



Helsinki

Ikääntyneiden palveluopas

2017
Läntinen
Helsinki

Palveluopas on kattava tietopaketti
ikäntyneille 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

Ikääntyneiden palveluopas 2017

Läntinen Helsinki



1

Sosiaalipalvelut 6

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

2

Terveyspalvelut 17

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

3

Neuvontapalvelut 29

Terveysneuvonta 30
 Seniori-info 30
 Sosiaali- ja kriisipäivystys 30
 Sosiaaliasiamies 30
 Potilasasiamies 32
 Talous- ja velkaneuvonta
 sekä sosiaalinen luototus 33
 Asumisneuvonta 33
 Kuluttajaneuvonta 33
 Virka-info 34
 Kansalaisneuvonta 34

4

Kelan etuudet ja talous 35

Kelan etuudet ja toimeentulotuki 36
Toimeentulotuki 36
Eläkkeet 37
Eläkkeensaajan asumistuki 38
Eläkettä saavan hoitotuki 38
Lääkkeiden korvaus 39
Matkakulut 39
Kelan kuntoutus 40
 Sosiaali- ja terveydenhuollon
 asiakasmaksukatto 41
 Edunvalvonta
 ja edunvalvontavaltuus 41
 Kotitaloustyön verovähennys 43

5

Palveluja A–Ö 44

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 har-rastustoiminta kuten kädentaidot ja opintopiirit, liikunta, ohjel-mallinen toiminta ja retket.

Asiakkailla tulee olla **palvelukeskuskortti** mukanaan asioides-saan palvelukeskuksessa. Maksuttoman kortin saa neuvonnasta.

- **Munkkiniemen palvelukeskus**
Laajalahdentie 30, puh. 09 310 48617
vastaava ohjaaja, puh. 09 310 48618
- **Pohjois-Haagan palvelukeskus**
Hopeatien toimipiste, Hopeatie 14, puh. 09 310 46779
Mariankodin toimipiste, Schildtinpolku 6, puh. 020 7718 516
- **Riistavuoren monipuolinen palvelukeskus**
Isonnevantie 28, puh. 09 310 49200
vastaava ohjaaja, puh. 09 310 46955
- **Kannelmäen palvelukeskus**
Urkupillintie 4, puh. 09 310 24120

Muuta toimintaa ikäihmisille

Palvelukeskusten alueellisia ryhmiä järjestetään Länsi-Helsingissä myös kerhotiloissa. Lisätietoa ryhmistä saa palvelukeskuksista.

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

- puh. 09 310 73184
- puh. 09 310 46624
- puh. 09 310 69881
- Koskelan monipuolinen palvelukeskus (pitkäaikaishoito)
puh. 09 310 51032

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

- Haaga, Kivihaka, Lassila
puh. 09 310 41353
- Kannelmäki (radan itäpuoli), Hakuninmaa, Maununneva
puh. 09 310 41342
- Kannelmäki (radan länsipuoli), osa Pohjois-Haagaa
puh. 09 310 69580
- Kaskisaari, Kuusisaari, Lehtisaari, Munkkiniemi,
Munkkivuori, Niemenmäki, osa Etelä-Haagaa
puh. 09 310 41352
- Konala, Marttila, Pajamäki, Pitäjänmäki, Reimarla,
Strömbergin alue
puh. 09 310 41350
- Laakso, Malminkartano, Meilahti, Pikku-Huopalahti,
Reijola ja Ruskeasuo
puh. 09 310 41347
- Koskelan monipuolinen vanhustenkeskus
puh. 09 310 66807
- Riistavuoren monipuolinen palvelukeskus
puh. 09 310 49219

Sosiaalipalvelut

Sosiaali- ja lähityö

Kaupintie 11 A, 5. krs

PL 8140, 00099 Helsingin kaupunki

vaihde, klo 8.15 – 16, puh. 09 310 5015

toimistopuhelin, puh. 09 310 47827

(toimistopuhelimeen voi ottaa yhteyttä kiireellisissä asioissa, mikäli ei tavoita omaa työntekijää.)

Ruotsinkieliset sosiaalipalvelut

Malminkatu 3, 3. krs, Kamppi

vaihde, puh. 09 310 5015

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. Omaishoidontukea 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.

Suosittelemme 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 > Palvelut.

Omaishoidon tuen sosiaaliohjaajat

- Etelä-Haaga, Kivihaka, Laakso, Lassila, Malminkartano, Meilahti, Niemenmäki, Pikku-Huopalahti, Ruskeasuo
Adolf Lindforsin tie, Näyttelijäntie 13-24
puh. 09 310 45031
- Hakuninmaa, Kannelmäki, Maununneva, Pohjois-Haaga
puh. 09 310 41349
- Konala, Kuusisaari, Lehtisaari, Marttila, Munkkiniemi, Munkkivuori, Pajamäki, Pitäjänmäki
puh. 09 310 41346

Omaishoidon toimintakeskus

Hopeatie 14

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

Sosiaaliohjaaja, puh. 09 310 24213

www.hel.fi/omaishoito

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 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.

- sosiaali- ja lähityön sosiaalityöntekijä s. 9
omaishoidontuen sosiaaliohjaaja s. 11
kotihoidon ohjaaja s. 22
- ruotsinkieliset palvelut
puh. 09 310 28055

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 sosiaali- ja lähityön sosiaalityöntekijältä s. 9

Vammaispalvelut

Vammaispalvelulakiin liittyvissä kysymyksissä voi ottaa yhteyttä vammaisten sosiaalityön yksikköön.

Hopeatie 6, 4. krs

PL 8160, 00099 Helsingin kaupunki

Neuvonta klo 12 – 14, puh. 09 310 72979

Sosiaalityöntekijät

(puhelinaika klo 9 – 10)

- A – Ke, puh. 09 310 41103
- Kf – Pe, puh. 09 310 41104
- Pf – Ö, puh. 09 310 41406

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.

Sosiaalipalvelut

Lisätietoja kuljetuspalveluista
vammaispalveluiden sosiaaliohjaajilta
(puhelinaika klo 9 – 10)

- A – L, puh. 09 310 41231
- M – Ö, puh. 09 310 41232

Alueella kulkee **HSL:n lähibusseja**, katso sivu 51.

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 sivu 13

Sosiaalihuoltolain mukaiset asunnon muutostyöt

Muutostöitä voidaan tukea määrärahojen puitteissa. Asunnon muutostöiden myöntämisessä huomioidaan muun muassa asiak-

kaan toimintakyky, miten muutokset tukevat kotona asumista sekä tulot ja varallisuus.

Lisätietoja sosiaali- ja lähityön sosiaalityöntekijältä sivu 9

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. Tehtävään riittävät tavallisen ihmisen tiedot ja taidot. Osallistujille järjestetään perehdytystä ja koulutusta.

Vapaaehtoistyön koordinaattorit

puh. 09 310 46940, 09 310 58485, 09 310 64884

Stadin Jelppi

Kertaluonteista saattamis- ja asiointiapua.

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

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.

Terveysasemat

- **Haagan terveysasema**

Huovitie 5

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

palvelunumero 09 310 49270 (klo 8 – 15)

- **Kannelmäen terveysasema**

Kaustisenpolku 6 A

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

palvelunumero 09 310 47355 (klo 8 – 15)

- **Laakson terveysasema**

Lääkärinkatu 8 P

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

palvelunumero 09 310 47810 (klo 8 – 15)

- **Malminkartanon terveysasema**

Luutnantintie 12–14

auki ma – pe klo 8 – 16

palvelunumero 09 310 48210 (klo 8 – 15)

- **Munkkiniemen terveysasema**

Laajalahdentie 30

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

palvelunumero 09 310 48600 (klo 8 – 15)

- **Pitäjänmäen terveysasema**

Konalantie 6–8 C

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

palvelunumero 09 310 48300 (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 Sähköinen asiointi, sivu 28.

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)

Helsingiläiset 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

- **Haagan laboratorio**

Huovitie 5

auki ma – pe klo 7.45 – 15

- **Kannelmäen laboratorio** (Vain ajanvarauksella)

Kaustisenpolku 6 A

auki ma – pe klo 7.45 – 15

- **Tullinpuomin laboratorio**

Topeliuksenkatu 32

auki ma – to klo 6.45 – 18, pe klo 6.45 – 16, la klo 8 – 14

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.

Terveyspalvelut

Lisätietoja

kotihoidon ohjaajat, puh. 09 310 5015/vaihde

terveysneuvonta, puh. 09 310 10023

www.hel.fi/kotihoito

Yksityistä kotihoitoa ja siivousta voi kysyä yrittäjiltä. Maksu riippuu tilattujen tuntien määrästä tai palvelusopimuksesta. Arvonlisäveroton siivouspalvelu on mahdollista, jos asiakkaan toimintakyky on heikentynyt, niin että hän ei kykene siivoamaan itse. Hintatiedot kannattaa kysyä suoraan palvelun tuottajalta.

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

Kotipalveluyrityksiä löytyy internetistä osoitteesta www.elias.fi. Kaikki Eliakseen rekisteröidyt yritykset kuuluvat ennakkoperintärekisteriin ja heidän antamansa palvelut voi vähentää verotuksessa (kotitalousvähennys, katso sivu 43).

Katso Sähköinen asiointi, sivu 28.

Hammashoitolat

Keskitetty ajanvaraus

ma – pe klo 8 – 15, puh. 09 310 51400

(hammashoidossa on käytössä takaisinsoittopalvelu)

- Haagan terveysaseman hammashoitola
Huovitie 5
- Helsingin kaupungin yliopistohammasklinikka
Kytösuontie 9
- Kannelmäen terveysaseman hammashoitola
Kaustisenpolku 6 B
- Malminkartanon terveysaseman hammashoitola
Luutnantintie 12–14

- Munkkiniemen terveystaseman hammashoitola
Laajalahdentie 30
- Pitäjänmäen terveystaseman hammashoitola
Konalantie 6–8

Suun terveydenhuollon päivystys

Päivystyksessä hoidetaan kiireelliset särky- ja tapaturmatapaukset.

Arkisin Ruskeasuon hammashoitolassa ja Haartmanin sairaalassa. Myös lähihammashoitolassa 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 28.

Fysioterapia

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

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

- **Laakson fysioterapia**
Lääkärintatu 8 R

Terveyspalvelut

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**

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).

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 28. 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 sairaala

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

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

puh. 09 310 55002 ma – pe klo 10 – 14

Jalkaterapia

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

Aika jalkaterapiaan varataan puhelimitse jalkaterapian keskitystä 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.

- 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 läheteellä.

- Aurooran sairaala
neuvonta 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

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.

Terveyspalvelut

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

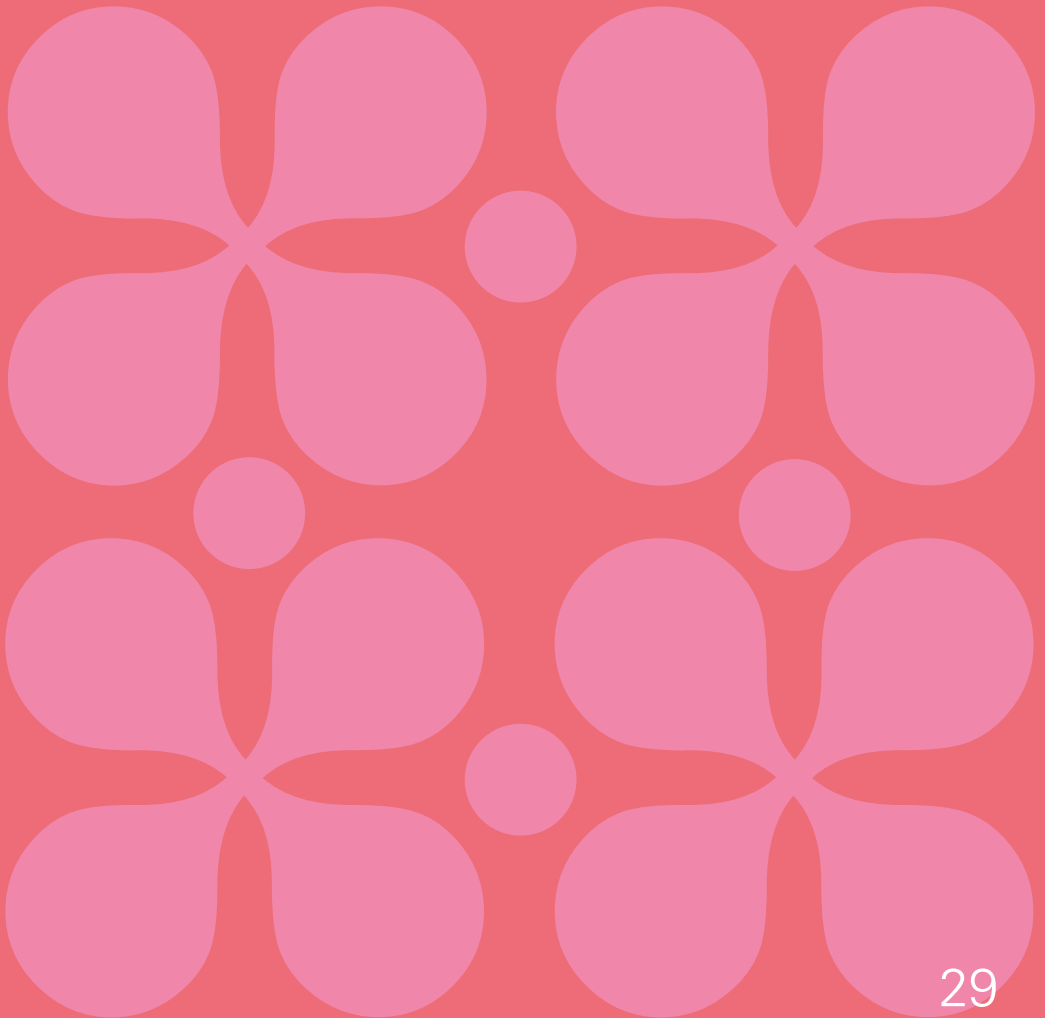
Terveysasemien asiakkaiden käytössä on valtakunnallinen Oma-kanta-palvelu ja Helsingin kaupungin sähköisen asioinnin palvelu.

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,

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

- neuvoa 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 ylilääkäriin, 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

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

Haagan palvelupiste
puh. 09 310 42996, 09 310 42995
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, yleisötapatumia, 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 kysymys-tekstin 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. 36). 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. 36)
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.

- **Haaga**

Hopeatie 6

PL 8100, 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

Kelan etuudet ja talous

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 tarvitaan lääkärin C-lausunto tai muu vastaava lääkärinlausunto. Hoitotuki ei ole tulosisonnainen.

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 kustan-

Kelan etuudet ja talous

nusten 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.

Kelan etuudet ja talous

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 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 47

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 ennakkoperintärekisterissä, 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 ennakkoperintärekisteriin. 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.

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

www.stadinasunnot.fi

Senioriasuntoja vuokraavat myös mm. Sato ja Kuntien Eläkevakuutus.

Asumisneuvonta

Katso sivu 33.

Asunnon muutostyöt

Katso sivu 14.

Aterioita

Lounaspaikkoja

**Asumispalvelukeskus
Wilhelmiina**

Taavetti Laitisen katu 4

**Pohjois-Haagan
palvelukeskus**

Hopeatien toimipiste
Hopeatie 14

Kannelmäen palvelutalo
Urkupillintie 4

**Ilmari Helanderin
Vanhusten Säätiön
palvelutalo**
Mäkipellontie 22 D

Kantti ry
Humalistonkatu 4

**Leevin palvelutalon
lounasravintola Minttu**
Ilkantie 19

**Munkkiniemen
palvelukeskus**
Laajalahdentie 30

Palvelukeskus Kotikallio
Kyläkirkontie 6–10

**Pitäjänmäen-Konalan
korttelikerho**
Keittolounas ke klo 12.
Leikkipuisto Vähätupa
Vähäntuvantie 4 A

Riistavuoren palvelukeskus
Isonnevantie 28

**Rumpupolun palvelutalon
lounasravintola Rumpali**
Klaneettitie 10

Töölön palvelukeskus

Töölönkatu 33

Aterioita kotiin

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

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

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

Auttava puhelin

Katso Henkinen tuki, sivu 47.

Celia-erikoiskirjasto

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. 09 229 52200
ma – to klo 9 – 12

Katso myös

Näön heikentyessä,
sivu 54.

Dementia

Katso Muistisairaudet,
sivu 53.

Fysioterapia

Katso sivu 23.

Hammashoitolat

Katso sivu 22.

Hengellinen tuki

Munkkiniemen palvelukeskuksessa on diakonin vastaanotto kerran kuukaudessa.
puh. 09 310 48617

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 52.

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 28.

Jalkaterapia

Katso sivu 25.

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/
Asianajajapaivystys)

Lakiasiain neuvontaa

Suvanto ry:stä saa puhelimitse lakiasiain 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 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

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 21.

Kotikirjasto

Helsingin kaupunginkirjaston Kotikirjasto on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät esimerkiksi sairauden, vamman tai korkean iän takia voi itse asioida kirjastossa. Kotikirjaston henkilökunta pakkaa kirjakassit asiakkaiden toiveiden mukaan ja kuljettaa ne asiakkaille sovituna ajankohtana.

Käytettävänä on koko pääkaupunkiseudun kirjastojen aineistokokoelma. Kirjaston palvelu on maksutonta. Asiakkaiden luona käydään neljän 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 Kansallisteatteri.

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

Lähiöliikunta

Maunula – Haaga
puh. 09 310 49010

Munkkiniemen palvelukeskus

Erilaisia liikuntaryhmiä
ja kuntosali.
Laajalahdentie 30
puh. 09 310 44572

Pohjois-Haagan palvelukeskus

Erilaisia jumpparyhmiä
ja kuntosali.
Hopeatie 14 ja
Schildtinpolku 6
puh. 09 3104 6779
tai 020 7718 516

Riistavuoren palvelukeskus

Erilaisia jumpparyhmiä
ja kuntosali.
Isonnevantie 28
puh. 09 310 49200

Seniorisäpinät

Töölön kisahalli
puh. 90 310 87858 ja

Pirkkolan uimahalli
puh. 09 310 87913

Töölön kisahalli

Jumppaa ja kuntosaliharjoittelua.
puh. 09 310 87858

Töölön palvelukeskus

Töölönkatu 33
puh. 09 310 73541
(tiedustelut esim. kuntosalitoiminnasta)

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 vanhuksat 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 puitteissa 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

Puhutaan suomea yhdessä

Suomen kielen ryhmä
maahanmuuttajanaishille.
puh. 09 310 51562

Kinaporin

palvelukeskuksessa

kokoontuu monikulttuurinen
ryhmä ikääntyville maahan-
muuttajille.

puh. 09 310 64141

Kontulan

palvelukeskuksessa toimii

ryhmiä maahanmuuttajille.

puh. 09 310 46505

Virka-info, Helsingin

kaupungin neuvonta

Katso sivu 34.

Inkerikeskus

Torikatu 3, 2. krs

00700 Helsinki

puh. 050 436 8227

toimisto@inkerikeskus.fi

www.inkerikeskus.fi

Mielenterveys

Katso myös

Henkinen tuki sivu 47.

Mielenterveyteen liittyvissä
asioissa voi kääntyä oman ter-

veysaseman puoleen. Terveys-
keskuslääkäri sekä psykiatria-
erikoistunut sairaanhoitaja aut-
tavat ja ohjaavat tarvittaessa
psykiatriseen erikoissairaan-
hoitoon.

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 hen-
kistä tukea ja apua kriisitilan-
teissa. SOS-kriisikeskuksen pe-
riaatteena on antaa apua mah-
dollisimman nopeasti ja jous-
tavasti. Halutessaan tukea saa
myös nimettömänä.

Ajanvaraustiedustelut

puh. 09 4135 0510

Mielenterveyden

keskusliitto

puh. 09 565 7730

Neuvonta

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
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

Katso myös
Kaltointkohtelu 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 73181

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 48)

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

Läntinen omaishoidon

toimintakeskus

Hopeatie 14

puh. 09 310 24213

Omaishoidon tuen

vertaistukiryhmiä

Munkkiniemen palvelukeskus

parillisen viikon ma klo 14.

puh. 09 310 48617

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 12.

Palvelukeskukset

Katso sivu 7.

Pesulat ja pyykki

Munkkiniemen palvelukeskus

Maksullinen itsepalvelupesula.

ma klo 8 – 16

puh. 09 310 48617 (ajanvaraus)

Riistavuoren palvelukeskus

Maksullinen pesula.

ke klo 8 – 10, pe 8 – 12 ja

la klo 8 – 14

puh. 09 310 49200 (ajanvaraus)

Pohjois-Haagan palvelukeskus

Hopeatien toimipiste

Hopeatie 14

ma – pe klo 15 – 17

puh. 09 3104 6779

Töölön palvelukeskus

Maksullisen pesutupa.

ke klo 8 – 15

puh. 09 310 44538 (ajanvaraus)

Päihdepalvelut

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

Kannelmäki, Malminkartano,
Laakso
puh. 09 310 68702

Haaga, Munkkiniemi,
Pitäjänmäki
puh. 09 310 48945

Omalle terveysasemalle
voi hakeutua, kun tarvitaan
apua alkoholinkäytön
lopettamiseen.

Läntinen päihdepoliklinikka
Auttaa pääsemään irti päihteis-
tä ja muista riippuvuuksista.
Myös omainen voi hakea tukea
ja neuvoja päihdepoliklinikalta.
Palvelut ovat maksuttomia.

Lääkärinkatu 8, rak. 1 B ja F
puh. 09 310 47910/neuvonta

AA:n auttava puhelin
puh. 09 750 200
joka päivä klo 9 – 21

Toiminnallisia

Pilkeporukoita

kokoontuu mm. Pitäjänmäellä Kotikallion Päiväkeskuksessa ja Kannelmäen palvelutalossa ja Pohjois-Haagan palvelukeskuksessa.

Tiedustelut puh. 09 310 24213 tai oma sosiaalityöntekijä.

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

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

Kotikallion Päiväkeskus

Monipuolista virkistystoimintaa, ryhmiä ja kahvila.
Kyläkirkontie 6–10 E
puh. 09 7750 5900

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

Haagan seurakunta

puh. 09 2340 3200

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.

Sauna

**Munkkiniemen
palvelukeskus**

Laajalahdentie 30

Maksullinen sauna

keskiviikkoisin

klo 10 – 12 miesten vuoro,

klo 12 – 13 pariskunnille,

klo 13 – 15 naisten vuoro.

Ajanvaraus puh. 09 310 48617

**Riistavuoren
palvelukeskus**

Isonnevantie 28

Maksullinen tilausauna

tiistaisin

klo 12 – 13 naisille,

klo 14 – 15 miehille.

Varaukset ma klo 12

mennessä, puh. 09 310 49200

**Pohjois-Haagan
palvelukeskus**

Hopeatien toimipiste

Hopeatie 14

Maksullinen tilausauna

perjantaisin

klo 9 – 15.

puh. 09 310 46779

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

Siivous

Katso sivu 22.

Sosiaali- ja lähityö

Katso sivu 9.

Sosiaalipalvelut

Katso sivu 6.

Sähköinen asiointi

Katso sivu 28.

Talous

Katso sivu 35.

Terveysasemat

Katso sivu 18.

Terveyspalvelut

Katso sivu 17.

Tietotekniikka

Ikäihmisten tietotekniikka- yhdistys Enter ry

Tarjoaa maksutonta henkilökohtaista vertaisopastusta tietokoneen toiminnoissa sekä internetin ja sähköpostin käytössä. Oman kannettavan tieto-

Seniori-info

Katso sivu 7 ja 30.

koneen voi ottaa mukaan.

www.entersenior.fi

Etelä-Haagan kirjasto

Opastettavat laitteet:

tietokone ja tabletti.

Isonnevantie 16 B

ajanvaraus, puh. 09 310 85032

Munkkiniemen

palvelukeskus

Opastettavat laitteet:

tietokone, tabletti ja kännykkä.

Laajalahdentie 30

ajanvaraus, puh. 09 310 48617

Pitäjänmäen kirjasto

Opastettavat laitteet:

tietokone, tabletti, älypuhelin.

Jousipolku 1

ajanvaraus, puh. 09 310 85037

Pohjois-Haagan kirjasto

Opastettavat laitteet:

tietokone ja tabletti.

Kaupintie 4

ajanvaraus, puh. 09 310 85040

Riistavuoren palvelukeskus

Opastettavat laitteet:

tietokone ja tabletti.

Isonnevantie 28

ajanvaraus, puh. 09 310 49200

Pohjois-Haagan

palvelukeskus

Tietokoneopastusta.

ajanvaraus, puh. 09 310 28026

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/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 13.

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 settlementti

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

SPR:n vapaaehtoisvälitys

puh. 09 7268 0529

puh. 045 122 1252 (länsi)

Stadin Jelppi

Kertaluonteista

saattamis- ja asiointiapua.

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

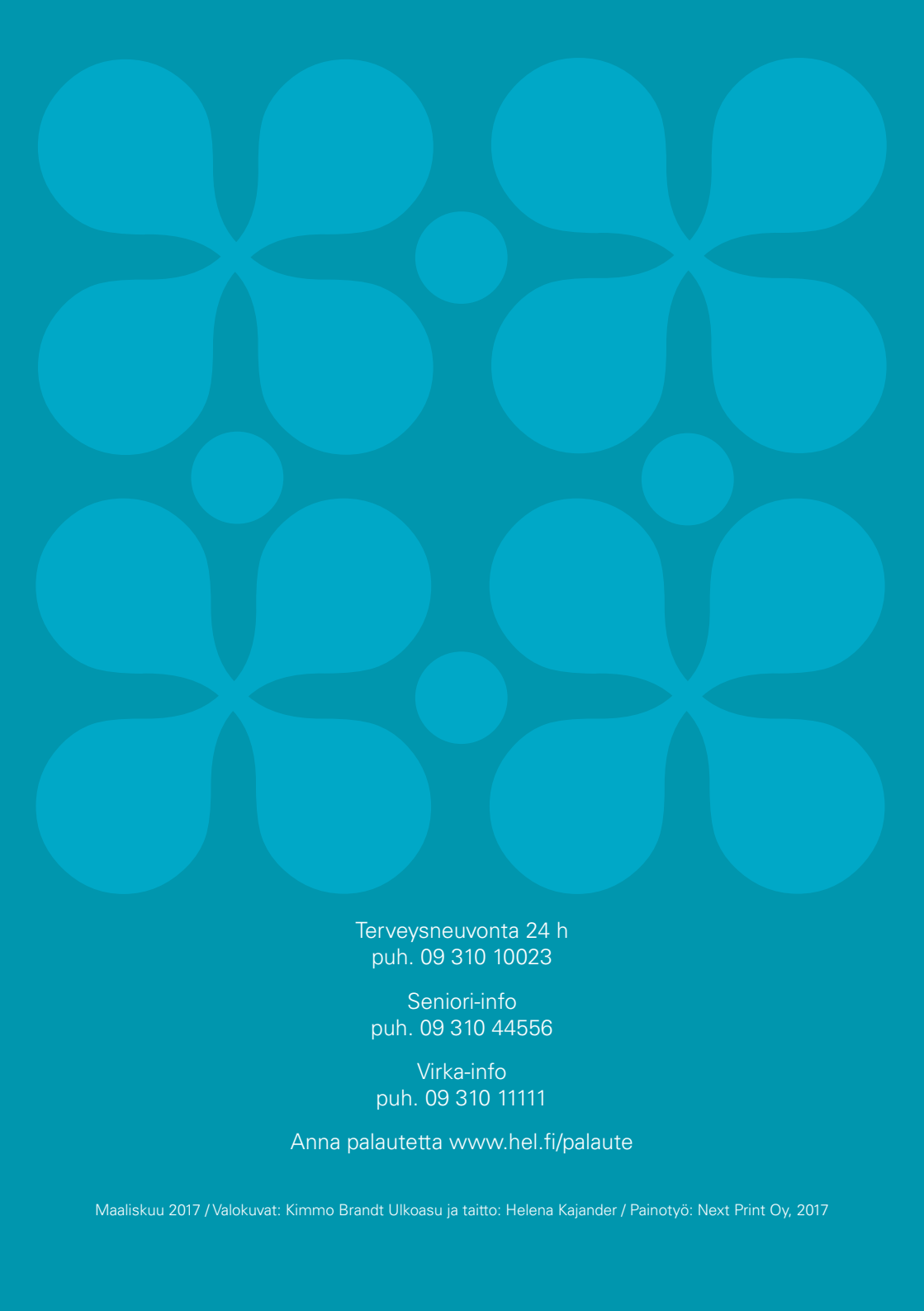
kanssa sekä ystävätoiminta

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

