auki ma – ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18

palvelunumero 09 310 69791 (klo 8 – 15)

- **Töölön terveysasema**

Sibeliuksenkatu 14, 1. krs

(Kivelän monipuolinen palvelukeskus)

auki ma – ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18

palvelunumero 09 310 45500 (klo 8 – 15)

(yhteydenotto myös sähköisesti)

- **Vallilan terveysasema**

Rautalammintie 2

auki ma – ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18

palvelunumero 09 310 50333 (klo 8 – 15)

(yhteydenotto myös sähköisesti)

- **Viiskulman terveysasema**

Pursimiehenkatu 4

auki ma – ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18

palvelunumero 09 310 45930 (klo 8 – 15)

- **Ruotsinkieliset palvelut**

Munkkiniemen terveysasema, puh. 09 310 50070

Myllypuron terveysasema, puh. 09 310 50060

Viiskulman terveysasema, puh. 09 310 50050

www.hel.fi/terveysasemat

Katso Mielenterveys, sivu 54.

Katso Sähköinen asiointi, sivu 29.

Päivystys

Oman terveysaseman ollessa kiinni kiireellistä hoitoa vaativat potilaat hoidetaan päivystyksessä.

Haartmanin sairaalan päivystys

Haartmaninkatu 4, rakennus 12

puh. 09 310 5018 (vaihde)

puh. 09 310 63231 (päivystyspoliklinikka)

Helsinkiläiset voivat hakeutua myös

- Malmin sairaalan päivystykseen
Talvelantie 6
puh. 09 310 67204 tai 09 310 6611
- Jorvin päivystykseen
Espooseen, Turuntie 150
puh. 09 87 10023
- Peijaksen päivystykseen
Vantaalle, Sairaalakatu 1
puh. 09 471 67060

Kiireellinen psykiatrinen sairaanhoito

- Haartmanin päivystyssairaala
Haartmaninkatu 4
puh. 09 310 63231
- Malmin päivystyssairaala
Talvelantie 6
puh. 09 310 67204

Suun terveydenhuollon päivystys

Katso Hammashoitolat, sivu 23.

Ambulanssi

Kun tarvitaan ambulanssia, puh. 112.

Laboratoriot

Helsingiläiset voivat lähetteen saatuaan hakeutua kuntarajoista riippumatta laboratoriotutkimuksiin parhaaksi katsomaansa HUSLABin laboratorioon.

Ajanvaraus

Osassa laboratorioista on käytössä ajanvarausjärjestelmä.

Palvelupuhelin 09 471 86800, ma – pe klo 7.30 – 15.30

www.huslab.fi/ajanvaraus

- **Kallion laboratorio** (vain ajanvarauksella)
Eläintarhantie 3
auki ti klo 12 – 14 ja to klo 8 – 11
- **Kampin laboratorio**
Eteläinen Rautatiekatu 10 A
auki ma – to klo 6.45 – 18, pe klo 6.45 – 16 ja la klo 8 – 14
- **Kirurgisen sairaalan laboratorio** (vain ajanvarauksella)
Kasarminkatu 11–13
auki ma – pe klo 7.15 – 14.45
- **Oulunkylän laboratorio**
Kylänvanhimmantie 29
auki ma – pe klo 7 – 15
- **Tullinpuomin laboratorio**
Topeliuksenkatu 32
auki ma – to klo 6.45 – 18, pe klo 6.45 – 16, la klo 8 – 14
- **Vallilan laboratorio** (vain ajanvarauksella)
Rautalammintie 2
auki ma – pe klo 7.45 – 15

Kotihoito

Kotihoitoa voi kysyä omalta kotihoidon ohjaajalta tai terveysasemalta.

Kotihoito huolehtii hoivasta ja sairaanhoidollisista toimenpiteistä, lääkkeistä ja perushoidosta. Palvelun kautta voi saada myös ateria- ja kauppapalveluja, turvapuhelimen ja apuvälineitä. Lääkejako hoidetaan apteekin annosjakelun avulla.

Kotihoidon maksu määräytyy avuntarpeen sekä tulojen perusteella.

Lisätietoja

kotihoidon ohjaajat, puh. 09 310 5015/vaihide

terveysneuvonta, puh. 09 310 10023

www.hel.fi/kotihoito

Yksityistä kotihoitoa ja siivousta voi kysyä yrittäjiltä. Maksu riippuu tilattujen tuntien määrästä tai palvelusopimuksesta. Hintatiedot kannattaa kysyä suoraan palvelun tuottajalta.

Arvonlisäveroton siivouspalvelu on mahdollista, jos asiakkaan toimintakyky on heikentynyt, niin että hän ei kykene siivoamaan itse.

Kotipalveluyrityksiä ja lisätietoa arvonlisäverottomasta siivouspalvelusta löytyy internetistä osoitteesta www.elias.fi.

Kaikki Eliakseen rekisteröidyt yritykset kuuluvat ennakkoperintärekisteriin ja heidän antamansa palvelut voi vähentää verotuksessa (kotitalousvähennys, katso sivu 44).

Katso Sähköinen asiointi, sivu 29.

Hammashoitolat

Keskitetty ajanvaraus

ma – pe klo 8 – 15, puh. 09 310 51400

(hammashoidossa on käytössä takaisinsoittopalvelu)

- Kallion terveysaseman hammashoitola
Toinen linja 4 C
- Kivelän palvelukeskuksen hammashoitola
Sibeliuksenkatu 12–14
- Lauttasaaren terveysaseman hammashoitola
Taivaanvuohentie 6
- Vallilan terveysaseman hammashoitola
Rautalammintie 2
- Vironniemen hammashoitola
Vironkatu 2

Suun terveydenhuollon päivystys

Päivystyksessä hoidetaan kiireelliset särky- ja tapaturmatapaukset.

Arkisin Ruskeasuon hammashoitolassa ja Haartmanin sairaalassa.

Myös lähihammashoitolassa voi olla päivystysaikoja.

Ajanvaraus arkisin klo 8 – 14, puh. 09 310 51400.

Iltaisin, viikonloppuisin ja arkipyhinä Haartmanin sairaalassa.

Ajanvaraus puh. 09 310 49999 arkisin klo 14 – 21 ja viikonloppuisin sekä arkipyhinä klo 8 – 21.

Yöpäivystys Töölön sairaalan tapaturma-asemalla,
puh. 09 471 87708

Katso Sähköinen asiointi, sivu 29.

Fysioterapia

Fysioterapian toimipisteistä saa neuvontaa ja ohjausta ilman lääkärin lähetettä. Yksilö- tai ryhmäfysioterapiaan tarvitaan aina terveysaseman, kotihoidon tai sairaalan lääkärin lähete. Tarvittaessa fysioterapia toteutetaan kotikäynteinä.

Fysioterapian ajanvaraus ja neuvonta
ma – pe klo 8 – 15, puh. 09 310 67000
Palvelunumerossa on käytössä takaisinsoitto.

- **Kallion fysioterapia**
Toinen linja 4 C
- **Laakson fysioterapia**
Lääkärinkatu 8 R
- **Töölön fysioterapia**
Sibeliuksenkatu 14, 4. krs

Fysioterapiassa voi käydä myös muissa fysioterapian toimipisteissä, joiden yhteystiedot löytyvät internetistä (www.hel.fi/sote > Palvelut A–Ö) tai kysymällä oman alueen fysioterapiasta.

Lääkärin läheteellä annetusta yksityisestä fysioterapiasta voi hakea korvausta Kelalta.

Apuvälineet

Apuvälinepalvelupisteissä saa apuvälineisiin ja niiden käyttöön liittyvää ohjausta ja neuvontaa.

Apuvälinepalvelupisteistä lainataan tavallisimpia **liikkumisen ja päivittäisten toimintojen apuvälineitä** kuten kävelykeppejä, rollaattoreita, wc-korotuksia, nousutukia ja suihkujakkaroita.

Pyörätuolien ja rollaattorien kohdalla toivotaan ajan varaamista. Lisätietoja vaativampien apuvälineiden luovutuskäytännöistä saa palvelupisteistä.

- **Kontulan apuvälinepalvelu**

Ostoskuja 3

puh. 310 47589 ma – pe klo 9 – 15

- **Laakson apuvälinepalvelu**

Lääkärinkatu 8 S-porras, 1. krs, palautus ja huolto V-porras

puh. 09 310 47589 ma – pe klo 9 – 15

Palvelupisteet ovat auki ma – pe klo 8 – 16

(Laakson palvelupiste ke klo 8 – 18)

Sähköisen liikkumisen apuvälineistä ja ympäristönhallintalaitteista, näönhuollon apuvälineistä ja yksilöllisesti valmistetuista apuvälineistä saa lisätietoa myös omalta fysio- tai toimintaterapeutilta tai oman alueen kuntoutussuunnittelijalta (puh. 09 310 5015/vaihde).

Apuvälineitä voi myös ostaa tai vuokrata yksityisiltä yrityksiltä.

Omahoitotarvikejakelu

Omahoitotarvikkeita ovat esimerkiksi diabetestarvikkeet, avanne-tuotteet, vaipat, katetrit ja haavanhoitotarvikkeet. Omahoitotarvikkeiden saantiin oikeuttava lähete tehdään henkilön omalla terveysasemalla tai kotihoidossa, jossa lääkäri yhdessä terveydenhoitajan kanssa arvioi omahoitotarvikkeiden tarpeen.

Tarvikkeet tilataan etukäteen puhelimella tai sähköisesti, katso Sähköinen asiointi sivu 29. Toimitusaika on kaksi viikkoa, jonka jälkeen tarvikkeet voidaan noutaa Koskelan palvelupisteestä.

Tarvikkeet voidaan myös postittaa postin noutopisteeseen tai pakettiautomaattiin (maksuton asiakkaalle). Avannetarvikkeita ja katetreja toimitetaan kotiin (maksuton asiakkaalle).

Terveyspalvelut

- **Helsingin omahoitotarvikejakelu**

Koskelan monipuolinen palvelukeskus

Käpyläntie 11, N-talo, b-rappu, 3. krs

puh. 09 310 55002

puhelinaika ma – pe klo 10 – 14

auki ma, ke, pe klo 8 – 16 ja ti, to klo 10 – 18

Jalkaterapia

Jalkaterapiapalvelu on tarkoitettu pääsääntöisesti diabeetikoille ja nivelreumaatikoille. Jalkaterapiaan voi hakeutua lääkärin, omahoitajan tai diabeteshoitajan läheteellä.

Aika jalkaterapiaan varataan puhelimitse jalkaterapian keskitetystä ajanvarauksesta.

puh. 09 310 45425 ma – pe klo 9 – 11

Rokotukset

Influenssarokotuksia annetaan terveysasemilla joka syksy ilman ajanvarausta erikseen ilmoitettavana ajankohtana. Influenssarokotuksiin voi varata ajan myös sähköisesti koko influenssakauden marraskuusta seuraavan vuoden helmikuuhun.

Maksuttomat influenssarokotukset on tarkoitettu yli 65-vuotiaille ja riskiryhmiin kuuluville. Rokotuksista tiedotetaan väestölle lehdissä ja terveyskeskuksen internetsivuilla.

Muita rokotuksia annetaan terveysasemilla ajanvarauksella. Osaan rokotuksista tarvitaan lääkärin resepti, jonka asiakas voi pyytää samalla, kun varaa ajan rokotukseen.

Sairaalat

Kaupunginsairaalat

Kaupunginsairaalaan tullaan potilaaksi pääasiassa päivystyksen kautta tai erikoissairaanhoidosta.

- Laakson sairaala
vaihde puh. 09 310 4701
- Malmin sairaala
vaihde puh. 09 310 6611
- Suursuon sairaala
vaihde puh. 09 310 5017

Päivystyssairaalat

- Haartmanin päivystys, puh. 09 310 5018
- Malmin päivystys, puh. 09 310 6611

Psykiatrinen sairaalahoito

Auroran sairaalaan tullaan potilaaksi päivystyksen kautta tai lähetteellä.

- Auroran sairaala
vaihde puh. 09 310 5015

HUS

puh. 09 4711

Veteraanien palvelut

Helsingin kaupungin **veteraanasiamieheltä** voi tiedustella veteraanien etuuksista ja tarvittaessa saada apua palvelujen hakemisessa.

Veteraanasiamies

puh. 09 310 50513

(parhaiten tavoitettavissa ma – pe klo 9 – 14)

Veteraaneille on tarjolla laitos-, päivä- tai avokuntoutusta.

Tiedustelut puh. 09 310 50544 (ma – to klo 9 – 12)

Hakemuksen voi postittaa osoitteeseen:

Rintamaveteraanien kuntoutustoimisto

PL 6600, 00099 Helsingin kaupunki

Veteraani voi saada kotiin tuotavia avopalveluja, kuten siivousta, ikkunoiden pesua, kuljetuspalvelua tai lounaseteleitä.

Tiedustelut puh. 09 310 75637 (ma – pe klo 9 – 12)

Kaikille veteraaneille postitetussa veteraanien palveluoppaassa on liitteenä lomakkeet kuntoutuksen ja palvelujen hakemiseksi.

Sotainvalidien palveluneuvoja toimii

Oulunkylän kuntoutussairaalassa, puh. 040 559 4988

(parhaiten tavoitettavissa ma – pe klo 9 – 11), www.okks.fi.

Sotainvalidien kuntoutusta haetaan Valtiokonttorista,

puh. 0295 50 3070, www.valtionkonttori.fi.

Lottien ja pikkulottien kuntoutuksesta voi kysyä

Lotta Svärd -säätiöstä, puh. 09 4770 2886

(ma – to klo 9 – 11.30), www.lottasaatio.fi.

Itsehoitoa, tukea ryhmästä

Helsingin itsehoitosivuilta saa tietoa ja tukea oman terveyden edistämiseen ja apua oireiden ja sairauksien omatoimiseen hoitamiseen. Sivuilta löytyy myös testejä terveydentilan arvioimiseen.

Tutustu sähköiseen terveystarkastukseen ja -valmennukseen ja eOmahoitokirjastoon osoitteessa www.hel.fi/sahkoinen-terveystarkastus.

Sosiaali- ja terveystoimialan avoimiin ryhmiin, luennoille tai info-tilaisuuksiin voi hakeutua vapaasti. Avoimien ryhmien lisäksi järjestetään myös muita ryhmiä esimerkiksi elintapa- ja pitkäaikaissairauksia sairastaville.

Lisätietoja www.hel.fi/itsehoito

Sähköinen asiointi

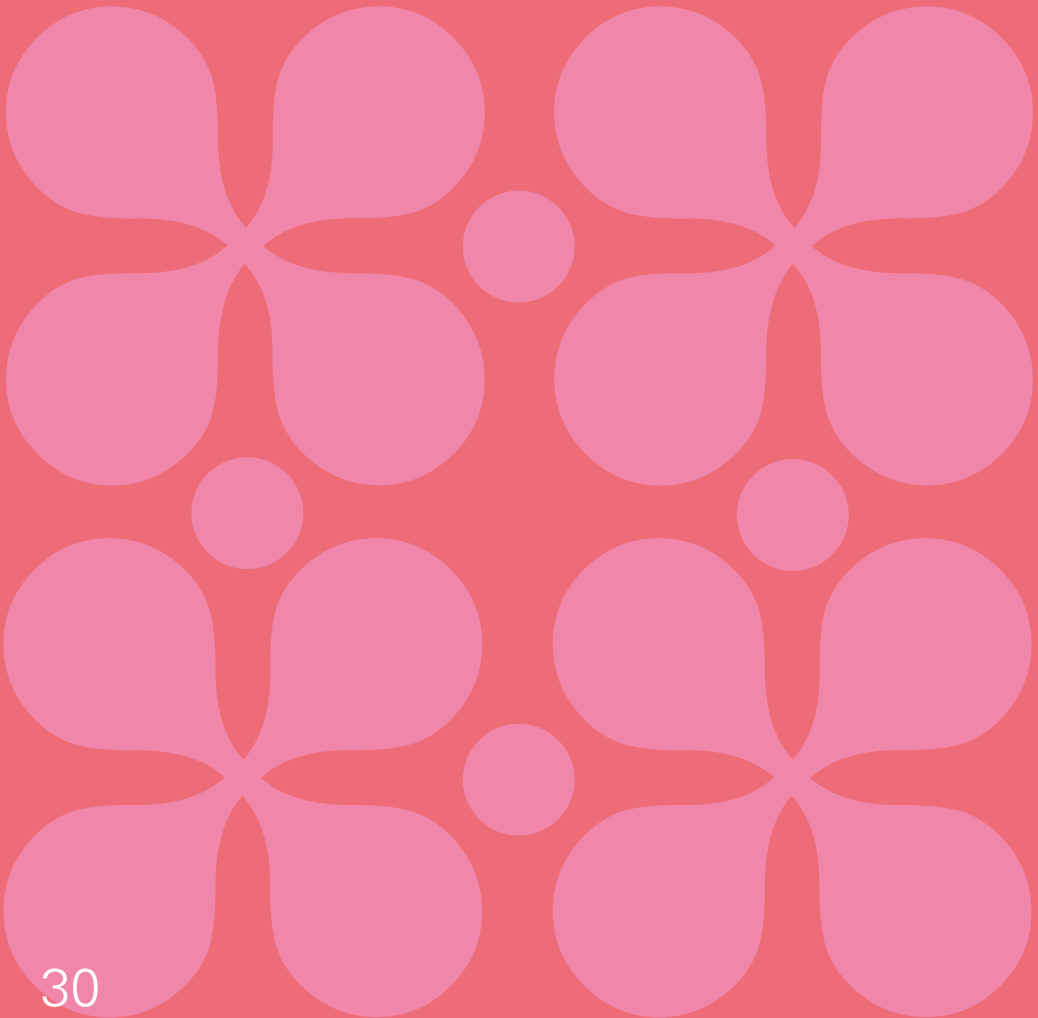
Terveysasemien asiakkaiden käytössä on valtakunnallinen Omakanta-palvelu ja Helsingin kaupungin sähköisen asioinnin palvelu.

Sähköisesti voi asioida myös hammashoidossa, kotihoidossa tilattaessa omahoitotarvikkeita tai haettaessa täydentävää tai ehkäisevää toimeentulotukea. Palveluun kirjaudutaan verkkopankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella.

Lisätietoja sähköisestä asioinnista saa omasta asiointipaikasta ja sosiaali- ja terveystoimialan verkkosivuilta www.hel.fi/sote/sahkoinenasiointi

3

Neuvontapalvelut



Terveysneuvonta 24 h

Terveysneuvonnasta saa sairauksien hoito-ohjeita ympäri vuorokauden tavallisen puhelun hinnalla.
puh. 09 310 10023

Seniори-info

Palveluneuvontaa arkisin klo 8.30 – 12, puh. 09 310 44556.
seniori.info@hel.fi

Sosiaali- ja kriisipäivystys

Sosiaalipäivystys

- tekee kiireellisen sosiaalityön tarpeen arviointia virka-ajan ulkopuolella
- antaa tukea, ohjausta ja neuvontaa.

puh. 020 696 006 (24 h)

Kriisipäivystys

- antaa henkistä ensiapua äkillisissä kriisitilanteissa
- tekee sovittaessa kotikäyntejä.

puh. 09 310 44222 (24 h)

Sosiaaliasiamies

Jos olet tyytymätön saamaasi kohteluun tai palveluun sosiaalihuollossa tai tarvitset neuvoja oikeuksistasi sosiaalihuollossa, voit olla yhteydessä sosiaaliasiamieheen.

Sosiaaliasiamies neuvoa sekä julkisen että yksityisen sosiaalihuollon palveluista: esimerkiksi sosiaalityö ja sosiaaliohjaus,

Neuvontapalvelut

täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki, lastensuojelu, kotihoito, vammaispalvelut, asumispalvelut ja laitospalvelu. Sosiaaliasiamies ei tee päätöksiä.

Sosiaaliasiamieheen voivat olla yhteydessä myös asiakkaiden omaiset ja muut läheiset, kuntalaiset sekä sosiaalihuollon asiakkaiden asioissa toimivat yhteistyötahot.

Helsingin sosiaali- ja terveystoimialan sosiaaliasiamies

- neuvoo asiakkaan asemasta ja oikeuksista
- avustaa muistutuksen teossa
- tiedottaa asiakkaan oikeuksista
- toimii asiakkaan oikeuksien edistämiseksi ja toteuttamiseksi
- raportoi asiakkaan aseman ja oikeuksien kehittymisestä vuosittain kaupunginhallitukselle.

Henkilökohtaisesta tapaamisesta sovitaan aina etukäteen.

Sosiaaliasiamiesten yhteystiedot

puhelinneuvonta ma, ke, to klo 9 – 11.30 ja ti klo 12 – 14.30

palvelunumero 09 310 43365

postiosoite: PL 6060, 00099 Helsingin kaupunki

sähköpostiosoite: sosiaaliasiamies@hel.fi

Sosiaaliasiamiehillä on kokeilukäytössä suojattu sähköpostiyhteys eli turvaposti. Turvaposti on turvallinen ja viranomaistoimintaa koskevien ohjeiden mukainen tapa toimittaa tietoturvallista sähköpostia. Lisätietoa suojatun sähköpostin käyttöön liittyen saa sosiaaliasiamiehiltä sekä sosiaaliasiamiestoiminnan internetsivuilta osoitteesta www.hel.fi/sosiaaliasiamies.

Potilasasiamies

Potilasasiamies

- neuvoa Helsingin sosiaali- ja terveystoimialan terveyden- ja sairaanhoidon palveluihin liittyvissä asioissa
- neuvoa ja ohjaa potilasta, omaisia sekä henkilökuntaa ns. potilaslain (laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992) soveltamiseen liittyvissä asioissa
- neuvoa ja tarvittaessa avustaa muistutuksen tekemisessä, potilasvahinkoasioiden käsittelemisessä ja vahingonkorvausasioissa
- toimii potilaan oikeuksien edistämiseksi ja toteuttamiseksi
- tiedottaa potilaan oikeuksista.

Potilasasiamies ei tee päätöksiä eikä ota kantaa lääketieteelliseen hoitoon.

Toimintaohjeet ongelmatilanteissa

- Selvitä asiaa ensin omassa hoitopaikassasi sinua hoitaneen lääkärin, hoitajan tai muun sinua hoitaneen henkilön kanssa esim. terveysasemalla, hammashoitolassa, sairaalassa, psykiatrian yksikössä tai kotihoidossa.
- Jos asia ei näin selviä, ota yhteys hoitopaikkasi ylilääkəriin, ylihoitajaan tai muuhun esimieheen. Tarvittavat yhteystiedot saat kyseisestä hoitopaikasta.
- Ota tämän jälkeen tarvittaessa yhteys potilasasiamieheen.

Potilasasiamiesten yhteystiedot

puhelinneuvonta ma, ke, to klo 9 – 11.30 ja ti klo 12 – 14.30
palvelunumero 09 310 43355

henkilökohtaisesta tapaamisesta sovitaan aina etukäteen
postiosoite: PL 6060, 00099 Helsingin kaupunki
sähköpostiosoite: potilasasiamies@hel.fi

Neuvontapalvelut

Potilasasiamiehillä on kokeilukäytössä suojattu sähköpostiyhteys eli turvaposti. Turvaposti on turvallinen ja viranomaistoimintaa koskevien ohjeiden mukainen tapa toimittaa tietoturvallista sähköpostia. Lisätietoa turvapostin käyttämisestä saa potilasasiamiehiltä sekä potilasasiamiestoiminnan internetsivuilta osoitteesta www.hel.fi/potilasasiamies.

Talous- ja velkaneuvonta sekä sosiaalinen luototus

Talous- ja velkaneuvonnassa sekä sosiaalisessa luototuksessa annetaan yksityishenkilöille tietoja ja neuvoja talouden ja velkojen hoidosta ja taloudenpidon suunnittelusta sekä avustetaan ylivelkaantumis- tai maksukyvyttömyystilanteessa eri ratkaisumahdollisuuksien selvittämisessä ja hakemisessa.

Hämeentie 31 A, 4. krs
PL 8670, 00099 Helsingin kaupunki
auki ma – pe klo 8.15 – 16

Asiakasohjaus ja neuvonta
puh. 09 310 43887 ma – to klo 9 – 12

Asumisneuvonta

Kallion palvelupiste, puh. 09 310 44012, puh. 09 310 44014
www.hel.fi/asumisneuvonta

Kuluttajaneuvonta

Suomenkielinen neuvonta
puh. 029 553 6901

Ruotsinkielinen neuvonta
puh. 029 553 6902

Virka-info

Virka-info on Helsingin kaupungintalolla sijaitseva neuvontapiste. Tarjolla on myös ilmaisia näyttelyitä, yleisötapauksia, esitteitä, lehtiä, asiakaspäätteitä ja langaton nettiyhteys. Myös kaupungin kirjaamo sijaitsee kaupungintalolla.

Kaupungintalo on avoinna ma – pe klo 9 – 19 ja la – su 10 – 16 osoitteessa Pohjoisesplanadi 11–13/Sofiankatu 1. Voit ottaa yhteyttä myös puhelimitse, chatin kautta, sähköpostitse, twitterissä tai Helsingin kaupungin sähköisellä palautelomakkeella.

Neuvonta puh. 09 310 111 11 sekä
chat ma – to klo 9 – 16 ja pe klo 9 – 15

Maahanmuuttoneuvonta puh. 09 310 111 12

www.hel.fi/neuvontachat
virkainfo@hel.fi
www.virka.fi

Palautetta kaupungille

Kysy, kiitä, moiti, ehdota ja anna palautetta osoitteessa
www.hel.fi/palaute

Kansalaisneuvonta

Kansalaisneuvonta palvelee puhelimitse ja netissä.
puh. 0295 000 (ma – pe klo 8 – 21, la klo 9 – 15)

Jos sinulla on esimerkiksi puhe- tai kuulovamma, voit lähettää kysymyksesi tekstiviestinä numeroon 13145. Kirjoita kysymystekstin alkuun Kn.

www.kansalaisneuvonta.fi

4

Kelan etuudet ja talous

Kelan etuudet ja toimeentulotuki

- Kela **Hakaniemi**, Hämeentie 15
- Kela **Itäkeskus**, Tallinnanaukio 4 A
- Kela **Kamppi**, Salomonkatu 17
- Kela **Käpylä**, Koskelantie 5
- Kela **Malmi**, Soidintie 4 B
- Kela **Vuosaari**, Kahvikuja 3

Kela, PL 20, 00232 Helsinki

Yleiset palvelunumerot löytyvät alta
ja osoitteesta www.kela.fi/palvelunumerot.
Palvelunumerosta voit varata ajan toimistoon.

Toimeentulotuki

Perustoimeentulotukea voi hakea Kelan verkkoasointipalvelussa, jossa voi myös lähettää liitteet sähköisesti. Lisätietoja www.kela.fi/toimeentulotuki.

Tukea voi myös hakea paperilomakkeella, jonka voi tulostaa osoitteesta www.kela.fi/lomakkeet tai hakea Kelan toimistosta (s. 37). Postita lomake osoitteeseen Kela, PL 10, 00056 Kela.

Kelan perustoimeentulotuen maksupäivä on kuukauden ensimmäinen pankkipäivä. Jos maksu ei ehdi säännölliseen maksupäivään, se maksetaan päätöksenteon yhteydessä.

Lisätietoja palvelunumero 020 692 207 ja Kelan toimistot (s. 37)
www.kela.fi/toimeentulotuki, kysykelasta.kela.fi,
www.kela.fi/laskurit

Täydentävää ja ehkäisevää toimeentulotukea haetaan edelleen kaupungin sosiaalitoimesta. Tarvitset ensin Kelan päätöksen sinulle myönnetystä perustoimeentulotuesta.

Täydentävän ja ehkäisevän toimeentulotuen puhelinneuvonta

ma – pe klo 9 – 12

- suomenkieliset asiakkaat puh. 09 310 56257
- ruotsinkieliset asiakkaat puh. 09 310 44967

Maksatuksen puhelinneuvonta

Täydentävän ja ehkäisevän toimeentulotukipäätöksen maksut, laskut ja maksusitoumukset.

ma – pe klo 8.15 – 16

puh. 09 310 43857

Sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen palvelupisteet

Sosiaalityöntekijöiden ja sosiaaliohjaajien puhelinaika on ma – pe klo 9 – 10. Puhelinnumerot löytyvät sosiaali- ja terveystoimialan nettisivuilta. Vaihteen numero on 09 310 5015.

• Kallio

Toinen linja 4 A

PL 7752, 00099 Helsingin kaupunki

Eläkkeet

Kelasta voi saada iän perusteella vanhuuseläkettä tai varhennettua vanhuuseläkettä. Kansaneläkeikä on 65 vuotta. Varhennettua vanhuuseläkettä voi hakea Kelasta 63-vuotiaana, kun jää työeläkkeelle. Varhennettu eläke jää pienemmäksi kuin kansaneläke 65-vuotiaana. Kansaneläkkeen suuruus määräytyy perhesuhteiden, muiden eläketulojen ja Suomessa asutun ajan perusteella.

Takuueläke turvaa eläkeläisen toimeentuloa. Täyden takuueläkkeen saa, jos muita eläkkeitä ei ole. Eläkkeet Suomesta tai ulkomailta pienentävät sen määrää. Takuueläkkeeseen on oikeutettu Suomessa asuva vanhuus- tai työkyvyttömyyseläkettä saava henkilö sekä 65 vuotta täyttänyt, joka on asunut Suomessa vä-

hintaan 3 vuotta. Lisäksi edellytetään, että kaikki muut eläkkeet jäävät alle 753,58 euroa/kk (2017). Täysi takuueläke on 760,26 euroa (2017). Varhennettu vanhuuseläke pienentää myös takuueläkkeen määrää.

Kelan vanhuuseläkkeen saaja voi saada takuueläkettä samanaikaisesti vanhuuseläkkeen kanssa. Kelan vanhuuseläkkeensaaja ei voi saada takuueläkkeen lisäksi muita Kelan maksamia eläkkeitä eikä yleensä sairaus- tai työttömyyspäivärahaa.

Lisätietoja palvelunumero 020 692 202

Eläkkeensaajan asumistuki

Eläkkeensaajan asumistukea voivat saada pienituloiset henkilöt, jotka saavat eläkkeensaajan asumistukeen oikeuttavaa eläkettä ja asuvat vakinaisesti Suomessa vuokra- tai omistusasunnossa. Hakemukseen liitteeksi tarvitaan selvitys asumiskustannuksista sekä selvitys omista ja puolison tuloista, omaisuudesta ja veloista.

Lisätietoja palvelunumerosta 020 692 202

Eläkettä saavan hoitotuki

Hoitotuella tuetaan sairaan ja vammaisen eläkkeensaajan kotona asumista ja siellä tapahtuvaa hoitoa sekä korvataan sairaudesta tai vammaisuudesta aiheutuvia erityiskustannuksia.

Hoitotuen saaminen edellyttää, että henkilön toimintakyky on heikentynyt yhtäjaksoisesti ainakin vuoden ajaksi. Hoitotukea voidaan hakea takautuvasti avuntarpeen alkamisesta lähtien korkeintaan kuuden kuukauden ajalta. Hakemukseen liitteeksi tarvitaan lääkärin C-lausunto tai muu vastaava lääkärinlausunto. Hoitotuki ei ole tulosidonnainen.

Lisätietoja palvelunumerosta 020 692 211

Lääkkeiden korvaus

Kela voi maksaa korvausta apteekista ostetuista lääkkeistä, jotka on määrätty lääkemääräyksellä eli reseptillä sairauden hoitoon. Korvausta maksetaan sen jälkeen, kun alkuomavastuu on täyttynyt. Alkuomavastuu on 50 euroa kalenterivuodessa.

Kun alkuomavastuu on täyttynyt, reseptilääkkeiden hinnan peruskorvauksen (40 % lääkkeen hinnasta) saa apteekista. Kela-korttia ei enää tarvita, koska henkilöllisyystodistus riittää. Vaikeissa tai pitkäaikaisissa sairauksissa lääkkeistä ja kliinisistä ravintovalmisteista maksetaan erityiskorvausta. Lääkkeelle voidaan hakea sairausvakuutuksen mukaista korvattavuutta lääkärin B-lausunnon perusteella.

Jos lääkekustannukset ylittävät 605,13 euroa kalenterivuoden aikana (2017), ylittävä osa korvataan kokonaan. Kustakin lääkkeestä peritään 2,50 euron omavastuu kattosumman täyttymisen jälkeen.

Kela lähettää kotiin ilmoituksen ja menettelyohjeet omavastuurajan täytyessä. Lääkekuikit on säilytettävä ja liitettävä hakemukseen. Korvauksen hakuaika on kuusi kuukautta korvaukseen oikeuttavan kalenterivuoden päättymisestä.

Apteekit myöntävät rintamaveteraaneille 10 prosentin alennuksen lääkkeistä. Alennuksen saa esittämällä Kela-kortin, jossa on tunnus R, sotilaspassin tai Kelan todistuksen maksetusta rintamalisästä.

Lisätietoja palvelunumerosta 020 692 204

Matkakulut

Kela korvaa sairauden ja Kelan järjestämän kuntoutuksen vuoksi terveydenhuollon yksikköön tehtyjen matkojen kuluja. Matkat korvataan ensisijaisesti julkisten kulkuvälineiden kustannusten mukaisesti. Taksin käyttö korvataan silloin, kun terveydenhuolto määrittää asiakkaalle oikeuden taksimatkaan todistuksella SV 67, Todistus matkakorvausta varten.

Matkan omavastuu on yhteen suuntaan 25 euroa vuonna 2017. Kun taksimatka tilataan alueellisesi keskitetystä tilausnumerosta, matkakorvauksen saa heti taksissa ja asiakas maksaa vain matkan omavastuuosuuden. Jos matka tilataan muualta, omavastuuosuus on kaksinkertainen eli 50 euroa. Tämä korvaus on myös haettava Kelasta jälkikäteen eikä se kerrytä matkojen vuotuista omavastuuosuutta (ns. matkakattoa).

Taksin tilausnumerot Helsingissä
puh. 0100 84 000 (suomeksi)
tfn 0100 84 001 (ruotsiksi)

Lisätietoja taksin tilamisesta www.kela.fi/taksimatkat

Kun vuotuinen 300 euron (2017) omavastuu täyttyy, Kela lähettää asiakkaalle tiedon omavastuun täyttymisestä ja matkakattokortin. Myös alle omavastuun (25 euroa) jäävien matkojen kustannukset kerryttävät vuotuista omavastuuta. Siksi myös näistä matkoista kannattaa hakea korvausta. Korvaus on haettava kuuden kuukauden kuluessa matkan toteutumispäivästä.

Lisätietoja palvelunumerosta 020 692 204
ja www.kela.fi/matkakorvaus

Kelan kuntoutus

Geriatrinen kuntoutus on ikäihmiselle suunnattu harkinnanvarainen ryhmäkuntoutusmuoto, jota haetaan lääkärin suosituksesta.

Lisätietoja palvelunumerosta 020 692 205

Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksukatto

Julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksujen maksukatto on 691 euroa/kalenterivuosi (v. 2017). Asiakas seuraa maksukaton kertymistä säilyttämällä maksukuitit.

Maksukaton täytyttyä kalenterivuoden aikana, asiakas hakee vapaakorttia tositteiden perusteella.

Maksukaton laskemiseen kelpaavia maksuja

(ei koske yksityisiä palveluja)

- päivystysmaksut
- terveyskeskusmaksut (ei peritä Helsingissä)
- poliklinikka-, päiväkirurgian maksut
- yksilökohtaisen fysioterapian, kuntoutushoidon maksut
- sarjahoidon maksut
- lyhytaikaisen laitoshoidon, yö- ja päivähoidon maksut

Vapaakortteja ja lisätietoja puh. 09 310 25300

talpa.maksukatto@hel.fi

Edunvalvonta ja edunvalvontavaltuutus

Maistraatti selvittää edunvalvonnan tarvetta henkilön oman hakemuksen tai toisen henkilön tekemän ilmoituksen perusteella.

Jos henkilö hakee itselleen edunvalvojan määräämistä, hänen tulee toimittaa hakemuksensa liitteeksi lääkärinlausunto edunvalvonnan tarpeestaan. Lisäksi maistraatti kuulee hakijaa henkilökohtaisesti.

Jos maistraatti selvittää asiaa toisen henkilön tekemän ilmoituksen perusteella, maistraatti pyytää terveydenhuollolta lääkärinlausunnon edunvalvonnan tarpeesta. Lisäksi maistraatti kuulee asiassa edunvalvontaan esitettyä henkilöä, mikäli hän kykenee ymmärtämään asian merkityksen.

Mikäli edunvalvojan määrääminen on tarpeen, maistraatti voi määrätä edunvalvojan, jos henkilö on itse hakenut edunvalvojan määräämistä maistraatista, kykenee ymmärtämään asian merkityksen ja pyytää, että tietty henkilö määrättäisiin hänen edunvalvojakseen. Muissa tilanteissa maistraatti tekee tuomioistuimelle hakemuksen edunvalvojan määräämiseksi, mikäli sille on tarvetta.

Edunvalvontavaltuutuksella henkilö voi itse etukäteen järjestää asioidensa hoidon sen varalta, että hän myöhemmin tulee kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan esimerkiksi sairauden tai heikentyneen terveydentilan vuoksi. Valtuutus tehdään kirjallisesti testamentin tapaan. Valtuutus tulee voimaan vasta, kun maistraatti on sen vahvistanut. Valtuutettu voi pyytää vahvistamista, kun valtuuttaja on tullut kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan.

Edunvalvontavaltakirja tulisi mielellään antaa ammattitaitoisen lakimiehen laadittavaksi.

Hakemukset osoitteesta www.maistraatti.fi

Lisätietoja Uudenmaan maistraatin Helsingin toimipisteestä
Holhoustoimen edunvalvontapalvelut puh. 029 553 6256

Laskujen maksamiseen kannattaa käyttää ensisijaisesti pankin suoraveloitus- ja maksupalvelua. Mikäli tarvitset pankkiasiointiin apua, vaihtoehtona voi olla myös esimerkiksi yksilöity valtakirja pankki- ja muiden talousasioiden hoitamiseen tai laatia pankissa tilinkäyttöoikeus läheiselle (puoliso, lapsi, muu luotettava läheinen).

Hoitotahto, katso sivu 48

Kotitaloustyön verovähennys

Verovähennykseen voi oikeuttaa muun muassa kotitalous- ja hoivatyö sekä asunnon remontti- ja pihatyöt. Välittömästi samaa työsuoritusta varten saatu yhteiskunnan tuki saattaa estää vähennyksen.

Palveluntuottajan on oltava ennakoperintärekisterissä, jotta verottaja hyväksyy vähennyksen (poikkeuksena ovat eräät yleishyödyllisten yhteisöjen tekemät työt). Palveluntuottajia löytyy nettiosoitteista www.ytj.fi ja www.elias.fi.

Verottaja palauttaa kuitteja vastaan 100 euroa ylittävältä osalta 50 prosenttia työn osuudesta. Vähennyksen enimmäismäärä on 2 400 euroa/henkilö (2017) ja se voidaan huomioida jo ennakonpidätyksessä.

Kun palkataan yrittäjä kotiin, kannattaa tarkistaa, että yritys kuuluu ennakoperintärekisteriin. Sopimus tehdään suunnitellusta työstä ja hinnoista. Kuitit tulee säilyttää siltä varalta, että verottaja haluaa selvittää menot.

Lisätietoja henkilöasiakkaan tuloverotuksen palvelunumerosta 029 497 002.

Verotuslomakkeet ja lisätietoa osoitteesta www.vero.fi

5

Palveluja A–Ö

Apuvälineet

Katso sivu 24.

Asuminen

Helsingin kaupungin asunnot Oy:llä (Heka) on noin tuhat senioreille tarkoitettua kaupungin vuokra-asuntoa. Asuntoja on mm. Munkkiniemessä ja Länsi-Pasilassa.

puh. 09 310 13030
ma – ke ja pe klo 9 – 15
to klo 9 – 13

Senioriasuntoja vuokraavat myös mm. Sato ja Kuntien Eläkevakuutus.

Asumisneuvonta

Katso sivu 34.

Asunnon muutostyöt

Katso sivu 15.

Aterioita

Lounaspaikkoja

Kampin palvelukeskus

Salomonkatu 21 B
arkisin klo 10.30 – 14
(aterioita myös mukaan)

Kinaporin monipuolinen palvelukeskus

Kinaporinkatu 9
ma – su klo 11 – 14

Koskelan monipuolinen palvelukeskus

Käpyläntie 11, N-talo B-rappu
ma – su klo 10.45 – 13.45

Lauttasaaren seurakunta/ Kirkkokahvila

Myllykallionrinne 1 B
ma – pe klo 11 – 13

Tuomiokirkkoseurakunta

Mikael Agricolan kirkon
krypta, Tehtaankatu 23
ti klo 12

Töölön monipuolinen palvelukeskus

Töölönkatu 33
ma – su klo 11 – 14
(aterioita myös mukaan)

Töölön seurakunta/ Seurakuntakoti

Runeberginkatu 39 A
ti ja pe klo 12 – 13

Aterioita kotiin

Aterioiden kotiinkuljetuksesta voi kysyä oman alueen kotihoidon ohjaajalta, puh. 09 310 5015/vaihde.

Menuumat-ateriapalvelussa kotiin tuodaan ateria-automaattii. Palveluhenkilöstö huolehtii aterioiden tuomisesta kotiin sopimuksen mukaan.

Lisätietoja oman alueen kotihoidon ohjaajalta tai puh. 020 796 1550 sekä www.menuumat.fi.

Auttava puhelin

Katso Henkinen tuki, sivu 48.

Celia-erikoiskirjasto

puh. 0295 333 050
ma – to klo 9 – 12

Tuottaa ja välittää kirjallisuutta (äänikirjat, pistekirjoitus jne.) niille, jotka eivät sairauden tai vamman vuoksi voi lukea tavallisia kirjoja.

Iiris-talo
Marjaniementie 74, 2. krs
puh. 09 396 04330

Katso myös

Näön heikentyessä,
sivu 55.

Dementia

Katso Muistisairaudet,
sivu 55.

Fysioterapia

Katso sivu 24.

Hammashoitolat

Katso sivu 23.

Hengellinen tuki

Hengellistä tukea voi kysyä oman seurakunnan työntekijöiltä.

Seurakuntien
palveleva puhelin

suomeksi 01019 0071
su – to klo 18 – 01,
pe ja la klo 18 – 03

ruotsiksi 01019 0072
joka ilta klo 20 – 24

www.helsinginseurakunnat.fi

Helsingin ortodoksinen
seurakunta
www.hos.fi

Henkinen tuki

Katso myös

Mielenterveys, sivu 54.

HelsinkiMission

Senioripysäkki

Keskusteluapua
ikäihmisille elämän
solmukohdissa.

puh. 045 341 0506

ma ja ke – pe klo 8.30 – 9.30

www.helsinkimissio.fi

HelsinkiMission

Aamukorva

puh. 045 341 0504

vanhuksille tarkoitettu
auttava puhelin,
aamuisin klo 5 – 9.

Mielenterveyden keskusliitto

puh. 09 565 7730

ma – pe klo 9 – 11 ja 12 – 15

Neuvontapuhelin

Mielenterveyskuntoutujille,
omaisille ja ammattilaisille.

puh. 020 391 920

ma, ti, to, pe klo 9 – 14

ja ke 9 – 16

Maksuton vertaistukipuhelin

puh. 0800 177599

ma – pe klo 10 – 15

www.mtkl.fi

Suomen Mielenterveys- seuran kriisipuhelin

puh. 010 195 202

arkisin klo 9 – 7

viikonloppuisin ja juhlapyhinä
klo 15 – 7

www.mielenterveysseura.fi

Suvanto ry

puh. 0800 06776

ti ja to klo 12 – 16

www.suvantory.fi

Hissiasiamies

Helsingin kaupungin hissiasia-
mies auttaa esim. taloyhtiöitä
hissin hankkimiseen liittyvissä
asioissa.

puh. 09 310 36122

Hoitotahto

Hoitotahdolla kerrotaan omaa
hoitoa ja hoivaa koskeva tahto
ja toiveet.

Laatimalla hoitotahdon jokai-
nen voi varmistaa, että hoidos-
sa noudatetaan omia elämän-
arvoja.

Hoitotahto kannattaa laatia
aina kirjallisena, vaikka myös
suullisesti ilmaistu hoitotahto

on pätevä. Kun tekee hoitotahdon, on siitä hyvä kertoa läheisilleen sekä ainakin omalle hoitajalle ja hoitavalle lääkärille.

Useisiin sähköisiin potilastietojärjestelmiin on mahdollista kirjata hoitotahto tai maininta sen olemassaolosta. Myös mallilomakkeita on saatavilla.

Tärkeää on, että hoitotahdon olemassaolo on asianosaisilla tiedossa ja että se on helposti löydettävissä tilanteissa, joissa sitä tarvitaan

Itsehoitoa,
tukea ryhmästä

Katso sivu 29.

Jalkaterapia

Katso sivu 26.

Juridiset neuvot

Julkista oikeusapua voi saada esimerkiksi vuokra- ja avioero-riitoihin, rikos- ja vahingonkorvausjuttuihin, palkka- ja eläkekiistoihin.

Helsingin oikeusaputoimisto

puh. 029 566 0120

ma – pe klo 8 – 16.15

Suomen asianajajaliiton maksuton neuvonta

Maksutonta neuvontaa saatavilla Itäkeskuksen ja keskustan kirjastoissa (ei toimeksiantoja kuten testamentteja).

puh. 09 686 6120

www.asianajajaliitto.fi

(Asianajopalvelut/
Asianajajapäivystys)

Lakiasiaain neuvontaa

Suvanto ry:stä saa puhelimitse lakiasiaain neuvontaa

puh. 0800 06776

ke (parilliset viikot)

klo 16 – 18

Kaltoinkohtelu

Suvanto ry on erityisasiantuntijayhdistys, jonka toiminnan tarkoituksena on ikääntyneisiin kohdistuvan kaltoinkohtelun, hyväksikäytön ja väkivallan ehkäisy ja ilmiön näkyväksi tekeminen.

Yhdistys palvelee yksityishenkilöitä ja ikääntyneiden parissa työskenteleviä ammattilaisia. Yhdistys järjestää koulutus- ja tiedotustilaisuuksia, antaa

Palveluja A – Ö

neuvonta- ja asiantuntija-apua sekä ylläpitää puhelinneuvontapalvelua.

Suvanto ry

Kaltoinkohtelua

ja väkivaltaa vastaan

Pohjoinen Hesperian-

katu 15 B 21 a, 00260 Helsinki

(käyntiosoite)

Töölöntorinkatu 2 B, 6. krs)

puh. 09 726 2422

Suvanto-linja

puh. 0800 06776

ti – to klo 12 – 16

Nollalinja

lähisuhdeväkivallalle

Maksuton puhelin

080 005 005, johon voi

soittaa nimettömänä.

www.nollalinja.fi

Kotihoito

Katso sivu 22.

Kotikirjasto

Helsingin kaupunginkirjaston

Kotikirjasto on tarkoitettu hen-

kilöille, jotka eivät esimerkik-

si sairauden, vamman tai kor-

kean iän takia voi itse asioida

kirjastossa. Kotikirjaston hen-

kilökunta pakkaa kirjakassit

asiakkaiden toiveiden mukaan

ja kuljettaa ne asiakkaille sovit-

tuna ajankohtana.

Käytettävänä on koko pääkau-

punkiseudun kirjastojen aineis-

tokokoelma. Kirjaston palvelu

on maksutonta. Asiakkaiden

luona käydään neljän viikon

välein. Toivomuksia voi esittää

soittamalla, antamalla kotipal-

veluun tilauslistan tai sähkö-

postitse.

puh. 09 310 85214

arkisin klo 13 – 15

kotikirjasto@hel.fi

Kuljetuspalvelut

Katso sivu 14.

Kulttuurikaveri

Kulttuurikaverit ovat Helsingin

kaupungin kouluttamia vapaa-

ehtoisia, jotka lähtevät seuraksi

ja avuksi kulttuuritapahtumiin.

Voit valita tapahtuman yli 20

kulttuurikohteen tarjonnasta,

mukana mm. HKO, Ateneum,

Malmitalo, Orion ja Kansallis-

teatteri.

Tiedustelut

puh. 09 310 58237
ma – to klo 11 – 14

Palvelu on maksuton,
pääsylippu korkeintaan
5 euroa.

www.kulttuurikaveri.fi

Kuulolähipalvelua

Helsingin Kuuloyhdistys ry

Kerhoja, palvelua ja
vertaistukea.

Haagan urheilutie 12

00320 Helsinki

puh. 045 123 2624

www.helky.fi

Kuuloliitto ry

puh. 09 580 3830

www.kuuloliitto.fi

Laboratoriot

Katso sivu 21.

Liikuntaa

Kampin liikuntakeskus

Säestettyä jumppaa, lattareita,
sykejumppaa, venyttelyä sekä
tasapaino- ja voimaharjoittelua.

Malminkatu 3 D

puh. 09 310 41905

Kampin palvelukeskus

Fysioterapeutin ohjausta,
vapaata/ohjattua

kuntosaliharjoittelua,

tasapainoryhmiä,

senioritanssia, ohjattuja

liikuntaryhmiä mm.

venyttelyä, hyvänolon jumppia

ja joogapilatesta.

Salomonkatu 21 B

puh. 09 310 44514/

fysioterapeutti

puh. 09 310 44513/

neuvonta

Kinaporin palvelukeskus

Lattareita, jumppaa, venyttelyä,
senioritanssia ja vesijumppaa.

Kinaporinkatu 9 A

puh. 09 310 71495

Koskelan palvelukeskus

Fysioterapeutin ohjaamia

liikuntaryhmiä mm.

tuolijumppaa, tasapaino-

ryhmiä ja kuntosaliryhmiä.

Kuntosalilla myös vapaata

itsenäistä harjoittelua.

Käpyläntie 11, N-talo, 1. krs

puh. 09 310 45999/

fysioterapeutti

Palveluja A – Ö

Käpylinna

Ohjattua kuntosaliharjoittelua, vesijumppaa, sykejumppaa, kevytjumppaa, tasapaino- ja voimaharjoittelua sekä venyttelyä.

Mäkelänkatu 86–96
puh. 09 310 87456

Liikuntamyllly

Seniorisäpinät, monipuolista liikuntaa senioreille viikoittain vaihtuvalla teemalla.

Myllypurontie 1
puh. 09 310 87513
to klo 9.30 – 11.30

Mereo Lauttasaari

Kuntosali, ohjattuja liikuntaryhmiä (maksullisia). Tiloissa myös Lauttasaaren Fysikaalinen Hoitolaitos sekä osteopaatti.
Pohjoiskaari 9 A
puh. 010 850 5341
www.mereo.fi

Senioritalo Sandels

Fysioterapeutin ohjausta, tasapainojumppaa, allasjumppaa, ohjattua kuntosaliharjoittelua (maksullisia).

Välskärinkatu 4
puh. 09 436 88070/
045 7731 1344

Töölön Kisahalli

Voima- ja sykejumppaa, venyttelyä, itsenäistä kuntosaliharjoittelua sekä kuntosaliohjelmien laadintaa.

Paavo Nurmen kuja 1 D
puh. 09 310 87858

Töölön palvelukeskus

Voimistelua miehille ja naisille, tuolijumppaa, chi'kungia, joogaa, asahia, itämaista tanssia, venyttelyä.

Töölönkatu 33
puh. 09 310 44538

Töölön palvelukeskus/ työväenopisto

puh. 09 310 88610

Yrjönkadun uimahalli

Lattareita, säestettyä jumppaa, venyttelyä, vesijumppaa ja ohjattua kuntosaliharjoittelua.

Yrjönkatu 21 B
puh. 09 310 87403

**Palvelukeskusten
liikuntakalenterit**

www.hel.fi/palvelukeskukset

**Liikuntaviraston
neuvontaa**

vaihde puh. 09 310 8771

www.hel.fi/liikunta

Lomatoiminta

Sosiaalisen lomatoiminnan tavoitteena on tukea ja edistää kansalaisten itsenäistä selviytymistä erilaisissa elämäntilanteissa. Loman hakijoina mm. vähävaraiset tai yksin asuvat vanhukset ovat etusijalla. Tuetun loman omavastuuksi jää yleensä noin 25 euroa/vrk. Lomia järjestävät lomajärjestöt ja potilasyhdistykset.

Lisätietoja lomajärjestöistä

www.lomajarjestot.fi

Lähibussit

HSL:n lähibussien reittien ja aikataulujen suunnittelussa on otettu huomioon ikäihmisten, liikuntarajoitteisten ja apuvälineiden kanssa liikkuvien tarpeet. Tarvittaessa kuljettaja auttaa sisään ja ulos autosta, joka voi liikennesääntöjen puit-

teissa pysähtyä muillakin kuin merkityillä pysäkeillä.

Lähibussit kulkevat pääasiassa arksin päiväsaikaan, joillakin linjoilla myös lauantaisin. Lähibusseissa kelpaavat Helsingin sisäiset ja seutuliikenteen liput.

Lähibussien, kuten muunkin joukkoliikenteen reitit ja aikataulut löytyvät Reittioppaasta. Neuvontaa saa myös puhelimitse HSL:n asiakaspalvelusta.

www.hsl.fi

www.reittiopas.fi

HSL:n asiakaspalvelu

puh. 09 4766 4000

ma – pe klo 7 – 19

la – su klo 9 – 17

Maahanmuuttajille

Kinaporin palvelukeskuksessa kokoontuu monikulttuurinen ryhmä ikääntyville maahanmuuttajille.

puh. 09 310 64141

Virka-info, Helsingin kaupungin neuvonta

Katso sivu 35.

Inkerikeskus

Torikatu 3, 2. krs
00700 Helsinki
puh. 050 436 8227
toimisto@inkerikeskus.fi
www.inkerikeskus.fi

Tsaikka-projekti

Yli 65-vuotiaille
venäjänkielisille toimintaa.
Hämeentie 55 C
puh. 040 182 2866

Mielenterveys

Katso myös
Henkinen tuki sivu 48.

Mielenterveyteen liittyvissä asioissa voi kääntyä oman terveysaseman puoleen. Terveyskeskuslääkäri sekä psykiatriaan erikoistunut sairaanhoitaja auttavat ja ohjaavat tarvittaessa psykiatriseen erikoissairaanhoidon.

Kiireellinen psykiatrinen sairaanhoito

Haartmanin päivystyssairaala
Haartmaninkatu 4
puh. 09 310 63231

Malmin päivystyssairaala
Talvelantie 6

puh. 09 310 67204

Suomen Mielenterveysseura

Suomen Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskus tarjoaa henkistä tukea ja apua kriisitilanteissa. SOS-kriisikeskuksen periaatteena on antaa apua mahdollisimman nopeasti ja joustavasti. Halutessaan tukea saa myös nimettömänä.

Ajanvaraustiedustelut
puh. 09 4135 0510

Suomen Mielenterveysseuran kriisipuhelin

010 195 202
arkisin klo 9 – 7
viikonloppuisin ja
juhlapyhinä klo 15 – 7.
www.mielenterveysseura.fi

Mielenterveyden keskusliitto

puh. 09 565 7730

Valtakunnallinen mielenterveysneuvonta

Mielenterveyskuntoutujille,
omaisille ja ammattilaisille.
puh. 020 391 920
Maksuton vertaistukipuhelin
puh. 0800 177599
ma – pe klo 10 – 15
www.mtkl.fi

Mielenterveystalo.fi

Sivuilta löytyy luotettavaa tietoa mielenterveydestä, hoidoista ja palveluista.
www.mielenterveystalo.fi

Suvanto ry

puh. 0800 06776
ti ja to klo 12 – 15
www.suvantory.fi

Katso myös
Kaltoinkohtelu sivu 49.

Muistisairaudet

Muistihäiriöiden syy tulee aina selvittää. Ota yhteyttä omaan terveysasemaasi tai yksityislääkäriin. Lisätutkimuksiin muistipoliklinikoille tarvitaan lääkärin lähete.

Muistikoordinaattorit

Muistikoordinaattoriin voi ottaa yhteyttä, jos epäilee muistihäiriön olevan arjessa selviytymisen ongelmien taustalla.

Muistikoordinaattori arvioi tilanteen ja tarvittaessa ohjaa tutkimuksiin sekä neuvoo hoitoon hakeutumisessa ja palvelujen järjestämisessä.

Ensisijaisesti muistitutkimukset käynnistyvät omalla terveysasemalla.

Muistikoordinaattori

puh. 09 310 44413

Helsingin

Alzheimer-yhdistys ry

Ortonin terveyspuisto
Tenholantie 12
00280 Helsinki
puh. 09 454 2750

Muistiliitto ry

Muistiliitto on muistisairaiden ihmisten ja heidän läheistensä kansanterveys-, potilas- ja edunvalvontajärjestö.

Pasilanraitio 9 B, 7. krs
00240 Helsinki
puh. 09 622 6200
ma – to klo 10 – 14
www.muistiliitto.fi

Muistisairaiden läheisille maksuton tukipuhelin.
puh. 0800 96000
päivittäin klo 17 – 21

Näön heikentyessä

Näön heikentyessä yllättäen, ota ensiksi yhteys silmälääkäriin.

Näönhuollon

kuntoutussuunnittelija

Ohjausta ja neuvontaa.
puh. 09 310 67655

Palvelu- ja toimintakeskus

Iiris

(Näkövammaisten liitto)

Itäkeskus

Marjaniementie 74

puh. 09 396 041

www.nkl.fi

Aluesihteerit

puh. 050 3521 907

ja 050 596 7730

Iiris-keskuksessa sijaitsevat

myös apuvälineiden

erikoismyymälä **Aviris**

ja **Celia**-kirjasto (sivu 47)

sekä Helsingin ja Uudenmaan

näkövammaiset ry,

www.hun.fi.

Omahoitotarvike- jakelu

Katso sivu 25.

Omaishoitajille tukea

Katso sivu 10.

Eteläinen omaishoidon toimintakeskus

Töölönkatu 33

puh. 09 310 74208

Polli ry

Pääkaupunkiseudun

Omaishoitajat ja Läheiset ry

Pasilan puistotie 8

00240 Helsinki

puh. 09 756 2690 ja

040 533 2710

www.polli.fi

Palaute

Palautetta Helsingin kaupun-

gin palveluista voi antaa inter-

netissä osoitteessa [www.hel.fi/](http://www.hel.fi/palaute)

palaute tai virkainfon kautta

puh. 09 310 11111.

Palveluasuminen

ja ympärivuoro-

kautinen hoito

Katso sivu 13.

Palvelukeskukset

Katso sivu 7.

Pesulat ja pyykki

Palvelukeskusten pesulat

ovat maksullisia.

Kampin palvelukeskus

Itsepalvelu, oma pesuaine

mukaan, opastusta.

ajanvaraus puh. 09 310 44513

Kinaporin palvelukeskus

Itsepalvelu, oma pesuaine mukaan.

ajanvaraus puh. 09 310 52910
ti ja to klo 8 – 16

Töölön palvelukeskus

ajanvaraus puh. 09 310 44538
ke klo 8 – 16

Päihdepalvelut

Terveysasemien päihdetyöntekijät auttavat, kun päihteiden käyttö mietityttää. Myös omaiset voivat kysyä neuvoa. Puhelinaika klo 12 – 13.

Kallio

puh. 09 310 48827

Vallila, Viiskulma

puh. 09 310 48828

Lauttasaari, Töölö

puh. 09 310 56182

Omalle terveysasemalle

voi hakeutua, kun tarvitaan apua alkoholinkäytön lopettamiseen.

Etelän päihdepoliklinikan

Sörnäisten toimipiste auttaa pääsemään irti päihteistä ja muista riippuvuuksista. Myös omainen voi hakea tukea ja neuvoja päihdepoliklinikalta.

Palvelut ovat maksuttomia.

Hämeentie 31 A 5

puh. 09 310 42947

(akuuttitilanteissa ilman ajanvarausta)

Sosiaaliterapeutin neuvonta uusille asiakkaille klo 12–13

Ikäihmisille suunnattuja ryhmiä ja neuvoa voi tiedustella myös omalta sosiaalityöntekijältä.

AA:n auttava puhelin

puh. 09 750 200

joka päivä klo 9 – 21

Peliongelmiin vertaistukea

ja kannustusta peluurista.

puh. 0800 100 101

(auttava puhelin)

www.peluuri.fi

Päihdeasiamies

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry

puh. 050 435 7520

www.ehyt.fi

Toiminnallisia

Pilkeporukoita

kokoontuu kaupungin palvelukeskuksissa.

Kampin palvelukeskus

puh. 09 3104 4529

tai 09 3104 4548

Palveluja A – Ö

Töölön palvelukeskus
puh. 09 310 73540

Päivystys

Katso sivu 20.

Päivätoiminta

Katso sivu 11.

Rokotukset

Katso sivu 26.

Ryhmätoimintaa ikäihmisille

Järjestöt ja yhdistykset tarjoavat monenlaista ryhmätoimintaa ja kerhoja ikäihmisille. Toiminnasta saa parhaiten lisätietoa olemalla yhteydessä suoraan järjestäjiin.

Folkhälsan

(ruotsinkielinen)

puh. 09 315 000/vaihde

www.folkhalsan.fi/startsidea

Helsingin

Alzheimer-yhdistys ry

puh. 09 454 2750

www.alzheimer-hki.com

HelsinkiMissio

Toimintaa ikä-ihmisille
(Aamukorva, Senioripysäkki).

puh. 09 2528 2711

arkisin klo 9 – 15

www.helsinkimissio.fi

Kalliolan

Senioripalvelusäätiö

puh. 0400 961 616

www.kalliola.fi

Kantti ry

puh. 050 400 2093

www.kantti.fi

Käpyrinne ry

puh. 09 728 8800

www.kapyrinne.fi

Polli ry

Pääkaupunkiseudun

Omaishoitajat ja Läheiset ry

puh. 09 756 2690,

040 533 2710

www.polli.fi

Seurakunnat

www.helsinginseurakunnat.fi

Vanhustyön keskusliitto

järjestää maksutonta

ikäihmisten ryhmätoimintaa.

puh. 050 5722 830

www.vtkl.fi

senioritoiminta@vtkl.fi

Katso myös palvelukeskukset
sivu 7.

Sairaalat

Katso sivu 27.

Seksuaalinen suuntautuminen ja sukupuoli

Heseta ry tarjoaa palveluohjausta seksuaalivähemmistöihin kuuluville ihmisille ja heidän läheisilleen seksuaali-identiteettiin ja elämäntilanteeseen liittyvissä asioissa. Ryhmä- ja kurssitoiminnan kautta saa vertaistukea ja tutustuu uusiin ystäviin.

Helsingin seudun Seta ry

(HeSeta)

Tallberginkatu 1 C

00180 Helsinki

puh. 045 121 0026

www.heseta.fi

Transtukipiste

Pasilanraitio 5

00240 Helsinki

puh. 050 371 6899

ke klo 14 – 16

www.transtukipiste.fi

Valtakunnallinen tuki- ja neuvontapalvelu Sinuiksi

puh. 044 300 2355

ma ja to klo 19 – 21

www.sinuiksi.fi

Seniori-info

Katso sivu 7 ja 31.

Siivous

Katso sivu 22.

Sosiaali- ja lähityö

Katso sivu 9.

Sosiaalipalvelut

Katso sivu 6.

Sähköinen asiointi

Katso sivu 29.

Talous

Katso sivu 36.

Terveysasemat

Katso sivu 18.

Terveyspalvelut

Katso sivu 17.

Tietotekniikka

Alueen palvelukeskuksissa

Kampissa, Kinaporissa, Koskella ja Töölössä (yhteystiedot sivu 7) on mahdollista saada atk-neuvontaa.

Ikäihmisten tietotekniikkayhdistys Enter ry

Tarjoaa maksutonta henkilökohtaista vertaisopastusta tietokoneen toiminnoissa sekä internetin ja sähköpostin käytössä. Oman kannettavan tietokoneen tai tabletin voi ottaa mukaan.

www.entersenior.fi

Enter ry:n opastuspisteitä

Jätkäsaaren kirjasto
Tyynenmerenkatu 1
parillisen viikon to klo 10 – 12
ajanvaraus palvelutiskiltä tai
puh. 09 310 85815

Kallion kirjasto
Viides linja 11
puh. 09 310 85053

Kirjasto 10
Elielinaukio 2 G (Postitalo)
ryhmätyötila
ti ja to klo 11 – 14
ilman ajanvarausta

Käpyrinteen palvelutalo

Ilmattarenkatu 2
ke klo 10 – 12
ilman ajanvarausta

Rikhardinkadun kirjasto
Rikhardinkatu 3

ti klo 11 – 14
ilman ajanvarausta

Senioritalo Sandels
Välskärinkatu 4

to klo 10 – 12
ilman ajanvarausta

Suomenlinnan kirjasto
Suomenlinna C 31
puh. 09 310 85019

Töölön kirjasto
Topeliuksenkatu 6
ma klo 11 – 13
ilman ajanvarausta

Turvapuhelin

Turvapuhelin liitetään tavalliseen puhelimeen. Ranteessa tai kaulassa pidettävää kutsunappia painamalla saa puheyhteyden hätäkeskuksen päivystäjään.

Turvapuhelinpalvelun voi saada kotihoidon tukipalveluna (pientuloisille) tai sen voi hankkia yksityisesti.

Lisätietoja alueen
kotihoitoonohjaajalta.
puh. 09 310 5015/vaihde

Vaikuttaminen

Helsingin vanhusneuvosto

Tekee aloitteita ja esityksiä
vanhuksia ja heidän elinolojaan
koskevista asioista.
puh. 09 310 43580
vanhusneuvosto@hel.fi
www.hel.fi/vanhusneuvosto

Vammaispalvelut

Katso sivu 14.

Vapaaehtoistoiminta

Katso sivu 16.

Vapaaehtoisvälitys

Ystävä- ja vapaaehtoisvälitystä

Helsingin ja Uudenmaan

näkövammaiset ry

puh. 09 396 041/vaihde

Helsingin seudun mielenterveysseura

puh. 041 525 6779
www.hsms.fi

HelsinkiMission

keikka-auttajat

puh. 044 054 6236

puh. 045 872 3516

(pitempiaikaiset tukihenkilöt)

Kalliolan settlementti

puh. 045 773 113

Kulttuurikaverivälitys

Kulttuurikaverivälitys

puh. 09 310 58237

ma – to klo 11 – 14

www.kulttuurikaveri.fi

Oman alueen seurakunnat

www.helsinginseurakunnat.fi

Polli ry

puh. 09 756 2690

Vanhustyön keskusliitto

Vapaaehtoisvälitys

puh. 09 3508 6044

ti klo 9 – 12

to klo 12 – 15

Kesäisin (1.6.–31.8.)

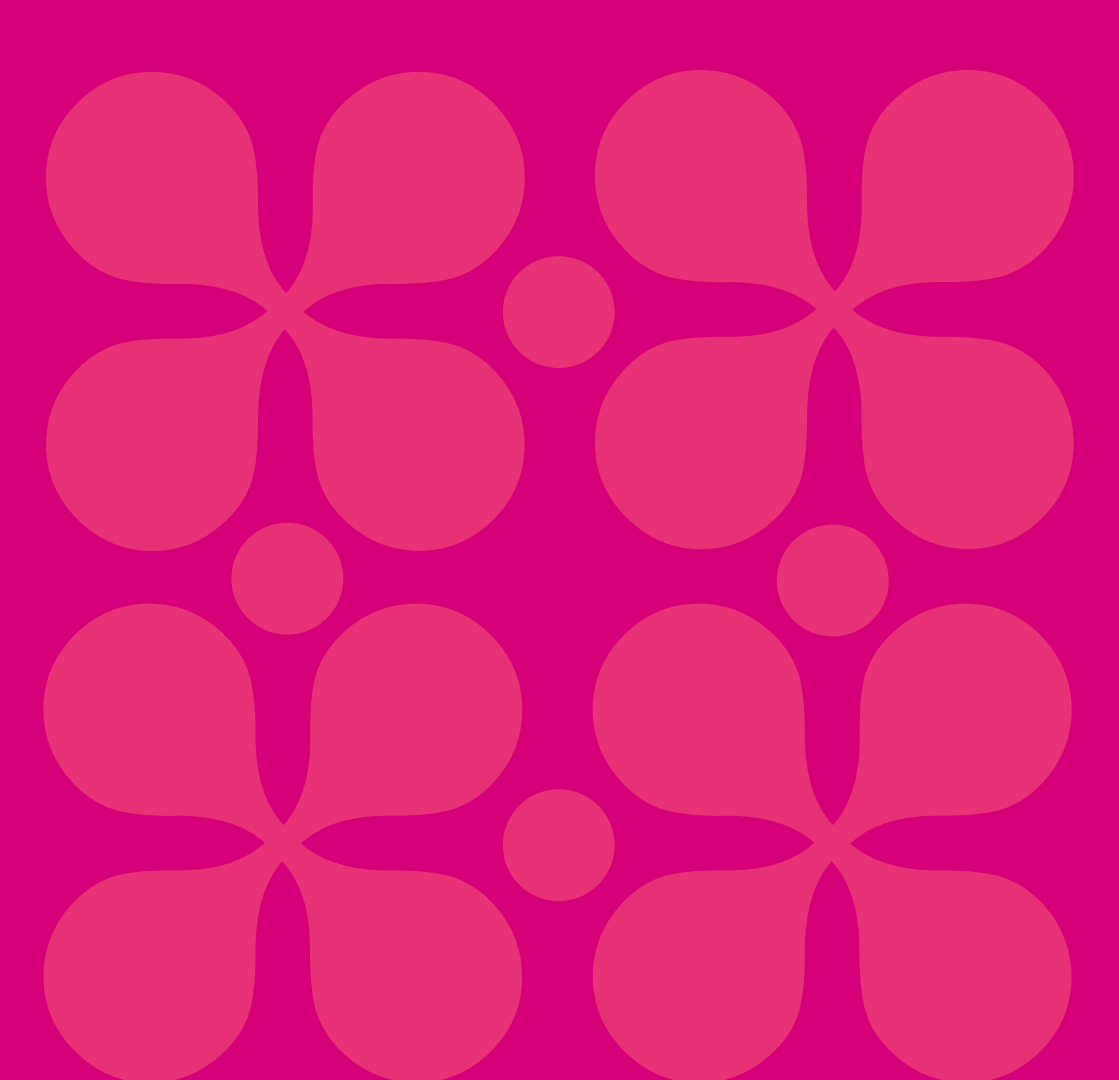
ke klo 9 – 15.

Kertaluontoinen saattaja-apu
asioille yhdessä vanhuksen
kanssa sekä ystävätoiminta ul-
koilu- tai keskustelukaverina.

Veteraanien palvelut

Katso sivu 28.

Muistiinpanoja



Terveysneuvonta 24 h
puh. 09 310 10023

Seniori-info
puh. 09 310 44556

Virka-info
puh. 09 310 11111

Anna palautetta www.hel.fi/palaute



Helsinki

www.hel.fi

