

Serviceguide för äldre 2023–2024



Helsingfors

Innehållsförteckning

1	Rådgivningstjänster 4	Minnessjukdomar 50	
	Stadens rådgivning – Helsingfors-info ... 4	Fysioterapi 50	
	Hälsorådgivning 24 h 5	Ergoterapi 51	
	Seniorinfo 5	Hjälpmedel 52	
	Motionsluren 6	Utdelning av egenvårdsartiklar 53	
	Rådgivningen om stadens e-tjänster 6	FPA rehabiliterar 53	
	Kollektivtrafikens rådgivning 6		
	Social- och hälsovårdssektorns boenderådgivning 6	4	Socialservice 54
	Medborgarrådgivning 7		Seniorinfo 54
	Konsumentrådgivning 7		Social- och krisjour 55
	Juridiska råd 8		Servicecentralerna erbjuder stödtjänster i vardagen 56
	Social- och patientombudet 8		Annat stöd till närstående vårdare 57
	Köpta tjänster för äldre 9		Mentalt stöd 58
			Andligt stöd 59
2	Kultur- och motionstjänster 10		Stöd i vardagen 60
	Helsingfors kulturcentraler 10		Bedömning av servicebehov samt socialt arbete och socialhandledning 61
	Museer och orkester 11		Stöd för närstående vård 62
	Bibliotek 13		Dagverksamhet 62
	Kulturtjänster vid seniorcenter 16		Hemvård 63
	Invånarhusens aktiviteter 17		Serviceboende och dygnetruntvård 64
	Gruppkิจกรรมer för äldre 18		Veterantjänster 65
	Digistöd 19		Handikappservice 66
	Förenings- och frivilligverksamhet 21		Färdtjänst 66
	Seniornätverket 23		Ändringsarbeten i bostäder 67
	Påverkan 27		
	Rörelse och motion 27	5	Ekonomi och beredskap för framtiden 69
	Motionsrådgivning 28		Boende 69
	Instruerad motion 29		Ärende på någon annans vägnar och fullmakter 69
3	Hälsovårdstjänster 31		Momsfria tjänster 72
	Hälsorådgivning 24 h 31		Skatteavdrag för hushållsarbete 73
	E-TJÄNSTER 31		Social- och hälsovårdstjänsternas avgifter och avgiftstak 73
	Stöd för egenvård 32		Ekonomirådgivning och skuldrådgivning samt social kredit 74
	Hälsostationer 33		Helsingfors ev. luth. församlingars rådgivning i penningaffärer – Rari 75
	Vaccineringar 36		FPA:s förmåner och utkomststöd 76
	Laboratorier 36		Utkomststöd 76
	Röntgen 38		Pensioner 77
	Mental hälsa 39		Bostadsbidrag för pensionstagare 77
	Missbrukartjänster 41		Vårdbidrag för pensionstagare 78
	Sök stöd från grupper 42		Ersättning av läkemedel 78
	Jour 43		Resekostnader 79
	Sjukhus 44		
	Rehabiliterande bedömning 46		
	Tandvård 46		
	Ifall synen försvagas 48		
	Hörseltjänster 49		

Bästa senior i Helsingfors

I den här guiden har vi sammanställt information om seniortjänsterna i Helsingforsområdet. Den här guiden hjälper även dina närstående, professionella inom social- och hälsovården, studerande och alla som är intresserade av ämnet.

Med den historiska social- och hälsovårdsreformen förändrades organiseringen av tjänsterna i hela landet från och med början av 2023, men vi i Helsingfors fortsätter att organisera och producera de bekanta social- och hälsovårdstjänsterna för seniorer. Det finns gott om aktiviteter och tjänster i vår huvudstad!

Observera att serviceguiden i framtiden kommer att komma ut med två års mellanrum, vilket innebär att det kan ske ändringar i tjänsternas öppettider och kontaktuppgifter. Det enklaste sättet att kontrollera öppettiderna är genom att ringa tjänsten direkt eller besöka tjänstens webbplats. Helsingfors stads Seniorinfo, som har sammanställt denna guide, betjänar dig per telefon vardagar kl. 9–15 på numret 09 310 44556.

Även stadens förnyade webbsida hel.fi/seniortjanster betjänar de äldre. På sidorna finns mycket information om tjänsterna för äldre och även en chatttjänst där du enkelt kan be om råd eller ytterligare information.

Seniorinfo fokuserar i synnerhet på information som uppmuntrar till att röra på sig. Vi vill uppmäna till att fråga om detta, om ämnet intresserar dig! Seniorinfo har även ett nära samarbete med olika organisationer.



Vi vill dra vårt strå till stacken för att stötta de äldres välbefinnande, hälsa och funktionsförmåga. Vi hoppas att du har nytta av denna guide. Kontakta Seniorinfo om du vill be om råd eller behöver mer information!

Trevlig läsning!

Seija Meripaasi

Direktör för sjukhus-, rehabiliterings- och omsorgstjänster

1

Rådgivningstjänster

Stadens rådgivning – Helsingfors-info

Information om stadens tjänster och invandrarfrågor på flera språk.

Telefonrådgivning

tfn 09 310 1111

Chatten

www.hel.fi/helsinki-info

må–to kl. 9–16 och fr kl. 10–15

E-post: neuvonta@hel.fi

Infopunkten betjänar i centrumbiblioteket Ode, Tölöviksgatan 4 må–fr kl. 10–18. Vid infopunkten får man bl.a. digistöd för användningen av stadens e-tjänster samt information om övriga ställen som ger digirådgivning.

Helsingfors stads

Växel, tfn 09 310 1691

webbsida: www.hel.fi/sv

personer och verksamhetsställen:

www.numerot.hel.fi/sv

Hälsorådgivning 24 h

Helsingfors stads hälsorådgivning ger råd om vård av sjukdomar dygnet runt till priset av ett normalt samtal, tfn 09 310 10023.

Seniorinfo

Seniorinfo erbjuder information med låg tröskel och söker lösningar till utmaningar i de äldres vardag. Seniorinfo ger information om stadens, företags och organisationers evenemang, fritidsintressen och tjänster.

Rådgivning och servicehandledning på svenska och finska vardagar kl. 9–15, tfn 09 310 44556, och vid Seniorinfos servicepunkt på adressen Broholmogatan 2, 00530 Helsingfors, vardagar kl. 9–15.

En anställd från Seniorinfo är på plats vid centralerna för hälsa och välbefinnande: Nordsjö ti kl. 8–11 och Fiskehamnen on kl. 8–11. Dessutom kan du träffa Seniorinfos rådgivare på olika ställen i Helsingfors. Du får mer information om ställena av Seniorinfo.

De äldre får också servicehandledning av socialhandledarna vid servicecentralerna. Mer information om servicecentralerna hittar du på s. 16.

Seniorinfos e-post: seniori.info@hel.fi

Seniorinfos webbsidor och chat: www.hel.fi/seniortjanster. På webbsidorna hittar du en chatbot som svarar på frågor om social- och hälsovårdstjänster på finska, svenska och engelska. Chattbotten är en on robot som ger svar som professionella formulerat. Du kan även be om vårdanvisningar och råd angående olika livssituationer av chattbotten. Via chattbotten kan du även vid behov nå professionella när Seniorinfo är öppet.

Facebook: www.facebook.com/seniorihelsinki

Instagram: www.instagram.com/seniorihelsinki

Motionsluren

Idrottsexperten ger gratis råd, stöd och uppmuntran i frågor om möjligheter och platser att röra på sig. Motionsluren betjänar dig må–to kl. 13–15, tfn 09 310 87817. ”Liikuntaluuri” betjänar på finska på numret 09 310 32623 må–to kl. 13–15.

Rådgivningen om stadens e-tjänster

Rådgivningen om stadens e-tjänster må–fr kl. 8–18, tfn 09 310 88800

Webbsida: www.hel.fi/digitala-tjanster

Kollektivtrafikens rådgivning

HRT:s kundrådgivning må–fr kl. 7.30–19, lö–sö kl. 9.30–17 tfn 09 476 64000

Närbussarnas och den övriga kollektivtrafikens rutter och tidtabeller hittar du på HRT:s webbsida: www.hsl.fi/sv/kundservice, www.hsl.fi/sv

Social- och hälsovårdssektorns boenderådgivning

■ Hagas servicepunkt, postnumror:

00250, 00270–00330	tfn 09 310 42995
00340–00400, 00440	tfn 09 310 42994
00410–00430	tfn 09 310 42996

■ Fiskehamnens servicepunkt, postnumror:

00170–00200, 00240, 00550	tfn 09 310 21719
00100–00130, 00150, 00250, 00260, 00500–00530, 00570	tfn 09 310 34753 och 09 310 44012
00140, 00210, 00560, 00600, 00610, 00810, 00830	tfn 09 310 42992
00160, 00220, 000540, 00580, 00800, 00820, 00830	tfn 09 310 42993

■ Malms servicepunkt, postnumror:

00620, 00630, 00650–00670	tfn 09 310 23232
00680, 00690, 00740, 00750	tfn 09 310 23143
00700, 00730, 00780	tfn 09 310 41210
00760, 00770, 00790	tfn 09 310 15630
00640, 00710, 00720	tfn 09 310 24458

■ **Kvarnbäckens servicepunkt, postnummer:**

00590, 00800, 00840–00880 tfn 09 310 60380
00920, 00930 ja 00950 tfn 09 310 60377
00900 tfn 09 310 23151
00910, 00940, 00970 tfn 09 310 23218 och 09 310 23192

■ **Nordsjö servicepunkt, postnummer:**

00890, 00960, 00990 tfn 09 310 23151
00980 tfn 09 310 34539

Social- och hälsovårdens chatbot Hester (öppen 24 h/7):

www.hel.fi/asumisneuvonta

Boenderådgivning för de boende i Helsingfors stads bostäder
Ab Heka ab:s servicepunkt: www.hekaoy.fi/sv/heka/kontaktuppgifter
www.hel.fi/sv -> [Boenderådgivning](#)

Finska Hyresgästers telefonrådgivning

må kl. 8.30–14 och kl. 16–18 samt ti–to kl. 8.30–13.30,
tfn 0600 9 1515 (1,92 €/min + lna),
Webbsida: www.vuokralaiset.fi/pa-svenska

Medborgarrådgivning

Medborgarrådgivningen hjälper dig hitta rätt offentlig tjänst, rätt myndighet och ger råd i hur man anlitar tjänster.

Betjänar per telefon och på webben, via chatten.
må–fr kl. 8–21, lö kl. 9–15, tfn 029 5000

Tal- eller hörselhindrade kan använda medborgarrådgivningen
med sms via numret 18395.

Webbsida: www.kansalaisneuvonta.fi/sv-fi

Konsumentrådgivning

Svenskspråkig rådgivning må–on, fr kl. 9–12, to 12–15, tfn 029 505 3030

Finskspråkig rådgivning må–on, fr kl. 9–12, to 12–15, tfn 029 505 3050

Webbsida: www.kkv.fi/sv/konsumentradgivning

Juridiska råd

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

Helsingfors rättshjälpsbyrå

Tingshuset, Porkalagatan 13 G, 2. vån, 00180 Helsingfors,

må–fr kl. 8–16.15

tfn 029 566 0120

Tidsbeställning må–fr kl. 9–11 och 12–15

E-post: helsinki.oikapu@oikeus.fi

Finlands Advokatförbunds advokatjour

Advokater från Finlands Advokatförbund ger rådgivning vid Tölös bibliotek som frivilligarbete. Rådgivningen är juridisk och kostnadsfri. Inga dokument eller uppdrag förbereds dock.

Tölö bibliotek har jouröppet måndagar jämna veckor kl. 17–19 (mer information och tidsbokning på 09 310 85025)

Se öppettiderna för rådgivningen på webben (på finska)

www.asianajaliitto.fi/paivystyskalenteri

Webbsida: www.asianajaliitto.fi/sv

E-post: info@asianajaliitto.fi

Mer information: må–fr kl. 10–12 och 13–15, tfn 09 686 6120

Social- och patientombudet

Om klienten eller patienten är missnöjd med vården, behandlingen eller bemötandet eller om hen behöver råd om sina rättigheter inom social- och hälsovården kan hen kontakta social- och patientombudet. Även anhöriga och närstående till klienter och patienter samt helsingforsare och samarbetspartner kan kontakta social- och patientombudet. Social- och patientombudet har till uppgift att ge råd och handleda. Social- och patientombudet fattar inga beslut och tar inte ställning till den medicinska vården. Social- och patientombudet ger råd till klienterna inom både den offentliga och den privata social- och hälsovården. Servicen är avgiftsfri.

Klientrådgivningen har öppet måndag till torsdag kl. 9–11
på numret 09 3104 3355

E-postadressen är sosiaali.potilasasiamies@hel.fi

Krypterad e-post kan skickas via länken <https://securemail.hel.fi>

Postadressen är PB 6060, 00099 Helsingfors stad

Personliga besök ska alltid bokas på förhand. Mer information om social- och patientombudstjänsten finns på vår webbplats på www.hel.fi/social-och-patientombud

Köpta tjänster för äldre

Om du har en fråga eller vill ge respons på en servicesedelsproducent eller köptjänster, vänligen kontakta enheten Köpta tjänster för äldre.

Enheten Köpta tjänster för äldre svarar för utvecklingen av servicesedlar samt konkurrensutsätter och upphandlar socialvårdstjänster som produceras av privata serviceproducenter. Enheten godkänner dessa serviceproducenter och övervakar serviceproducenterna som tillhandahåller dessa tjänster.

Med servicesedel kan man skaffa följande:

- serviceboende med heldygnsomsorg för äldre
- verksamhet dagtid för äldre
- hemvårdstjänster
- kortvarig vård vid vårdenhet
- tjänst som tillhandahålls i hemmet inom stödet för närståendevården

De köpta tjänsterna är:

- serviceboende med heldygnsomsorg för äldre
- serviceboende med heldygnsomsorg för personer under 65 år
- verksamhet dagtid för äldre

Kontaktuppgifter till Enheten för köpta tjänster för äldre:

Chef för köpta tjänster tfn 09 310 42207

Byråsekreterare tfn 09 310 43732

2

Kultur- och motionstjänster

Helsingfors kulturcentraler

I Helsingfors kulturcentralers program ingår konserter, teaterföreläsningar, filmvisningar, varierande utställningar och gemenskapliga evenemang såsom eftermiddagsdanser och allsångsevenemang.

Man kan köpa biljetter till avgiftsbelagda evenemang hos Lippupiste på adressen www.lippu.fi eller hos biljettförsäljningen i kulturcentralerna. I kulturcentralerna hålls även många avgiftsfria evenemang, både dags- och kvällsföreläsningar. Gallerierna i kulturcentralerna håller öppet under husets öppettider och entrén är fri. Man når kulturcentren lätt med kollektivtrafik.

■ Caisa

Ekogatan 4, tfn 09 310 80008
(på finska)
öppet må–fr kl. 9–19, lö kl. 10–19
www.caisa.fi

■ Gamlasgården

Klarinettvägen 5 Cittertorget,
tfn 09 310 32416 (på finska)
öppet må–to kl. 8–20, fr kl. 8–18,
lö kl. 10–16
www.kanneltalo.fi

■ **Malmhuset**

Nedre Malms torg 1,
tfn 09 310 80831 (på finska)
öppet må–to kl. 8–20, fr kl. 8–18,
lö kl. 10–16

www.malmitalo.fi

■ **Savoy-teatern**

Kaserngatan 46–48,
tfn 040 580 1874

www.savoyteatteri.fi

■ **Stoa**

Åbohusvägen 1,
tfn 040 160 3755
öppet må–to kl. 8–20, fr kl. 8–18,
lö kl. 10–16, sö kl. 12–18

www.stoa.fi

■ **Nordhuset,**

Mosaiktorg 2,
tfn 09 310 80831
öppet må–to kl. 8–20,
fr kl. 8–18, lö kl. 10–16

www.vuotalo.fi

Kulturkompis

Kulturkompisarna är HelsingforsMissionens frivilliga som gör äldre sällskap till kulturevenemang, bokar biljetterna och hjälper till med det praktiska. Med en kulturkompis kostar biljetten uppskattningsvis högst fem euro och sällskapet och hjälpen är gratis. Kulturkompis är ett samarbete mellan Helsingforsmissionen och Helsingfors stad.

Mer information: tfn 09 23 120 375 (återuppringningstjänst)

E-post: kulttuurikaveri@helsinkimissio.fi

Läs mer om kulturkompis på webben: www.hel.fi/kulttuurin-ja-va-paa-ajan-toimiala/sv/tjanster/allmanna-kulturtjanster/kulturkompisar

Museer och orkester

Helsingfors stadsmuseum

Temat i Helsingfors stadsmuseum är Helsingfors. I centrum står stadsbornas egna erfarenheter och vanliga vardag, som reflekteras av museets föremål och fotografier. Helsingfors stadsmuseum ligger vid kanten av Senatstorget i ett av stadens äldsta kvarter. Museet ordnar intressanta evenemang kring olika teman.

I museets bildapotek kan du titta på gamla bilder av Helsingfors. Du kan bläddra och undersöka bilder i museets samlingar på adressen helsingforsbilder.fi där det finns mer än 65 000 bilder med temat Helsingfors.

Kultur- och motionstjänster

Stadsmuseets adress: Alexandersgatan 16

Öppet må–fr kl. 11–19 och lö–sö kl. 11–17, tfn 09 310 36630, fritt inträde

Webbsida: helsinginkaupungimuseo.fi/sv

Till stadsmuseet hör även Villa Hagasund vid ändan av Tölöviken, och det nostalgiska Spåra-museet i Tölö. Museerna har växlande utställningar. Arbetarbostadsmuseet i Vallgård håller öppet på sommaren och den stämningsfulla Sprutmästarens gård i Kronohagen kan besökas under sommaren och kring jul.

■ Villa Hagasund

Mannerheimvägen 13 b

öppet ti kl. 11–19, on kl. 11–17,
må stängt

tfn 09 3107 8519

villahagasund.fi

Entréavgift 14/10 €, personer
under 18 år och med Musei-
kortet fri entré.

Biljetter kan köpas på plats
hos museets biljettförsäljning.

■ Arbetarbostadsmuseet

Kristinegränden 4

tfn 09 3107 1548

Öppen på sommaren. Fri entré.

arbetarbostadsmuseet.fi

■ Sprutmästarens gård

Kristiansgatan 12

tfn 09 3107 1549

ruiskumestarintalo.fi/sv

Öppen på sommaren och
kring jul. Fri entré.

■ Spåramuseet

Tölögatan 51 A

öppet må–sö kl. 11–17

tfn 09 310 23921

sparamuseet.fi

Fri entré

Andra museer

I Helsingfors finns ett tiotal museer. Många museer har fri entré, och många gratisdagar ordnas även på museer som vanligtvis har entréavgift.

Information om museers utställningar och evenemang finns på MyHelsinki-webbsidan myhelsinki.fi/sv

Museikort

Museikortet är avgiftsbelagd. Med museikortet betalar man inget inträde till museerna. Det finns 40 olika Museikort-museum i Helsingfors.

Kundtjänst (på finska och engelska) vardagar kl. 9–12,

tfn 044 784 5745

E-post: museokortti@museot.fi

Webbsida: museot.fi/se

Helsingfors stadsorkester

Helsingfors stadsorkester håller konserter i Musikhuset (Mannerheimvägen 13) och uppträder i varierande sammansättningar runt Helsingfors. Orkesterns direktsända streaming ger en möjlighet att njuta av musiken även hemma.

Orkesterns klassiska konserter kan ses och höras direkt eller inspelade på nätet. Lyssna på nätet: helsinginkaupunginorkesteri.fi/sv/hko-screen

Musikhuset, Mannerheimvägen 13 A

tfn 09 3102 2700

Du kan köpa biljetter från Musikhusets biljettkassa, Ticketmasters webbutik samt per telefon 0600 10 800 (1,98 €/min. + lokalnätavgift) och vid servicepunkter.

Webbplatsen tapahtumat.hel.fi/sv/home hjälper Helsingforsbor att lätt hitta evenemang, hobbyer och kurser som arrangeras av staden. I stadens evenemangskalender på adressen tapahtumat.hel.fi/sv/events kan du söka evenemang enligt bland annat kategori och tidpunkt.

Bibliotek

Biblioteket är informationens och kulturens hus som är öppet för alla och där du hittar ett stort utbud av böcker, tidningar, filmer och musik. I bibliotek kan man sköta ärenden på kunddatorerna. Du kan använda de vanligaste datorprogrammen, skanner och printer. Du kan även arbeta på egen dator. I alla bibliotek finns trådlöst nätverk.

På bibliotek arrangeras många avgiftsfria evenemang såsom författarböcker, föreläsningar och karaoke. Även hobbygrupper som är öppna för alla samlas regelbundet på bibliotek. Det finns 37 bibliotek och två bokbussar i Helsingfors.

Bibliotekstjänster är i regel avgiftsfria. Från bibliotek kan du även låna föremål och apparater. Du kan även boka lokaler för möten, presentationer och utställningar.

Kultur- och motionstjänster

Du får telefonnumret till ditt bibliotek från kultur- och fritidssektorns telefonväxel på 09 310 1060 (på finska). Mer information finns på webbsidan www.hel.fi/sv/kultur-och-fritid/for-aldre/kultur-for-aldre/bibliotek eller www.helmet.fi/sv.

Boken kommer-tjänsten

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. Du kan få material som du vill ha levererat hem till dig. Bibliotekspersonalen packar bokkassarna enligt kundens önskemål och levererar dem efter överenskommelse. I samband med leveransen kan du också returnera böcker. Tjänsten är avgiftsfri.

Om man vill ha tjänsten på svenska, kontakta tfn 040 546 8091.

Vardagar kl. 12–15, tfn 09 310 85214 (på finska)

Webbsida: www.helmet.fi/sv

E-post: kotikirjasto@hel.fi

Om att bli flexkund

Om det är svårt att besöka biblioteket personligen kan man också ansöka om att bli flexkund. Det innebär att en låntagare befullmäktigar en annan person att sköta biblioteksärendena i hans ställe.

Du får mer information av Helmet-bibliotekens personal eller på webbplatsen helmet.fi/flexkund.

E-bibban

Helmet-bibliotekens kunder kan avgiftsfritt använda digitalt material, det vill säga e-böcker, e-ljudböcker, e-tidningar, musiktjänster och webbkurser. Bibliotekspersonalen hjälper dig att använda e-biblioteket.

Mer information av Helmet-bibliotekens personal eller på adressen www.helmet.fi/sv.

Ljudböcker för läshindrade

Har du svårt att läsa en text på grund av till exempel försvagad syn? En ljudbok kan hjälpa när det är svårt att läsa vanlig text. Celia-tillgänglighetsbiblioteket har kring 40 000 ljudböcker som man kan lyssna på avgiftsfritt.

Ljudbokstjänsten heter Celianet. Bland böckerna finns avgiftsfri skön- och facklitteratur samt läroböcker. Man kan registrera sig som användare av Celianet på närbiblioteket.

■ **Celia-tillgänglighetsbiblioteket**

Iiris-huset, Maruddsvägen 74,
2 vån.
tfn 029 533 3060 (på finska)
Webbsida: www.celia.fi/sv

Synskadades förbund rf

Synskadades förbund hjälper dig med användningen av informations- och kommunikationsteknik samt informationstjänster för synskadade.

Telefonrådgivningen betjänar dig må-ti kl. 9–15 och on-fr kl. 12–15.
Du kan lämna en begäran att bli uppringd till röstbrevlådan.

Lämna ditt namn och nummer samt ämne kortfattat till svararen.

■ **Synskadades förbund – digital rådgivning**

tfn 09 3960 4000
digjineuvonta@nkl.fi

■ **Rådgivningen Daisy**

tfn 09 3960 4040
daisy@nkl.fi

Synskadades förbund: www.nkl.fi/sv

Synskadades kulturförening: www.kulttuuripalvelu.fi

Att använda dator på biblioteket

Du kan arbeta och sköta dina ärenden på bibliotekens kunddatorer. Till ditt förfogande står de vanligaste datorprogrammen samt skanner och skrivare. Reservera en tid på biblioteket eller på nätet. Du kan även arbeta med din egna apparat. Alla bibliotek har ett öppet och avgiftsfritt trådlöst nät.

Handledning i datateknik

På bibliotek arrangeras öppna evenemang och kurser där du kan få råd med grundkunskaper i användning av datateknik och internet. Biblioteks-personalen ger mer information. Följande tillfällen med handledning finns i kalendern på webbplatsen www.helmet.fi.

Kultur- och motionstjänster

Förutom biblioteken erbjuder även arbetarinstitut, invånarhus och servicecentraler personlig digitalrådgivning. Läs mer och se rådgivningsställen på Helsingfors stads webbsidor på adressen: [digineuvonta.hel.fi/se/radgivningsställen](https://digineuvonta.hel.fi/se/radgivningsstallen).

Kulturtjänster vid seniorcenter

Tjänsterna i stadens seniorcenters servicecentraler är avsedda för pensionärer och arbetslösa i Helsingfors. Vid centren kan du delta i kamratstödgrupper, hobbyverksamhet och olika evenemang. Centren är lågtröskelmötesplatser med även mångkulturell verksamhet.

Vid servicecentralerna kan du delta i gruppverksamhet, evenemang, verkstäder och hobbyer bl.a. inom musik, litteratur, teater, dans och motion (se Helsingfors stads servicecentralers motion s. 28). Du kan göra hantverk på egen hand eller delta i handledda kurser. Verksamhetens omfattning och utbud varierar på servicecentralerna. Det finns även mångkulturell verksamhet. Bibliotekets servicepunkt för äldre finns på servicecentralen i Kvarnbäcken, Gustafsgård, Djurberget, Gårdsbacka och Kasberget.

Verksamheten är huvudsakligen avgiftsfri. Du får ett servicecentralskort från centralens reception som du behöver för att gratis delta i verksamheten.

Servicecentralernas kontaktuppgifter

- | | |
|--|---|
| ■ Degerö servicecentral-verksamhet
Rudolfsvägen 17–19
tfn 09 310 51886 | ■ Gamlas servicecentral-verksamhet
Orgelpipsvägen 4
tfn 09 310 23389 |
| ■ Djurbergets seniorcenter
Stormyrvägen 28
tfn 09 310 49200 | ■ Gustafsgårds seniorcenter
Gevaldigervägen 16, Åggelby
tfn 09 310 54796 |
| ■ Forsby seniorcenter
Kottbyvägen 11, N-huset 1. vån.
tfn 09 310 50476
<i>Service på svenska</i> | ■ Gårdsbacka seniorcenter
Gårdsgränden 5
tfn 09 310 61818 |

- **Höstvägens seniorcenter**
Utängsgränden 3, Malm
tfn 09 310 24972
- **Kampens servicecentral**
Salomonsgatan 21 B
tfn 09 310 44513
Service på svenska
- **Kasbergets seniorcenter**
Rödluvans väg 16
tfn 09 310 46022
- **Kinaborgs seniorcenter**
Kinaborgsgatan 9
tfn 09 310 52910
- **Kvarnbäckens seniorcenter**
Kvarnfärdsvägen 4
tfn 09 310 60676
- **Munksnäs servicecentral**
Bredviksvägen 30
tfn 09 310 48617
- **Norra Haga servicecentral**
Silvervägens enhet
Silvervägen 14
tfn 09 310 15227
Mariahemmets enhet
Schildtsstigen 6
tfn 020 771 8516
- **Tölö seniorcenter**
Tölögatan 33
tfn 09 310 44538
Service på svenska
- **Östra centrums servicecentralverksamhet**
Smörblommevägen 6
tfn 09 310 74368

www.hel.fi/seniorerna ->
[Servicecentraler](#)

Invånarhusens aktiviteter

I Helsingfors ordnas det lokal verksamhet på invånarhus. De lokala invånarhusen fungerar som vardagsrum och mötesplatser för områdets invånare. Det finns olika hobbyer och annan verksamhet för alla åldrar, som till exempel digistöd.

I invånarhusen hittar du någon att prata med och förmånligt kaffe med dopp. Verksamheten ger även en trevlig möjlighet att verka som frivillig. Evenemangen och verksamheten varierar mellan invånarhusen.

Det kan förekomma ändringar av öppettiderna och verksamheten.

- **Invånarhuset Betania i Rödbergen**
Styrmansgatan 13
tfn 09 310 73935
Stängt tills vidare på grund av renovering
- **Invånarhuset Hanna**
Sturegatan 12
öppet må–fr kl. 9–16
tfn 09 310 73933

Kultur- och motionstjänster

- **Invånarhuset Åggelby Societetshus**
Larin Kyöstis väg 7
öppet må–fr kl. 9–16
tfn 09 310 40912
- **Invånarhuset Månsas Bastubar**
Skogsbäcksvägen 25
må kl. 9–17.50, ti–fr kl. 9–16
tfn 09 310 24587
- **Invånarhuset Malm**
Kyrkobytvägen 2
öppet må–fr kl. 9–16
tfn 09 310 58576
- **Invånarhuset Rönnebacka**
Skiffervägen 3 A
öppet må–fr kl. 9–16
tfn 09 310 41010
- **Invånarhuset Lassas**
Krämarvägen 16
må–to kl. 9–16 och fr 9–18
tfn 09 310 73013
- **Invånarhuset Gårdsbacka**
Gungbrädsgränden 4 C
öppet må–fr kl. 9–16
tfn 09 310 61952
- **Invånarhuset Nordsjö**
Svartviksvägen 10
öppet må–fr kl. 9–16
tfn 09 310 73249

Mer information:

www.hel.fi/helsinki/sv/social-och-halso/ekonomiskt/invanarhusen

Gruppaktiviteter för äldre

Arbis, stadens kulturhus, organisationer och föreningar erbjuder mångsidiga gruppverksamheter och klubbar för seniorer. Du får mer information av till exempel följande organisationer:

- **Centralförbundet för de gamlas väl** ordnar avgiftsfri gruppverksamhet för seniorer på olika håll i Helsingfors.
tfn 09 350 8600
www.vtkl.fi/pa-svenska
- **Församlingar**
tfn 09 2340 2240
www.helsingforsforsamlingar.fi
- **Helsingfors Minnesförening rf**
tfn 09 454 2750
www.muistihelsinki.fi/kort-pa-svenska
- **Helsingfors Arbis**
Dagmarsgatan 3
tfn 09 310 49494
www.hel.fi/arbis
Kursanmälning: www.ilmonet.fi

- **Arbis Östra**
Åbohusvägen 1, 2 våningen
tfn 09 310 49494 (kansli)
- **Stoa**
Åbohusvägen 1
Öppet må–to kl. 8–20, fr kl. 8–18,
lö–sö kl. 10–16
tfn 040 160 3755
www.stoa.fi
- **HelsingforsMission**
Albertsgatan 33
må–fr kl. 9–15
tfn 09 2312 0200
www.helsingforsmission.fi
- **Nordhuset**
Svenskspråkigt kulturprogram
för seniorer
Siw Handroos-Kelekay,
kulturproducent
tfn 09 310 88755
siw.handrooskelekay@hel.fi
- **Norr om Stan rf**
Norr om Stan och dess
medlemsföreningar ordnar
bl.a. fritidsverksamhet för
svenskspråkiga seniorer.
info@nos.fi
www.nos.fi
- **Huvudstadsregionens
närståendevårdare rf**
Rådgivning tfn 050 551 4335
(på finska)
må–to kl. 9–15
www.polli.fi
- **Svenska pensionärsförbundet**
Annegatan 25 A, 3 våningen
tfn 040 578 0415 (kansli)

Digistöd

Digitalt stöd ges för användning av dator och dataprogram, smarttelefon, surfplatta och smart tv. Flera Helsingfors stads servicecentraler och olika organisationer erbjuder handledning angående hantering av datorer och dylika tekniska apparater.

- **Arbis**
Erbjuder olika kurser om medier
och informationsteknik
tfn 09 310 49494 (kansli)
Dagmarsgatan 3
www.hel.fi/arbis
- **Kulturhuset Stoa**
IT-handledning
tfn 09 310 88579
Åbohusvägen 1
www.stoa.fi/sv/framsidan

Enter rf

Enter erbjuder avgiftsfri och personlig handledning kring datorer, pekplattor och mobiltelefoner samt användning av internet och e-post. Frivilliga på Enter fungerar som kamrathandledare som handleder efter egen förmåga.

Närhandledning sker på biblioteken, vid servicecentralerna och i andra offentliga lokaler med tidsbokning eller utan. Distanshandledning sker i form av telefonrådgivning med hjälp av olika program.

tfn 050 307 9366

E-post: info@entersenior.fi

Webbsida: www.entersenior.fi/yhdistys/se

Stingsgatan 1, 00520 Helsingfors (besök endast enl. överenskommelse)

Helsingfors stad

Helsingfors stads digitala stöd erbjuder avgiftsfritt stöd på över 150 verksamhetsställen. De populäraste ställena är stadens bibliotek, gemenskapshus, servicecentraler och arbetarinstitutets lokaler. Handledning ges av stadens anställda eller till exempel frivilliga som utbildats av Enter rf.

På de flesta verksamhetsställena kan du be om digitalt stöd utan tidsbeställning. Du kan använda verksamhetsställenas datorer och annan digital utrustning som är avsedda för kunder. Du kan också få avgiftsfritt digitalt stöd på distans per telefon må–fr kl. 9–12, tfn 09 310 10011.

Mer information finns på digituki.hel.fi/sv/. Du kan också fråga mer genom att ringa till Helsingfors-info, tfn 09 310 11111, må–to kl. 9–16 och fr kl. 10–15.

Helsingfors stad samarbetar med HelsingforsMission, vars frivilliga ger digitalt stöd hemma hos kunden. Du kan beställa digital handledning hem genom att fylla i kontaktformuläret på webbplatsen för digitalt stöd, per telefon direkt från HelsingforsMission, tfn 09 231 20370, må, on, to kl. 9–12, eller via Helsingfors-info.

Digitala stödets anvisningar och instruktionsvideor om till exempel användning av Maisa eller MittKanta-sidor finns på Helsingforskanalen www.helsinkikana.fi/sv/. Du hittar dem genom att söka med Maisa, MittKanta eller digitalt stöd.

IT-kurser

Helsingfors arbis ordnar datakurser för seniorer.

Mer info: Arbis kundtjänst 09 310 494 94

Webbsida: www.hel.fi/uutiset/sv/arb/arb/arb-kurser-anmalningar

Även privata institut i Helsingfors erbjuder olika IT-kurser. Verksamheten är avgiftsbelagd. Kontaktuppgifter till instituten finns på www.kansalaisopistot.fi/sv

Seniorinfo ger ytterligare information vardagar kl. 9–15, tfn 09 310 44556.

Förenings- och frivilligverksamhet

I Helsingfors finns en otalig mängd föreningar som ordnar mångsidiga aktiviteter för pensionärer.

Kulturföreningarnas söktjänst:

- **Medborgarforumets organisationssök**
www.kansalaisyhteiskunta.fi
- **Patent- och registerstyrelsens**
föreningssökning: yhdistysrekisteri.prh.fi
- **Seniorinfo** ger ytterligare information vardagar kl. 9–15,
tfn 09 310 44556

Volontärverksamhet

Förmedling av volontärer (till exempel som sällskap under promenader, diskussionssällskap, utträttningar av enstaka ärenden och dylikt).

Mer information från Seniorinfo vardagar kl. 9–15, tfn 09 310 44556 eller på webbplatsen vapaaehtoistoiminta.hel.fi/sv.

- **Helsingfors svenska vänförmedling**
helsingfors.vanformedling@gmail.com
- **HelsingforsMission**
Engångshjälp, tfn 09 2312 0230
Stödperson och gruppverksamhet, tfn 045 881 9743
volontarverksamhet@helsinkimissio.fi
www.helsingforsmission.fi/seniorer

Bli volontär

I Helsingfors kan du delta i volontärverksamhet på många olika sätt. Volontärverksamhet kan ge livet ett nytt och meningsfullt innehåll. För att vara volontär behöver du inga specialkunskaper eller färdigheter. Volontärer erbjuds introduktion och utbildning till diverse verksamhetsformer.

Volontärernas egna resurser och specialkunskaper beaktas och volontäruppgifter kan skräddarsys enligt dem, speciellt när det gäller volontärverksamhet bland de äldre och vuxna.

Mer information: tfn 09 310 64884, tfn 09 310 46940, tfn 09 310 37147

E-post: vapaaehtoistoiminta@hel.fi

Webbsida: vapaaehtoistoiminta.hel.fi/sv

Helsingfors volontärverksamhet på Facebook: [www.facebook.com/](http://www.facebook.com/VapaaehtoistoimintaHelsinki)

VapaaehtoistoimintaHelsinki

Nätverket av uppsökande arbete med äldre

Yrkespersoner och frivilliga i flera olika föreningar samt Seniorinfo bildar ett nätverk vars mål är att öka de äldres erfarenheter av deltagande och minska ensamhet. Nätverket söker tillsammans med de äldre långvariga lösningar som höjer livskvaliteten i vardagen. Nätverket kan till exempel hjälpa äldre att engagera sig i verksamheter i närområdet, söka sig till olika tjänster eller stärka sina sociala kontakter.

Ytterligare information Seniorinfo vardagar kl. 9–15, tfn 09 310 44556.

Understödda semestrar

Fem olika semesterorganisationer ordnar understödda semestrar med helpension. Semester beviljas på ekonomiska, sociala och hälsorelaterade grunder. Till exempel låga inkomster, ensamhet och sjukdomar påverkar beviljandet av semester. Understödda semestrar ordnas med olika teman. Målet med semestrarna är att möjliggöra socialt umgänge, rekreation och flykt från vardagen. I semestern ingår inkvartering, helpension och program. Social- och hälsoorganisationernas understödscentral (STEA) stöder ordnandet av understödda semestrar. Deltagarna betalar självriskandelen och resorna till semesterplatsen.

Webbplats: www.lomajarjestot.fi

Mer information: Seniorinfo, tfn 09 310 44556, vardagar kl. 9–15

Seniornätverket

Seniornätverket är ett samarbetsnätverk som ordnar program och koordinerar seniorinformation på svenska i Helsingfors. Nätverket vill bidra till en bättre överblick av stadens social- och hälsovård, kultur-, konst-, biblioteks- och idrottsverksamhet samt av tredje sektorns och församlingarnas tjänster. Nätverket vill främja seniorers samhörighet och tillgång till program på svenska. Aktuell information om nätverket samt vår- och höstprogram hittar du på Facebook på adressen www.facebook.com/seniornatverkethelsingfors.

Mer information av Seniorinfo vardagar kl. 9–15, tfn 09 310 44556.

De religiösa samfundens verksamhet för äldre

Församlingarna ordnar gruppverksamhet och olika evenemang för seniorer.

■ Helsingfors evangelisk-lutherska församlingar

Församlingarnas hus,
Tredje linjen 22 B
öppet må–fr kl. 9–12
tfn 09 2340 5001
www.helsingforsforsamlingar.fi

■ Helsingfors Ortodoxa församling

tfn. 09 85 646 100
www.hos.fi/sv
asiakaspalvelu.helsinki@ort.fi
Öppet må–fr kl. 9–14
Diakoniarbetare vid senior-klubben, kari.hartikka@ort.fi,
tfn 040 703 4616

Du hittar kontaktuppgifter till andra trossamfund på Undervisnings- och kulturministeriets webbplats:

Undervisnings- och kulturministeriet

okm.fi/sv/religiosa-samfund.

Vi läser tillsammans

Nätverket Vi läser tillsammans erbjuder gratis språkundervisning som bygger på frivilligarbete. Grupperna träffas under två timmar en gång i veckan i bland annat bibliotek och invånarhus. Webbgrupperna träffas på distans, vanligen via programmet Zoom.

Webbsida: luetaanyhdessa.fi/svenska

Multikulturell verksamhet

Vid servicecentralerna träffas multikulturella grupper där man kan lära känna nya människor och lära sig finska. Det finns till exempel diskussions- och motionsgrupper, hantverk och finskakurser.

Du kan delta i dessa aktiviteter vid flera servicecentraler. Du kan fråga servicecentralens socialhandedare om grupperna. Vi samarbetar med dig för att ta reda på vilken verksamhet som är rätt för dig.

Det kostar ingenting att delta. Du kan få det nödvändiga servicecentralskortet kostnadsfritt från servicecentralens reception.

Webbsida: www.hel.fi/multikulturell-verksamhet-vid-servicecentralen

Många föreningar i Helsingfors ordnar mångkulturella aktiviteter och erbjuder stöd i olika livssituationer.

■ **Baħtalo phuuriba – Lycklig ålderdom**

Tjänsterna omfattar stöd för äldre romer att kunna bo hemma, förebyggande av ensamhet och utslagning, rekreativa aktiviteter, mobila kontorstjänster, uppsökande äldrearbete och påverkningsarbete. Dessutom har projektet en nationell telefonservice som ger handledning och rådgivning till myndigheter, den romska befolkningen samt andra parter som är intresserade av romska ärenden.

Baħtalo phuuriba – Lycklig ålderdom/Finlands romaniförening r.f.

Kuortanegatan 13, vån. 5

tfn 044 330 8944

Webbsida: www.suomenromaniyhdistys.fi

■ **Inkerikeskus, central för ingermanländare**

Torggatan 3, 2:a våningen
må–fr kl. 9–16, tfn 050 436 8227
E-post: toimisto@inkerikeskus.fi
Webbsida: www.inkerikeskus.fi (på finska)

■ **Luckan Integration**

Information och vägledning må–to kl. 15–16
Georgsgatan 27
tfn 040 485 9636
E-post: integration@luckan.fi
Webbsida: www.integration.luckan.fi

■ **JADE-verksamhetscenter**

Verksamhetscentret erbjuder aktiviteter med låg tröskel på somaliska, arabiska, kinesiska, kurdiska, farsi och dari samt på finskt klarspråk för äldre personer över 50 år som talar främmande språk. Handledd kamratgruppverksamhet främjar de äldres delaktighet och stöder psykiskt och fysiskt välbefinnande. JADE erbjuder stöd och handledning på modersmålet för att utträtta ärenden.

Verksamhetscentret är öppet vardagar må–to kl. 9–16.
Topeliusgatan 17 C 25, 00250 Helsingfors
tfn 050 440 9097 eller 050 382 6020
E-post: jadetoimintakeskus@gmail.com
Webbsida: www.jadetyhteiso.fi (på finska)

■ **InfoFinland**

InfoFinland sprider information om stadens tjänster och invandrarfrågor.
Mer info: må–to kl. 9–16, fr kl. 10–15, tfn 09 310 11 111

Mångfald bland sexuell inriktning och kön

I Helsingfors verkar många föreningar som ger information om frågor kring mångfalden av sexuell inriktning och kön. Föreningarna ordnar även kamratverksamhet för personer inom sexuella och/eller könsminoriteter.

■ **Sateenkaariseniorit ry**

Sateenkaariseniorit ry ger information och stöd för regnbågsseniorer, det vill säga personer som tillhör köns- och/eller sexuella minoriteter.

Öppna och förtroliga kamratgrupper avsedda för regnbågsseniorer sammanträder regelbundet runt om i staden och på distans.

E-post: info@sateenkaariseniorit.fi

Webbsida: www.sateenkaariseniorit.fi

■ **Mummolaakso ry – Gummedalen rf**

Gummedalen delar information, erbjuder rekreation och möjligheter att knyta och upprätthålla kontakter. Föreningens syfte är att lesbiska kvinnor och bi-kvinnor främjar solidariteten och omsorgen om varandra. Det sociala nätverket kan lindra ensamhet samt erbjuda stöd angående till exempel sjukdom och andra kriser.

Mummolaakso ry – Gummedalen rf, c/o Kvinnosaksförbundet
Unionen rf Bulevarden 11 A 1

E-post: info@mummolaakso.fi

Webbsida: www.mummolaakso.fi/svenska

■ **Riksomfattande Sinuiksi-stödtelefon**

Sinuiksi-tjänstens sexualterapeuter ger stöd genom olika elektroniska kanaler för personer som tillhör sexuella och könsminoriteter och för personer som funderar på sin identitet samt deras närstående.

tisdagar kl. 16–17 och torsdagar kl. 13–14

tfn 044 300 2355 (på finska)

Webbsida: www.sinuiksi.fi

■ **Kompetenscentrum för könsmångfald**

Erbjuder avgiftsfritt professionellt diskussionsstöd och kamratstöd.

Böletået 5 (2:a våningen)

Öppet: on kl. 14–15

tfn 050 371 6899

Webbsida: [sukupuolenosaamiskeskus.fi/
kompetenscentrum_for_konsmangfald](http://sukupuolenosaamiskeskus.fi/kompetenscentrum_for_konsmangfald)

■ **Helsingforsregionens Pride**

Gemenskapen Helsinki Pride (f.d. HeSeta) är en medborgarorganisation och expertorganisation vars syfte är att avhjälpa ojämlikheter i kultur, språk och samhällets strukturer, värderingar och normer.

Tallbergsgatan 1 C, tfn. 044 744 8042 (på finska)

Webbsida: www.pride.fi (på finska)

Påverkan

Helsingfors äldreråd tar politiska initiativ och ger förslag i frågor gällande äldre och deras livsförhållanden.

tfn 09 310 43580

E-post: vanhusneuvosto@hel.fi

Kansalaisfoorumi är en riksomfattande vuxenläroanstalt vars mål är att främja ett aktivt medborgarskap, stärka gemenskapen och erbjuda möjligheter till social delaktighet och att växa som människa. Inom ramen för verksamheten har både sammanslutningar och individer möjlighet att utveckla sig själva med hjälp av kultur, konst och gemensam verksamhet.

E-post: info@kansalaisfoorumi.fi

Webbsida: www.kansalaisyhteiskunta.fi

Rörelse och motion

Förmågan att röra sig är en viktig faktor som tryggar funktionsförmågan och självständigheten när man blir äldre. Den som vill ha omväxling och komma bort från hemmet och den närmaste omgivningen hittar många möjligheter till motion på egen hand både inomhus och utomhus i Helsingfors.

Motionsluren

Den avgiftsfria Motionsluren ger information, stöd och uppmuntran gällande motionsmöjligheter i Helsingfors. I Motionsluren svarar sakkunniga inom motion och idrott som kan ge dig tips om hur du kan öka motionen i vardagen.

Du får rådgivning genom att ringa Motionsluren på numret 09 310 32623 (på finska) vardagar må–to kl. 13–15.

En svenskspråkig idrottsinstruktör ger närmare upplysningar vardagar kl. 8.15–16, tfn 09 310 87817.

Hitta ditt eget sätt att motionera

Musklernas hälsa och kraft kan du, förutom hemma, upprätthålla på platser för inom- och utomhusmotion i olika delar av staden. Det finns mer än 2 000 motionsplatser och mångsidiga möjligheter till utomhusmotion i Helsingfors. I konditionssalarna kan du utöva motion på egen hand, få handledning eller ett personligt motionsprogram. Det lönar sig alltid att vistas ute när det är möjligt. Även en kort stund utomhus friskar upp kropp och själ.

Information om till exempel skidspår, badstränder och skridskobanor finns på www.ulkoliikunta.fi.

På webbplatsen ”Hitta ditt eget sätt att motionera” hittar du motionsmöjligheter för både aktiva tränare som för nya motionerare.

www.helsinkiliikkuu.fi/sv/upptackdittegetsattattrorapidig

På webbplatsen om träningsmöjligheter för äldre i Helsingfors kan du hitta samlad information om till exempel daglig och ledd motion.

www.hel.fi/sv/kultur-och-fritid/for-aldre/motion-for-aldre

Motionsrådgivning

Motionsrådgivningen är avsedd för personer över 64 år som rör sig för lite med tanke på sin hälsa och sitt mående och som behöver stöd och uppmuntran för att komma i gång med och öka motionen. Syftet med motionsrådgivningen är att stötta äldre med att hitta en aktiv livsstil och öka motionen på ett sätt som passar dem. I motionsrådgivningen ingår flera träffar mellan kunden och yrkespersonen.

Info och anmälaning:

- **Kampens servicecentral**, Salomonsgatan 21 B (södra Helsingfors), tfn 09 310 44549
- **Kinaborgs servicecentral**, Kinaborgsgatan 7–9 (södra Helsingfors), tfn 09 310 71495
- **Gustafsgårds servicecentral**, Åldermansvägen 32–9 (norra Helsingfors), tfn 09 310 54804 och tfn 09 310 73642
- **Djurbergets servicecentral**, Stormyrvägen 28–9 (västra Helsingfors), tfn 09 310 64362

Instruerad motion

Handledd motion ordnas i Helsingfors av motionstjänster, arbetarinstitut, servicecentraler och Urheiluhallit Oy.

Stadens motionskurser

I utbudet av Helsingfors stads seniomotion ingår gympa, ledd gymträning, vattengymnastik och seniorhålligång. Tjänsterna är avsedda för dem som fyllt 64 år. Motionskurserna är avgiftsbelagda. Du får information genom att ringa Motionsluren på numret 09 310 32623 (på finska) vardagar må–to kl. 13–15, eller den svenskspråkiga idrottsinstruktören vardagar kl. 8.15–16 på numret 09 310 87817.

Seniorhålligång

Seniorerna på alla konditionsnivåer får sätta fart på benen och svettas. Seniorhålligång har sitt eget idrottstema och träningen inleds och avslutas med gemensam stretchning. Du behöver inte anmäla dig i förväg. Ta med dig gymkläder och inomhusskor.

■ **Motionskvarnen**
Mjölgränden 3

■ **Britas motionsparks simhall**
Britas skogsväg 6

För mer information: Motionsluren må–to kl. 13–15, tfn 09 310 32623.

Områdesmotion

Motion ordnas i Kårböle, Mellungsbacka, Nordsjö och Jakobacka- Stapelstaden. Områdenas invånare aktiveras för att främja sin hälsa och välfärd. Målet med områdesmotionen är att öka den sociala gemenskapen och aktivitetsnivån hos invånarna. Du behöver inte anmäla dig på förhand till grupperna och du kan när som helst komma med under säsongen. Med förortsmotionspasset kan man delta i alla områdesmotionsgrupper. Du kan låna förortsmotionspass från biblioteken i Jakobacka, Stapelstaden, Gamlas, Gårdsbacka, Malmgård och Nordsjö om du vill bekanta sig med verksamheten avgiftsfritt.

Kultur- och motionstjänster

Förfrågningar under vardagar:

- **Jakobacka–Stapelstaden**
tfn 050 593 3447
- **Mellungsby område, Kvarnbäcken**
tfn 050 588 1068
- **Kårböle område, Månsas**
tfn 050 362 7017
- **Nordsjö område**
tfn 040 356 1168

Mer information: www.hel.fi/kulttuurin-ja-vapaa-ajan-toimiala/sv/tjanster/motion-och-friluftsliv

Instruerad motion vid servicecentralerna

Du kan delta i handledda motionstimmar vid alla stadens servicecentraler. Verksamhetens omfattning och utbud varierar mellan servicecentralerna. Fokus ligger på klienter som behöver stöd för sin motion till exempel på grund av demenssjukdom eller nedsatt rörelseförmåga.

Som kund hos servicecentralen har du även tillgång till konditionssal. Anmäl dig till handledning i användning av maskinerna innan du börjar träna. Det ordnas också gratis instruerad motion ledd av volontärer samt avgiftsbelagd motion av Helsingfors stads motionstjänster och arbetar-institutet såsom vattenmotion och gymnastik.

Verksamheten är mestadels avgiftsfri. Du får det nödvändiga servicecentralskortet från servicecentralens info.

Servicecentralers kontakuppgifter s. 16.

Servicecentralers webbsida: www.hel.fi/sv/social-och-halsovardstjanster/seniortjanster/servicecentraler

3

Hälsovårdstjänster

Hälsorådgivning 24 h

Ring jourhjälpen tfn 116 117 när du behöver råd på grund av plötslig sjukdom eller olycka. Jourhjälpen ger dig råd i frågor om egenvård och berättar för dig om du behöver gå till jouden. På vardagarna behandlas plötsliga sjukdomsfall på hälsostationerna.

Helsingfors stads hälsorådgivning ger råd då du behöver brådskande hälsorådgivning eller har icke-brådskande frågor om hälsa eller hälso- och sjukvårdstjänster. Hälsorådgivningen betjänar alla tider på dygnet på numret **09 310 10023**.

E-TJÄNSTER

Hälsostationerna informerar på nätet

Du får hälsoråd dygnet runt också i hälsostationernas chattbot och webbtjänsten Omaolo. Hälsostationernas chattbot vägleder till rätt ställe inom hälsovården, och ger också råd om tandvård, psykisk hälsa, missbruk och

Hälsovårdstjänster

socialvårdstjänster. Vid behov kopplar chattbotten dig exempelvis till stadens e-tjänster, Omaolo, MittKanta eller socialservicens chatt. Du hittar chattbotten på alla hälsostationers webbsidor.

I tjänsten Omaolo kan du bedöma ditt vårdbehov och söka vårdanvisningar. Om du eller dina närstående har funderat på att söka om stöd för närståendevård så kan du göra en bedömning av vård av närstående på Omaolo: www.omaolo.fi/palvelut/palveluarviot/omaishoidon-tuki

Uträtta ärenden elektroniskt i Maisa

Via Maisa kan du sköta social- och hälsovårdsärenden digitalt. Maisa finns på webben på mais.fi och som applikation – ladda ned Maisa till din mobila enhet. För inloggning krävs nätbankskoder eller annan stark autentisering. Proffsen svarar på ditt meddelande i Maisa vanligen inom tre vardagar.

Du kan ge en annan person lov att uträtta dina ärenden i Maisa eller hämta en fullmakt till social- och hälsovårdens verksamhetsställe.

MittKanta

På MittKanta-sidorna ser du dina hälsouppgifter och recept. Via Kanta-sidorna kan du även begära om förnyelse av recept. www.kanta.fi/sv/mina-kanta-sidor

Stöd för egenvård

- **Egenvård**
På Helsingfors stads egenvårdssidor får du information och stöd för att främja din hälsa och vårda olika symtom och sjukdomar. Mer information: www.hel.fi/itsehoito (på finska)
- **Omaolo-webbtjänsten**
Den avgiftsfria hälsokontrollen innehåller ca 40 frågor om din hälsosituation, din livsstil och mentala hälsa.
- **Egenvårdsbiblioteket** erbjuder nyttig och pålitlig information om sjukdomar och riskfaktorer. www.duodecim.fi/svenska
- På **Hälsobyn** hittar du vårdanvisningar för olika sjukdomar och krämpor. Aldershuset.fi är en webbtjänst för personer över 65 år och deras närstående, som hjälper med vardagen och med att uppehålla hälsan. www.terveyskyla.fi/sv

Hälsovård för ålderstigna inflyttade

Healthcare and social services. The city of Helsinki:
[welcome.hel.fi/healthcare-and-social-services](https://www.welcome.hel.fi/healthcare-and-social-services)

Hälsostationer

Helsingforsborna kan fritt välja sin hälsostation. Hälsostationerna tillhandahåller tjänster inom primärvården. De är stadsbornas primära vårdplatser och kan remittera patienten till fortsatt undersökning och vård.

Du får kontakt med sin egen hälsostation elektroniskt (www.maisa.fi och www.omaolo.fi) eller genom att ringa. Du kan också utträta ärenden genom att besöka hälsostationen.

Helsingfors hälsostationer använder en chattbot, som ger råd beträffande hälsa och sjukdomar (på finska). Chattbotten hittar du på hälsostationernas finska webbsidor: www.hel.fi/terveysasemat.

SVENSKSPRÅKIG SERVICE VID HÄLSOSTATIONER

- **Femkantens hälsostation**
 Båtsmansgatan 4
 må–fr kl. 8–16
 tfn 09 310 50050
 öppen med tidsbeställning
 också on kl. 16–18
- **Kvarnbäckens hälsostation**
 Mjölgränden 4
 må–fr kl. 8–16
 tfn 09 310 50060
 öppen med tidsbeställning
 må–to kl. 16–20
- **Munksnäs hälsostation**
 Bredviksvägen 30
 må–fr kl. 8–16
 tfn 09 310 50070

ÖVRIGA HÄLSOSTATIONER

- **Degerö hälsostation**
 Skoltået 2 A
 må–fr kl. 8–16
 tfn 09 310 55400
- **Drumsö hälsostation**
 Beckasinvägen 6
 må–fr kl. 8–16
 tfn 09 310 45260

- **Fiskehamnens central för hälsa och välbefinnande**
Verkstadsgatan 14 A
må–fr kl. 8–16
med tidsbeställning
må–to kl. 16–20
tfn 09 310 50333
- **Gamlas hälsostation**
Sånggränden 4
må–fre kl. 8–16
tfn 09 310 47355
öppen med tidsbeställning
på kvällar och veckoslut
- **Gräsvikens hälsostation**
Tallbergsgatan 2
tfn 09 310 47366
må–fr kl. 8–16
öppen med tidsbeställning
på kvällar
- **Gårdsbacka hälsostation**
Köpgränden 3
må–fr kl. 8–16
tfn 09 310 60410
- **Haga hälsostation**
Knektvägen 5
må–fr kl. 8–16
tfn 09 310 49270
- **Jakobacka hälsostation**
Bergssidan 8
må–fr kl. 8–16
tfn 09 310 53153
- **Malmgårds hälsostation**
Löjtnantsvägen 12–14
må–fr kl. 8–16
tfn 09 310 48210
- **Malms hälsostation**
Talvelavägen 4
må–fre kl. 8–16
tfn 09 310 57702
öppen med tidsbeställning
on kl. 16–18
- **Månsas hälsostation**
Storkärrskanten 3 A
må–fr kl. 8–16
tfn 09 310 69100
öppen med tidsbeställning
on kl. 16–18
- **Nordsjö central för hälsa och välbefinnande**
Kaffegränden 3 A
må–fr kl. 8–16
tfn 09 310 60850
- **Parkstads hälsostation**
Formansplatsen 1
må–fr kl. 8–16
tfn 09 310 53300
öppen med tidsbeställning
on kl. 16–18
- **Rönnsbacka hälsostation**
Bärnstenvägen 8
må–fr kl. 8–16
tfn 09 310 59800
öppen med tidsbeställning
on kl. 16–18
- **Skomakarböle hälsostation**
Skomakarbölevägen 32
må–fr kl. 8–16
tfn 09 310 53410

- **Sockenbacka hälsostation**
Kånalavägen 6–8 C
må–fr kl. 8–16
tfn 09 310 48300
- **Stengårds hälsostation**
Sibeliusgatan 14
må–fr kl. 8–16
tfn 09 310 45500
öppen med tidsbeställning
on kl. 16–18
- **Stensböle hälsostation**
Stensbölevågen 21
må–fr kl. 8–16
tfn 09 310 61520
- **Svedängens hälsostation**
Svedängsvägen 22, 2 vån.
må–fr kl. 8–16
tfn 09 310 69200
öppen med tidsbeställning
ti kl. 16–18
- **Åggelby hälsostation**
Byäldstevägen 25
må–ti och to–fr kl. 8–16,
on kl. 8–18
tfn 09 310 69791
öppen med tidsbeställning
on kl. 16–18

Hälsostationers webbsida: hel.fi/halsostationer

Egenvårdstationer (s.k. ”Itepiste”)

Varje hälsostation har en egenvårdsstation som kan användas under hälsostationens öppettider. Vid egenvårdsstationen kan du bl.a. mäta blodtrycket, midjevidden och väga dig.

Sök stöd i en grupp

Olika organisationer och föreningar ordnar mångsidig gruppverksamhet. De erbjuder information, tjänster och kamratstöd.

Helsingfors stad erbjuder gruppverksamhet där du kan få stöd för egenvård och livsstilsförändringar. Egenvårdsgrupper finns för bland annat astma och KOL, diabetes, viktkontroll, levnadsvanor, psykisk hälsa, hjärthälsa, stöd- och rörelseorgan samt rökning och andra beroenden.

Webbsidan om gruppverksamhet för egenvård:
www.hel.fi/itsehoito/fi/hae-tukea-ryhmista (på finska)

Ytterligare upplysningar om egenvårdsgrupper:

Hälsovårdstjänster

- Jakobacka, Malm, Parkstad, Skomakarböle: gruppkoordinator
tfn 040 754 9686
- Stengård, Drumsö, Femkanten: gruppkoordinator
tfn 040 334 7459
- Fiskehamnen, Degerö: gruppkoordinator
tfn 040 643 3741
- Åggelby, Svedängen, Månsas, Rönnsbacka: gruppkoordinator
tfn 040 675 9045
- Kvarnbäcken, Stensböle, Gårdsbacka, Nordsjö: gruppkoordinator
tfn 040 687 7349
- Haga, Malmgård, Munksnäs, Sockenbacka: gruppkoordinator
tfn 040 836 1840

Mer information: Seniorinfo tfn 09 310 44556, vardagar kl. 9–15

Vaccineringar

Grundläggande vaccinationer som hör till vaccinationsprogrammet får du avgiftsfritt från din egen hälsostation med tidsbeställning eller via Maisa-tjänsten. Dessa är vaccinationer mot bl.a. stelkramp, difteri och polio.

Influensavaccin ges varje höst utan tidsbeställning vid tidpunkter som anges skilt. De avgiftsfria influensavaccinationerna är avsedda för personer över 65 år och personer i riskgrupper.

Coronavirusvaccin fås endast med tidsbokning vid hälsostationer. Du kan boka tid på adressen maisafinland.fi, i Maisa-applikationen eller genom att ringa hälsostationerna.

Mer information om vaccinationerna hittar du på coronavaccination.hel.fi, hel.fi/halsostationer och influensavaccination.hel.fi.

Laboratorier

Du kan beställa tid elektroniskt på adressen www.huslab.fi/ajanvaraus. Rådgivning och tidsbokning må–fr kl. 7.30–15.30, tfn 09 471 86800. Kundbetjäningen svarar på chatten vardagar kl. 8–15. Chatbotten svarar dygnet runt.

- **Drumsö hälsostations provtagningsställe**
Beckasinvägen 6
Endast INR-provtagning
kl. 12–14.
- **Fiskehamnens laboratorium**
Verkstadsgatan 14 A
må–fr kl. 7–16
Laboratoriet betjänar med tidsbeställning och könummer.
- **Haga laboratorium**
Knektvägen 5
må–fr kl. 7.45–15
Laboratoriet betjänar endast med tidsbeställning.
- **Kampens laboratorium**
Södra Järnvägsgatan 10 A
må–to kl. 6.45–18, fr 6.45–16, lö 8–14
Laboratoriet betjänar med tidsbeställning och könummer.
- **Kvarnbäckens laboratorium**
Mjölgränden 4
må–to kl. 7–17.30, fr 7–15
Laboratoriet betjänar med tidsbeställning och könummer.
Obs! må–to kl. 15–17.30 endast med tidsbeställning
- **Malms sjukhus laboratorium**
Talvelavägen 6, byggnad 2 A
må–fr kl. 8–14.45, med tidsbeställning må–fr kl. 7–14.45.
Laboratoriet betjänar med tidsbeställning och könummer.
- **Månsas laboratorium**
Storkärrskanten 3 A
må–fr kl. 7.45–15
Laboratoriet betjänar med tidsbeställning.
- **Nordsjö laboratorium**
Kaffegränden 3 A
må–fr kl. 7–15
Laboratoriet betjänar med tidsbeställning och könummer.
- **Parkstads laboratorium**
Formansplatsen 1
må–fr kl. 7.45–15
Laboratoriet betjänar med tidsbeställning.
- **Rönnebacka laboratorium**
Bärnstensvägen 8
må–fr kl. 7.45–15
Laboratoriet betjänar endast med tidsbeställning.
- **Sockenbackas mobila provtagningservice**
Kånalavägen 6–8
on kl. 12.30–13.30
INR-provtagning i anslutning till behandling med blodförtunnande medel. Patienterna kommer med en tidsbokning från hälsostationen.
- **Åggelby laboratorium**
Byäldstevägen 29 B, 2 vån.
må–fr kl. 7–15
Laboratoriet betjänar med tidsbeställning och vid behov med könummer.

■ Tullbommens laboratorium

Topeliusgatan 32
må–fr kl. 6.45–15, lö kl. 8–14
Laboratoriet betjänar med tidsbeställning och könummer.

Röntgen

Rådgivning och tidsbokning på numret 09 471 80900 vardagar kl. 8–15.30. Vi har en tjänst för återuppringning kl. 8–14.30. Du boka en tid till vissa bilddiagnostiska undersökningar via Maisa-tjänsten.

I vår chatt- och chattbotstjänst svarar vi på frågor om till exempel tidsbokning och när verksamhetsställen har öppet. Vår chattbot hjälper dygnet runt. Våra kundtjänsthandläggare svarar i livechatten vardagar mellan kl. 8 och 15.

■ Dals sjukhus röntgen

Läkaregatan 8 D byggnad 1
må–fr kl. 8–15.15
Vid Dals röntgen utför vi vanliga röntgenundersökningar (skelett, lungor, långa ben) utan tidsbokning. Boka tid för ultraljudsundersökningar genom att ringa till vår kundtjänst.

■ Elielplatsens röntgen

Elielplatsen 2 G, 3 vån.
må–to kl. 7.30–19, fr kl. 7.30–16, lö kl. 10–16
Vid Elielplatsen gör vi vanliga röntgenundersökningar (skelett och lungor) utan tidsbokning. Vi gör ultraljudsundersökningar och bentäthetsmätningar med tidsbokning.

■ Malms sjukhus röntgen

Talvelavägen 6
må–fr kl. 8–15.30
Vid Malms sjukhus röntgen gör vi vanliga röntgenundersökningar (skelett och lungor) utan tidsbokning. Vi gör ultraljudsundersökningar och datortomografier med tidsbokning.

■ Kirurgiska sjukhusets röntgen

Kaserngatan 11–13
må–fr kl. 8–15.30

■ Parksjukhusets röntgen

Stenbäcksgatan 11
C-dörren (ingången via Paciusgatan), T-flygeln
må–fr kl. 8–15

Mental hälsa

Helsingforsbor får mentalvårdstjänster med låg tröskel på den egna hälsostationen eller vid servicestället för psykisk ohälsa, Mieppi. Om den psykiska ohälsan blir långvarig eller förvärras kan en läkare skriva remiss till psykiatriska polikliniken.

Servicestället för psykisk ohälsa Mieppi

Lågtröskels Servicestället för psykisk ohälsa Mieppi ger avgiftsfritt samtalsstöd för att främja den psykiska hälsan. Mieppis tjänster är kostnadsfria, och vi betjänar alla över 13 år. Mieppi har verksamhetsställen i Haga, Fiskehamnen och Kvarnbäcken. Du kan utträta ärenden på vilket som helst av Mieppis verksamhetsställen oberoende av var du bor. Du kan kontakta oss också om du oroar dig för en närstående. Om du har något annat modersmål än finska eller svenska, kan vi använda en tolk. Mieppis tjänster är kostnadsfria för dig.

Vid Mieppi arbetar yrkesutbildade personer inom mentalvården och du kan få samtalshjälp antingen vid ett personligt möte eller på distans. Den stöttande samtalshjälpen är konfidentiell och vi träffas 1–5 gånger.

Beställ tid via Maisa-tjänsten eller genom att fylla i kontaktblanketten på adressen turvalomake.hel.fi/yhteysmieppiin. Vi svarar inom tre vardagar.

Du kan också ringa Mieppis tidsbeställning:

- **Hagas serviceställe**, tfn 09 310 37727, må–to kl. 12–13
- **Kvarnbäckens serviceställe**, tfn 09 310 26830, må–to kl. 13–14
- **Fiskehamnens serviceställe**, tfn 09 310 32656, må–to kl. 10–11
- **Böles serviceställe**, tfn 09 310 74627, må–to kl. 11–12

Du kan också komma på plats utan bokad tid till:

- **Mieppi i Kvarnbäcken** onsdagar kl. 12–15
- **Mieppi i Fiskehamnen** torsdagar. Anmäl dig vid självbetjäningsskärmen Itte vid entrén mellan klockan 12 och 15.
- **Mieppi i Haga** tisdagar kl. 12–15

Du kan även boka tid till Mieppi på nätet i Maisa (www.maisa.fi) eller genom att fylla i kontaktblanketten turvalomake.hel.fi/yhteysmieppiin.

Seniortjänster som stöd för den mentala hälsan (på finska)

I kamratstödsgrupperna Kööri, Peesi, Vire, Toivo och Pilke får du stöd för din mentala hälsa. Seniortjänsterna erbjuder rehabilitering i grupperna Tsemppi och Puhti. Socialhandledaren på servicecentralen ger dig råd och samtalshjälp. Fråga mer på numret 09 310 34888 eller se mer information på hel.fi/seniortjanster-som-stoder-psykisk-halsa.

MIELI Psykisk Hälsa Finland rf

Svenskspråkig kristelefon må och on kl. 16–20, ti, to och fr kl. 9–13, tfn 09 252 50112. Öppet dygnet runt varje dag. Du kan ringa anonymt och konfidentiellt.

Webbsida: www.mieli.fi/sv

Mieli kriscenter i Helsingfors erbjuder kortvarig kris- och samtalshjälp som stöd vid krissituationer. Hjälps och stöd erbjuds för alla som bor i Finland på finska, svenska, engelska eller vid behov med tolk. För att boka tid behövs det ingen remiss utan den egna krisupplevelsen räcker.

Tidsbeställning per telefon må–to kl. 9–12 och kl. 13–15 samt fr kl. 9–12, tfn 09 4135 0510.

Centralförbundet för Mental Hälsa

Riksomfattande infotelefon för klienter, anhöriga och yrkesmäniskor må–fr kl. 10–15, tfn 020 391 920 (på finska). Samtalspriset är 8,35 cent/samtal + 16,69 cent/min (utomlands ifrån normalt utomlandssamtal).

Mielenterveystalo.fi

På nätsidan hittar du information om psykisk hälsa, vård och tjänster.

Webbsida: www.mielenterveystalo.fi/sv

Missbrukartjänster

Hälsostationernas personal hjälper till när användningen av rusmedel väcker frågor. Även anhöriga kan fråga om råd.

Missbrukarhjälpen Jelppi

Om du behöver hjälp med missbruk, kan du ringa Jelppi. Vi erbjuder samtalshjälp och funderar tillsammans med dig på lämpliga sätt att hjälpa dig. Du kan också ringa Jelppi om du oroar dig för en närståendes missbruk.

Social- och hälsovårdsproffs jobbar parvis i Jelppi. Vid Jelppi arbetar även erfarenhetsexperten som har erfarenhet av missbruk. Jelppi-arbetet har delats in i fyra områden, men om du är osäker på vilket område du hör till, kan du ringa vilket nummer som helst.

- Södra serviceområdet, tfn 09 3102 4350 och 09 3102 4333
- Östra serviceområdet, tfn 09 3104 4791 och 09 3105 0063
- Västra serviceområdet, tfn 09 3106 9505 och 09 3102 5807
- Norra serviceområdet, tfn 09 3104 2974 och 09 3106 4671

Missbrukarpolikliniker

Poliklinikerna för missbrukare hjälper människor i tillfrisknandet från beroendesjukdomar, såsom alkohol-, drog-, läkemedels- eller spelmissbruk.

Behandlingen vid missbrukarpolikliniken börjar med lågröskelgruppen Startti, varefter du kan inleda ditt individuella behandlingsprogram. Du kan delta i gruppen helt anonymt utan att några klientuppgifter tas fram. Du kan söka dig till vården utan remiss genom att komma till Starttigruppen eller boka tid per telefon. Behandlingen på en missbrukarpoliklinik är avgiftsfri. Mer information om Starttigrupperna finns på adressen hel.fi > [Missbrukarpolikliniken](#).

KONTAKTUPPGIFTER TILL MISSBRUKARPOLIKLINIKERNA:

■ Dals missbrukarpoliklinik

Läkaregatan 8, B-trappan
Öppet må–fr kl. 8–16
Boka mottagningstid må–fr
kl. 12–13, tfn 09 310 47910.
Mottagning utan tidsbeställning
må–fr kl. 8.30–12 (bedömning av
brådskande vårdbehov).

■ Fiskehamnens missbrukar- poliklinik

Verkstadsgatan 14 A, 4:e vån.
Öppet må–fr kl. 8–18.
Boka mottagningstid må–fr
kl. 12–13 tfn 09 310 42947.
Mottagning utan tidsbeställning,
må–on kl. 8.30–10.30 (bedöm-
ning av brådskande vårdbehov).

■ Malms missbrukarpoliklinik

Orrspelsgränden 6 A
Öppet må–fr kl. 8–16.
Boka mottagningstid må–fr
kl. 12–13 tfn 09 310 69349.
Mottagning utan tidsbeställning
må–on kl. 8.30–10.30 (bedöm-
ning av brådskande vårdbehov).

■ Nordsjö missbrukarpoliklinik

Kaffegränden 3 A, 6:e vån.
Öppet må–fr kl. 8–18.
Boka mottagningstid må–fr
kl. 12–13 tfn 09 310 62444.
Mottagning utan tidsbeställning
må–fr kl. 8.30–10.30 (bedöm-
ning av brådskande vårdbehov).
Startti-gruppen träffas ti
kl. 13–14, ingen förhandsanmälan
behövs. Boka tid hos en erfaren-
hetsexpert på numret 050 411
2319 måndagar kl. 13–16.

Boka tid hos en erfarenhetsex-
pert. Erfarenhetsexperter inom
missbrukararbetet är anträff-
bara fredagar kl. 8.45–12.45,
tfn 050 441 2164.

Anhörigerfarenhetsexperter är
anträffbara på tisdagar jämna
veckor kl. 9–12, tfn 040 774 1593.

Sök stöd från grupper

Det finns flera patientföreningar i Helsingfors som anordnar olika aktiviteter och ger information samt tillhandahåller tjänster och kamratstöd. För mer information: Seniorinfo, tfn 09 310 44556 och www.hel.fi/seniortjanster.

■ Pilke-grupper

Fungerar som referensstöd vid flera servicecentraler för personer med bakgrund i alkoholanvändning. Mer information från webbsidan: vapaaehtoistoiminta.hel.fi/pilke-porukat (på finska)

■ AA:s hjälpande telefon

Telefonlinjen är öppen kl. 9–21, tfn 09 750 200 (på finska).

■ NA:s hjälpande telefon

Telefonlinjen är öppen må–fr kl. 18–20, tfn 050 307 7597 (på finska)

■ Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry

Ta kontakt: ehyt.fi/sv/kontakt-uppgifter/kontakta-oss/www.ehyt.fi/sv

■ KRAN rf

Vi ger hjälp och stöd till missbrukare och närstående vid våra fem lågtröskelmottagningar. Mottagningarna hålls av erfarenhetsexperter med erfarenhet av missbruk och/eller psykisk ohälsa. Du får vara anonym, besöket är gratis och behöver inte bokas på förhand. ti–fr kl. 13–17, tfn 050 313 9926.

HELSINGFORS

Vårdcentralen i Fiskehamnen:

Tisdagar kl. 14–18, onsdagar kl. 12–16, torsdagar kl. 12–16, tfn 050 538 8552.

Vårdcentralen i Nordsjö:

Måndagar kl. 13–16, tfn 050 411 2319.

■ Referensstöd via Peluuri (spelproblem)

Vill du tala om din eller din anhörigas situation på svenska? Kontakta oss gratis via jouren 0800 100 101 må–fr kl. 12–18 och lämna samtalsbegäran via vår finskspråkiga service. Chatten öppen må, on och fr kl. 12–15 på www.peluuri.fi/sv

Jour

När hälsostationen är stängd sköts akuta sjukdomsfall vid jouren. Innan du söker dig till jouren ring Jourhjälpn tfn 116 117 dygnet runt (inget riktnummer behövs) eller gör en elektronisk symtombedömning på Omaolo-tjänsten www.omaolo.fi.

Om situationen äventyrar hälsan, ring nödcentralen, **tnf 112**.

Hälsovårdstjänster

■ Malms joursjukhus

Talvelavägen 6

■ Mejlans samjour, Haartmanska sjukhuset

Haartmansgatan 4, byggnad 12

■ Psykjour

Mieppi erbjuder samtalsstöd med låg tröskel för att främja den psykiska hälsan.

Vid akuta psykiska problem ska du uppsöka din egen hälsostation, vardagar kl. 8–16.

Övriga tider, ring den avgiftsfria Jourhjälpn, tfn 116 117, innan du besöker juren.

Psykiatriska juren finns vid Haartmanska sjukhuset, Mejlans samjour.

Helsingforsbor kan även söka sig till:

■ Jorvs jour

Åbovägen 150, Esbo Akut
psykiatrisk sjukvård

■ Mejlans samjour, Haartmanska sjukhuset

Haartmansgatan 4, byggnad 12

■ Pejas jour

Sjukhusgatan 1, Vanda

Sjukhus

HELSINGFORS STADS SJUKHUS

Du blir patient vid ett sjukhus huvudsakligen via juren eller specialistsjukvården. Sjukhusens telefonväxlar har öppet också efter tjänstetid samt på veckoslut.

■ Dals sjukhus

Läkaregatan 8
tfn 09 310 4701 (växel)

■ Malms sjukhus

Talvelagatan 6
tfn 09 310 6611 (växel)

■ Storkärrs sjukhus

Storkärrskanten 3 B
tfn 09 310 5017 (växel)

■ Aurora sjukhus

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

Nordenskiöldsgatan 20
tfn 09 310 5015 (växel)

Mer information på webbsidan: hel.fi >> [Sjukhus och polikliniker](#)

HUS SJUKHUS

- **Haartmanska sjukhuset**
Haartmansgatan 4
tfn 09 4711 (växel)
- **Hertonäs sjukhus**
Igelkottsgränden 5
tfn 09 4711 (växel)
- **Hud- och allergisjukhuset**
Mejlansvägen 2
tfn 09 471 86355,
informationspunkt
- **Kirurgiska sjukhuset**
Kaserngatan 11–13
tfn 09 471 88310,
informationspunkt
- **Mejlans triangelsjukhus**
Haartmansgatan 4
tfn 09 471 72432,
informationspunkt
- **Mejlans brosjukhus**
Haartmansgatan 4
tfn 09 4711 (växel)
- **Mejlans tornsjukhus**
Haartmansgatan 4
tfn 09 471 72432,
informationspunkt
- **Kvinnokliniken**
Haartmansgatan 2
tfn 09 471 72889,
informationspunkt
- **Psykiatricentrum**
Fältskärsgatan 12
tfn 09 4711 (växel)
- **Parksjukhuset**
Stenbäcksgatan 11
tfn 09 471 71752,
informationspunkt
- **Ögon-öronsjukhuset**
Haartmansgatan 4
tfn 09 471 73400, Telefontjänst
för ögonsjukdomar
- **Cancercentrum**
Haartmansgatan 4
tfn 09 471 731 97,
informationspunkt
tfn 09 471 74 900,
Cancercentrums telefontjänst

Mer information från webbsidan: www.hus.fi/sv/patienten/sjukhus-och-andra-enheter

Rehabiliterande bedömning

I enheten för rehabiliterande bedömning reder vi ut hur stort stöd du behöver för att bo hemma om du är en äldre person som t.ex. skrivs ut från sjukhuset eller jouren.

Sjukhuset kontaktar rehabiliterande bedömningsenheten om de anser att du skulle ha nytta av en utredning av behovet av stöd t.ex. på grund av nedsatt funktionsförmåga. En del av våra klienter kommer via stadens klienthandledning. Våra klienter har inte tidigare fått hemvårdstjänster. Om du är kund vid rehabiliterande bedömningsenheten och vill kontakta enheten, ring upp ditt områdesteam. Du kan även ta kontakt via Maisa.

Mer information från webbsidan: www.hel.fi/sv/social-och-halsovardstjanster/seniortjanster/hemvard/rehabiliterande-bedomning

Tandvård

Du kan boka en tid för icke-brådskande och brådskande tandvård genom att ringa tandvårdens kundtjänst tfn 09 310 51400 (mån–tors kl. 7–18, fred kl. 7–15), som bedömer vårdbehovet och hur brådskande det är. Tandvården använder en återuppringsstjänst.

Du kan också boka tid till akut tandvård i e-tjänsten Maisa (www.maisa.fi). Alla tandkliniker betjänar även på svenska.

SÖDRA OCH VÄSTRA OMRÅDET

- **Drumsö hälsostation/tandklinik**
Beckasinvägen 6
- **Estnäs tandklinik**
Estnäsgränd 2, 3:e vån.
- **Haga hälsostation/tandklinik**
Knektvägen 5
- **Malmgårds hälsostation/tandklinik**
Löjtnantsvägen 12–14
- **Munksnäs hälsostation/tandklinik**
Bredviksvägen 30
- **Sockenbacka hälsostation/tandklinik**
Kånalavägen 6–8
- **Enheten för specialiserad munvård**
Haartmansgatan 1 A
- **Stengårds tandklinik**
Sibeliusgatan 14

ÖSTRA OCH SYDÖSTRA OMRÅDET

- **Degerö hälsostation/tandklinik**
Skoltået 2 A
- **Fiskehamnens tandklinik**
Verkstadsgatan 14 A
- **Gårdsbacka hälsostation/
tandklinik**
Köpgränden 3
- **Hertonässtrandens tandklinik**
Petter Wetters väg 5
- **Kvarnbäckens hälsostation/
tandklinik**
Mjölgränden 4
- **Nordsjö hälsostations
tandklinik**
Kaffeogränden 3
- **Porovikens tandklinik**
Kasbergsvägen 2
- **Stensböle hälsostation/
tandklinik**
Stensbölevägen 21

NORDÖSTRA OMRÅDET

- **Jakobacka tandklinik**
Bergssidan 8
- **Malms hälsostation/ tandklinik**
Talvelavägen 4
- **Parkstads tandklinik**
Landtullsplatsen 10
- **Rönbacka tandklinik**
Bärstensvägen 8
- **Skomakarböle tandklinik**
Plejavägen 11

MELLERSTA OCH NORRA OMRÅDET

- **Månsas hälsostation/tandklinik**
Storkärrskanten 3
- **Åggelby hälsostation/tandklinik**
Byäldstevägen 25
- **Svedängens hälsostation/
tandklinik**
Svedängsvägen 22

Mer information på webbsidan: hel.fi/tandvard

JOUREN FÖR TAND- OCH MUNHÄLSOVÅRD

Via jouren sköts akuta värk- och olycksfall.

Brådskande vård vardagar kl. 8–15

Hälsovårdstjänster

Akuta värk- och olycksfallspatienter får vård av munhälsovårdens jour. Tidsbeställning vardagar kl. 7–14, tfn 09 310 51400 eller elektroniskt (www.maisa.fi). Boka gärna tid innan du söker dig till brådskande tandvård.

■ Fiskehamnens tandklinik

Verkstadsgatan 14 A

■ Mun- och tandcentret

Haartmansgatan 1 D, Mejlans
(mittemot Kvinnokliniken)

Jour under kvällstid kl. 14–21 samt veckoslut och vardagshelger kl. 8–21

Akut tandvård ges vid Parksjukhuset (tidigare Barnkliniken), Stenbäcksgatan 11, C-dörren.

Ring innan du kommer till jouden så vi kan bedöma hur brådskande ditt vårdbehov är. Tidsbeställning till jouden vardagar kl. 14–21 samt under veckoslut och vardagshelger kl. 8–21, tfn 09 471 71110.

Nattjour för munsjukdomar kl. 21–8

Nattjouden finns vid olycksfallsstationen på Meilans samjour, Haartmansgatan 4. Ring Jourhjälp innan du söker dig till vården, tfn 116 117.

I nattjouden vårdas endast patienter som behöver omedelbar behandling.

Allvarliga tand-, mun- samt käk- och ansiktsskador vårdas vid olycksfallsstationen på Meilans samjour (Haartmansgatan 4) dygnet runt.

Ifall synen försvagas

Ifall synen försvagas bör du i första hand ta kontakt med en ögonläkare. Ålderssyn är ett fenomen som hör till det normala åldrandet. För att underlätta svårigheterna som orsakas av ålderssyn kan du skaffa glasögon. Glasögonrecept hör inte till den offentliga hälso- och sjukvården.

Läs mer på webben om synproblema: www.terveyskyla.fi > [Näkemisen ongelmat](#) (på finska)

Vägledning och råd om hur du uppsöker tjänster för personer med synned-sättning och för att skaffa hjälpmedel fås av rehabiliteringsplaneraren för synrehabilitering vid Helsingfors stad, tfn 09 310 67655, vardagar kl. 9–14.

■ Rehabiliteringsplanerare inom synvård

Handledning och information,
tfn 09 310 67655, må–fr 8–15

- **Verksamhets- och service-centret Iiris**
(Synskadades Centralförbund)
Östra centrum, Marudds-
vägen 74
tfn 09 396 041 (växel)
www.nkl.fi/sv/om-forbundet

- **Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf**
Parisgränden 2 A 1
tfn 09 696 2300 må–to 10–16
info@fss.fi
www.fss.fi/sv

I servicentret Iiris finns också specialbutiken Aviris för hjälpmedel, biblioteket Celia och föreningen Synskadade i Helsingfors och Nyland, www.hun.fi/sv.

Hörseltjänster

Med en hörselundersökning bedöms hörselnedsättningens svårighetsgrad och sedan fattas beslut om behandling och rehabilitering. En enstaka hörselundersökning räcker inte nödvändigtvis, utan det kan behövas flera undersökningar. Undersökningsmetoderna beror på patientens ålder och typen av hörselnedsättning.

Läs mer på www.terveyskyla.fi/kuulotalo/sv

- **Svenska hörselförbundet rf**
Georgsgatan 18 (dörren är
öppen kl. 8.30–16)
tfn 050 476 2475
www.horsel.fi
- **Helsingforsregionens hörseliförening rf**
Tölögatan 10 B 9
helsingfors.horsel@gmail.com

- **Finska Hörselförbundet**
Rådgivningstelefon
tfn 09 580 3370, måndagar
kl. 9–15 eller info@kuuloliitto.fi
chat kl. 9–15,
www.kuuloliitto.fi
- **Helsingin Kuuloyhdistys ry**
Klubbar, tjänster och
referensstöd.
Haga sportväg 12
tfn 045 123 2624
www.helky.fi (på finska)
toimisto@helky.fi

Minnessjukdomar

Orsakerna till minnesproblem bör alltid utredas. Ta kontakt med din hälsostation eller en privat läkare ifall du lider av minnesproblem. För ytterligare undersökningar behövs läkarremiss.

- **Helsingfors Minnesförening rf**
Tenalavägen 10
tfn 09 454 2750
muistihelsinki.fi/kort-pa-svenska
- **Minneslinjen-stödtelefon**
ger handledning och råd på svenska om minnessjukdomar
tisdagar kl. 15–17,
tfn 09 8766 550,
(0,08€/min+lna).
- **Minnesförbundet rf**
En organisation för personer med minnessjukdom och deras närstående.
Böletået 9 B, 7:e vån.
tfn 09 622 6200
www.muistiliitto.fi/sv/framsidan
- **Geriatriska polikliniken**
Sturegatan 8, 2 vån.
tfn 09 310 48043, telefontjänsten är öppen må–re kl. 8–14.
På Geriatriska polikliniken undersöker vi personer över 75 år vars minne och förmåga att hantera information eller vardagen har försämrats. Du kommer till oss med en remiss som du kan få till exempel från din egen hälsostation.

Fysioterapi

Det centrala målet för fysioterapi är att hjälpa och stöda människan att upprätthålla och befrämja sin funktions- och rörelseförmåga. Fysioterapin kan förebygga problem i funktionsförmågan eller främja en redan nedsatt funktionsförmåga genom handledning, rådgivning och träning.

Om du vill ha hälsofrämjande handledning och rådgivning på engångsbasis kan du själv söka dig till fysioterapi via fysioterapins centraliserade telefon-tjänst. När du har fått en remiss till fysioterapin kan du boka tid hos en fysioterapeut.

Rådgivning och tidsbokning: må–fr kl. 8–15, tfn 09 310 67000.
Fysioterapin har återuppringningstjänst.

Du kan söka dig till vilken fysioterapienhet som helst.

Personer mer hörsel- och talskada kan kontakta oss via textmeddelande på 040 334 2972 för att boka förstagångsbesök. Vi besvarar ditt meddelande per textmeddelande och föreslår en mottagningstid.

Du kan bedöma dina besvär i ryggen, axlar eller knän på Omaolo-tjänsten (www.omaolo.fi) dygnet runt. Baserat på dina svar får du en rekommendation om åtgärder och anvisningar om hur du ska gå vidare.

Fysioterapis kontaktuppgifter:

- **Fiskehamnens fysioterapi**
 Verkstadsgatan 14 A
Service på svenska
- **Nordsjö fysioterapi**
 Kaffegränden 3
Service på svenska
- **Kvarnbäckens fysioterapi**
 Mjölgränden 4
Service på svenska
- **Malms fysioterapi**
 Tavelavägen 6, byggnad 18C
- **Geriatriska polikliniken**
 Sturegatan 8, 2 vån.
- **Stengårds fysioterapi**
 Sibeliusgatan 14

Mer information från webbsidan: www.hel.fi/sv/social-och-halsovardstjanster/halsovard/rehabilitering-och-terapi/fysioterapi

Ergoterapi

Med ergoterapi avses rehabilitering som utgår från klientens behov och beaktar olika aspekter av vardagen.

Du når ergoterapin med remiss. Du kan få en remiss till exempel från hälsostationen eller sjukhuset. Du kan också själv kontakta vår service-telefon, tfn 09 310 32249.

Ergoterapeuten löser vardagliga problem i hemmet för äldre som bor hemma eller för närstående vårdare. Man kommer till ergoterapeutisk hemrehabilitering exempelvis via Seniorinfo, hemvården eller geriatriska polikliniken.

Ergoterapins rådgivningsnummer tfn 09 310 32249

Ergoterapins information till närstående vårdare tfn 09 310 32591

Rådgivning angående svenskspråkig ergoterapi fås måndagar kl. 9–10 på numret 09 310 64501 (övriga tider kan du lämna ett meddelande i svararen).

Hjälpmedel

Enheterna lånar ut de vanligaste hjälpmedlen för mobilitet och dagliga funktioner som till exempel käppar, rollatorer, toalettupphöjningar, uppresningsstöd, duschstolar och rullstolar. I samband med utlåning ska klienten visa upp sitt person- eller FPA-kort. Hjälpmedel som kräver mer individuell bedömning, till exempel en aktivrullstol eller personlyft, kan lånas på numret 09 310 47589. De hjälpmedel som lånas ut är i regel begagnade som vi har rengjort och servat.

Ett skraddarsytt eller annat personligt hjälpmedel, såsom protes, ortopediska skodon, stödstrumpor eller peruk, får du på initiativ av en läkare eller terapeut. Rehabiliteringsplaneraren svarar för individuella hjälpmedel. Rehabiliteringsplanerarens tfn 09 310 24701, vardagar kl. 9–12.

■ Kånala hjälpmedelstjänst

Rosavägen 18

Öppet må–ti kl. 8–16, on–to kl. 9–17 fr kl. 10–14 (dagen före en helgdag står vi till tjänst till klockan 16).

Kundservice tfn 09 310 47589

Reparationservice må–fr kl. 9–15, tfn 09 310 46837

Elektronisk tidsbokning för basunderhåll finns på adressen secure.vihta.com/public-ng/hel-sinki/#/home (kräver identifiering)

Allmänna frågor: sote.apuvaline-palvelut@hel.fi

Tidtabell:

Gårdsbacka seniorcenter

Gårdsgränden 5, huvudingången, tisdagar kl. 9.30–11.30

Gustafsgårds seniorcenter

Åldermansvägen 32, K-husets aula, tisdagar kl. 13–15

■ Mobila enheter för hjälpmedel

De mobila enheterna betjänar tisdagar vid Gårdsbacka och Gustafsgårds seniorcenter. Vi tar emot returneringar av hjälpmedel som lånats av Helsingfors stad, utför akut service i liten skala på hjälpmedel som lånats från oss samt ger råd om hjälpmedel. Med små servicejobb menas exempelvis rollatorers och vanliga rullstolars bromsar.

■ HUS Hjälpmedelscentral, enheten i Brunakärr

Vid Hjälpmedelscentralen har vi hand om specialistvårdens hjälpmedelstjänster på krävande specialnivå inom hela Nyland. Du behöver en remiss antingen från din egen hemkommun eller från den specialiserade sjukvården. Vi accepterar inte remisser från privata tjänsteleverantörer. Hjälpmedel som kan fås är kommunikationshjälpmedel samt eldrivna förflyttningshjälpmedel (elmopeder och elrullstolar, drivavlastare, dragkraftanordningar samt trappklättrare).

Mer information och instruktioner om hur du använder hjälpmedel finns i Hälsobyns Rehabiliteringshus (på finska): www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/apuvälineet

Hjälpmedel kan också köpas eller hyras från privata företag.

Utdelning av egenvårdsartiklar

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

Artiklarna beställs i förväg per telefon 09 310 55002 må–fr kl. 9–12 (återuppringningstjänst) eller elektroniskt på adressen www.maisa.fi.

Du kan vid beställning komma överens om att hämta artiklarna vid en viss tidpunkt från utdelningspunkten i Forsby.

■ Helsingfors utdelning av egenvårdsartiklar, Forsby seniorcenter

Kottbyvägen 11, N-huset, b-trappa, 3:e vån.

FPA rehabiliterar

FPA ordnar kurser i rehabilitering och anpassningsträning. Kurserna hjälper den rehabiliterande att anpassa sig till de ändringar sjukdomar medför. På kurserna får du information om din sjukdom samt kamratstöd och hjälp med att klara av vardagen.

För en rehabiliteringsansökan behöver du ett läkarutlåtande.

Mer info: FPA rehabilitering tfn 020 692 205

www.kela.fi/web/sv/rehabiliterings-och-anpassningskurser

4

Socialservice

Seniorinfo

Broholmsgatan 2, 00530 Helsingfors
vardagar kl. 9–15, tfn 09 310 44556
seniori.info@hel.fi

Seniorinfos chatt: www.hel.fi/seniortjanster, vardagar kl. 9–15

Facebook: www.facebook.com/seniorihelsinki

Instagram: seniorihelsinki

Seniorinfo erbjuder rådgivning med låg tröskel och söker lösningar till utmaningar i de äldres vardag som till exempel ensamhet. Vi hänvisar vid behov klienter till hemvården samt boende-, dagverksamhets- och omsorgstjänster. Även servicecentralernas socialhandledare ger motsvarande servicehandledning.

Om en viss kontaktperson har utsetts för dig, vänligen be om handledning och råd direkt av hen.

Orosanmälan

Seniorinfo tar också emot orosanmälningar. En anmälan görs då du är bekymrad över en äldre person som skulle behöva social- eller hälsovård och som inte kan ta hand om sig själv, sin hälsa eller trygghet.

Syftet med en orosanmälan är att säkerställa att den äldre får den hjälp hen behöver trots att hen inte själv kan eller förstår att be om den.

Vi rekommenderar att personen informeras om att oron för denna har anmälts.

En orosanmälan kan göras till Seniorinfo vardagar kl. 9–15, tfn 09 310 44556 eller via e-tjänsten som finns på adressen www.maisa.fi.

Anmälningarna behandlas snarast möjligt, men senast inom sju vardagar. I livshotande situationer ring nödcentralen tfn 112.

Om du är orolig över en äldre persons hälsotillstånd, ring hälsorådgivningen tfn 09 310 10023. Hälsorådgivningen betjänar dygnet runt.

Social- och krisjour

Socialjour

Socialjouren bedömer behovet av brådskande socialt arbete och gör nödvändiga åtgärder utanför tjänstetid. Den ger också stöd, handledning och rådgivning i krissituationer.

Tfn 020 696 006 (24 h)

Mer information på nätet: hel.fi/jour >> [Socialjour](#)

Krisjour

Krisjouren ger mental första hjälp i plötsliga krissituationer och gör vid behov även hembesök.

Tfn 09 3104 4222 (24 h).

Mer information på nätet: hel.fi/jour >> [Krisjour](#)

Servicecentralerna erbjuder stödtjänster i vardagen

Helsingfors stads servicecentraler erbjuder olika stödtjänster i vardagen. På servicecentralerna kan du bland annat få personlig rådgivning och handledning om tjänster och råd av en fysioterapeut i samband med sjukdomar i stöd- och rörelseorganen. Vissa enheter har egenvårdspunkter där du själv kan mäta bland annat blodtryck, lässyn, midjemått samt väga dig.

Vid servicecentraler finns datorer för att användas på egen hand och ett öppet och oskyddat trådlöst nätverk. Även tid för digihandledning kan bokas.

Du kan tvätta kläder på egen hand vid de seniorcenter som har tvättmaskiner och ett torkrum eller en torktumlare. Boka tid vid infodisken. Tjänsten är avgiftsbelagd.

Om du har bristfälliga möjligheter att sköta om din hygien hemma kan du anlita seniorcentrens bastufaciliteter. Det finns bastuturer skilt för män och kvinnor. Du kan inte boka en privat bastutur. Tjänsterna är avgiftsbelagda.

Servicecentralerna är avsedda för pensionärer och arbetslösa Helsingforsbor med ett giltigt servicecentralkort. Det avgiftsfria kortet kan avhämtas hos infon i servicecentralen. Kom ihåg att du ska uppdatera ditt kort varje år genom att hämta kortets årsdekal.

Servicecentralernas restauranger och caféer är öppna för alla. I restaurangen kan du äta lunch som omfattar huvudrätt med salladsbord, bröd, matdryck och efterrätt. I en del restauranger kan du köpa mat med hem. Tjänsterna är avgiftsbelagda.

Servicecentralernas kontaktuppgifter finns på webbsidan www.hel.fi/servicecentraler, på sidan 16 i denna guide eller fås från Seniorinfo tfn 09 310 44556, vardagar kl. 9–15.

Verksamhetscenter för närståendevård

På Helsingfors stads verksamhetscenter för närståendevård stöder vi närståendevårdsfamiljernas välbefinnande, ork och funktionsförmåga.

Socialhandledaren på verksamhetscentren för närståendevård gör hembesök/träffar närståendevårdsfamiljer regelbundet.

Närståendevårdsfamiljer får handledning och rådgivning samt aktuell information om tjänsterna.

Dessutom ordnas lagstadgade förberedande kurser för närståendevårdare, informativa diskussionsgrupper och en grupp som ger information om vad som händer när närståendevården avslutas.

Närståendevårdarna kan även ordna självstyrande grupper på verksamhetscentren. Du kan delta i verksamheten vid verksamhetscentren för närståendevård oavsett ditt serviceområde, med andra ord beror ditt deltagande inte på ditt bostadsområde.

■ **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 73995

Mer information på nätet: www.hel.fi/verksamhetscentren-for-narstaendevard

Annat stöd till närståendevårdare

Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ry

Banmästargatan 7A, 00520 Helsingfors

Kostnadsfri telefonrådgivning må–to kl. 9–15, tfn 050 551 4335

Rådgivare ffrån Närståendevårdarnas förbund och olika föreningar besvarar dina frågor i chatten må–fr kl. 9–12.

Närståendevårdens kamratchatt on kl. 10–12. www.polli.fi

FinFami r.f.

Föreningen ger dig kostnadsfri information och stöd när din familj eller dina nära och kära har psykiska problem. Telefonrådgivningen samt individuella och familjemöten ger dig information om psykiska sjukdomar, områdets tjänster, förmåner och föreningens stödmöjligheter.

Gratis stöd och rådgivning

Jämsägatan 2 C, vån. 4, må–to kl. 9–15, tfn 09 686 0260,

www.finfamiusimaa.fi/pa-svenska, info@finfamiusimaa.fi

Omaisena edelleen ry

En nationell förening som stöder närstående, anhöriga och närstående vårdsfamiljer vars långtidssjuka, gamla eller handikappade anhörig har flyttat eller ska flytta till vård eller omsorg utanför hemmet.

Dickursbyvägen 68 A, 01300 Vanda

tfn 0207 411 140, tfn 040 520 6083

Webbsida: www.omaisenaedelleen.fi

Understödda semester för närståendevårdare

Fem olika semesterorganisationer ordnar understödda semester i samarbete med riksomfattande social och hälsoorganisationer. Målet med semestrarna är att möjliggöra socialt umgänge, rekreation och flykt från vardagen. Semester ordnas för närståendevårdare samt för närståendevårdare och vårdtagare tillsammans. Semester beviljas på ekonomiska, sociala och hälsorelaterade grunder.

Webbplats: www.lomajarjestot.fi

Mer information: Seniorinfo, tfn 09 310 44556, vardagar kl. 9–15

Mentalt stöd

■ **HelsingforsMission Seniorhållplats**

erbjuder samtalstöd för äldre i svåra livssituationer. Tidsbokning tfn 09 2312 0262, eller per e-post

seniorhallplats@helsinkimissio.fi

www.helsingforsmission.fi

■ **Suvanto ry**

Suvanto-linjen är en riksomfattande hjälpande telefon som hjälper och ger råd då en äldre person utsätts för psykiskt eller fysiskt våld, blir utnyttjad, hotad eller annars illa behandlad.

Öppen onsdagar kl. 10–13, tfn 0800 06776.

www.suvantory.fi (på finska)

■ **Stödförening för religioners offer, rf**

Vår förening stöder personer som råkat i svårigheter inom religiösa samfund och deras närstående, genom stöd av andra i liknande situation.
 ti kl. 18–20 och to, lö kl. 13–15
 Samtalsstöd tfn 0400 466 990 (på finska)
 Stödtelefon på svenska, engelska och tyska, stöd av andra i samma situation.
 Kontakta tiedotus@uut.fi så får du en personlig samtalstid.

■ **Nollinjen**

Mot våld i nära relationer och våld mot kvinnor.
 tfn 080 005 005 dygnet runt
 chat må–fr kl. 9–15
www.nollinjen.fi

■ **Brottsofferjouren (RIKU)**

Brottsofferjourens uppgift är att förbättra brottsoffrets, hens närmastes och vittnens ställning bland annat genom att producera stöd- och rådgivningstjänster med låg tröskel.
 Hjälpande telefon (på svenska må–fr kl. 12–14, på finska må–fr kl. 9–20), tfn 116 006
 Chat må–fr kl. 9–15 och må kl. 17–19
www.riku.fi/sv

■ **MIELI Psykisk Hälsa Finland rf**

må, on kl. 16–20 och ti, to, fr kl. 9–13, svensk-språkig kristelefon, tfn 09 252 50112
www.mieli.fi/sv

Andligt stöd

Du kan fråga om andligt stöd av församlingens anställda.

Evangelisk-lutherska kyrkans samtalstjänst finns där för dig när du behöver psykiskt eller andligt stöd. Jourhavarna har tystnadsplikt och är utbildade frivilliga och kyrkans anställda.

Samtalstjänst på svenska varje kväll kl. 20–23, tfn 040 0221 190

Samtalstjänst på finska varje kväll kl. 18–24, tfn 040 0221 180

Chatt: www.samtalstjanst.fi, må–fre kl. 16–20

Webbsida: www.helsingforsforsamlingar.fi

Helsingfors ortodoxa församling

tfn 09 85 646 299 (på finska), ti, fr, lö kl. 18–22

Webbsida: www.hos.fi/sv

Stöd i vardagen

Du kan köpa **städ-, omsorgs- och hemsjukvårdstjänster** direkt från privata företag. Hushållsavdrag och moms fria tjänster kan vara tillgängliga. Du kan köpa stödtjänster momsfritt från en privat företagare om förmågan att klara av vardagen hemma är nedsatt och arbetet i hemmet betraktas vara socialvårdstjänst eller stödtjänster inom den.

Momsfria hemtjänster som köps från privata serviceproducenter är exempelvis åtgärder eller assistans som rör boendet, personlig vård och omsorg samt normalt liv i övrigt. Stödtjänster inom hemtjänster är måltids-, klädvårds-, städ-, bad- och ledsagartjänster samt tjänster som främjar socialt umgänge.

För att få hushållsavdrag för den moms fria tjänsten måste arbetet vara normal vård och omsorg eller normalt hushållsarbete som främst utförs i hemmet. Avdraget kan även beviljas för arbete som utförs i en bostad som används av den skattskyldiga eller far-/morföräldrar till hens make. Självriskandelen är 100 euro.

Webbtorget Elias.fi: www.elias.fi

Privat hemtjänst utan mervärdesskatt www.hel.fi/sv/social-och-halso-vardstjanster/seniortjanster/radgivning-och-handledning/privat-hemtjanst-utan-mervardesskatt

Producenter av stödtjänster som Helsingfors stad har godkänt.

Information om hushållsavdrag i beskattningen www.vero.fi/sv/privatpersoner/skattekort-och-skattedeklaration/avdrag/hushallsavdrag

Mer information från Seniorinfo, tfn 09 310 44556, vardagar kl. 9–15

Butiks- och måltidstjänster

Butikstjänsten tillhandahålls av flera olika privata aktörer, och det går även att beställa tjänsten per telefon. Avhämtning och leverans av inköp faktureras separat. Butiken har även ett urval av mångsidiga och högkvalitativa färdigrätter.

Du kan beställa måltider hem från privata måltidsföretag. Dessutom tillhandahåller flera privata företag hemtjänster som inkluderar matlagning. För mer information: Seniorinfo, tfn 09 310 44556, vardagar kl. 9–15.

Trygghetstelefon

Trygghetstelefon kan skaffas privat.

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

Bedömning av servicebehov samt socialt arbete och socialhandledning

Socialt arbete och social handledning för äldre hjälper till att finna lösningar på svårigheter med till exempel relationer, livshantering eller boendet.

Du som söker service och stöd för äldre personer, kontakta seniorinfo. Vi betjänar på finska och svenska.

Klienthandledning

Den grundläggande uppgiften för klienthandledningen är att genomgripande bedöma servicebehovet hos Helsingforsbor som är äldre än 65 år. Bedömningen av servicebehovet görs främst vid hembesök och vid behov med hjälp av ett multidisciplinärt samarbete.

Vid besöken bedöms även behovet av tjänster som ges hemma, såsom hemvård och hemvårdens stödtjänster, och utifrån dessa fattas ett servicebeslut.

Utifrån bedömningen av servicebehovet planeras en servicehelhet tillsammans med klienten och klientens närmaste.

Mera information från webbsidan: [www.hel.fi/sv/social-och-halso-wardstjanster/seniortjanster/radgivning-och-handledning/bedomning-av-servicebehov](http://www.hel.fi/sv/social-och-halso-vardstjanster/seniortjanster/radgivning-och-handledning/bedomning-av-servicebehov)

Gerontologiskt socialt arbete och socialhandledning

Det gerontologiska sociala arbetets främsta uppgift är att förbättra välbefinnandet hos äldre som befinner sig i en svår situation. Kärnan i arbetet är att stötta klienter som behöver särskilt stöd och arbeta tillsammans med deras närmaste.

Hänvisning till gerontologiskt socialt arbete sker via en bedömning av servicebehovet som görs av klienthandledningen.

Gerontologiskt socialt arbete och socialhandledning utgör systematiskt klientarbete där klienten får stöd för att självständigt klara sig i vardagen.

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.

Vid bedömningen av situationen beaktas mängden personlig vård som närståendevårdaren ger vårdtagaren samt hur krävande och bindande vården är.

Stödet för närståendevård består av ett arvode, lagstadgad ledighet och övriga tjänster.

I webbtjänsten omaolo kan man göra en preliminär bedömning av behovet av stöd för närståendevård: www.omaolo.fi/palvelut/palveluarviot/omaishoidon-tuki

Mer information från Seniorinfo, tfn 09 310 44556, vardagar kl. 9–15.

Om en viss kontaktperson har utsetts för dig, vänligen be om handledning och råd direkt av hen.

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 egen dagverksamhet. Priset för dagverksamhet omfattar också transporten.

Du kan ansöka om dagverksamhet genom att ringa till Seniorinfo. Vi börjar med att bedöma ditt servicebehov och baserat på bedömningen fattas beslut om service. Om du redan är klient hos hemvården eller närståendevården ska du kontakta din egen kontaktperson.

Då ansökan om dagverksamhet godkänns kan klienten antingen välja att stanna och vänta på stadens plats eller välja en servicesedel till en privat dagverksamhet. Servicesedelproducenters kontaktuppgifter hittar du på www.palse.fi.

Dagverksamhetsenheter

■ Solstrålen (stadens dagverksamhet)

Sibeliussgatan 16, byggnad 2
tfn 09 3107 3006 och
09 3107 3008

■ Folkhälsan (stadens köpservice)

Mannerheimvägen 97
tfn 044 788 6005

Hemvård

Hemvården kan stöda hemmaboende klienter i dagliga funktioner som klienten inte klarar av på egen hand. Det gäller bl.a. att äta, tvätta sig, klä på sig och toalettbesök.

En del av hemvården går att genomföras som distansvård.

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

Avgifterna för hemvård bestäms utgående från hjälpbehov och inkomster. Hemvården kan även ordnas med stadens servicesedlar. Om klienten väljer att ta emot en servicesedel kan hen välja en serviceproducent av de producenter som staden godkänner. Se mer på www.palse.fi.

Mer information på webbsidan: hel.fi/hemvard

Hemvårdens stödtjänster

Hemvården arrangerar vid behov klienternas måltider som en måltids-service eller butiksservice som är en stödtjänst till hemvården.

En låginkomsttagare kan på grund av sin funktionsförmåga få en servicesedel för städning (2h/mån) från Helsingfors stad.

Bruttoinkomstgränserna för servicesedeln för städning

Värdet på servicesedeln är 24 euro/timme, när en ensamboende persons inkomster är högst 1 138 euro/månad eller ett pars inkomster är högst 1 575 euro/månad.

Värdet på servicesedeln är 21 euro/timme, när en ensamboende persons inkomster är 1 138,10–1 422 euro/månad eller ett pars inkomster är 1 575,10–2 107 euro/månad (2023).

Du hittar kontaktuppgifter till servicesedelproducenterna på www.palse.fi.

Trygghetstelefon kan skaffas som en stödtjänst inom hemvården. Trygghetstelefonen som stödtjänst inom hemvården är inkomstrelaterad.

Bruttoinkomstgränsen för tillhandahållande av trygghetstelefonen

En ensamboende person och ett par får trygghetstelefonen kostnadsfritt (0 euro), om personens/parets inkomster är högst 1 138 euro/månad.

En ensamboende person vars inkomster är 1 138,10–1 707 euro/månad betalar 34,55 euro/månad (hyra) för trygghetstelefonen.

Ett par vars inkomster är 1 138,10–2 101 euro/månad betalar 34,55 euro/månad för trygghetstelefonen.

Övriga personer betalar en klientavgift på 54 €/månad för trygghetstelefonen. Dessutom kostar ett larmbesök 40 euro/besök för dessa klienter (2023).

Installering av trygghetstelefonen kostar ingenting.

Hemvårdens klienter får råd och handledning gällande hemvårdens stödtjänster av hens egen kontaktperson eller via egna hemvårdsteamets servicenummer.

Mer information om hemvården och stödtjänsterna på internet:

www.hel.fi/sv/social-och-halsovardstjanster/seniortjanster/hemvard/hemvarden-hjalper-till-att-bo-hemma

Mer information om hemvårdens och stödtjänsternas avgifter på internet:

www.hel.fi/social-och-halsovardstjanster/avgifter > [Seniortjänsternas avgifter](#)

Serviceboende och dygnetruntvård

Serviceboende är avsett för personer som behöver omfattande omsorg och vård dygnet runt, och som inte med hjälp av olika stödformer klarar sig hemma.

Efter att behovet av dygnet runt vård konstaterats kan klienten välja mellan stadens egen vårdplats eller en servicesedel. Klienten har rätt att vägra ta emot en servicesedel. Om klienten tar emot servicesedeln kan hen själv välja en serviceproducent bland de producenter som staden godkänner (www.palse.fi).

Till privata servicehus kan man söka som självbetalande, om klienten inte har fått ett beslut om långtidsvård. Serviceproducenten ger närmare uppgifter om tjänstens innehåll och priser.

www.kotiopas.fi (på finska)

Om en viss kontaktperson har utsetts för dig, vänligen be om handledning och råd direkt av hen.

Mer information från Seniorinfo, tfn 09 310 44556, vardagar kl. 9–15.

Veterantjänster

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

Veteranombudsman

Bäst anträffbar må–fr kl. 9–14, tfn 09 310 50513 veteraaniasiamies@hel.fi

Byrån för frontveteranrehabilitering

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

Mer information må–on kl. 9–12, tfn 09 310 50544

En ansökan kan skickas till adressen: Rehabiliteringsbyrå för frontveteraner PB 6600, 00099 Helsingfors stad

Öppenvårdstjänster som stöder hemmaboende

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

Förfrågningar må–on kl. 9–12, tfn 09 310 75637

Servicehandledare för krigsinvalider finns på Åggelby rehabiliteringscentral, tfn 040 559 4988 www.okks.fi (på finska).

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

Må–to kl. 9–11.30, tfn 09 4770 2886

www.lottasaatio.fi/sve.

Rehabilitering för krigsinvalider ansöks via Statskontoret,

tfn 0295 50 3070,

www.valtiokonttori.fi/sv

Helsingfors Svenska Krigsveteraner r.f.

Bangatan 1 b A 6

vardagar kl. 11–17, tfn 09 622 4090, 050 471 3455

Kansliet öppet enligt överenskommelse

E-post: kansliet@hforsskrigsveteran.fi

Handikappservice

■ Enheten för socialt arbete inom handikappservice på svenska

Andra Linjen 4 C, 2 vån. PB 6450, 00099 Helsingfors stad

■ Handikapprådgivningens servicepunkt

Östergatans familjecenter, Revalsplanen 1, 00930 Helsingfors,

1:a våningen, onsdagar kl. 14–16. Anmäl dig till vaktmästaren.

Handikapprådgivningens svenskspråkiga rådgivning, onsdagar kl. 9–11, tfn 09 310 35154.

Handikapprådgivning må, on, fr kl. 9–11 och ti, to kl. 9–11 och 12–14, tfn 09 310 32889 (på finska). Övriga tider kan du lämna en kontaktbegäran som ett meddelande i telefonsvararen eller skicka sms.

E-post: sote.vammaisneuvonta@hel.fi

Byråsekreterarnas servicenummer står till tjänst vid ärenden som gäller resetjänstens resekort och färdbeskrivningen samt servicesedlar, må–fr kl. 8.15–15, tfn 09 310 23100.

Färdtjänst

Färdtjänsten är avsedd för utträttande av dagliga ärenden och fritidsresor. Du kan inte använda tjänsten för resor med anknnytning till hälsovård eftersom de ersätts av Folkpensionsanstalten.

Stöd för rörlighet enligt socialvårdslagen utgör en del av stödet för självständigt boende. Stödet är huvudsakligen avsett för äldre som på grund av nedsatt rörelseförmåga inte kan anlita kollektivtrafiken ensam eller med en följeslagare. Bidraget är en förmån som är bunden till inkomster och förmögenhet. Stödet omfattar högst sex resor i en riktning i månaden. Bifoga ansökan med en utredning över inkomster och förmögenhet och ett läkarutlåtande om behovet av transport.

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 handikapprådgivningens svenskspråkiga rådgivning, onsdagar kl. 9–11, tfn 09 310 35154

Ändringsarbeten i bostäder

Seniorers lägenheter kräver ofta reparations- och ändringsarbeten. Boende ansvarar i första hand själva för att bostaden repareras och utrustas enligt deras funktionsförmåga. Det finns flera alternativ till finansiering av ändringsarbeten.

Reparationsrådgivning

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

Rådgivning vardagar kl. 9–15, tfn 09 350 8600.

vtkl.fi/sv/versamhet/reparationsradgivning

Statens reparationsbidrag

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

Enligt den nya reparationsbidragslagen understöds installation av hiss i efterhand i flervåningshus, undanröjande av hinder för tillgänglighet i bostadsbyggnader samt reparation av bostäder för äldre eller för personer med funktionsnedsättning i syfte att främja deras möjligheter att bo hemma.

Mer information från ARA ti–on kl. 9–11 och kl. 12–15, tfn 029 525 0818

korjausavustus.ara@ara.fi

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

För kostnader för vanliga förbättringsarbeten i hemmet kan du ansöka om hushållsavdrag.

Obs! Det är inte möjligt att få reparationsbidrag och hushållsavdrag för samma åtgärd.

Mer information från skatteförvaltningen, tfn 029 497 003

Ändringsarbeten i bostaden 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 35154

Ändringsarbeten i bostaden i enlighet med socialvårdslagen

Ändringsarbeten i bostaden för låginkomsttagare kan stödas inom ramen av budgetmedel. När ändringsarbeten i bostaden beviljas beaktas bl.a. klientens funktionsförmåga och hur ändringarna stöder hemmaboendet.

Mer information Seniorinfo, tfn 09 310 44556, vardagar kl. 9–15

5

Ekonomi och beredskap för framtiden

Boende

Det är skäl att i god tid fundera på egna önskemål och behov som gäller boendet i framtiden. Är den nuvarande bostaden sådan att man vill och kan bo i den resten av sitt liv? Det är viktigt att boendet är tryggt och välfungerande för en själv. Tänk också på bostadsmiljön. Är det tillgängligt och har det bra trafikförbindelser och tjänster? I ett flervåningshus är det t.ex. bra om det finns en hiss.

Mer information från Seniorinfo tfn 09 310 44556, vardagar kl. 9–15 eller från webbsidan: www.vanheneminen.fi/asuminen (på finska)

Ärende på någon annans vägnar och fullmakter

Självbestämmanderätten, dvs. rätten att bestämma över sina egna angelägenheter, förblir din grundläggande rättighet även när du åldras. Om du vill kan du ge din anhörig lov att sköta dina hälso- och sjukvårdsärenden eller socialtjänster. Dessutom kan du garantera självbestämmanderätten och din egen vilja även i framtiden genom att skriva ett livstestamente eller utfärda en intressebevakningsfullmakt.

Ärenden på någon annans vägnar inom social- och hälsovården

I klientportalen Maisa kan du ge rätt till någon annan att utträta ärenden för dig. Du kan bestämma hur omfattande rättigheter du vill ge. Rättigheterna gäller såväl Helsingfors stads som HUS tjänster.

Du kan också fylla i avtal/samtycke om användning av e-tjänster-blanketten och hämta den till hälsostationen, där hälsovårdens professionella skriver in informationen i klientdatabasen.

Mer information och blanketten finns på webbsidan: www.hel.fi/sv/social-och-halsovardstjanster/seniortjanster/radgivning-och-handledning/sjalvbestammanderatt-och-att-skota-arenden-for-nagon

Du kan ge personen lov att sköta dina ärenden elektroniskt, per telefon eller på plats vid social- och hälsovårdens verksamhetsställen.

Om du vill endast vill ge din anhöriga rätt till apoteksbesök för din räkning, ska du göra det på MittKanta-sidorna.

Dispositions rätt till bankkonto för en närstående

Ekonomiska frågor som kräver förutseende är till exempel bankärenden, som att betala räkningar. Med en specificerad fullmakt kan du ge en person som du litar på rätt att använda ditt bankkonto. Fråga mer på din bank.

Om fullmaktsgivarens hälsotillstånd försämras så att hen inte längre själv kan övervaka fullmaktstagarens handlingar kommer banken troligtvis inte längre att godkänna fullmakten. För sådana situationer rekommenderar vi en intressebevakningsfullmakt.

Intressebevakningsfullmakt och intressebevakning

Via en intressebevakningsfullmakt kan du i förväg sköta ens angelägenheter ifall du senare till exempel på grund av sjukdom eller nedsatt hälsotillstånd förlorar förmågan att sköta dina ärenden. Fullmaktstagaren kan begära fastställande av fullmakten efter att fullmaktsgivaren blivit oförmögen att sköta sina angelägenheter. Fullmakten träder i kraft först när förmyndarmyndigheten (Myndigheten för digitalisering och befolkningsdata) har fastställt den. Fullmakten utfärdas skriftligt.

Mer information på webbsidan:

www.suomi.fi/guider/intressebevakning?a=0b4f&a=a748

Att utse en intressebevakare kommer i sista hand när man ska ordna skötsel av en persons ärenden. Förmyndarmyndigheten utreder behovet av en intressebevakare utifrån personens egen ansökan eller en annan persons anmälan. Om en person anhåller om att en intressebevakare utses ska hen bifoga ett läkarutlåtande om behovet av intressebevakare till ansökan. Dessutom hör förmyndarmyndigheten den sökande personligen.

Då förmyndarmyndigheten utreder behovet av intressebevakning utifrån en annan persons anmälan begär den ett läkarutlåtande om behovet av intressebevakning. Dessutom hör förmyndarmyndigheten målpersonen personligen om denna är kapabel att förstå betydelsen av ärendet.

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

Ansökningsblanketter och chatten finns på adressen dvv.fi/sv/formyndarskap

Ansökningen postas till Myndigheten för digitalisering och befolkningsdata/ Förmyndarverksamheten, PB 1001, 02151 Esbo.

Mer information må–fr kl. 9–12 på förmyndarverksamhetens infotelefon tfn 029 553 6256.

Vårdtestamente

Med vårdtestamente berättar du om hur du vill ha det med den egna vården och omsorgen. Genom att upprätta 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 upprätta det skriftligt. Berätta också för dina anhöriga och din egen skötare eller läkare om vårdtestamentet.

Vårdtestamentet eller ett omnämnande om att testamentet finns kan föras in i det elektroniska patientdatasystemet. I Kanta-tjänsten finns ett ställe där du kan skriva ditt vårdtestamente (www.kanta.fi). Det finns modellblanketter att få t.ex. från Seniorinfo. Det finns olika modeller för upprättande av ett vårdtestamente.

Det är viktigt för de olika parterna att veta att ett vårdtestamente finns och att det lätt går att hitta då det behövs.

Se hur du kan förbereda dig för det kommande på www.vanheneminen.fi/asiakirjat (på finska).

Momsfria tjänster

Du kan köpa hjälp till hemmet momsfritt om din funktionsförmåga med tanke på att klara dig hemma har försvagats. När du ingår ett avtal om tjänsterna räcker det med din egen anmälan om funktionsförmågan. Arbetet som uträttas i hemmet bör kunna anses som en socialvårdstjänst eller dess stödtjänst.

Serviceproducenten bör vara registrerad vid kommunens socialvården. En serviceplan och ett serviceavtal om att tjänsten produceras som socialvårdstjänst upprättas med klienten. Dessutom ska serviceproducenten utse en ansvarsperson som ansvarar för servicens kvalitet och egenkontrollplanen.

Momsfria tjänster som du kan köpa av privata producenter är bl.a. uppgifter som hänför sig till boende och personlig omsorg samt övriga sysslor i ett normalt liv. Som stödtjänster till hemservice räknas måltids-, klädvårds-, städ-, bad- och följeslagartjänster.

För att förutom momsfrihet få även hushållsavdrag bör arbetet vara typiskt vård- och omsorgsarbete eller hushållsarbete som huvudsakligen görs hemma hos klienten. Möjlighet till hushållsavdrag gäller även för arbete som görs i en bostad där den skattepliktiges eller hans/hennes föräldrar eller mor-/farföräldrar bor.

Mer information från webbsidan: www.hel.fi/sv/social-och-halso-vardstjanster/seniortjanster/radgivning-och-handledning/privat-hemtjanst-utan-mervardesskatt

Elisa-webbtorg: www.elias.fi

Mer information också från Seniorinfo tfn 09 310 44556, vardagar kl. 9–15

Skatteavdrag för hushållsarbete

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

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

På belopp som överskrider 100 euro återbetalas 40 procent av arbetets andel. Avdragets maximala belopp är 2 250 euro/person (år 2022) och det kan beaktas redan vid förskottsinnehållningen.

Under 2023 ersätter hushållsavdraget hushålls-, vård- och omsorgsarbete till 60 procent. Hushållsavdraget är maximalt 3 500 euro för tjänster inom dessa branscher.

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

Skatteblanketter och mer information på adressen www.vero.fi/sv
fn 029 497 003

Social- och hälsovårdstjänsternas avgifter och avgiftstak

Social- och hälsovårdstjänsterna är antingen avgiftsfria eller så är avgifterna samma för alla eller inkomstrelaterade. Om de är inkomstrelaterade bestäms kundavgiften efter inkomst och familjeförhållanden. Vid behov kan du ansöka om rättelse eller nedsättning av kundavgiften. Instruktioner och kontaktuppgifter finns som bilaga till beslutet eller fakturan. Om villkoren är uppfyllda utifrån kundens ansökan ska betalningsbeloppet ändras.

Avgiftstaket är det högsta beloppet som du betalar för offentliga social- och hälsovårdstjänster per år. År 2023 är avgiftstaket 692 euro. Du ska själv följa med när avgiftstaket nås. När avgiftstaket har nåtts får du tjänsterna som ingår i det i huvudsak avgiftsfritt under resten av året.

Ekonomi och beredskap för framtiden

När du når avgiftstaket kan du ansöka om ett intyg om detta. Förvara alla räkningar och kvitton som omfattas av avgiftstaket.

I avgiftstaket **ingår till exempel**

- hälsovårdsavgifter (debiteras ej i Helsingfors)
- poliklinikavgifter
- avgifter för dagkirurgisk vård.

I avgiftstaket **ingår inte till exempel**

- avgiften för läkarintyg
- sjuktransportavgift
- avgift för att inte anlita en tjänst eller låta bli att avboka den.

Avgiftstaket gäller inte privata tjänster.

Mer information ekonomiförvaltningens tjänster samt från webbsidan: www.hel.fi/social-och-halsovardstjanster/avgifter > Avgiftstak

Mer information tfn 09 310 25300, talpa.maksukatto@hel.fi

Ekonomirådgivning och skuldrådgivning samt social kredit

I ekonomi- och skuldrådgivningen samt sociala krediteringen ger man privatpersoner information och rådgivning i hantering och planering av ekonomi och skulder, samt stöd i situationer där personen blivit överskuld-satt eller betalningsoförmögen. Social kredit är avsedd för personer som är fast bosatta i Helsingfors, har låga inkomster eller är mindre bemedlade och saknar möjlighet att få någon annan kredit med rimliga villkor.

EKONOMI- OCH SKULDRÅDGIVNING

Helsingfors rättshjälpsbyrå

Ekonomi- och skuldrådgivningens telefonväxel må–fr kl. 8–16.15, rådgivning per telefon må–fr kl. 9–12, tfn 029 566 0123

helsinki.velkaneuvonta@oikeus.fi

Chat-service må–fr kl. 10–12, to kl. 15–17

oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/sv/index.html

Rättshuset, öppet må–fr kl. 8–16.15, Porkalagatan 13 J, 00180 Helsingfors, PB 600, 00181 Helsingfors

SOCIAL KREDIT

Helsingfors stad

Information må–fr kl. 9–11 och kl. 12–14, tfn 09 3104 3929

sosiaalinen.luotutus@hel.fi

Malms ämbetshus, öppet må–fr kl. 8.15–16, tfn 09 3104 3929

Nedre Malms torg 2, 4:e vån., 00700 Helsingfors

PB 7970, 00099 Helsingfors stad

EKONOMIRÅDGIVNINGEN

I ekonomirådgivningen får du råd och stöd för den dagliga ekonomin.

Obalans mellan inkomster och utgifter, skuldsättning, plötsliga förändringar i ekonomin eller osäkerhet om den egna ekonomiska situationen kan belasta vem som helst. I ekonomirådgivningen kan du prata om små eller stora ekonomiska frågor tillsammans med experter utan tidsbokning. Du kan besöka ekonomirådgivningen anonymt, konfidentiellt och kostnadsfritt. Tjänsten är avsedd för personer i alla åldrar.

Ekonomirådgivningen betjänar Helsingforsbor onsdagar klockan 15–17 i Helsingfors centrumbibliotek Ode på Tölöviksgatan 5, 00100 Helsingfors.

Vi betjänar dig på finska och engelska.

Helsingfors ev. luth. församlingars rådgivning i penningaffärer – Rari

Ekonomiskt stöd och rådgivning

Rådgivning i penningaffärer Rari ger dig råd i att sköta dagliga penningaffärer. Boka en tid genom att kontakta församlingens diakoniarbete för ditt bostadsområde per telefon (församlingarnas telefonväxel 09 2340 2240) eller med e-post rari.helsinki@evl.fi, www.helsinginseurakunnat.fi/sv

Församlingens diakoniarbete har möjlighet att hjälpa dig ekonomiskt i en akut nödsituation. Du kan söka hjälp från evangelisk-lutherska församlingen på den ort där du är bosatt. Du kan förtroligt diskutera din penning- och skuldsituation med församlingens diakoniarbetare.

Diakonin hjälper människor oavsett deras medlemskap i kyrkan eller religion.

FPA:s förmåner och utkomststöd

- **FPA Fiskehamnen**
Verkstadsgatan 14 A
- **FPA Malm**
Orrspelsvägen 4 B
- **FPA Kampen**
Salomonsgatan 17
- **FPA Östra Centrum**
Åbohusvägen 6 A

Kolla servicepunktens öppettider på www.fpa.fi/sok-servicestalle och per telefon på varje tjänsts eget servicenummer.

Postadress: FPA, PB 10, 00056 FPA

Allmänna servicenummer hittar du nedan och på webben www.fpa.fi.

Du kan boka tid hos FPA för betjäning på ett serviceställe eller per telefon. Du kan boka telefontid på svenska, välj svenska som servicespråk och telefontidsbokning på svenska som serviceställe.

Utkomststöd

Du kan ansöka om grundläggande utkomststöd via FPA:s nättjänst där du även kan skicka dina bilagor elektroniskt. Ytterligare information på www.fpa.fi/utkomststod.

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

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

Utkomststödsräknare: www.fpa.fi/berakningar

Kompletterande och förebyggande utkomststöd ansöker du fortsattningvis om vid stadens socialvåsen. Fr ansökan behöver du först ett beslut från FPA om att du beviljats grundläggande utkomststöd. Du kan också söka utkomststödet elektronisk via klientportalen Maisa.

Telefonrådgivning om kompletterande och förebyggande utkomststöd

må–fr kl. 9–12

svenskspråkiga klienter tfn 09 310 44967

finskspråkiga klienter tfn 09 310 56257

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 du fyller 65 år. Folkpensionens storlek bestäms utgående från pensionstagarens familjeförhållanden, andra pensionsinkomster och på basen av hur länge du har bott i Finland.

Garantipensionen tryggar pensionärens utkomst. Du får full garantipension om du 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 vara under 914,97 euro/månad (år 2023). Full garantipension är 922,42 euro/månad (år 2023). En förtida ålderspension minskar beloppet på garantipensionen.

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

Mer information tfn 020 692 202

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, egendom och skulder.

Mer information från FPA tfn 020 692 210

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. Du 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 från FPA tfn 020 692 205

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 du 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 du ansöka om ersättning av läkemedel på basen av sjukförsäkring.

Om läkemedelskostnaderna överskrider 592,16 euro under ett kalenderår (år 2023), ersätts det överskridande beloppet helt och hållet. För varje läkemedel debiteras en självrisk på 2,50 euro efter att takbeloppet överskridits.

Mer information tfn 020 692 204

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.

Om du har rätt till taxiresor som FPA ersätter, beställ taxin från det områdesbaserade beställningsnumret. Du får reseersättningen genast i taxin och betalar endast en självriskandel på 25 euro i enkel riktning. Om du beställer taxi på annat sätt ersätter FPA inte din resa.

Taxins beställningsnummer i Nyland

Suomen Lähilogistiikka Oy, beställningsnummer:

0800 051 51 (på svenska)

0800 051 50 (på finska)

Taksi Helsinki Oy, beställningsnummer:

0800 414 601 (på svenska)

0800 414 600 (på finska)

Ytterligare information om beställning av taxi www.fpa.fi/resor

När årliga resekostnader uppnår självriskandelen 300 euro (år 2023) skickar FPA hem besked om att självrisken uppnåtts och ett årssjälvriskkort. Även resor som understiger självrisken (25 euro) räknas med i den årliga självriskandelen.

Mer information tfn 020 692 204

www.fpa.fi/resor

Seniorinfo

tfn 09 310 44556
vardagar kl. 9–15

Hälsorådgivning 24 h

tfn 09 310 10023

Respons

Du kan ge respons på stadens tjänster
på webben www.hel.fi/respons eller via
Helsingfors-info må–to kl. 9–16 och fr kl. 9–15,
tfn 09 310 11111.

Helsingfors