



Vem hjälper? 2018

Serviceguide för svenskspråkiga äldre i Helsingfors

Helsingfors

Serviceguiden är ett mångsidigt informationspaket om service för seniorer.

Ärade senior

Vi har samlat information om Helsingforsregionens seniortjänster i den här serviceguiden.

På Seniorinfos telefonnummer får du information om olika hobbyn och annan verksamhet. Om du har utmaningar i din vardag kan vi komma överens om en tid, då vi tillsammans med dig bedömer hurudan hjälp du behöver. Efter bedömningen gör vi en plan om t.ex. hem-, omsorgs- och socialtjänster. En anställd från klienthandledningen tar kontakt och träffen kan ske hemma hos dig.

Genom att koncentrera servicen i en enhet vill vi erbjuda helsingforsseniorer lika tjänster. Genom att utveckla våra tjänster vill vi stöda allt fler äldre i att förverkliga deras önskan att få bo i sitt eget hem så länge som möjligt. Vår strävan är att på många sätt stödja helsingforsseniorers välbefinnande, hälsa och funktionsförmåga.

Jag hoppas att du och dina närmaste får nyttig information från denna serviceguide, webbsidorna för seniorer och från Seniorinfo. Guiden lämpar sig också för yrkesmänniskor och studeranden inom social- och hälsovården.

Vi önskar dig givande lästunder!

Seija Meripaasi

Direktör för sjukhus-, rehabiliterings- och omsorgstjänster



Innehåll

Serviceguide 2018 för svenskspråkiga äldre i Helsingfors

1 Socialservice 6

Seniorinfo	7
Servicecentraler	7
Volontärverksamhet	9
Svenskspråkig klienthand- ledning och gerontologiskt socialt arbete	9
På Facebook.....	10
Stöd för närståendevård	10
Verksamhetscenter för närståendevård.....	11
Dagverksamhet.....	11
Serviceboende och dygnet-runt-vård	12
Handikappservice	12
<i>Personlig assistans</i>	12
<i>Färdtjänst</i>	12
Ändringsarbeten i bostäder	13
Socialjour	14

2 Hälsovårdstjänster... 15

Hälsostationer.....	16
Egenvård, stöd av grupper....	17
E-tjänster	17
<i>Elektronisk kontakt</i>	17
Jour	18
Laboratorier	18
Hemvård	19
Tandkliniker	19
<i>Jouren för tand- och munhälsovård</i>	19
Fysioterapi	20
Hjälpmiddel	20
Utdelning av egenvårdsartiklar.....	21
Fotterapi	22
Vaccineringar	22

Sjukhus	22
Tjänster för veteraner	23

3 Rådgivningstjänster 25

Hälsorådgivning 24 h	26
Seniorinfo	26
Social- och krisjour	26
Social- och patientombudsmän.....	26
Ekonomi- och skuldrådgivning samt social kredit.....	27
Boenderådgivning.....	27
Konsumentrådgivning	28
Stadens rådgivning.....	28
Medborgarrådgivning.....	29

4 FPA:s förmåner och ekonomi 30

FPA:s förmåner och utkomststöd	31
<i>Utkomststöd</i>	31
<i>Pensioner</i>	32
<i>Bostadsbidrag för pensionstagare</i>	32
<i>Vårdbidrag för pensionstagare</i>	32
<i>Ersättning av läkemedel</i>	33
<i>Resekostnader</i>	33
<i>Rehabilitering via FPA</i>	34
Avgiftstak för klientavgifter inom social- och hälsovården.....	34
Intressebevakning och intres- sebevakningsfullmakt	35
Skatteavdrag för hushållsarbete	36

5 Service A-Ö 37

1

Socialservice

Tjänsterna på internet www.hel.fi/sv



Seniorinfo

Rådgivning och servicehandledning

må–fr kl. 9–15

tfn 09 310 44556

seniori.info@hel.fi

Seniorinfo erbjuder rådgivning med låg tröskel och söker lösningar för vardagens utmaningar. Seniorinfo ger information om Helsingfors stads samt olika företags och organisationers evenemang, fritidsintressen och tjänster.

Du kan ringa Seniorinfo då du behöver hemvård, dagverksamhet, socialt arbete samt kort- eller långvarig dygnet runt vård.

Servicecentraler

Verksamheten vid servicecentraler är avsedd för pensionärer och arbetslösa helsingforsbor. Servicecentralerna siktar på att stöda hemmaboende, förebygga marginalisering och motverka ensamhet. Den svenskspråkiga servicen är begränsad till vissa servicecentraler. Kampens, Munksnäs, Kvarnbäckens och Forsby servicecentraler har utbud på svenskspråkig verksamhet.

Vid servicecentralerna kan man bland annat äta, delta i handledd motions- och gruppverksamhet, studera, idka hobbyverksamhet samt få rådgivning och handledning i olika livssituationer.

Klienten ska ha med sig ett **servicecentralkort** när hen besöker centralen. Det avgiftsfria kortet fås från informationen vid centralerna.

- **Djurbergets servicecentral**
Stormyrvägen 28
Öppet må–fr 7.30–19
och lö–sö 8–16
tfn 050 4020 918
- **Forsby servicecentral**
Kottbyvägen 11, N-huset 1 vån.
Öppet må–fr 8–17
tfn 09 310 50066
- **Gamlas servicecentralverksamhet**
Orgelpipsvägen 4,
00420 Helsingfors
Öppet må–fr 7–18
tfn 09 310 24120
- **Gustafsgårds servicecentral**
Gevaldigervägen 16, byggnad K
Öppet må–to 8–16, fr 8–14
tfn 09 310 54805
- **Gårdsbacka servicecentral**
Gårdsgränden 5
Öppet må–ti 8–19.30,
on–fr–18, lö–sö 9–16
tfn 09 310 618000
- **Höstvågens servicecentral**
Utängsgränden 3
Öppet må–fr 8–17
tfn 09 310 24747
- **Kampens servicecentral**
Salomonsgatan 21 B
Öppet må–to 8–20.30 och fr 8–16
tfn 09 310 44513
- **Kasbergets servicecentral**
Rödluvans väg 16
Öppet må–fr 8–16
tfn 09 310 60790
- **Kinaborgs servicecentral**
Kinaborgsgatan 7–9
Öppet må–fr 8–18,
lö–sö 9–15
tfn 09 310 52910
- **Kvarnbäckens servicecentral**
Kvarnfärdsvägen 4
Öppet må–fr 8–16
tfn 09 310 44151
- **Munksnäs servicecentral**
Bredviksvägen 30
Öppet må–to 8–17,
fr 8–16
tfn 09 310 48617
- **Norra Haga servicecentral**
Silvervägen 14
tfn 09 310 46779
Schildtsstigen 6
tfn 020 771 8516
- **Rudolfs servicecentral-
verksamhet**
Rudolfsvägen 17–19
Öppet må–fr 8–16
tfn 09 310 56330
- **Tölö servicecentral**
Tölögatan 33
Öppet må–fr 8–17
tfn 09 310 44538
- **Östra centrums
servicecentralverksamhet**
Smörblommevägen 6
tfn 09 310 62250

www.hel.fi/servicecentraler

Volontärverksamhet

Inom Helsingfors stad kan man delta i volontärverksamhet på många olika sätt. Volontärverksamhet kan ge livet ett nytt och meningsfullt innehåll. Volontärer erbjuds introduktion och utbildning till diverse verksamhetsformer.

- **Koordinatorer för volontärverksamhet,**
tfn 09 310 46940, 09 310 58485 och 09 310 64884

Mer information om volontärverksamhet från och med sida 64.

Svenskspråkig klienthandledning och gerontologiskt socialt arbete

För personer som har nedsatt funktionsförmåga och inga närstående till hjälp finns socialt arbete och socialhandledning. Syftet är att stödja hemmaboendet så länge som möjligt.

Man kan bli klient via enheten för klienthandledning som gör en bedömning av servicebehovet och ett beslut om socialt arbete och socialhandledning. Arbetet sker hemma hos klienten eller med klienten i olika enheter enligt den plan som gjorts tillsammans och inom det överenskomna nätverket.

Socialhandledaren ger råd och handledning i syfte att hjälpa klienten att klara sig i vardagen på egen hand. Socialhandledaren letar tillsammans med klienten lösningar som stöder klientens självständighet.

Socialhandledaren genomför den plan som utarbetats tillsammans med klienten. Vid behov söker hen även övriga aktörer, t.ex. i tredje sektorn, som kan hjälpa klienten. Hen utvärderar tillsammans med klientens egna kontaktperson hur planen förverkligas.

Socialarbetaren hjälper klienter som är i en svår livssituation och genomför en serviceplan som utarbetats tillsammans med klienten. Svåra livssituation är bl.a. en långt framskriden minnessjukdom, kränkande behandling eller missbruk som gör att personen behöver hjälp en längre tid. Socialt arbete stöder klientens livskompetens och självständigt liv.

Socialarbetaren uppföljer och bedömer huruvida den utarbetade planens tjänster förverkligas och söker vid behov övriga instanser som kan hjälpa klienten.

Mer information från Seniorinfo, tfn 09 310 44556

På Facebook

Information om svenskspråkig socialservice för seniorer i Helsingfors kan även hittas på Facebook. Sidans namn är "Äldreomsorg i Helsingfors stad – Socialt arbete och närarbete" och kan öppnas via www.facebook.com. Se även "Seniornätverket" på Facebook för information om de evenemang som Seniornätverket arrangerar för svenskspråkiga äldre i Helsingfors.

Stöd för närståendevård

Stöd för närståendevård kan beviljas då personen på grund av sjukdom, skada eller annan orsak har nedsatt funktionsförmåga och behöver vård eller annan omsorg. Vården och omsorgen ges hemma hos personen.

Stödet för närståendevård består av ett arvode, lagstadgad ledighet och övriga tjänster. Det finns tre arvodesklasser. Arvodesklassen bestäms individuellt enligt hur bindande och krävande vården är samt hur mycket övervakning och handledning vårdtagaren behöver.

Närståendevårdaren bör vara myndig och till sin livssituation, hälsa och funktionsförmåga lämplig för arbetet. Stödet beviljas inte för uträttande av ärenden eller hushållsarbeten.

Seniorinfo ger information och handledning i frågor om stödet för närståendevård.

För personer över 65 år eller personer under 65 år med diagnostiserad minnessjukdom fattas besluten om stödet för närståendevård i de områdesbaserade enheterna för klienthandledning.

Mer information från Seniorinfo, tfn 09 310 44556

Information och rådgivning om närståendevård erbjuds också av Folkhälsans förbund, www.folkhalsan.fi/narstaende.

Folkhälsans koordinator för närståendevård, tfn 046 810 5037.

Verksamhetscenter för närståendevård

Verksamhetscentren för närståendevård betjänar familjer inom närståendevård genom att erbjuda dem experttjänster, rådgivning, samlingsplatser, rekreationsverksamhet samt varierande gruppverksamhet. Alla verksamhetscenter i Helsingfors är finskspråkiga.

- **Norra Helsingfors**
 Utängsgränden 3,
 tfn 09 310 46818
- **Västra Helsingfors**
 Silvervägen 16 A,
 tfn 09 310 24213
- **Södra Helsingfors**
 Tölögatan 33,
 tfn 09 310 74208
- **Östra Helsingfors**
 Kvarnfärdsvägen 4,
 tfn 09 310 24959

Dagverksamhet

Dagverksamhet är främst avsedd för hemmaboende seniorer med närståendevård eller minnessjukdom. Målsättningen med dagverksamhet är att stöda och främja klienters psykiska, fysiska och sociala välbefinnande. Svenskspråkiga seniorer har egna dagverksamhetsenheter.

Då ansökan godkänns kan klienten välja antingen stadens dagverksamhet eller en servicesedel till en privat dagverksamhet.

Mer information från Seniorinfo tel. 09 310 44556 eller av den egna kontaktpersonen.

Dagverksamhetsenheter

- **Solstrålen**
 (stadens dagverksamhet)
 Sibeliusgatan 16, byggnad 2,
 00260 Helsingfors
 tfn 09 310 73006 och 09 310 73008
- **Lyckoträffen/HoivaOnni**
Sockenbacka (stadens köpservice)
 Fjäderstigen 2,
 00370 Helsingfors
 tfn 09 61500222
- **Lyckoträffen/HoivaOnni**
Havsrastböle (stadens köpservice)
 Havsrastbölevägen 26 A,
 00980 Helsingfors
 tfn 09 6150 0222
- **Folkhälsan**
 (servicesedelproducent)
 Mannerheimvägen 97,
 00280 Helsingfors
 tfn 050 338 0792

Serviceboende och dygnet-runt-vård

Serviceboende finns för personer som behöver omfattande omsorg och vård dygnet runt och som inte med hjälp av olika stödformer kan klara sig hemma.

Omvårdnad dygnet runt omfattar såväl kort- och långvarig vård som boende i antingen ett servicehus eller på en mångsidig servicecentral.

Mer information från Seniorinfo tel. 09 310 44556 eller av den egna kontaktpersonen.

Handikappservice

- **Enheten för socialt arbete inom handikappservice**

Petter Wetters väg 6, 00810 Helsingfors

PB 7380, 00099 Helsingfors stad

byråsekreterare tfn 09 310 44817 (vardagar kl. 9–11)

Personlig assistans

Personlig assistans är avsedd för gravt funktionsnedsatta personer som själva har resurser att definiera assistansens innehåll, sättet att förverkliga den och som kan handleda assistenten. Personlig assistans kan till exempel handla om stöd i vardagliga funktioner eller utträttande av ärenden.

Mer information om personlig assistans ges av socialarbetaren inom handikappservice, tfn 09 310 44909.

Färdtjänst

Färdtjänst är avsedd för utträttande av dagliga ärenden och för fritidsresor. Man kan inte använda tjänsten för resor med anknytning till hälsovård eftersom de ersätts av Folkpensionsanstalten.

Färdtjänst enligt socialvårdslagen är inkomstbunden och avsedd för mindre bemedlade. Färdtjänsten inkluderar högst sex enkelresor i månaden. En inkomstutredning och ett läkarutlåtande för behovet av tjänst ska bifogas till ansökan.

Färdtjänst enligt handikappservicelagen jämte ledsagarservice är avsedd för gravt funktionsnedsatta personer som på grund av sin skada eller sjukdom inte kan anlita kollektivtrafik. Ett läkarutlåtande för behovet av färdtjänst enligt handikappservicelagen ska bifogas till ansökan.

Mer information om färdtjänst ges av socialhandledaren tfn 09 310 44857 (vardagar kl. 9–10) och byråsekreteraren 09 310 44817 (vardagar kl. 9–11).

Helsingfors regiontrafiks pensionärsrabatt kan ansökas av personer som har beviljats pension via Folkpensionsanstalten. Man får ett rabattkort från HRT:s servicebyrå genom att uppvisa identitetsbevis och ett intyg på pensionen som betalas av FPA.

Mer information om kollektivtrafik via HRT:s kundrådgivning, tfn 09 4766 4000, må–fr kl. 7–19, lö–sö kl. 9–17

www.hsl.fi

www.reittiopas.fi

Ändringsarbeten i bostäder

Seniorers lägenheter kräver ofta reparations- och ändringsarbeten. Det finns flera alternativ till finansiering av ändringsarbeten.

Ändringsarbeten i enlighet med handikappservicelagen

Det centrala kriteriet är personens grava handikapp. Ändringsarbeten enligt handikappservicelagen är inte inkomstbundna.

Mer information ges av handikappservicens rådgivning, tfn 09 310 44817 (vardagar kl. 9–10)

Ändringsarbeten i enlighet med socialvårdslagen

Ändringsarbeten kan stödas inom ramen av budgetmedel. När behov av ändringsarbeten utreds tar man i beaktande personens funktionsförmåga, hur eventuella ändringar stöder hemmaboende samt inkomster och förmögenhet.

Mer information från Seniorinfo, tfn 09 310 44556

Reparationsrådgivning

Reparationsrådgivarna vid Centraförbundet för de gamlas väl ger information om planering av reparationsarbeten i bostäder och vid ansökan om reparationsbidrag. Reparationsrådgivningen är avgiftsfri.

Mer information från Centraförbundet för de gamlas väl, tfn 050 913 1452

Statens reparationsbidrag

Reparationsbidragen beviljas av Finansierings- och utvecklingscentralen för boendet (ARA), som fattar bidragsbesluten och utbetalar bidragen.

Socialservice

Enligt den nya lagen om reparationsunderstöd beviljas:

- reparationsunderstöd av äldres och handikappades bostäder
- understöd för installation av hiss i efterhand
- hinderlöshetsunderstöd.

Mer information från ARA

tfn 029 525 0818

ti-to kl. 9–15

korjausavustus.ara@ara.fi

http://www.ara.fi/sv-FI/Lan_och_bidrag/Reparationsunderstod

Reparationsunderstöd

Till kostnader för vanliga förbättringsarbeten i hemmet kan man ansöka om hushållsavdrag.

Mer information från skatteförvaltningen tfn 029 497 003

Socialjour

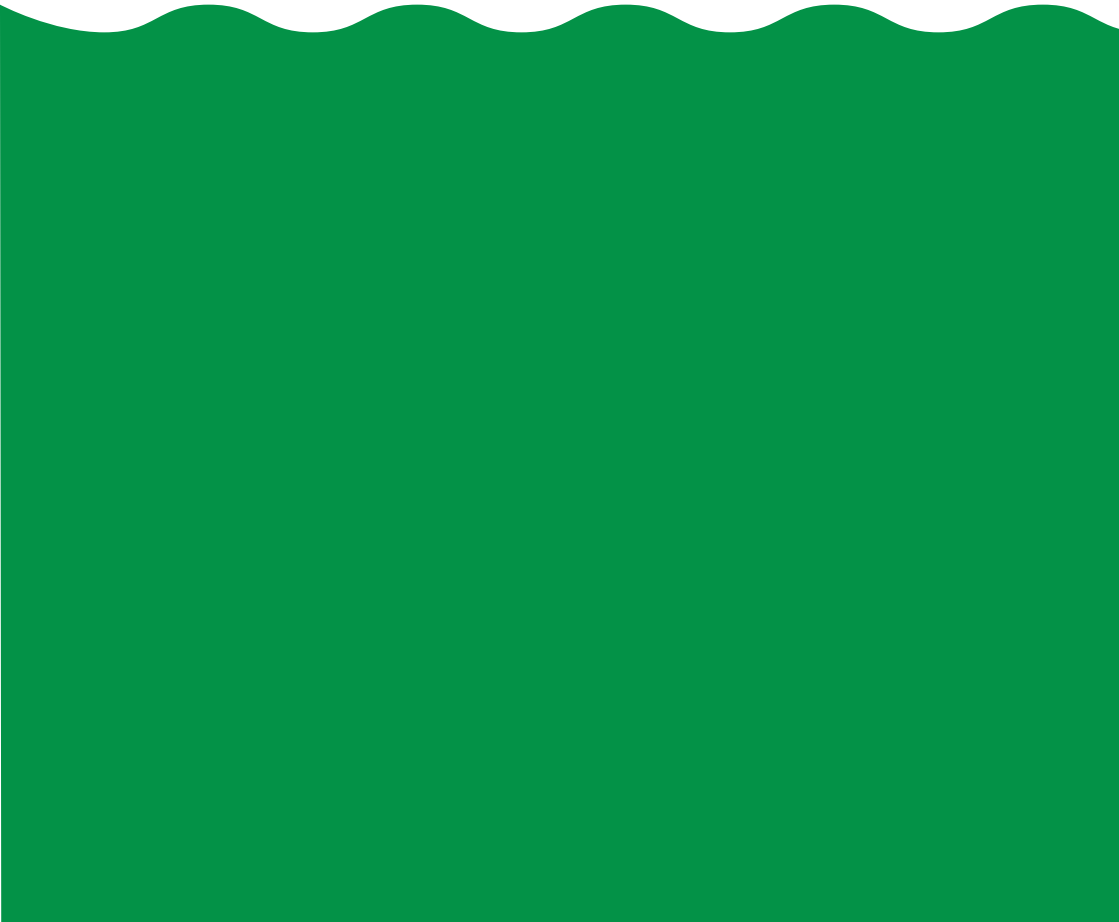
tfn 020 696 006 (24 h)

- bedömer behovet av akut socialt arbete utanför tjänstetid
- ger stöd, handledning och rådgivning

2

Hälsovårdstjänster

Tjänster på internet www.hel.fi/sv



Hälsorådgivning 24 h tfn 09 310 10023

Helsingfors stads hälsorådgivning ger råd om vård av sjukdomar alla tider på dygnet till normalt samtalspris.

Hälsostationer

Helsingforsborna kan fritt välja sin hälsostation.

Hälsostationerna använder en återuppringningstjänst. Du rings upp så snart som möjligt. Skötaren bedömer alltid först din situation och hänvisar därefter till rätt vårdenheter.

Skötarna har telefontid må–fr kl. 8–9 och 12–13. Under dessa tider är de personliga vårdarna bäst anträffbara.

Svenskspråkig service:

- **Femkantens hälsostation**

Båtsmansgatan 4
öppet må–ti, to–fr 8–16, on 8–18
servicenummer tfn 09 310 50050

- **Kvarnbäckens hälsostation**

Mjölgränden 4
öppet må–ti 8–16, on 8–18, to–fr 8–16
servicenummer tfn 09 310 50060

- **Munksnäs hälsostation**

Bredviksvägen 30
öppet må–ti, to–fr 8–16, on 8–18
servicenummer tfn 09 310 50070

www.hel.fi/halsostationer

Egenvård, stöd av grupper

Helsingfors webbsidor för egenvård ger information och stöd för främjande av den egna hälsan, samt hjälp för att sköta symptom och sjukdomar på egen hand. Webbsidorna har också tester för bedömning av hälsotillstånd.

Man kan fritt söka sig till social- och hälsovårdssektorns öppna grupper, föreläsningar och informationsmöten. Förutom öppna grupper ordnas också slutna grupper, till exempel för kroniskt sjuka och diabetiker.

Elektronisk hälsogranskning

www.hel.fi/egenvard > Elektronisk hälsoundersökning

Mer information www.hel.fi/egenvard

E-tjänster

Hälsostationernas klienter kan använda sig av den riksomfattande e-tjänsten Mina Kanta-sidor och Helsingfors stads e-tjänster.

E-tjänster kan användas till exempel inom tandvård, vid beställning av egenvårdsartiklar och vid ansökan om kompletterande utkomststöd. Man loggar in till tjänsterna med nätbankskoder eller mobilcertifikat.

Elektronisk kontakt

Du kan också kontakta din hälsostation elektroniskt. Med en nätblankett kan du berätta med vad du behöver hjälp. Den elektroniska kontakten är avsedd för icke-brådskande ärenden. Du besvaras senast följande vardag. Man loggar in till tjänsterna med nätbankskoder eller mobilcertifikat.

Mer information om e-tjänster får man via ens egen vårdenhets och via www.hel.fi/sote/etjanster

Jour

När den egna hälsostationen är stängd sköts patienter med ett akut vård-behov vid jourmottagning.

- **Haartmanska sjukhusets jour**

Haartmansgatan 4, byggnad 12

tfn 09 310 63231 (jourpoliklinik) eller 09 310 5018 (växel)

Helsingforsbor kan även söka sig till

- **Malms joursjukhus**

Talvelavägen 6,

J-trappan

tfn 09 310 67204

eller 09 310 6611

- **Jorvs jour**

i Esbo,

Åbovägen 150

tfn 09 87 10023

- **Pejas jour**

i Vanda,

Sjukhusgatan 1

tfn 09 471 67060

Akut psykiatrisk sjukvård

- **Haartmanska sjukhusets jour**

Haartmansgatan 4

tfn 09 310 63231

- **Malms joursjukhus**

Talvelavägen 6

tfn 09 310 67204

Munhälsovårdens jour

Se tandklinikerna sida 19.

Ambulans

När ambulans behövs, ring tfn 112.

Laboratorier

Med en remiss kan helsingforsbor oberoende av kommungränser och enligt eget val uppsöka laboratorieundersökningar vid vilket HUSLAB-laboratorium som helst.

Information om serviceenheter och tidsbeställning

tfn 09 471 86800, må–fr kl. 7.30–15.30

www.huslab.fi/ajanvaraus

Hemvård

Hemvården stöder hemmaboende klienter i de dagliga funktioner som klienten inte klarar av på egen hand. Det gäller bl.a. att äta, tvätta sig, klä på sig, förflyttning från och till sängen och stolen, promenad och toalettbesök.

Hemvårdens klienter får också behövliga hälso- och sjukvårdstjänster, om de inte går att ändamålsenligt att ordna på annat sätt.

Avgifterna för hemvård bestäms utgående från hjälpbehov och inkomster.

Mer information från Seniorinfo, tfn 09 310 44556

Privat hemvård och städning erbjuds av företagare. Avgiften räknas enligt serviceavtalet eller antalet beställda timmar. Fråga om prisuppgifter direkt av serviceleverantörerna.

Vid nedsatt funktionsförmåga har klienten möjlighet till momsfri städtjänst. Fråga om priset direkt av serviceproducenten.

Hemserviceföretag och mer information om momsfri städning hittas på adressen www.elias.fi och psop.fi.

Se e-tjänster, sida 17.

Tandkliniker

Centraliserad tidsbeställning för tandvård

må–fr kl. 8–15, tfn 09 310 51400

(tandvården använder en återuppringningstjänst)

Jouren för tand- och munhälsovård

Via jouren sköts akuta värk- och olycksfall.

Vardagar ges akut tandvård vid Brunakärrens och Haartmanska sjukhusets tandkliniker. Även närtandklinikerna har jourtider.

Tidsbeställning vardagar kl. 8–14, tfn 09 310 51400.

Under kvällstid, veckoslut och helger ges akut tandvård vid Haartmanska sjukhusets tandklinik.

Tidsbeställning på vardagar kl. 14–21 samt under veckoslut och helger kl. 8–21, tfn 09 310 49999

Nattjouren är på Tölö sjukhus olycksfallsstation, tfn 09 471 87708.
Se e-tjänster, sida 17.

Fysioterapi

Vid fysioterapienheter får man rådgivning och handledning utan läkarremiss. För individuell eller grupp fysioterapi behöver man alltid en läkarremiss via en hälsostation, hemvården eller ett sjukhus. Vid behov erbjuds fysioterapi under hembesök.

Fysioterapins tidsbeställning och rådgivning, må–fr kl. 8–15, tfn 09 310 67000. Fysioterapin använder en återuppringsningstjänst.

På Kampens och Forsby servicecentraler erbjuds fysioterapeuters rådgivning på svenska. Kampens servicecentral tfn 09 310 44514 och Forsby servicecentral tfn 09 310 45999.

Helsingfors stads fysioterapienheter hittas till exempel på internet www.hel.fi/sv > Kontaktuppgifter eller genom att fråga fysioterapienheten i det egna bostadsområdet.

För privat fysioterapi på basen av läkarremiss kan man ansöka om ersättning via Folkpensionsanstalten.

Hjälpmedel

Serviceenheterna för hjälpmedel har utbud på hjälpmedel samt handledning och rådgivning kring användning av dem. Hjälpmedelstjänsten är avgiftsfri för patienten. Transporten av hjälpmedel är i första hand på patientens ansvar.

Enheterna lånar ut de vanligaste hjälpmedlen för mobilitet och dagliga funktioner som till exempel käppar, rollatorer, toalettupphöjningar, uppresningsstöd och duschstolar.

För rullstolar och rollatorer är det önskvärt att man gör en tidsbeställning på förhand. Enheterna ger information om praxis kring överlåtelse av mer krävande hjälpmedel.

- **Dals hjälpmedelstjänst**

Läkaregatan 8, S-trappan, 1 vån.,
returnering och underhåll V-trappan
tfn 09 310 47589 (må–fr 9–15)

- **Malms hjälpmedelstjänst**

Talvelavägen 16, byggnad 18
tfn 310 47589 (må–fr kl. 9–15)
Öppet må–fr kl. 8–16

Mer information om elektroniska hjälpmedel och apparater för miljökontroll, hjälpmedel angående syn samt individuellt tillverkade hjälpmedel får man via ens egna fysio- och ergoterapeut, eller via rehabiliteringsplaneringen i ens eget bostadsområde (tfn 09 310 5015/växel).

Hjälpmedel kan också köpas eller hyras från privata företag.

Utdelning av egenvårdsartiklar

Till egenvårdsartiklar hör till exempel diabetesartiklar, stomiprodukter, inkontinensskydd, katetrar och sårvårdsartiklar. Remisser som berättigar till egenvårdsartiklar skrivs ut på hälsostationer eller via hemvården, då en läkare tillsammans med en hälsovårdare av hemvården bedömer behovet av egenvårdsartiklar.

Artiklarna beställs i förväg per telefon eller elektroniskt, se e-tjänster, s. 17. Leveranstiden är två veckor, varefter artiklarna kan avhämtas från Forsby serviceenhet.

Artiklarna kan även skickas till postens avhämtningsställen eller till pakeautomater (kostnadsfri service). Stomiprodukter och katetrar levereras hem (kostnadsfritt för klienten).

- **Helsingfors enhet för utdelning av egenvårdsartiklar**

Forsby mångsidiga servicecentral
Kottbyvägen 11, N-huset, b-trappa, 3:e vån.
tfn 09 310 55002
telefonid må–fr kl. 10–14
öppet må, on, fr kl. 8–16 och ti, to kl. 10–18

Fotterapi

Fotterapi är i regel menat för diabetiker och personer med ledgångsreumatism. Man kan söka sig till fotterapi med remiss via läkare, egenvårdare eller diabetesvårdare. Tid till mottagningen beställs från den centraliserade tidsbeställningen.

- **Centraliserad tidsbeställning för fotterapi**

må–fr kl. 9–11

tfn 09 310 45425

Vaccineringar

Influensavaccin ges på hälsostationer varje höst utan tidsbeställning vid tidpunkter som anges skilt. Det är också möjligt att beställa tid till influensavaccinering elektroniskt under hela influensaperioden från november till följande års februari.

De avgiftsfria influensavaccineringarna är avsedda för personer över 65 år och personer i riskgrupper. Om vaccineringar annonseras i tidningar och på stadens webbsidor.

Övriga vaccin ges enligt tidsbeställning på hälsostationer. För vissa vaccinationer behövs ett läkarrecept som man kan be om samtidigt när man reserverar tid för vaccinering.

Sjukhus

Helsingfors sjukhus

Man blir patient på ett sjukhus huvudsakligen via jouren eller specialistsjukvården.

- **Dals sjukhus**

växel tfn 09 310 4701

- **Malms sjukhus**

växel tfn 09 310 6611

- **Storkärrens sjukhus**

växel tfn 09 310 5017

Joursjukhusen

- **Haartmanska sjukhusets jour**

tfn 09 310 5018

- **Malms joursjukhus**

tfn 09 310 6611

Psykiatrisk sjukhusvård

Man kan bli patient på Aurora sjukhus via jouren eller med remiss.

- **Aurora sjukhus,**
växel tfn 09 310 5015

Samkommunen HNS

tfn 09 4711

Tjänster för veteraner

Helsingfors stads **veteranombudsman** ger råd om förmåner och service för veteraner samt hjälper med att ansöka om dem.

Veteranombudsman

tfn 09 310 50513

(bäst anträffbar må–fr kl. 9–14)

Veteraner erbjuds rehabilitering på anstalter, under dagtid eller inom den öppna vården.

Förfrågningar må–to kl. 9–12, tfn 09 310 50544

En ansökan kan skickas till adressen:

Rehabiliteringsbyrå för frontveteraner

PB 6600, 00099 Helsingfors stad

Med statens särskilda anslag kan veteraner anskaffa hem t.ex. städning, fönstertvätt, färdtjänst och lunchsedlar.

Förfrågningar tfn 09 310 75637 (må–fr kl. 9–12)

I serviceguiden 2018 som sänts per post till alla veteraner har bifogats blanketter för ansökning av rehabilitering och övriga tjänster.

Servicehandledare för krigsinvalider på Åggelby rehabiliteringssjukhus

tfn 040 559 4988,

bäst anträffbara må–fr kl. 9–11

www.okks.fi

Rehabilitering för krigsinvalider ansöks via Statskontoret,
tfn 0295 50 3070, www.statskontoret.fi/sv-FI

Hälsovårdstjänster

Förfrågningar om rehabilitering av personer som har tjänstgjort i Lotta-uppgifter och hört till Lotta-föreningen:

Lotta Svärd Stiftelsen, tfn 09 4770 2886 (må-to kl. 9–11.30)

www.lottasaatio.fi

Helsingfors Svenska Krigsveteraner rf

Bangatan 1 b A 6

tfn 09 622 4090

Kansliet öppet på ti och to kl. 10–13

kansliet@hforsskrigsveteran.fi

3

Rådgivningstjänster



Hälsorådgivning 24 h

Helsingfors stads hälsorådgivning ger råd om vård av sjukdomar.
tfn 09 310 10023

Seniorinfo

Rådgivning och servicehandledning vardagar kl. 9–15
tfn 09 310 44556.
seniori.info@hel.fi

Seniorinfo ger information om Helsingfors stads samt olika företags och organisationers evenemang, fritidsintressen och tjänster. Seniorinfo erbjuder rådgivning med låg tröskel och söker lösningar för vardagens utmaningar. Klienter hänvisas via Seniorinfo till hemvård, dagverksamhet, socialt arbete och socialhandledning samt omsorgstjänster.

Social- och krisjour

tfn 09 310 44222 (24 h)

- ger psykisk första hjälp i akuta krissituationer
- utför hembesök enligt överenskommelse

Social- och patientombudsmän

Helsingfors social- och patientombudsman

- ger råd och handledning i frågor som gäller tillämpning av patientlagen
- ger råd om klientens ställning och rättigheter
- informerar om klientens rättigheter
- arbetar för att främja klientens rättigheter och för att de ska tillgodoses
- ger råd och hjälper till vid behov med att göra en anmärkning, hantera patientskadefrågor och skadestandsfrågor

Du kan kontakta social- och patientombudsmannen om du är missnöjd med hur du blivit bemött eller med den service du fått inom social- och hälsovården eller om du behöver råd om dina rättigheter inom social- och hälsovården. Även klientens eller patientens anhöriga och andra närstående, kommuninvånare samt aktörer som samarbetar i klientens eller patientens ärenden kan kontakta social- och patientombudsmannen.

Social- och patientombudsmannen fattar inte beslut eller tar ställning till den medicinska vården.

Telefonrådgivning må, on och to kl. 9–11.30, ti kl. 12–14.30
tfn 09 310 43355

- Personliga besök ska alltid bokas på förhand.
- Postadress PB 6060, 00099 Helsingfors stad
- Vanlig e-post sosiaaliamies@hel.fi och potilasiamies@hel.fi
- Krypterad e-post kan sändas på länken <https://securemail.hel.fi>.
- Mer info på www.hel.fi/sote/sv/tjanster/

Ekonomi- och skuldrådgivning samt social kredit

Enheten för ekonomi- och skuldrådgivning ger privatpersoner information och rådgivning i hantering och planering av ekonomi och skulder, samt stöder i situationer där personen blivit överskuldssatt eller betalningsoförmögen. Från rådgivningen kan man få hjälp med utredning av olika lösningar vid ekonomiska problem.

Mechelingatan 46, 4 vån. (utifrån med hiss)
PB 8670, 00099 Helsingfors stad
öppen må–fr 8.15–16

Klienthandledning och rådgivning

tfn 09 310 43887
må–to 9–12

Boenderådgivning

Helsingfors stads boenderådgivare hjälper till i olika utmaningar som gäller boende, t.ex. i problem med hyresbetalning och vråkningshot. Boka tid till rådgivaren i ditt eget bostadsområde.

• Berghäll

tfn 09 310 44012
tfn 09 310 44014

• Hertonäs

tfn 09 310 42992
tfn 09 310 42993

• Månsas

tfn 09 310 24458

• Haga

tfn 09 310 42996
tfn 09 310 42995

• Malm

tfn 09 310 41210

www.hel.fi/sv >
Boenderådgivning

Konsumentrådgivning

Svenskspråkig rådgivning

tfn 029 553 6902

Finskspråkig rådgivning

tfn 029 553 6901

Stadens rådgivning

Stadens rådgivning hjälper i frågor som gäller stadens tjänster. Informationen och registratorskontoret ligger i stadshuset.

I stadshuset ordnas också utställningar, konserter och övriga publiktillställningar. Där finns också bibliotekets kunddatorer, en trådlös nätförbindelse samt broschyrer och tidningar.

Informationen betjänar via telefon, chatt, e-post och stadens responsblankett som du hittar på nätet.

Stadshuset är öppet må-fr kl. 9–19 och lö-sö kl. 10–16

Norra Esplanaden 11–13/Sofiegatan 1.

Telefonrådgivning

tfn 09 310 111 11

må-to kl. 9–16 och fr kl. 9–15

Chatten www.hel.fi/neuvontachat

må-to kl. 9–16 och fr kl. 9–15

e-post: neuvonta@hel.fi

Information till invandrare per telefon

tfn 09 310 111 12

må-to kl. 9–16 och fr kl. 9–15

www.virka.fi

Respons till staden

Fråga, tacka, klaga, ge förslag och respons på adressen

www.hel.fi/palaute

Medborgarrådgivning

Medborgarrådgivningen betjänar per telefon och på webben.

Tfn 0295 000 må–fr kl. 8–21, lö kl. 9–15

Tal- eller hörselhindrade kan använda medborgarrådgivningen med textmeddelanden via numret 13145. Skriv Kn i början av textmeddelandet.

www.kansalaisneuvonta.fi

4

FPA:s förmåner och ekonomi

FPA:s förmåner och utkomststöd

- **FPA Hagnäs,**
Tavastvägen 15
- **FPA Malm,**
Orrspelsvägen 4 B
- **FPA Kampen,**
Salomonsgatan 17
- **FPA Nordsjö,**
Kaffegränden 3
- **FPA Kottby,**
Forsbyvägen 5
- **FPA Östra Centrum,**
Revalsplanen 4 A

FPA, PB 10, 00056 Helsingfors

Allmänna servicenummer hittas nedan och på webben www.fpa.fi.
Via servicenumren kan man boka tid till byråerna.

Utkomststöd

Du kan ansöka om grundläggande utkomststöd via FPA:s nättjänst, där du kan sända också dina bilagor elektroniskt. Ytterligare information på www.kela.fi/web/sv/utkomststod.

Du kan också lämna in en pappersansökan som kan skrivas ut på adressen www.fpa.fi/blanketter eller hämtas på FPA:s kontor (se ovan).
Sänd blanketten till FPA, PB 10, 00056 FPA.

FPA betalar utkomststödet första bankdagen i månaden. Om betalningen inte hinner med då, utbetalas den i samband med beslutet.

Ytterligare upplysningar på servicenummer 020 692 227 och FPA:s kontor (se ovan).

kela.fi/web/sv/utkomststod, kela.fi/web/sv/fragafpa

Utkomststödsräknare: www.kela.fi/web/sv/berakningar

Kompletterande och förebyggande utkomststöd ansöker du fortsättningsvis vid stadens socialväsen. För ansökan behöver du först ett beslut från FPA om att du beviljats grundläggande utkomststöd.

Telefonrådgivning om kompletterande och förebyggande utkomststöd

må–fr kl. 9–12

- svenskspråkiga klienter tfn 09 310 44967
- finskspråkiga klienter tfn 09 310 56257

Telefonrådgivning om betalning

Betalning av kompletterande och förebyggande utkomststöd, räkningar och betalningsförbindelser.

må–fr kl. 8.15–16

tfn 09 310 43857

Pensioner

På basen av ålder kan FPA utbetala ålderspension eller förtida ålderspension. Åldersgränsen för folkpension är 65 år. Förtida ålderspension kan du söka vid 63 år när du får arbetspension. Beloppet av den förtida pensionen är permanent mindre än den ålderspension som börjar när man fyller 65 år. Folkpensionens storlek bestäms utgående från pensionstagarens familjeförhållanden, andra pensionsinkomster och på basen av hur länge man har bott i Finland.

Garantipensionen tryggar pensionärens utkomst. Full garantipension får man om man inte har övriga pensionsinkomster. Pensioner från Finland och övriga länder minskar beloppet. Garantipension kan beviljas åt en 65 år fylld person som bott minst tre år i Finland och som får ålderspension eller sjukpension. Dessutom ska alla andra pensioner tillsammans understiga 753,58 euro/månad (2018). Full garantipension är 775,27 euro/månad (2018). En förtida pension minskar beloppet på garantipension.

Folkpensionstagaren kan samtidigt med folkpension få garantipension men inte övriga pensioner från FPA och vanligen inte heller sjuk- eller arbetslöshetsdagpenning.

Mer information tfn 020 692 222

Bostadsbidrag för pensionstagare

Bostadsbidrag för pensionstagare kan ansökas av pensionärer med låga inkomster som får sådan pension som berättigar till bostadsbidrag, och som bor stadigvarande i hyres- eller ägarlägenheter i Finland. Till ansökan bör bifogas en utredning om boendekostnaderna samt egna och makens/makans inkomster, om egendom och skulder.

Mer information tfn 020 692 222

Vårdbidrag för pensionstagare

FPA betalar vårdbidrag till pensionstagare som bor hemma och som p.g.a. sjukdom eller funktionsnedsättning har särskilda kostnader eller behöver vård och service.

För att vara berättigad till bidraget krävs att personens funktionsförmåga varit nedsatt i minst ett år utan avbrott. Man kan ansöka om retroaktivt vårdbidrag för högst sex månader efter att behovet av stöd börjat. Ett läkarintyg (C-utlåtande) behövs som bilaga vid ansökning. Vårdbidraget är inte inkomstbundet.

Mer information tfn 020 692 231

Ersättning av läkemedel

FPA kan betala ersättning för receptbelagda mediciner via apotek för skötande av sjukdomar. Ersättning betalas efter att en självriskandel på 50 euro/kalenderår uppfylls.

Efter att självriskandelen överskridits får man en grundersättning (40 % av läkemedlets pris) från apoteket. FPA-kortet behövs inte längre, eftersom ett identitetsbevis räcker. Vid svåra eller långvariga sjukdomar betalas specialersättning för läkemedel och kliniska näringsprodukter. Med ett B-läkarintyg kan man ansöka om ersättning av läkemedel på basen av sjukförsäkring.

Om läkemedelskostnaderna överskrider 605,13 euro under ett kalenderår (2018), ersätts det överskridande beloppet helt och hållet. För varje läkemedel debiteras en självrisk på 2,50 euro efter att takbeloppet överskridits.

Folkpensionsanstalten skickar hem ett meddelande och instruktioner om hur man ska gå tillväga ifall gränsen för självrisken överskrids. Läkemedelskvitton ska sparas och bifogas till ansökan.

Ansökningstiden för ersättningar är sex månader efter att kalenderåret som ger rätt till ersättningar löper ut.

Apoteken beviljar veteraner 10 procents rabatt på läkemedel. Man får rabatten genom att uppvisa ett FPA-kort med symbolen R, ett militärpass eller ett intyg av Folkpensionsanstalten på utbetalt fronttillägg. År 2018 skickar FPA ett skilt kort hem.

Mer information tfn 020 692 224

Resekostnader

FPA ersätter kostnader för resor till hälsovårdsenheter på grund av sjukdom och rehabilitering. Resekostnaderna ersätts i första hand enligt det billigaste färdssättet. Användning av taxi ersätts då hälso- och sjukvården ger klienten ett SV67 intyg som berättigar till reseersättning.

FPA:s förmåner och ekonomi

Då en taxiresa beställs från det centraliserade beställningsnumret får klienten reseersättning genast i taxin och betalar en självriskandel på 25 euro i enkel riktning (2018). Om klienten beställer taxi på annat sätt är självriskandelen dubbel, dvs. 50 euro i enkel riktning. Klienten måste då ansöka om reseersättning från FPA i efterskott och självriskandelen beaktas inte i årssjälvrisken.

Beställningsnummer till taxi i Helsingfors

tfn 0100 84 001 (på svenska)

tfn 0100 84 000 (på finska)

Ytterligare information om beställning av taxi fpa.fi/resor

När årliga resekostnader uppnår självriskandelen 300 euro (2018) skickar FPA hem besked om att självrisken uppnåtts och ett årssjälvriskkort. Även resor som understiger självrisken (25 euro) räknas med i den årliga självriskandelen. Därför lönar det sig att ansöka om reseersättning även för dessa resor. Ersättning bör ansökas om inom sex månader efter utförd resa.

Mer information tfn 020 692 224

fpa.fi/reseersattning

Rehabilitering via FPA

Geriatrisk rehabilitering är en behovsprövad form av grupprehabilitering för äldre personer till vilken man ansöker enligt rekommendation av läkare.

Mer information tfn 020 692 225

Avgiftstak för klientavgifter inom social- och hälsovården

För de klientavgifter som uppbärs inom kommunala social- och hälsovården har fastställts ett avgiftstak.

Avgiftstaket för klientavgifter inom den offentliga social- och hälsovården är 683 euro/kalenderår (2018). Efter att summan fyllts har klienten rätt att ansöka om frikort.

Klienten bär ansvar för uppföljande betalade klientavgifter, för förvarande av kvittona och ansökande av frikort.

Efter att frikort beviljats är servicen som avgiftstaket omfattar kostnadsfri för resten av året med undantag av kortvarig anstaltsvård, för vilken vård-dygnsavgiften sjunker till 17,90 euro (2018).

Ifall avgiftstaket uppnås under ett kalenderår ansöker klienten om ett frikort på basis av kvittona.

Avgifter som är giltiga vid beräkning av avgiftstaket:
(gäller inte privata tjänster)

- jouravgifter
- hälsocentralsavgifter (begärs inte i Helsingfors)
- avgifter till polikliniker och för dagkirurgi
- avgifter för personlig fysioterapi, rehabiliteringsvård
- avgifter för seriebehandling
- avgifter för kortvarig vård på anstalt, för natt- och dagvård

Frikort och mer information tfn 09 310 25300
talpa.maksukatto@hel.fi

Intressebevakning och intressebevakningsfullmakt

Magistraten utreder behovet av en intressebevakare utgående från personens egen ansökan eller en annan person anmälan.

Om en person anhåller om att en intressebevakare utses ska hen bifoga till ansökan ett läkarutlåtande om behovet av intressebevakare. Dessutom hör magistraten den sökande personligt.

Då magistraten utreder behovet av intressebevakning utgående från en annan persons anmälan begär den ett läkarutlåtande om behovet av intressebevakning. Dessutom hör magistraten målpersonen personligt om denna är kapabel att förstå betydelsen av frågan.

Ifall intressebevakare anses nödvändig kan magistraten utse en intressebevakare, om personen själv anhållit om det, förstår betydelsen av frågan och begär att en viss person utses. I övriga situationer lämnar magistraten till domstolen en ansökan om intressebevakare om det anses behövas.

Via en intressebevakningsfullmakt kan man i förväg sköta ens angelägenheter ifall man senare till exempel på grund av sjukdom eller nedsatt

FPA:s förmåner och ekonomi

hälsotillstånd förlorar förmågan att sköta sina ärenden. Fullmakten görs skriftligt på samma sätt som ett testamente. Fullmakten gäller först efter att magistraten har fastställt den. Fullmaktstagaren kan begära fastställande efter att fullmaktsgivaren blivit oförmögen att sköta sina angelägenheter.

Det lönar sig att låta en jurist uppgöra intressebevakningsfullmakten.

Ansökningar på adressen www.maistraatti.fi/sv/

Mer information Nylands magistrats Esbo enhet eller förmyndarverksamhetens rådgivningsnummer tfn 029 553 6256

Skatteavdrag för hushållsarbete

Bland annat hushålls- och vårdarbete samt bostäders renoverings- och gårdsarbeten kan berättiga till skatteavdrag. Direkta bidrag från samhället för samma arbetsprestation kan eventuellt förhindra avdraget.

Tjänsteleverantören skall vara införd i förskottsuppbördsregistret för att beskattaren skall godkänna avdraget (undantag är arbete som utförs av vissa allmännyttiga organisationer). Register över tjänsteleverantörer hittas via www.ytj.fi och www.elias.fi.

På belopp som överskrider 100 euro återbetalas 50 procent av arbetets andel. Avdragets maximala belopp är 2 400 euro/person (2018) och det kan beaktas redan vid förskottsinnehållningen.

När du anställer en företagare hem, kontrollera att företaget är införd i förskottsuppbördsregistret. Avtal ingås av planerat arbete och priser. Spara kvittona om skattemyndigheten eventuellt fordrar dem.

Mer information tfn 029 497 003. Skatteblanketter och mer information på adressen www.vero.fi

5

Service A–Ö

Andligt stöd

Se Mental hälsa sida 48 och Psykiskt stöd sida 60.

Församlingar

Samtalstjänst på svenska varje kväll kl. 20–23 tfn 0400 221190

www.samtalstjanst.fi

En webbaserad hjälptjänst finns på www.verkkoauttaminen.fi/palvelevanetti

Bastu

- **Munksnäs servicecentral**

Bredviksvägen 30

Avgiftsbelagd bastu

onsdagar kl. 10–12 män

onsdagar kl. 12–13 par

torsdagar kl. 13–15 kvinnor

Tidsbeställning tfn 09 310 48617

- **Djurbergets servicecentral**

Storkärrsvägen 28

Avgiftsbelagd

beställningsbastu tisdagar

kl. 12–13 kvinnor

kl. 14–15 män

Bokningar måndagar senast kl. 12, tfn 09 310 49200

- **Norra Haga servicecentral**

Silervägens enhet

Silervägen 14

Avgiftsbelagd

beställningsbastu fredagar kl. 9–15, tfn 09 310 28026

Bibliotekstjänster

(Helmet)

Helsingforsregionens bibliotek på www.helmet.fi

Boken kommer

Man kan bli låntagare hos Boken kommer om man bor i Helsingfors och har svårt att komma till bibliotek på grund av hög ålder, sjukdom eller funktionsnedsättning.

Tjänsten är avgiftsfri. Kundförhållandet inleds då man undertecknar bibliotekets anmälningsblankett. Samtidigt får man ett nytt bibliotekskort som ersätter det gamla. Till förfogande finns allt material i huvudstadsregionens HelMet-bibliotek: böcker, talböcker, böcker med stor stil och lättlästa exemplar, tidskrifter, filmer, musik och e-material.

Anmälan till Boken kommer per telefon 09 310 85214 må–fr kl. 12–15, eller per e-post kotikirjasto@hel.fi

Boende

Hyresboende

Helsingin kaupungin asunnot Oy (Heka) administrerar cirka ett tusen stadens hyreslägenheter riktade till seniorer.

Telefonservice 09 310 13030 må–on och fr kl. 9–15, to kl. 9–13
www.stadinasunnot.fi

Seniorlägenheter hyrs ut också bland annat av Sato och Kuntien Eläkevakuutus.

- **Arbetets Vänners hyreshus**

Hyresbostäder för svenskspråkiga äldre i Brändö.
Kyösti Kallios väg 3
tfn 050 516 3182

- **Stiftelsen Lillesgården**

Upprätthåller ett hyreshus för svenskspråkiga äldre i Nordsjö.
Rastbölevägen 11
tfn 09 7771 2212

Privat serviceboende

- **Bertahemmet, Hjaltevägens seniorhus**

Hyreslägenheter, alla platser är privata.
Hjaltevägen 1
tfn 09 477 4720/växel, 09 4774 7229

- **Blomsterfonden Hemgården**

Hyreslägenheter, alla platser är privata.

Pohjolagatan 44

Tfn 044 333 1628

- **Folkhälsans Seniorhus och Majblomman**

Privat hyres- och ägarboende.

Mannerheimvägen 97

och Sanitärgatan 4

tfn 044 788 3779

- **Hagaro**

Alla platser är privata.

Tolarivägen 2

tfn 09 473 680 eller

050 572 4216

- **Hemgården**

Alla platser är privata.

Pohjolagatan 44

tfn 09 7771 2213

- **Kristinagården**

Alla platser är privata.

Kristinagården

Köpingsvägen 9–11

tfn föreståndare 050 575 8899,

kansli 050 464 6762

- **Leschehemmet**

Alla platser är privata.

Villagatan 3

tfn 040 134 9970 / föreståndaren

- **Pro Vesper r.f.**

Alla platser är privata.

Mannerheimvägen 97

tfn 040 706 3979

- **Servicehus Cecilia**

Hyreslägenheter.

Nordsjövägen 8

tfn 09 2528 2000

cecilia@helsinkimissio.fi

Serviceboende med personal dygnet runt

Serviceboende är avsett för personer som inte längre klarar sig hemma trots omfattande hjälp. Helsingfors stad har köpserviceavtal med många privata svenskspråkiga boenden. Listan nedan omfattar även boenden som inte har köpserviceavtal med staden.

- **Artur och Idahemmet**

Staden köper alla 19 platser.
Platserna är för personer med demens.
Kvarnögsgården 7
tfn 09 3424 7070

- **Bergahemmet**

En del av platserna är privata, en del köps av staden.
Pohjola­gatan 40
tfn 09 7771 2213/växel

- **Bertahemmet**

En del av platserna är privata, en del köps av staden.
Färdemannavägen 2
tfn 09 477 4720/växel eller föreståndaren
tfn 09 477 4229

- **Brummerska hemmet**

Privata platser.
Baggbölevägen 109
tfn 09 3487 8701

- **Hedvig Sofiahemmet**

En del platser är privata, en del köps av staden.
Djurgårdsvägen 11
tfn 044 494 4930

- **Blomsterfonden**

En del av platserna är privata, en del köps av staden.
Pohjola­gatan 42
tfn 044 333 1628

- **Munksnäshemmet**

Locklaisvägen 10,
tfn 040 569 1131

Service A–Ö

- **Seniorhemmet**

En del platser är privata, en del köps av staden.
Mannerheimvägen 97
tfn 044 788 6005

- **Silviahemmet**

En del platser är privata, en del köps av staden.
Steniusvägen 4 A
tfn 044 722 4567

Boenderådgivning

Se sida 27.

Dagverksamhet

Se sida 11.

Datateknik

Flera servicecentraler erbjuder handledning angående hantering av datorer och dylika tekniska aparater. Servicecentralernas kontaktuppgifter hittas på sida 7.

- **Helsingfors arbis**

Seniorkurser i dator-, it-, iPad-, e-post- och skypeanvändning m.m.
Sturegatan 2, Dagmarsgatan 3 fr.o.m. 18.9.2017
tfn 09 310 49494

- **Ikäihmisten tietotekniikka-yhdistys ENTER ry**

erbjuder avgiftsfri och personlig handledning kring datorfunktioner samt användning av internet och e-post.
tfn 050 374 8645
www.entersenior.fi

- **Enter ry:s handledning**

Busholmens bibliotek
Stillahavsgatan 1
Jämna veckors torsdagar kl. 10–12
Tidsbeställning vid servicedisken eller tfn 09 310 85815

- **IT-rådgivning, Stoa**
Åbohusvägen 1
www.hel.fi/arbis.

Demens

Se Minne sida 49.

Egenvård,

stöd av grupper
Se sida 17.

Egenvårdsartiklar

Se sida 17.

Ekonomi

Se sida 27.

E-tjänster

(elektroniska tjänster)
Se sida 17.

Fotterapi

Se sida 22.

Fysioterapi

Se sida 20.

Färdtjänst

Se sida 12.

Gruppaktiviteter för äldre

Helsingfors stad ordnar många olika diskussions- och aktivitetsgrupper på servicecentraler. Mer information om servicecentralerna på sida 7. Organisationer och föreningar erbjuder också mångsidiga gruppverksamheter och klubbar för seniorer. Mer information till exempel via följande organisationer.

- **Centralförbundet för de gamlas väl**

Ordnar avgiftsfri gruppverksamhet för seniorer på olika håll i Helsingfors.
tfn 050 572 2830

www.vtkl.fi/fin/pa_svenska/

- **Finlands Röda Kors Vänkrets**

tfn 020 701 2000/växel

hup.neuvonta@rodakorset.fi

- **Folkhälsan**

tfn 09 315 000/växel

www.folkhalsan.fi

- **Församlingar**

www.helsingforsforsamlingar.fi

- **Helsingfors Alzheimerförening rf**

tfn 09 454 2750

www.alzheimer-hki.com

- **Helsingfors arbis**

Dagmarsgatan 3

tfn 09 310 49494

www.hel.fi/arbis

- **Arbis Östra kansliet (2 våningen)**

Åbohusvägen 1,

- **Stoa, Östra Centrum**

Öppet: 8.1–14.4.2018 må kl. 12–13 och enligt överenskommelse

tfn 09 310 494 99

- **HelsingforsMission**

tfn 09 2528 2711 / växel
må–fr kl. 9–15
www.helsingforsmission.fi

- **Norr om Stan rf**

Norr om Stan och dess medlemsföreningar ordnar fritidsverksamhet på svenska, bl.a. program för svenskspråkiga seniorer.
tfn 050 432 8888
www.nos.fi

- **Polli ry**

Huvudstadsregionens Närståendevårdare och Vänner rf
tfn 040 533 2710
må–to kl. 9–11 och 12–15
www.polli.fi

- **Svenska pensionärsförbundet**

Annegatan 25 A, 3 vån.
tfn 020 72 888 10 /kansliet

Handikappservice

Se sida 12.

Hemvård

Se sida 19.

Hissombudsman

Helsingfors stads hissombudsman hjälper till exempel bostadsaktiebolag i ärenden kring anskaffning av hiss.
tfn 09 310 36122

Hjälpande telefon

Se Andligt stöd sida 60.

Hjälpmedel

Se sida 20.

Hälsostationer

Se sida 16.

Hälsovårdstjänster

Se sida 15.

Hörseltjänster

- **Finska Hörselförbundet**
tfn 09 580 3830
www.kuuloliitto.fi
- **Helsingin Kuuloyhdistys ry**
Klubbar, tjänster och referensstöd.
Haga sportväg 12
tfn 045 123 2624
www.helky.fi
- **Svenska hörselförbundet rf**
tfn 09 663 392
www.horsel.fi

Invandrare

Servicecentralerna ordnar verksamhet för invandrare, se sida 7.

- **Inkerikeskus, central för ingermanländare**
Torggatan 3, 2 vån.
tfn 050 436 8227
toimisto@inkerikeskus.fi
www.inkerikeskus.fi

- **Luckan Integration**

Information och vägledning.

Simonsgatan 8

tfn 040 485 9636

integration@luckan.fi

- **Tsaikka-projektet**

Verksamhet för 65 år fyllda ryskspråkiga.

Tavastvägen 55 K

tfn 040 182 2866

Jour

Se sida 18.

Juridiska råd

Offentlig rättshjälp kan fås till exempel vid hyres- och skilsmässotvister, brotts- och skadeersättningsfall, lön- och pensionstvister.

- **Helsingfors rättshjälpsbyrå**

Må–fr kl. 8–16.15

tfn 029 566 0120

- **Finlands Advokatförbund**

Ger avgiftsfri rådgivning (inte uppdrag som till exempel testamente) t.ex. vid Östra centrums och Tölö bibliotek.

tfn 09 6866 120/växel

info@advokatforbundet.fi

- **Juridisk rådgivning**

Suvanto ry ger juridisk rådgivning per telefon onsdag (jämna veckor)

kl. 16–18,

tfn 0800 06776.

Kulturkompis

Kulturkompisar kan beställas som sällskap till kulturevenemang. Du kan välja mellan 20 olika kulturobjekt, bl.a. Helsingfors stadsorkester, Orion, Ateneum, Malms kulturhus och Nationalteatern.

Förfrågningar

må–to kl. 10–13

tfn 09 310 58237

Service är avgiftsfri, inträdesbiljett högst 5 euro.

Laboratorier

Se sida 18.

Mental hälsa

Se även Psykiskt stöd sida 60.

I ärenden som gäller mental hälsa kan man vända sig till hälsostationer. Läkare och psykiatriska sjukskötare handleder vidare till psykiatrisk specialvård vid behov.

- **Brådskande psykiatrisk**

sjukvård

Haartmanska sjukhusets jour

Haartmansgatan 4

tfn 09 310 63231

- **Malms jourssjukhus**

Talvelavägen 6

tfn 09 310 67204

- **Centralförbundet för Mental Hälsa**

tfn 09 565 7730

- **Avgiftsfritt kamratstöd**

tfn 0800 177599

må–fr kl. 10–15

www.mtkl.fi

- **Riksomfattande infotelefon för klienter, anhöriga och yrkesmänniskor**
tfn 020 391 920
må, ti, to kl. 9–14, on kl. 9–16
- **Föreningen för Mental Hälsa i Finland**
Kristelefon (på finska)
tfn 010 195 202
vardagar kl. 9–7, veckoslut och helger kl. 15–7
- **SOS-kriscentret**
vardagar kl. 9–15,
tfn 09 4135 0510
Magistratsporten 4 A,
4:e våningen
00240 Helsingfors
www.mielenterveysseura.fi/sv
- **Mielenterveystalo.fi**
Via nätsidan hittas information om psykisk hälsa, vård och tjänster.
www.mielenterveystalo.fi/sv

Minne

Orsakerna till minnesproblem bör alltid utredas. Ta preliminärt kontakt med en hälsostation eller privat läkare för att inleda minnesundersökningar enligt behov. För vidare undersökningar på minnespolikliniker behöver man en läkarremiss.

- **Alzheimer Centralförbundet rf**
Böletået 9 B, 7:e vån.
må–to 10–14
tfn 09 622 6200
www.muistiliitto.fi
- **Helsingfors Alzheimerförening rf**
Tenalavägen 12
tfn 09 454 2750
www.alzheimer-hki.com/kort-pa-svenska

Missbrukarservice

Hälsostationernas personal hjälper när användningen av rusmedel väcker funderingar. Även anhöriga kan fråga om råd (telefon tid kl. 12–13).

Hälsostationer med svenskspråkig service:

- **Femkantens hälsostation**
tfn 09 310 50050
- **Kvarnbäckens hälsostation**
tfn 09 310 50060
- **Munksnäs hälsostation**
tfn 09 310 50070

Kontaktuppgifter till de övriga hälsostationerna via 09 310 5015/växel.

Staden har fyra missbrukarpolikliniker som behandlar beroendeproblem i öppen vård. De erbjuder specialiserade tjänster till klienter med skadliga beroendeproblem. Poliklinikerna har också akutmottagning utan tidsbeställningar. Man kan också fråga om grupper och råd för äldre människor av den egna socialarbetaren.

Mer information om missbrukarpoliklinikerna, tfn 09 310 5015/växel.

- **AA:s hjälpande telefon**
AA-telefondejour
på svenska, 045 184 4644, dagligen kl. 17–21.
- **Pilke-grupper**
fungerar som referensstöd på flera servicecentraler för personer med bakgrund i alkohol-användning. Mer information om svenskspråkig Pilke-verksamhet, tfn 09 310 50066
- **Missbrukarombudsman**
Missbrukarombudsman bevakar missbrukarklienters intressen.
- **Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry**
tfn 050 435 7520
www.ehyt.fi

Misshandel

- **Nollinjen**

Mot våld i nära relationer och våld mot kvinnor.

tfn 080 005 005

www.nollinjen.fi

Suvanto ry är en förening som arbetar för att förebygga misshandel, utnyttjande och våld mot äldre samt för att göra fenomenet synligt.

Föreningen betjänar privatpersoner samt yrkespersonal som arbetar med seniorer. Suvanto ry ordnar utbildnings- och informationstillställningar, ger rådgivnings- och experthjälp samt erbjuder en telefonrådgivningstjänst.

- **Suvanto ry**

Stöd och råd i fall av misshandel och våld.

Norra Hesperiegatan 15 B 21 a

tfn 09 726 2422

- **Suvanto-linjen**

ti-to kl. 12–16

tfn 0800 06776

Motion

Servicecentralernas

Motionskalendrar www.hel.fi/palvelukeskukset

- **Helsingfors Idrottsverk, svenskspråkig motionsverksamhet**

tfn 09 310 87817

vardagar kl. 8.15–16

Motion i södra Helsingfors

- **Forsby servicecentral**

Motionsgrupper som leds av fysioterapeut, bl.a. stolgymnastik, balansträning, ledd gymträning.

Kottbyvägen 11,

N-huset 1 vån.

tfn 09 310 45999

- **Georgsgatans simhall**

Latinogympa, gympa till ackompanjemang, motionsgympa, tänjningar, vattengympa, rotationsövningar, ledd gymträning.

Georgsgatan 21 B

tfn 09 310 87401

- **Helsingfors arbis**

Många olika kurser i seniorgymnastik, yoga, zumba, seniordans m.m.

Dagmarsgatan 3

tfn 09 310 49494

www.hel.fi/arbis

- **Kampens idrottscentrum**

Bland annat gymnastik, stretching, balans- och styrketräning.

Malmgatan 3 D

tfn 09 310 44290

- **Kampens servicecentral**

Handledning av fysioterapeut, fri/ledd gymträning, balansgrupper, seniordans, ledda motionsgrupper bl.a. tänjningar, gymnastik för välbefinnande och yoga & pilates.

Salomonsgatan 21 B

tfn 09 310 44514 fysioterapeut

tfn 09 310 44513 rådgivning

- **Kinaborgs servicecentral**

Gymnastik, vattengympa, seniordans.

Kinaborgsgatan 9 A

tfn 09 310 52910

- **Käpylinna**

Ledd gymträning, vattengympa, motionsgympa, lättgympa, tänjningar.

Backasgatan 86–96

tfn 09 310 87456

- **Seniorhuset Sandels**

Handledning av fysioterapeut, balansgympa, bassänggympa, ledd gymträning (avgiftsbelagda).

Fältskärsgatan 4

tfn 045 77311344

- **Tölö servicecentral**

Gymnastik för män och kvinnor, stolgympa, chi'kung, yoga, asahi, österländsk dans, tånjningar.

Tölögatan 33

tfn 09 310 44538

- **Tölö servicecentral/finska arbetarinstitutet**

tfn 09 310 88610

- **Tölö sporthall, öppnas hösten 2018 efter renoveringen.**

Senioribic, motionsgympa, tånjningar, rotationsövningar, självständig gymträning, uppläggning av gymprogram.

Paavo Nurmis gränd 1 D

tfn 09 310 87858

Motion i östra Helsingfors

- **Gårdsbacka motionskällare**

Gymnastik, gymträning

Köpvägen 4

tfn 09 310 87451

- **Gårdsbacka servicecentral**

Motionsgymnastik, stolgymnastik, dansgrupper, gymträning, gymnastik med hantlar, kroppskontroll och gymnastik för en fastare kropp.

Gårdsgränden 5

tfn 09 310 61800

- **Gårdsbacka simhall**

Ledda motionskurser för seniorer, vattengymnastik.

Köpvägen 4

tfn 09 3488 6350

- **Motionskvarnen**

Friska tag för seniorer

– Seniorisäpinät

Gympa, dans, gymträning, spel och balansövningar, säsongvis.

to kl. 9.30–11.30.

Kvarnbäcksvägen 1

tfn 09 310 87513

Service A–Ö

- **Nordsjö idrottshus**

Ledd eller självständig gymträning, vattengymnastik, gymnastik för seniorer, gymnastik för nacken och ryggen, stretchning.

Nordsjövägen 5

tfn 09 348 86750

- **Östra centrums simhall**

Gymnastik, gymträning, vattengymnastik och idrottsinstruktörer.

Olofsborgsvägen 6

tfn 09 310 87205

Motion i västra Helsingfors

- **Djurbergets servicecentral**

Olika gymnastikgrupper, yoga och gym.

Stormyrvägen 28

tfn 09 310 49200

- **Munksnäs servicecentral**

Olika gymnastikgrupper, motionscirklar och gym.

Bredviksvägen 30

tfn 09 310 48617

Motion i norra Helsingfors

- **Förortsmotion**

Jakobacka–Stapelstaden

tfn 09 310 87512

- **Kvarnbäcken**

tfn 09 310 87513

- **Månsas**

tfn 09 310 49010

- **Rönnebacka**

tfn 09 310 87914

På biblioteken i Jakobacka, Bocksbacka och Vik kan man låna gångstavar med bibliotekskortet.

- **Gustafsgårds servicecentral**

Grupper som leds av en fysioterapeut.

Åldermansvägen 32

tfn 09 310 54805

- **Milja ry**

Gym för äldre.

Ladugårdsvägen 9

tfn 09 7251 5151

- **Månsas idrottshall**

Månsasbacken 3–5

tfn 09 310 49004,

- **Britas simhall**

Gymnastik, vattengymnastik och idrottsinstruktörer.

tfn 09 310 87916

- **Åggelby idrottspark**

Gymnastik och gymträning idrottsinstruktörer.

Ståthållarvägen 11

tfn 09 310 87885

- **Höstvågens servicecentral**

Gym, handledning och självständig träning.

Utängsgränden 3

tfn 09 310 24985

- **Tapanilan Erä**

Seniormotion, dans och gympa.

Jaktfärdsvägen 3

tfn 029 193 4200

Måltider

Lunchställen i södra Helsingfors

- **Domkyrkoförsamlingen**

Diakonibespisning i kryptan i Mikael Agricolas kyrka

Fabriksgatan 23

Service A–Ö

- **Drumsö församling/Kyrkocaféet**
Kvarnbergsbrinken 1 B
- **Forsby servicecentral**
Kottbyvägen 11, N-huset
- **Helsingfors arbis café**
Dagmarsgatan 3
- **Kampens servicecentral**
Salomonsgatan 21
- **Kantti ry**
Hummelgatan 4
- **Kinaborgs servicecentral**
Kinaborgsgatan 9
- **Restaurang Kantin pysäkki**
Hummelgatan 4
- **Servicehuset Domus**
Alkärrsgatan 4 A
- **Tölö församling/Församlingshemmet**
Runebergsgatan 39 A
- **Tölö servicecentral**
Tölögatan 33

Lunchställen i östra Helsingfors

- **Gårdsbacka servicecentral**
Gårdsgränden 5
- **Helanderhemmet**
Krokholmsvägen 18
- **Kasbergets servicecentral**
Rödluvans väg 16

- **Kvarnbäckens mångsidiga servicecentral**
Kvarnfärdsvägen 4
- **Restaurang Cecilia**
Nordsjövägen 8
- **Servicehemmet Helykoti i Gårdsbacka**
Portgränden 8
- **Servicehemmet Helykoti i Kvarnbäcken**
Kvarnögsgården 7
- **Service- och verksamhetscentralen Iiris för synskadade**
Maruddsvägen 74
- **Stiftelsen Yrjö ja Hanna**
Kuddlavevägen 19 a

Lunchställen i västra Helsingfors

- **Boendeservicecentret Wilhelmiina**
Taavetti Laitinens gata 4
- **Djurbergets servicecentral**
Stormyrvägen 28
- **Folkhälsans Seniorhus lunchrestaurang**
Mannerheimvägen 97
- **Lunchrestaurang Minttu i servicehuset Leevi**
Ilkkavägen 19
- **Munksnäs servicecentral**
Bredviksvägen 30
- **Kvartersklubben i Sockenbacka–Kånala**
Lekparken Vähätupa,
Lillstuvägen 4 A
- **Lunchrestaurang Rumpali i Trumstogens servicehus**
Klarinettvägen 10

Service A–Ö

- **Servicecentralen Kotikallio**
Bykyrkovägen 6–10
- **Servicehuset för stiftelsen Ilmari Helanderin Vanhusten Säätiö**
Backåkersvägen 22 D
- **Silvervägens servicehus**
Silvervägen 14

Lunchställen i norra Helsingfors

- **Gustafsgårds servicecentral**
Åldermansvägen 32
- **Höstvågens servicecentral**
Utängsgränden 3
- **Madetoja servicehus**
Madetojagränden 3
- **Malmhuset**
Nedre Malms torg 1
www.malmitalo.fi
- **Malms verksamhetscentral**
Matservering
ti, on och to, kl. 11–13.
Kyrkobyvägen 2
- **Milja ry:s servicehus**
Ladugårdsvägen 9
- **Storkärrens sjukhus**
Storkärrenskanten 3 B, Månsas
- **Storkärrens ämbetshus**
Storkärrenskanten 1, nedre aulan

Måltider hem

Mer information om hemkörning av matportioner fås av hemvårdsledaren i eget bostadsområde, tfn 09 310 5015/växel.

Via Menumat-måltidstjänsten får man en matportionsautomat hem. Matportionerna levereras hem enligt överenskommelse.

Mer information av hemvårdsledare i eget bostadsområde eller tfn 020 796 1550 (Menumat)
www.menumat.fi

Närbussar

Vid planeringen av rutterna och tidtabellerna för HRT:s närlinjer har i synnerhet behoven hos äldre människor, rörelsehindrade och dem som rör sig med hjälpmedel tagits i beaktande. Vid behov bistår föraren vid påstigningar och avstigningar och bilen kan inom ramen för trafikreglerna även stanna annanstans än vid markerade hållplatser.

Närbussarna trafikerar närmast vardagar på dagen, vissa linjer även lördagar. I närbussar duger Helsingfors interna biljetter och regionbiljetter.

Närbussarnas och den övriga kollektivtrafikens rutter och tidtabeller hittar du på webben i Reseplaneraren. HRT:s kundtjänst betjänar också per telefon.

www.reittiopas.fi
HRT:s kundtjänst
tfn 09 4766 4000
må–fr 7–19, lö–sö 9–17

Närståendevårdare

Se närmare information på sida 10.

- **Polli ry**

Huvudstadsregionens närståendevårdare och vänner rf
Böle parkväg 8
tfn 040 533 2710
www.polli.fi

Påverkan

- **Helsingfors äldre råd**

Tar politiska initiativ och ger förslag i frågor gällande äldre och deras livsförhållanden.

tfn 09 310 43580

vanhusneuvosto@hel.fi

www.hel.fi/vanhusneuvosto

Psyiskt stöd

Se även Mental hälsa, sida 48.

- **HelsingforsMission**

Aamukorva (på finska)

En hjälpande telefon som är avsedd för seniorer, morgnar kl. 5–9.

tfn 045 341 0504

- **HelsingforsMission**

Senioripysäkki/Seniorstation

Erbjuder samtalsstöd i utmanande livssituationer.

tfn 045 341 0506 (på finska)

svenskspråkig information

(via Helsingfors stad):

tfn 09 310 28055

www.helsingforsmission.fi

- **Suvanto ry**

(misshandel)

Telefonrådgivning 0800 06776

ti och to kl. 12–15

Respons

Du kan ge respons på Helsingfors stads tjänster på webben www.hel.fi/ respons eller via Virkainfo tfn 09 310 1111.

- **Rådgivningen Ne-Rå**

Stöd och handledning i att hitta socialservice och –tjänster, information om bostadsmöjligheter och hjälp med att fylla i blanketter. Stöd i kontakter med myndigheter i mån av möjlighet.

Sturegatan 11

tfn 046 850 9282, www.ne-ra.fi

Öppettider:

må–on kl. 9–16, to 9–18

e-post: info@ne-ra.fi

Semesterverksamhet

Syftet med social semesterverksamhet är att stöda och främja medborgarnas förmåga att klara sig självständigt i olika livssituationer. Bland dem som ansöker om semester har mindre bemedlade eller ensamboende äldre förtur. Semestrar ordnas via semester- och patientföreningar.

Mer information www.lomajarjestot.fi

Seniorinfo

Se sida 7 eller 26.

Sexuell inriktning och kön

Helsingforsregionens HeSeta ry erbjuder servicehandledning till sexuella minoriteter och deras närstående i frågor som gäller sexuell identitet och livssituation. Genom grupp- och kursverksamhet kan man få kamratstöd och nya vänner.

- **HeSeta ry**

Tallbergsgatan 1 C

www.heseta.fi

- **Riksomfattande Sinuiksi stödtelefon**

Må och to kl. 19–21

tfn 044 300 2355

www.sinuiksi.fi

Service A–Ö

- **Transtukipiste**

Stöd för transsexuella och deras anhöriga.

Servicehandledare

tfn 050 371 6899

Socialpsykolog

tfn 050 303 1522

www.transtukipiste.fi

Servicecentraler

Se sida 7.

Sjukhus

Se sida 22.

Socialservice

Se sida 6.

Specialbiblioteket Celia

tfn 0295 333 060 (på svenska)

tfn 0295 333 050 (på finska)

Producerar och förmedlar litteratur i form av ljudböcker, punktskrift och dyligt.

Öppet må–to kl. 9–12.

- **liris-huset**

Maruddsvägen 74, 2 vån.

tfn 09 3960 4345

Se även Syn, sida 63.

Spelproblem

- **Referensstöd via Peluuri,**

tfn 0800 100 101 vardagar

kl. 12–18 (svenskspråkig service garanteras måndagar)

Chatten öppen må, on och fr kl. 12–15 på www.peluuri.fi

Stadens rådgivning

Se sida 28.

Städning

Registrerade städföretag på
www.elias.fi

Syn

Ifall synen försvagas bör man i första hand ta kontakt med en ögonläkare.

- **Rehabiliteringsplanerare inom synvård**
handledning och information
tfn 09 310 67655
- **Service- och verksamhetscentralen liris**
(Synskadades Centraförbund)
Östra centrum
Maruddsvägen 74
tfn 09 396 041
www.nkl.fi
- **Förbundet Finlands Svenska Synskadade**
Parisgränden 2 A 1
tfn 09 696 2300
www.fss.fi/sv

I liris-centralen finns också specialbutiken Aviris för hjälpmedel och biblioteket Celia (se sida 62) samt Helsingin ja Uudenmaan näkövammaiset ry, www.hun.fi

Tandkliniker

Se sida 19.

Trygghetstelefon

Ett trygghetslarm kopplas till vanlig telefonen. Trygghetslarmet hålls ofta runt handleden eller halsen. Via trygghetslarmet får man telefonkontakt med larmcentralens jour. Trygghetstelefon kan skaffas som en stödtjänst inom hemvården (låginkomsttagare) eller privat.

Mer information via Seniorinfo, må–fr kl. 9–15, tfn 09 310 44556

Tvättinrättningar och byke

Flera servicecentraler erbjuder möjlighet till byktvätt. Närmare kontaktuppgifter till servicecentralerna finns på sida 7. Servicecentralernas tvättinrättningar är avgiftsbelagda.

Vaccineringar

Se sida 64.

Veterantjänster

Se sida 22.

Volontärverksamhet

Mera information om volontärverksamhet inom Helsingfors stad, se sida 23.

Förmedling av volontärer (till exempel i syfte av promenader, diskussions-sällskap, enstaka uträttningar av ärenden och dylikt).

- **Centralförbundet för de gamlas väl ry**

tfn 09 350 8600/växel

vardagar kl. 9–15 (stängt i juli)

- **Finlands Röda Kors vänverksamhet**

tfn 020 701 2000/växel

- **Folkhälsan**

tfn 09 315 000/växel

- **Förmedling av kulturkompisar**
tfn 09 310 58237
må–to kl. 10–13
- **Församlingar**
www.helsingforsforsamlingar.fi
- **HelsingforsMission**
Engångshjälp
tfn 045 869 0945
Stödperson
tfn 045 881 9743
- **Helsingin seudun mielenterveysseura**
tfn 041 525 6779
www.hsms.fi
- **Kalliolan settlementti**
tfn 046 850 0876
- **Polli ry**
Huvudstadsregionens Närståendevårdare och Vänner rf
tfn 040 533 2710

Vårdtestamente

Med vårdtestamente berättar man om hur man vill ha det med den egna vården och omsorgen. Genom att uppgöra ett vårdtestamente kan var och en försäkra sig om att man i vården hörsammar personens livsvärden. Även om ett muntligt vårdtestamente är giltigt lönar det sig att uppgöra det skriftligt. Berätta också för dina anhöriga och din egen skötare eller läkare om vårdtestamentet.

Vårdtestamentet kan ofta föras in de elektroniska patientdatasystemen eller nämna att det finns ett dylikt. Det finns olika modeller för uppgörande av ett vårdtestamente.

Ändringsarbeten i bostäder

Se sida 13.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal green ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Hälsorådgivning 24 h
tfn 09 310 10023

Seniorinfo
tfn 09 310 44556

Virka-info
tfn 09 310 11111

Ge respons www.hel.fi/respons



Mars 2018/ Layout: Suvi Kari, Innocorp/Tryckning: Next Print Oy, 2018

Helsingfors