



Helsinki

Ikääntyneiden palveluopas

2017
Itäinen
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 ikääntyneistä 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

Ikääntyneiden palveluopas 2017

Itäinen Helsinki



1

Sosiaalipalvelut 6

Palvelukeskukset 7
 Lähityön sosiaaliohjaus 8
 Sosiaalityö 9
 Omaishoidon tuki 10
 Päivätoiminta 11
 Palveluasuminen ja
 ympärivuorokautinen hoito 12
 Vammaispalvelut 12
 Kuljetuspalvelut 13
 Asunnon muutostyöt 14
 Vapaaehtoistoiminta 16

2

Terveyspalvelut 17

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

- **Kontulan monipuolinen palvelukeskus**

Kontukuja 5
puh. 09 310 61800

- **Myllypuron monipuolinen palvelukeskus**

Myllymatkantie 4
puh. 09 310 44151

- **Roihuvuoren monipuolinen palvelukeskus**

Kettutie 8 I
puh. 09 310 60790

www.hel.fi/palvelukeskukset

Sosiaalipalvelut

Muuta toimintaa ikäihmisille

- Rudolfin palvelukeskustoiminta
Rudolfintie 17–19
puh. 09 310 56330
- Itäkeskuksen palvelukeskustoiminta
Voikukantie 6
puh. 09 310 62250

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.

Asiakaspalvelunumero

puh. 09 310 46893

ma, ti, to ja pe klo 9 – 11 ja 12 – 16, ke klo 12 – 16

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.

Asiakaspalvelunumero

puh. 09 310 46893

ma, ti, to ja pe klo 9 – 11 ja 12 – 16, ke klo 12 – 16

Sosiaali- ja lähityö

Kivensilmänkuja 2, 1. krs

PL 7350, 00099 Helsingin kaupunki

vaihde klo 8.15 – 16, puh. 09 310 4011

Alueet

Herttoniemi, Itäkeskus, Kivikko, Kulosaari, Kurkimäki, Kontula, Laajasalo, Marjaniemi, Mellunmäki, Meri-Rastila, Myllypuro, Puotila, Puotinharju, Rastila, Roihuvuori, Tammisalo, Vartioharju, Vesala, Vuosaari, Östersundom

Ruotsinkieliset sosiaalipalvelut

Malminkatu 3, 3. krs, Kamppi

puh. 09 310 44900, 09 310 44815

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

- Herttoniemenranta, Herttoniemi (80), Kulosaari, Laajasalo, Tammisalo (57, 80 – 81, 83 – 87)
puh. 09 310 56262
- Herttoniemi (82), Itäkeskus, Marjaniemi, Myllypuro, Roihuvuori (82, 92 – 93, 96), Vuosaari (96)
puh. 09 310 62096
- Kivikko, Kontula, Kurkimäki, Vesala (94)
puh. 09 310 56234

- Mellunmäki, Puotila, Puotinharju, Vartioharju, Vartiokylä, Östersundom (89, 90 – 91, 95, 97)
puh. 09 310 24409
- Vuosaari (98, 99)
puh. 09 310 61096
- ruotsinkieliset palvelut
puh. 09 310 44902

Omaishoidon toimintakeskus

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

Myllypuron monipuolinen palvelukeskus

Myllymatkantie 4, ensimmäinen kerros

Sosiaaliohjaaja, puh. 09 310 73995

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

Vertaistuellista ryhmätoimintaa muistisairaille ja heidän omaisilleen, puh. 09 310 24959

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, omaishoidontuen sosiaaliohjaajalta tai kotihoidon kautta. Kun hakemus päivätoimintaan on hyväksytty, asiakas voi jäädä odottamaan kaupungin paikkaa tai valita palvelusetelin yksityiselle palveluntuottajalle.

Sosiaalipalvelut

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 tuottajakohtainen hinta.

Päivätoiminnan kyselyt

asiakaspalvelunumerosta puh. 09 310 46893

Palveluasuminen ja ympärivuorokautinen hoito

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

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

Lisätietoja alueen asiakaspalvelunumerosta puh. 09 310 46893

Vammaispalvelut

Vammaispalveluihin liittyvissä kysymyksissä voi ottaa yhteyttä vammaisten sosiaalityön yksikköön.

Petter Wetterin tie 6 , 00810 Helsinki
PL 7380, 00099 Helsingin kaupunki
Neuvonta klo 9 – 14, puh. 09 310 74335

Sosiaalityöntekijät

(puhelin aika ma – pe klo 9 – 10)

- postinumerot 94, 97, Åvik
puh. 09 310 62890

- postinumerot 89 – 93, 95, Ainola, Lapinjärvi, Sanerva-koti, Joenranta, Kotivalli
puh. 09 310 62441
- postinumerot 96, 98 – 99, Koralli, Simpukka, Satakieli, Porslahti, Kallahti, Päiväkumpu/Vuosaari
puh. 09 310 62889
- postinumerot 57, 59, 80 – 88
puh. 09 310 56246
- ruotsinkieliset palvelut
postinumerot 00 – 49
puh. 09 310 44909
postinumerot 50 – 99
puh. 09 310 44808

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 tulokset 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 kuljetuspalveluista sosiaaliohjaajilta
(puhelinaika ma – pe klo 9 – 10)

Sosiaalipalvelut

Alue (postinumerot)

- 91 (A–L), 92, 94, 95, 97
puh. 09 310 61781
- 57, 59, 80 – 88, 90, 91 (M–Ö)
Lyhty C-talo, Rinnekoti (Kattara), Päivölä, Ävik
puh. 09 310 62908
- 89, 93, 96, 98, 99 (Joenranta, Kotivalli)
puh. 09 310 56223
- ruotsinkieliset palvelut
puh. 09 310 44857

Alueella kulkee **HSL:n lähibusseja**, katso sivu 52.

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.

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 6611 tai 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

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 työ kustannuksiin voi saada myös kotitalousvähennystä.

Lisätietoja verohallinnon palvelunumerosta

puh. 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 koordinaattori,
puh. 09 310 56940, 09 310 58485, 09 310 64884

Stadin Jelppi

Kertaluonteista saattamis- ja asiointiapua.
puh. 09 310 58237, ma, ti, ke ja to klo 11 – 14

Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja

- Kontulan monipuolinen palvelukeskus
puh. 09 310 46505
- Roihuvuoren monipuolinen palvelukeskus
puh. 09 310 46925
- Myllypuron monipuolinen palvelukeskus
puh. 09 310 46315

Katso Vapaaehtoisvälitys, sivu 60.

Katso Kulttuurikaveri, sivu 50.

www.hel.fi/vapaaehtoistoiminta

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.

Vuosaaren terveysasemalla uudistetaan terveyspalveluja. Vuosaaren asiakkaille nimetään oma yhteyshenkilö, johon saa yhteyden puhelimitse tai sähköisesti. Jos sinulle on nimetty yhteyshenkilö, voit jatkossa olla suoraan häneen yhteydessä. Vuosaaren terveysasema on auki klo 7 – 20.

Terveysasemat

- **Herttoniemen terveysasema**

Kettutie 8 M

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

palvelunumero 09 310 55230 (klo 8 – 15)

- **Kivikon terveysasema**

Palvelukeskus Kivitasku, Kivikonkaari 21, 3. krs
auki ma – ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18
palvelunumero 09 310 61520 (klo 8 – 15)

- **Kontulan terveysasema**

Ostoskuja 3
auki ma – ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18
palvelunumero 09 310 60410 (klo 8 – 15)

- **Laajasalon terveysasema**

Kotitanhua 2 A
auki ma – ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18
palvelunumero 09 310 55400 (klo 8 – 15)

- **Myllypuron terveysasema**

Jauhokuja 4
auki ma – ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18
palvelunumero 09 310 60360 (klo 8 – 15)

- **Vuosaaren terveysasema**

Kahvikuja 3 A
auki ma – pe klo 7 – 20
palvelunumero 09 310 60850 (klo 7 – 19)

- **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 Sähköinen asiointi, sivu 29.

Päivystys

Oman terveysaseman ollessa kiinni kiireellistä hoitoa vaativat potilaat hoidetaan päivystyksessä.

Malmin päivystys

Osoite: Talvelantie 6

puh. 09 310 6611 (vaihde)

puh. 09 310 67204 (päivystyspoliklinikka)

Helsingiläiset voivat hakeutua myös

- Haartmanin sairaalan päivystykseen
Haartmaninkatu 4, rakennus 12
puh. 09 310 63231 tai 09 310 5018
- Jorvin päivystykseen
Espooseen, Turuntie 150
puh. 09 87 10023
- Peijaksen päivystykseen
Vantaalle, Sairaalakatu 1
puh. 09 471 67060

Kiireellinen psykiatrinen sairaanhoito

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

Suun terveydenhuollon päivystys

Katso Hammashoitolat, sivu 22.

Ambulanssi

Kun tarvitaan ambulanssia, puh. 112.

Laboratoriot

Helsinkiläiset 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

- **Myllypuron laboratorio**

Jauhokuja 4 A

auki ma – pe klo 7 – 15, ke klo 15 – 17.30

- **Vuosaaren laboratorio**

Kahvikuja 3 A

auki ma – pe klo 7 – 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, turvpuhelimien ja apuvälineitä. Lääkejako hoidetaan apteekin annosjakelun avulla.

Kotihoidon maksu määräytyy avuntarpeen sekä tulojen perusteella.

Lisätietoja

kotihoidon ohjaajat, puh. 09 310 5015/vaihde

terveysneuvonta, puh. 09 310 10023

www.hel.fi/kotihoito

Terveyspalvelut

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 ennakkooperintärekisteriin ja heidän antamansa palvelut voi vähentää verotuksessa (kotitalousvähennys, katso sivu 40).

Katso Sähköinen asiointi, sivu 29.

Hammashoitolat

Keskitetty ajanvaraus

ma – pe klo 8 – 15, puh. 09 310 51400

(hammashoidossa on käytössä takaisinsoittopalvelu)

- Herttoniemen hammashoitola
Kettutie 8 M
- Herttoniemenrannan hammashoitola
Petter Wetterintie 5
- Kivikon terveysaseman hammashoitola
Kivikonkaari 21
- Kontulan terveysaseman hammashoitola
Ostoskuja 3
- Laajasalon terveysaseman hammashoitola
Koulutanhua 2 A

- Myllymatkantien hammashoitola
Myllymatkantie 4
- Myllypuron terveysaseman hammashoitola
Jauhokuja 4
- Porolahden hammashoitola
Roihuvuorentie 2
- Vuosaaren terveysaseman hammashoitola
Kahvikuja 3

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 kotikäyntinä.

Terveyspalvelut

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

- **Herttoniemen terveysasema ja sairaala**
Kettutie 8 H
- **Myllypuron terveysasema**
Jauhokuja 4

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. 09 310 47589 ma – pe klo 9 – 15
- **Laakson apuvälinepalvelu**
Lääkärintäti 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).

- **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 keskite-
tystä ajanvarauksesta.

puh. 09 310 45425

ajanvarausaika 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. Sairaaloiden puhelinvaihteet ovat avoinna myös virka-ajan jälkeen ja viikonloppuisin.

- 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 65605

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

Terveyspalvelut

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

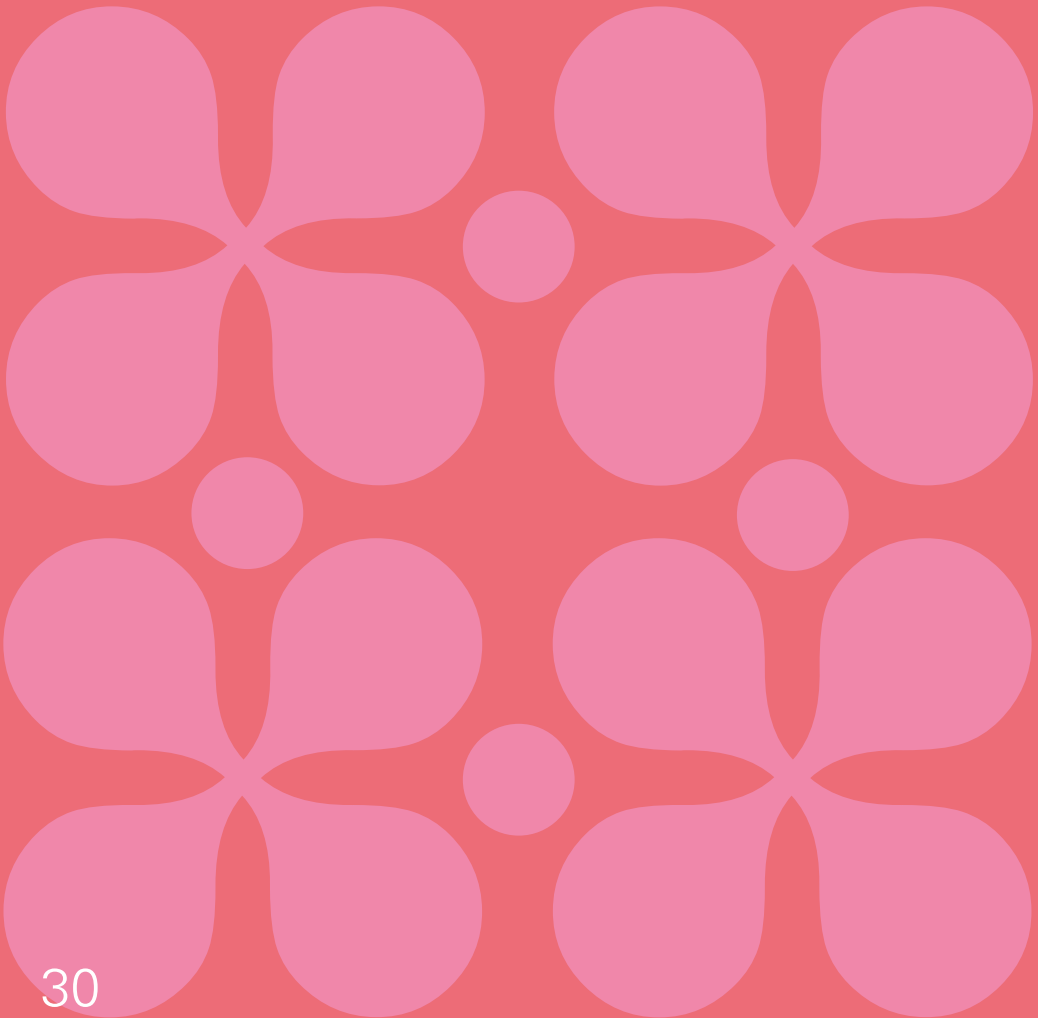
Terveysasemien asiakkaiden käytössä on valtakunnallinen Oma-kanta-palvelu ja Helsingin kaupungin sähköisen asioinnin palvelu.

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 neuvoo 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 kehittämisestä 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

Herttoniemen palvelupiste, puh. 09 310 42992, 09 310 42993
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 verkkoasiointipalvelussa, 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.

• Myllypuro

Kivensilmänkuja 2

PL 7350, 00099 Helsingin kaupunki

• Vuosaari

Kahvikuja 3, 7. krs

PL 7370, 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 takuu-eläkkeen saa, jos muita eläkkeitä ei ole. Eläkkeet Suomes-

ta tai ulkomailta pienentävät sen määrää. Takuueläkkeeseen on oikeutettu Suomessa asuva vanhuus- tai työkyvyttömyyseläkettä saava henkilö sekä 65 vuotta täyttänyt, joka on asunut Suomessa vähintään 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

Kelan etuudet ja talous

tarvitaan lääkärin C-lausunto tai muu vastaava lääkärinlausunto. Hoito-tuki 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. Lääkekuitit 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

Kelan etuudet ja talous

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

Laskujen maksamiseen kannattaa käyttää ensisijaisesti pankin suoraveloitus- ja maksupalvelua. Mikäli tarvitet 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

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 14.

Aterioita

Lounaspaikkoja

Helander-koti

Koukkusaarentie 18

Itäkeskuksen

palvelukeskustoiminta

Voikukantie 6

Kettutien palvelutalo

Kettutie 15

Kontulan Helykoti

Porttikuja 8

Kontulan monipuolinen palvelukeskus

Kontukuja 5

Myllypuron Helykoti

Kivensilmänkuja 7

Myllypuron monipuolinen palvelukeskus

Myllymatkantie 4

Näkövammaisten palvelu- ja toimintakeskus Iiris

Esteetön ympäristö

ja näkövammaisuus

on erityisesti huomioitu.

Marjaniementie 74, Itäkeskus

Ravintola Cecilia

Vuosaarentie 8

Roihuvuoren monipuolinen vanhustenkeskus

Kettutie 8 I

Rudolfin

palvelukeskustoiminta

Rudolfintie 17–19

Yrjö ja Hanna -säätiö

Tyynylaavantie 19 A

Aterioita kotiin

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

Menukat-ateriapalvelussa kotiin tuodaan ateria-automaatti. Palveluhenkilöstö huolehtii aterioiden tuomisesta kotiin sopimuksen mukaan.

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

Iris-talo

Marjaniementie 74, 2. krs
puh. 09 396 04330

Katso myös

Näön heikentyessä,
sivu 55.

Dementia

Katso Muistisairaudet,
sivu 54.

Fysioterapia

Katso sivu 23.

Hammashoitolat

Katso sivu 22.

Hengellinen tuki

Seurakuntien
palveleva puhelin

suomeksi 010 190 071
su – to klo 18 – 01,
pe ja la klo 18 – 03

ruotsiksi 010 190 072
joka ilta klo 20 – 24

Hengellistä tukea voi
kysyä oman seurakunnan
työntekijöiltä.

www.helsinginseurakunnat.fi

Palveluja A – Ö

Helsingin ortodoksinen
seurakunta
www.hos.fi

Henkinen tuki

Katso myös
Mielenterveys, sivu 53.

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 mainintan 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 28.

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/
Asianajapäivystys)

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.

Palveluja A – Ö

Yhdistys palvelee yksityishenkilöitä ja ikääntyneiden parissa työskenteleviä ammattilaisia. Yhdistys järjestää koulutusta ja tiedotustilaisuuksia, antaa neuvonta- ja asiantuntija-apua sekä ylläpitää puhelinneuvonpalvelua.

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

Nollalinja

lähisuhdeväkivallalle
Maksuton puhelin
080 005 005, johon voi
soittaa nimettömänä.
www.nollalinja.fi

Kotihoito

Katso sivu 21.

Kotikirjasto

Helsingin kaupunginkirjaston
Kotikirjasto on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät esimerkik-

si sairauden, vamman tai korkean iän takia voi itse asioida kirjastossa. Kotikirjaston henkilökunta pakkaa kirjakassit asiakkaiden toiveiden mukaan ja kuljettaa ne asiakkaille sovittuna ajankohtana.

Käytettävänä on koko pääkaupunkiseudun kirjastojen aineistokokoelma. Kirjaston palvelu on maksutonta. Asiakkaiden luona käydään viiden viikon välein. Toivomuksia voi esittää soittamalla, antamalla kotipalveluun tilauslistan tai sähköpostitse.

puh. 09 310 85214
arkisin klo 13 – 15
kotikirjasto@hel.fi

Kuljetuspalvelut

Katso sivu 13.

Kulttuurikaveri

Kulttuurikaverit ovat Helsingin kaupungin kouluttamia vapaaehtoisia, 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

Itäkeskuksen uimahalli

Jumppa, kuntosaliharjoittelu,
vesijumppa.
Olavinlinnantie 6
puh. 09 310 87205

Kontulan Kuntokellari

Jumppa, kuntosaliharjoittelu.
Ostostie 4
puh. 09 310 87451

Kontulan monipuolinen palvelukeskus

Kuntojumppa,
tuolivoimistelu, tanssiryhmiä,
kuntosaliharjoittelu,
puintijumppa, kehonhallinta-
ja kiinteytysjumppa.
Kontukuja 5
puh. 09 310 61811

Kontulan uimahalli

Ohjatut senioriliikunta-
kurssit, vesijumppa.
Ostostie 4
puh. 09 3488 6350

Seniorisäpinät

Liikuntamylyssä
Myllypurontie 1
puh. 09 310 87510
to klo 9.30 – 11.30

Vuosaaren urheilutalo

Ohjattu tai itsenäinen
kuntosaliharjoittelu,
vesijumppa, seniorijumppa,
niska-selkäjumppa,
venyttelyjumppa.
Vuosaarentie 5
puh. 09 348 86750

Palvelukeskusten liikuntakalenterit

www.hel.fi/palvelukeskukset
>Palvelut

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 apuvä-

lineiden kanssa liikkuvien tarpeet. Tarvittaessa kuljettaja auttaa sisään ja ulos autosta, joka voi liikennesääntöjen puitteissa pysähtyä muillakin kuin merkityillä pysäkeillä.

Lähibussit kulkevat pääasiassa arkisin 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

Puhutaan suomea yhdessä

Suomen kielen ryhmä
maahanmuuttajanaisille.
puh. 09 310 51562

Kinaporin

palvelukeskuksessa

kokoontuu monikulttuurinen ryhmä ikääntyville maahanmuuttajille.

puh. 09 310 52919

Kontulan

palvelukeskuksessa toimii

ryhmiä maahanmuuttajille.

puh. 09 310 46505

Myllypuron monipuolisessa

palvelukeskuksessa toimii

monikulttuurinen

naisten ryhmä.

puh. 09 310 44152

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

Mielenterveys

Katso myös

Henkinen tuki sivu 48.

Mielenterveyteen liittyvissä asioissa voi kääntyä oman terveysaseman puoleen. Terveyskeskuslääkäri sekä psykiatria-

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

Mielenterveyden keskusliitto

puh. 09 565 7730

Mielenterveystalo.fi

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

Valtakunnallinen mielenterveysneuvonta

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

Suomen Mielenterveys- seuran kriisipuhelin

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

Suvanto ry

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

Muistisairaudet

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

Muistikoordinaattorit

Muistikoordinaattoriin voi ottaa yhteyttä, jos epäilee muisti-

häiriön olevan arjessa selviytymisen ongelmien taustalla.

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

Ensisijaisesti muistitutkimukset käynnistyvät omalla terveysasemalla.

Muistikoordinaattori

puh. 09 310 62 958

Helsingin

Alzheimer-yhdistys ry

Ortonin terveyspuisto
Tenholantie 12
00280 Helsinki
puh. 09 454 2750

Muistiliitto ry

Muistihäiriöisten ja dementoituvien ihmisten sekä heidän omaistensa etujärjestö.

Pasilanraitio 9 B, 7. krs
00240 Helsinki
puh. 09 622 6200
www.muistiliitto.fi

Muistisairaiden läheisille maksuton tukipuhelin.

puh. 0800 96000
päivittäin klo 17 – 21

Näön heikentyessä

Näön heikentyessä yllättäen, ota ensiksi yhteys silmälääkəriin.

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. 050 352 1907

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.

Omaishoidon

toimintakeskus

Erilaisia vertaisryhmiä omaishoitajille muun muassa työikäisten omaishoitajien ja mies-omaishoitajien ryhmät.

Itäinen omaishoidon

toimintakeskus

Myllymatkantie 4,

ensimmäinen kerros

puh. 09 310 73995

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 kaupungin palveluista voi antaa internetissä osoitteessa www.hel.fi/palaute tai virkainfon kautta puh. 09 310 11111.

Palveluasuminen ja ympärivuoro- kautinen hoito

Katso sivu 12.

Palvelukeskukset

Katso sivu 7.

Päihdepalvelut

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

Herttoniemi
puh. 09 310 48829

Kivikko, Kontula
puh. 09 310 48240

Laajasalo, Myllypuro
puh. 09 310 68700

Vuosaari
puh. 09 310 48479

Omalle terveysasemalle
voi hakeutua, kun tarvitaan
apua alkoholinkäytön
lopettamiseen.

Idän päihdepoliklinikka

Auttaa pääsemään irti päihteistä ja muista riippuvuuksista. Myös omainen voi hakea tukea ja neuvoja päihdepoliklinikalta. Palvelut ovat maksuttomia.

Kahvikuja 3 B, 4. krs
neuvonta puh. 09 310 62445
Vastaanotto ilman ajanvarausta
ma – pe klo 9 – 10.30

Vertaistukea ja kannustusta
voimapiiristä.

www.voimapiiri.fi

Toiminnallisia pilkeporukoita

kokoontuu mm. Myllypuron ja
Kontulan palvelukeskuksissa.

Tiedustelut Myllypuro
puh. 09 310 44 152 ja
Kontula puh. 310 73301

AA:n auttava puhelin

puh. 09 750 200
joka päivä klo 9 – 21

Päihdeasiamies

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry
puh. 050 435 7520
www.ehyt.fi

Päivystys

Katso sivu 20.

Päivätoiminta

Katso sivu 11.

Rokotukset

Katso sivu 26.

Ryhmätoimintaa ikäihmisille

Myös 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

Idän Naapuruspierit

puh. 09 310 73206

Kalliolan

Senioripalvelusäätiö

puh. 0400 961 616

www.kalliola.fi

Kantti ry

puh. 09 4342 4833/vaihde

www.kantti.fi

Käpyrinne ry

puh. 09 7288 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. 050 572 2830

www.vtkl.fi

senioritoiminta@vtkl.fi

Katso myös palvelukeskukset
sivu 7.

Sairaalat

Katso sivu 26.

Seksuaalinen suuntautuminen ja sukupuoli

Heseta ry tarjoaa palveluoh-
jausta seksuaalivähemmistöihin
kuuluville ihmisille ja heidän
läheisilleen seksuaali-identi-
teettiin 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 (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 voi ottaa mukaan.

Itäkeskuksen kirjasto

Opastettavat laitteet:
tietokone ja tabletti.
Turunlinnantie 1
puh. 09 3108 5090

Kontulan kirjasto

Ostostie 4
tietokone ja tabletti
ti – to klo 11 – 14

Laajasalonkirjasto

Koulutanhua 2
tietokone, tabletti ja kännykkä
puh. 09 310 85084

Myllypuron palvelukeskus

Opastettavat laitteet:
tietokone, tabletti ja kännykkä.
Myllymatkantie 4
puh. 09 310 44151

Roihuvuoren palvelukeskus

Opastettavat laitteet:
tietokone, Android-tabletti
ja Android-kännykkä.
Kettutie 8 I
puh. 09 310 60790

Vuosaari

Mosaiikkitori 2
puh. 09 310 85 098
www.entersenior.fi

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 kotihoidonohjaajalta.
puh. 09 310 5015/vaihide

Vaikuttaminen

Helsingin vanhusneuvosto

Tekee aloitteita ja esityksiä vanhuksia ja heidän elinolojaan koskevissa asioissa.

puh. 09 310 43580

vanhusneuvosto@hel.fi

www.hel.fi/vanhusneuvosto

Vammaispalvelut

Katso sivu 12.

Vapaaehtoistoiminta

Katso sivu 16.

Vapaaehtoisvälitys

Ystävä- ja vapaaehtoisvälitystä

Folkhälsan

puh. 09 315 000/vaihde

Helsingfors svenska vänförmedling

puh. 045 894 4740

to klo 16 – 18

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 setlementti

puh. 045 773 113

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

Senioripysäkki idässä

Kysy sopivia ryhmiä.

puh. 045 341 0506

SPR:n vapaaehtoisvälitys

puh. 09 7268 0529

SPR:n saattajavälitys

ma klo 9 – 12, ti klo 12 – 15

ja ke klo 16 – 19

puh. 045 117 0982

helsingin.ystavavalitys

@punainenristi.fi

Stadin Jelppi

Kertaluonteista saattamis-
ja asointiapua
puh. 09 310 58237
ma – to klo 11 – 14

**Svenskspråkig
vänförmedling**

puh. 09 310 44528
to klo 16 – 18

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
ulkoilu- tai keskustelukaverina.

Veteraanien palvelut

Katso sivu 27.

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

