



Helsingfors

Serviceguide för äldre 2022

Innehållsförteckning

1 Rådgivningstjänster 4

Stadens rådgivning – Helsingfors-info ...	4
Hälsorådgivning 24 h.....	5
Seniorinfo	5
Motionsluren	5
Rådgivningen om stadens e-tjänster	5
Kollektivtrafikens rådgivning	6
Social- och hälsovårdssektorns boenderådgivning	6
Medborgarrådgivning	7
Konsumentrådgivning.....	7
Juridiska råd	7
Social- och patientombudsmän	8

2 Kultur- och motionstjänster 9

Kulturcentraler	9
Museer och orkester.....	10
Bibliotek	12
Kulturtjänster vid seniorcenter	15
Inånarhusens aktiviteter	16
Gruppaktiviteter för äldre.....	17
Datateknik	18
Digistöd	18
Förenings- och frivilligverksamhet	20
Seniornätverket.....	26
Rörelse och motion	26
Instruerad motion.....	28

3 Hälsovårdstjänster.....31

Hälsorådgivning 24 h.....	31
E-tjänster	32
Maisa.....	32
Omaolo	32
Elektroniska hälsovårdstjänster som stöder egenvård	33
Hälsostationer	34
Hälsostationernas chattbott.....	34
Vaccineringar.....	37
Laboratorier.....	37
Röntgen.....	39
Mental hälsa.....	39
Missbrukartjänster	41
Missbrukartjänsternas ”Jelppi”	41
Missbrukarpolikliniker.....	41
Sök stöd från grupper.....	43
Minnessjukdomar.....	43
Jour	44
Sjukhus	44
Tandvård	45
Ifall synen försvagas.....	47

Hörseltjänster.....	48
Fysioterapi	48
Ergoterapi	49
Hjälpmedel.....	50
Utdelning av egenvårdsartiklar.....	51
FPA rehabiliterar	51

4 Socialservice 52

Seniorinfo.....	52
Social- och krisjour.....	54
Seniorcenter och servicecentraler erbjuder stödtjänster i vardagen.....	54
Annat stöd till närståendevårdarna	55
Mentalt stöd.....	57
Andligt stöd.....	57
Stöd i vardagen.....	58
Bedömning av servicebehov, socialt arbete och socialhandledning	59
Stöd för närståendevård	60
Dagverksamhet	60
Hemvård	61
Hemvårdens stödtjänster.....	61
Serviceboende och dygnetruntvård	62
Veterantjänster.....	63
Handikappservice	64
Färdtjänst	64
Ändringsarbeten i bostäder.....	65

5 Ekonomin och beredskap för framtiden 67

Boende	67
Fullmakter	67
Intressebevakningsfullmakt och intressebevakning.....	68
Vårdtestamente.....	69
Momsfria tjänster.....	69
Skatteavdrag för hushållsarbete.....	70
Avgiftstak för klientavgifter inom social- och hälsovården	71
Ekonomirådgivning och skuld- rådgivning samt social kredit.....	71
Helsingfors ev. luth. församlingars rådgivning i penningaffärer – Rari	72
FPA:s förmåner och utkomststöd	73
Utkomststöd	73
Pensioner	74
Bostadsbidrag för pensionstagare	74
Vårdbidrag för pensionstagare	75
Ersättning av läkemedel.....	75
Resekostnader	76

Ärade helsingforssenior

I den här guiden har vi sammanställt information om seniortjänster i Helsingforsområdet. Den här guiden hjälper även dina närstående och i större utsträckning social- och hälsovårdsexperter, studerande och andra som är intresserade av ämnet. Det finns gott om aktiviteter och tjänster för seniorer i vår huvudstad!

Observera att det ibland kan finnas undantag i tjänsterna som inte visas i den tryckta guiden, till exempel när det gäller avvikande öppettider. Du kan kontrollera öppettiderna genom att ringa Seniorinfo eller genom att besöka aktörens webbplats. Helsingfors stads Seniorinfo, som har sammanställt denna guide, betjänar dig per telefon vardagar kl. 9–15 på 09 310 44556.

Även Seniorinfos webbplats betjänar de äldre på www.hel.fi/seniorerna. Webbplatsen har mångsidig information om social- och hälsovårdstjänster, evenemang, hobbyverksamhet och övriga tjänster i Helsingforsregionen. På webbplatsen finns även en chattjänst där du enkelt kan be om råd eller ytterligare information. Seniorinfo fokuserar i synnerhet på informationsutbyte som uppmuntrar de äldre att röra på sig. Det lönar sig alltså att fråga om ämnet när det intresserar dig. Seniorinfo främjar även uppsökande och förebyggande äldrearbete i samarbete med olika föreningar.

Vi vill dra vårt strå till stacken och stödja de äldres välbefinnande, hälsa och funktionsförmåga. Vi hoppas att denna guide är nyttig för dig. När du behöver råd eller ytterligare information kan du alltid kontakta Seniorinfo!

Trevlig läsning!

Seija Meripaasi

Direktör för sjukhus-,
rehabiliterings- och
omsorgstjänster



1

Rådgivningstjänster

Stadens rådgivning – Helsingfors-info

Information om stadens tjänster och invandrarfrågor.

Telefonrådgivning

tfn 09 310 11111

Chatten:

www.hel.fi/kanslia/neuvonta-sv

må–to kl. 9–16 och fr kl. 10–15

E-post: neuvonta@hel.fi

Informationen

betjänar på 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.

Respons till staden

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

www.hel.fi/respons

Helsingfors stad

växel tfn 310 1691, www.hel.fi/sv

Personer och verksamhetsställen: www.numerot.hel.fi

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

Rådgivning och servicehandledning vardagar kl. 9–15

tfn 09 310 44556

seniori.info@hel.fi

www.hel.fi/seniorerna

Seniorinfos chat www.hel.fi/seniorit, vardagar kl. 9–15 (på finska)

Facebook: www.facebook.com/seniorihelsinki/

Instagram: @seniorihelsinki

Twitter: @seniorihelsinki

En anställd från Seniorinfo är på plats vid centralerna för hälsa och välbefinnande: Nordsjö ti kl. 8–11 och Fiskehamnen on kl. 8–11.

Seniorinfo erbjuder information med låg tröskel och söker lösningar till utmaningar i de äldres vardag. Seniorinfo ger information om Helsingfors stads samt olika företags och organisationers evenemang, fritidsintressen och tjänster. De äldre får också servicehandledning av socialhandledarna vid servicecentralerna.

Motionsluren

Idrottsexperter ger stadsborna gratis råd, stöd och uppmuntran i frågor om möjligheter och platser att röra på sig. Motionsluren betjänar dig må–to kl. 13–15.30, tfn 09 310 32623

Rådgivningen om stadens e-tjänster

Rådgivningen om stadens e-tjänster

må–fr kl. 8–18, tfn 09 310 88800

Chat: www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/hallinto/palvelut/Verkkooasiointi (på finska)

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

■ Haga

Gamlas, Kånala, Haga,
Sockenbacka, Malmgård och
Lillhoplax
tfn 09 310 42996
tfn 09 310 42995

■ Malm

Malm, Mosabacka, Staffans-
slätten, Baggböle, Svedängen
och Torparbacken
tfn 09 310 41210

Dammen, Rönninge, Rönbacka
och Bocksbacka
tfn 09 310 24458

Månsas, Krämetsskog,
Jakobacka och Parkstad
(00760)
tfn 09 310 15630

Parkstad (00750), Skomakar-
böle, Åggelby, Vik, Ladugården
tfn 09 310 23143

■ Fiskehamnen

Degerö, Tammelund, Sandhamn
och Brändö
tfn 09 310 42992

Hertonäs strand, Västra-
Hertonäs (Igelkottsvägen och
Hertonäs) och Kasberget
tfn 09 310 42993

Vallgård, Berghäll, Hermanstad,
Sörnäs, Arabiastranden, Böle,
Gumtäkt, Åggelby, Forsby och
Fiskehamnen
tfn 09 310 44014
tfn 09 310 44012

Chat: www.hel.fi/asumisneuvonta
må–fr kl. 9–15 (på finska)

Boenderådgivning för de boende
i Helsingfors stads bostäder
Ab Heka ab:s servicepunkt: www.hekaoy.fi/fi/heka/yhteystiedot
(nätsidan på finska)

www.hel.fi/sv -> [Boenderådgivning](#)

Finska Hyresgästers telefonrådgivning

må kl. 9–14 och kl. 16–18 samt ti–fr kl. 9–13,
tfn 0600 9 1515 (1,92 €/min + lna), 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.
må–fr kl. 8–21, lö kl. 9–15, tfn 0295 000

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

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

helsinki.oikapu@oikeus.fi

Rådgivningstjänster

■ **Finlands Advokatförbunds advokatjour**

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

Se öppettiderna för rådgivningen på webben (på finska)

www.asianajaliitto.fi/paivystyskalenteri

www.asianajaliitto.fi

info@asianajaliitto.fi

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

Social- och patientombudsmän

Helsingfors social- och patientombudsmän ger råd och handledning i frågor som gäller klientens eller patientens ställning och rättigheter.

Du kan kontakta social- och patientombudsmännen om du är missnöjd med hur du blivit bemött eller med den service du fått inom social- och hälsovården. Du kan också få råd om dina rättigheter inom social- och hälsovården. Även klientens eller patientens närstående, kommuninvånare samt samarbetspartners kan ta kontakt.

Ombudsmännen ger råd och hjälper vid behov till med att göra en anmärkning, hantera patientskadefrågor och skadeståndsfrågor. Social- och patientombudsmännen fattar inte beslut eller tar ställning till den medicinska vården.

Telefonrådgivning må–to kl. 9–11

tfn 09 310 43355

Vanlig e-post sosiaali.potilasasiamies@hel.fi

Krypterad e-post kan sändas på länken <https://securemail.hel.fi> till

adressen sosiaali.potilasasiamies@hel.fi

Postadress PB 6060, 00099 Helsingfors stad

Mer information på adressen www.hel.fi -> [Social- och patientombudsmän](#)

2

Kultur- och motionstjänster

Kulturcentraler

I Helsingfors centrum ligger den internationella konsertsalen och gästscenen Savoy-teatern och i Berghäll finns kulturcentralen Caisa. Utanför centrum finns fyra regionala kulturcentraler: Gamlasgården, Malmhuset, Stoa och Nordhuset. I kulturcentralernas program ingår konserter, teaterföreställningar, filmvisningar, varierande utställningar och gemenskapliga evenemang såsom eftermiddagsdanser och allsångsevenemang.

Du 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 kvällsföreställningar. Gallerierna i kulturcentralerna håller öppet under husets öppettider och entrén är fri.

Kultur- och motionstjänster

- **Caisa**
Ekogatan 4
www.caisa.fi
- **Gamlasgården**
Klarinettvägen 5
Cittertorget
www.kanneltalo.fi
- **Malmhuset**
Nedre Malms torg 1
www.malmitalo.fi
- **Savoy-teatern**
Kaserngatan 46–48
www.savoyteatteri.fi
- **Stoa**
Åbohusvägen 1
www.stoa.fi
- **Nordhuset**
Mosaiktorg 2
www.vuotalo.fi

Kulturkompis

Känns det tråkigt eller besvärligt att gå ensam på ett kulturevenemang? Då får du hjälp av Kulturkompisen! Kompisen bokar biljetterna åt dig och kommer vid behov gratis med och guidar dig till evenemanget. Med kulturkompisen betalar du högst fem euro för din biljett. Kulturkompisarna är frivilliga hos Helsingfors stad.

Ring en kulturkompis må–to kl. 10–13
tfn 09 310 58237 (lokalsamtalsavgift)

Mer information och programutbud: www.hel.fi >> [Kulturkompisar](#)

Museer och orkester

Helsingfors konstmuseum HAM

Helsingfors konstmuseum HAM ligger i Tennispalatset bredvid Kampens affärscentrum. Museets inhemska och utländska utställningar lyfter fram modern konst och samtidskonst. Publikguidningarna på lördagarna är öppna för alla till priset av en inträdesbiljett. En del museer har gratis inträde. Avgiftsfritt inträde den sista fredagen varje månad.

Södra Järnvägsgatan 8
Öppet ti–sö kl. 11–19, stängt må, tfn. 09 310 87001 (på finska)
www.hamhelsinki.fi/sv

Den synligaste delen av Helsingforsbornas konstsamling finns ute på gator, torg och i parker. De offentliga skulpturerna kan du förutom på plats beundra på webben där du hittar skulpturbanken som upprätthålls av HAM. På webben hittar du också olika rutter från en skulptur till en annan.

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.

Alexandersgatan 16

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

Fritt inträde

helsinginkaupunginmuseo.fi/sv

Till stadsmuseets objekt med växlande utställningar och som håller öppet hör **Villa Hagasund** vid ändan av Tölövikens och det nostalgiska **Spåramuseet** i Tölö. **Arbetarbostadsmuseet** i Vallgård håller öppet på sommaren och den stämningsfulla **Sprutmästarens gård** i Kronohagen kan besökas på sommaren och kring jul.

■ Villa Hagasund

Mannerheimvägen 13b

tfn 09 3107 8519

villahagasund.fi

Entréavgift 12/10 €, personer under 18 år och med Museikortet fri entré.

Biljetter kan köpas på plats hos museets biljettförsäljning.

■ Spåramuseet

Tölögatan 51 A

tfn 09 310 23921

sparamuseet.fi

Fri entré

■ Arbetarbostadsmuseet

Kristinegrändens 4

tfn 09 3107 1548 eller

040 590 5516

arbetarbostadsmuseet.fi

Fri entré

■ Sprutmästarens gård

Kristiansgatan 12

tfn 09 3107 1549

ruiskumestarintalo.fi/sv

Fri entré

I Helsingfors stad finns ett tiotal olika museer. Många museer har fri entré och många gratisdagar ordnas även på museer med entréavgift.

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

Museikort

Museikortet är avgiftsbelagt.

Kundtjänst (på finska och engelska) vardagar kl. 9–12, 044 784 5745

museokortti@museot.fi

museot.fi/se

Helsingfors stadsorkester

Helsingfors stadsorkester håller konserter i Musikhuset (Mannerheimvägen 13). Uppgifterna om konserter finns på orkesterns webbplats. Orkestern arrangerar även öppna publikevenemang såsom diskussioner och foajékonserter före konserter.

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

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

Webbplatsen tapahtumat.hel.fi/sv/home hjälper Helsingforsbor att lätt och smidigt på ett ställe finna evenemang, hobbyer och kurser som arrangeras av Helsingfors stad.

[Evenemangskalendern](#)

Växel vardagar kl. 8.00–16.00 tfn 09 310 1060

Helsingfors-info må–to kl. 9.00–16.00 ja fr kl. 10.00–15.00 tfn 09 310 1111

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. Dessutom arrangeras det avgiftsfria evenemang på biblioteket varje vecka dit alla är välkomna. Det finns 37 bibliotek och två bokbussar på olika håll i Helsingfors. Bibliotekstjänster är i regel avgiftsfria. Från bibliotek kan du även låna föremål och anordningar. På biblioteken ordnas olika kurser och vägledningar för olika åldersgrupper och på olika språk för dem som önskar lära sig olika färdigheter och för olika grupper. Du kan även boka lokaler för egna möten, presentationer och utställningar.

Mer information Kultur- och fritidstjänsternas telefonväxel 09 310 1060.

www.helmet.fi/sv-FI

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 be om att få de material som du vill ha levererade 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.

Vardagar kl. 12–15, tfn 09 310 85214

www.helmet.fi/sv-FI

kotikirjasto@hel.fi

Lästips för just dig

Du kan be lästränaren om personliga lästips utifrån vilka böcker du tycker om eller vilka teman som intresserar dig. Kontakta lästränaren via e-post lukuvalmentaja@hel.fi eller via www.helmet.fi/lukuvalmentaja (sidan på finska).

Ljudböcker för läshindrade

Har man svårt för att läsa en text till exempel på grund av försvagad syn? En ljudbok kan hjälpa när det är svårt att läsa vanlig text. Celia-biblioteket har kring 40 000 ljudböcker som man kan lyssna till på nätet avgiftsfritt. Bland böckerna finns avgiftsfri skön- och facklitteratur samt läroböcker.

Du kan registrera dig som användare av nättjänsten Celianet på biblioteket.

■ Specialbiblioteket Celia

liris-huset

Maruddsvägen 74, 2 vån.

tfn 029 533 3060 (på finska)

www.celia.fi/sv

Synskadades förbund

Synskadades förbund handleder dig vid användning av informations- och kommunikationsteknik och 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

digineuvonta@nkl.fi

■ **Rådgivningen Daisy**

tfn 09 3960 4040

daisy@nkl.fi

[Synskadades förbund](#)

www.kulttuuripalvelu.fi

Att använda dator på biblioteket

Du kan arbeta och sköta dina ärenden på bibliotekets 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 egen apparat. Alla bibliotek har ett öppet och avgiftsfritt trådlöst nät.

Handledning i datateknik

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

Förutom biblioteken erbjuder även arbetarinstitut, invånarhus och servicecentraler personlig digitalrådgivning. Läs mer och se rådgivningsställena på Helsingfors stads webbsidor på adressen:

digineuvonta.hel.fi/se/rådgivningsställen

Evenemang och hobbygrupper

På bibliotek arrangeras många slags avgiftsfria evenemang såsom författarbesök, föreläsningar och till och med karaoke. Även hobbygrupper som är öppna för alla samalas regelbundet på bibliotek. På ditt närbibliotek kan du till exempel hitta kroppsvård för seniorer eller stickning till höglästa noveller. Evenemangen och hobbygrupperna hittar du i evenemangskalendern på webbplatsen www.helmet.fi/sv-FI.

Kulturtjänster vid seniorcenter

Tjänsterna vid stadens seniorcenter och 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 och dans. Du kan idka olika hantverk på egen hand eller delta i handledda kurser. Verksamhetens omfattning och utbud varierar på de olika servicecentralerna. Även mångkulturell verksamhet står till buds. Bibliotekets servicepunkt för äldre finns på servicecentralen i Kvarnbäcken, Gustafsgård, Djurberget och Kasberget.

Verksamheten är huvudsakligen avgiftsfri. Servicecentralkortet är gratis och personligt och du får det från centralens infopunkt.

* service på svenska

- **Djurbergets seniorcenter**
Stormyrvägen 28
tfn 09 310 49200
- **Forsby seniorcenter***
Kottbyvägen 11, N-huset 1 vån.
tfn 09 310 50476
- **Gamlas servicecentral-
verksamhet**
Orgelpipsvägen 4,
tfn 09 310 24120
- **Gustafsgårds seniorcenter**
Gevaldigervägen 16, Åggelby
tfn 09 310 54776
- **Gårdsbacka seniorcenter**
Gårdsgränden 5
tfn 09 310 61800
- **Höstvägens seniorcenter**
Utängsgränden 3, Malm
tfn 09 310 24747
- **Kampens servicecentral***
Salomonsgatan 21 B
tfn 09 310 44513
- **Kasbergets seniorcenter**
Rödluvans väg 16
tfn 09 310 60790
- **Kinaborgs seniorcenter**
Kinaborgsgatan 9
tfn 09 310 52910
- **Kvarnbäckens seniorcenter**
Kvarnfärdsvägen 4
tfn 09 310 60676
- **Munksnäs servicecentral**
Bredviksvägen 30
tfn 09 310 48617

Kultur- och motionstjänster

- **Norra Haga servicecentral**
Silvervägens enhet
Silvervägen 14
tfn 09 310 46779
Mariahemmets enhet
Schildtsstigen 6
tfn 020 771 8516
- **Degerö servicecentral-
verksamhet**
Rudolfsvägen 17–19
tfn 09 3107 3828
- **Tölö seniorcenter***
Tölögatan 33
tfn 09 310 44538
- **Östra centrums service-
centralverksamhet**
Smörblommevägen 6
tfn 09 310 62250

www.hel.fi/servicecentraler

Invånarhusens aktiviteter

I Helsingfors ordnas det lokala verksamhet av bl.a. invånarhus, förortsstationer och verksamhetscentraler. De lokala invånarhusen fungerar som vardagsrum och mötesplatser för områdets invånare. Det finns olika hobbyer och annan verksamhet för alla åldrar, exempelvis digistöd. I vardagsrummet 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
- **Invånarhuset Hanna**
Sturegatan 12
Digistöd med tidsbeställning
kl 9–16
tfn 09 310 73933
- **Invånarhuset Åggelby
Societetshus**
Larin Kyöstis väg 7
Digistöd med tidsbeställning
kl 9–16
tfn 09 310 40912
- **Invånarhuset Saunabaari**
Skogsbäcksvägen 25
må kl. 9–17.50, to–fr kl. 9–16
tfn 09 310 24587

- **Invånarhuset Malm**
Kyrkobytvägen 2
må–fr kl. 9–16
tfn 09 310 58576
- **Invånarhuset Rönnbacka**
Skiffervägen 3 A
må–fr kl. 9–16
tfn 09 310 41010
- **Invånarhuset Mylläri**
Stenparsvägen 2 J
må–fr kl. 9–16
tfn 09 310 73013
- **Invånarhuset Gårdsbacka**
Gungbrädsgränden 4 C
må–fr kl. 9–16
tfn 09 310 61952
- **Invånarhuset Nordsjö**
Svartviksvägen 10
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 och stadens kulturhus samt olika 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
- **Folkhälsan**
må–fr klo 8–16, tfn 09 315 000 (växel)
www.folkhalsan.fi
- **Församlingar**
www.helsingforsforsamlingar.fi
- **Helsingfors Alzheimerförening rf**
tfn 09 454 2750
www.alzheimer-hki.com
- **Helsingfors Arbis**
Dagmarsgatan 3
tfn 09 310 49494
www.hel.fi/arbisp
Kursanmälaning: www.ilmonet.fi
- **Arbis Östra**
Åbohusvägen 1, 2:a våningen
tfn 09 310 49494 (kansli)

Kultur- och motionstjänster

- **Stoa**
Åbohusvägen 1
Öppet må-to kl. 8–20, fr kl. 8–18,
lö-sö kl. 10–16
www.stoa.fi
- **HelsingforsMission**
Albertsgatan 33
må-fr kl. 9–15
tfn 045 881 9743
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
fritidsverksamhet på svenska,
bl.a. program för svensk-
språkiga 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:e våningen
tfn 040 578 0415 (kansli)

Datateknik

Flera Helsingfors stads servicecentraler samt organisationer erbjuder handledning angående hantering av datorer och dylika tekniska aparater.

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

Digistöd

Digitalt stöd ges för användning av dator och dataprogram, smarttelefon, surfplatta och smart tv.

Enter Ry

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

www.entersenior.fi/yhdistys/se

Helsingfors stad

Helsingfors stad ger digitalt stöd på stadens fler än 150 enheter. Bibliotek, invånarhus, servicecentraler, arbetarinstitutets enheter, ungdomslokaler, Ode och International House Helsinki är de populäraste enheterna. Handledning för stadsborna ges på dessa enheter av såväl stadens anställda som till exempel frivilliga som utbildats av Enter rf. Digitalt stöd avser stöd för användning av datorer, smarttelefoner, pekplattor och smartTV.

Etiska anvisningar har utarbetats för digitalt stöd. Anvisningarna specificerar skyldigheterna hos de som ger samt får digitalt stöd. Syftet med anvisningarna är att främja ett tryggt digitalt stöd av hög kvalitet som verkställs under samförstånd mellan båda parterna. Här hittar du anvisningarna:

dvv.fi/sv/etisk-anvisning-for-det-digitala-stodet

digineuvonta.hel.fi/sv

må-to kl. 9–16 och fr kl. 10–15

Helsingfors-info tfn 09 310 111 11

Chat digituki.hel.fi/sv/

IT-kurser

Privata institut i Helsingfors erbjuder olika IT-kurser. Verksamheten är avgiftsbelagd.

Kontaktuppgifter till instituten finns på www.kansalaisopistot.fi/sv
Ytterligare information Seniorinfo 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:

- **Patent- och registerstyrelsens** föreningssök:
yhdistysrekisteri.prh.fi

Ytterligare upplysningar **Seniorinfo** vardagar kl. 9–15, tfn 09 310 44556
hel.fi/seniorena

Volontärverksamhet

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

- **Centralförbundet för de gamlas väl ry**
ti kl. 9–12 och to kl. 12–15
1.6–31.8 on kl. 9–15
tfn 09 350 86044 (på finska)
- **Folkhälsan**
tfn 09 315 000 (växel)
må–fr kl. 8–16
- **Finlands Röda Kors vänverksamhet**
tfn 020 701 2000 (växel)
(på finska)
- **Helsingfors svenska vänförmedling**
tfn 045 894 4740
(jour torsdagar 16–18)
helsingfors.vanformedling@gmail.com
- **Förmedling av kulturkompisar**
må–to kl. 10–13
tfn 09 310 58237
- **Evangelisk-lutherska församlingar**
www.helsingforsforsamlingar.fi
- **HelsingforsMission**
Engångshjälp tfn 09 2312 0230
Stödperson och gruppverksamhet tfn 045 881 9743
volontarverksamhet@helsinki-missio.fi
www.helsingforsmission.fi/seniorer
- **Kalliolan settlementti**
tfn 050 442 0556 (på finska)
heidi.jokinen@kalliola.fi
www.kalliola.fi
- **Huvudstadsregionens Närståendevårdare rf**
tfn 040 533 2710 (på finska)

Bli volontär

I Helsingfors kan man 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. Dina idéer och tankar är värdefulla.

Ta kontakt och berätta vad som intresserar dig!

Utvecklingsexperter:

- Eliisa Saarinen, 09 3106 4884, eliisa.saarinen@hel.fi
- Kristiina Stenman, 09 3104 6940, kristiina.stenman@hel.fi
- Tiina Nurmenniemi, 09 310 46940, tiina.nurmenniemi@hel.fi

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

Semesterverksamhet

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

Mer information får du på adressen www.mthl.fi (på finska).

■ Seniorsemestrar

”Maaseudun terveys- ja lomahuolto Ry (MTLH)” erbjuder semestrar bl.a. för äldre och deras närstående. En del av semestrarna ordnas i samarbete med nationella social- och hälsovårdsorganisationer. Semestrarnas syfte är att erbjuda en paus från vardagen, möjlighet till socialt umgänge och rekreation. Du kan ansöka om semestrar med olika teman: exempelvis Efter arbetslivet -semestrar för 60–74 åringar, Seniorsemestrar för över 75-åringar och semestrar för närståendevårdare samt semestrar för närståendevårdare och vårdmottagare tillsammans. Semestrarna beviljas av ekonomiska, sociala och hälsomässiga skäl.

MTHL ry

Gräsviksgatan 8, vån. 4

må–fr kl.9–13, MTHL:s kansli tfn 010 2193 460

lomat@mtlh.fi

www.mtlh.fi/semesterutbud

Elektronisk semesteransökan: mtlh.fi/sv/gor-ansokan

Mångkulturella aktiviteter

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

Helsingfors-info hjälper i frågor som gäller stadens tjänster eller invandrarfrågor, se sida 37.

■ Baħtalo phuuriba – Lycklig ålderdom

Tjänsterna omfattar stöd för äldre romer att kunna bo hemma, förebyggande av ensamhet och utslagning, rekreationsaktiviteter, mobila kontorstjänster, uppsökande äldrearbete och påverkningsarbete. Dessutom har projektet en nationell telefontjänst 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

www.suomenromaniyhdistys.fi

■ **Inkerikeskus, central för ingermanländare**

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

■ **Luckan Integration**

Information och vägledning
Georgsgatan 27
tfn 040 485 9636
integration@luckan.fi
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. Handled kamratgruppverksamhet främjar de äldres delaktighet och stödjar psykiskt och fysiskt välbefinnande. JADE erbjuder stöd och handledning på modersmålet för att utträtta ärenden inom tjänster. Verksamhetscentret är öppet på vardagar må–to kl. 9–16.

Topeliusgatan 17 C 25, 00250 Helsingfors
tfn 050 371 0555 eller 050382 6020
jadetoimintakeskus@gmail.com
www.jadetyhteiso.fi (på finska)

■ **Mötesplats Tsaikka**

Mötesplats Tsaikka erbjuder handledning och stöd på modersmålet för ryskspråkiga personer över 65 år. Mötesplatsen erbjuder även mångsidiga språkliga, idrotts-, minnes- och kulturaktiviteter. Mötesplats Tsaikka, Tavastvägen 55 K, tfn 040 182 2866
irina.mokitcheva@helenakoti.fi
www.tsaikka.fi

■ **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
www.infofinland.fi

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.

■ 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
pride.fi (på finska)

■ Sateenkaariseniorit ry

Sateenkaariseniorit ry ger information och stöd för regnbågsseniorer, det vill säga äldre personer över 50 år som tillhör köns- och/eller sexuella minoriteter. Öppna och förtroliga kamratgrupper avsedda för regnbågsseniorer sammanträder regelbundet runt om i staden och på distans.

www.sateenkaariseniorit.fi
info@sateenkaariseniorit.fi

■ Mummolaakso ry – Gummedalen rf

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

Mummolaakso ry - Gummedalen rf,
c/o Kvinnosaksförbundet Unionen rf
Bulevarden 11 A 1
info@mummolaakso.fi
mummolaakso.fi/svenska

■ **Riksomfattande Sinuiksi-stödtelefon**

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

må kl. 19–20 och to kl. 13–14

tfn 044 300 2355 (på finska)

www.sinuiksi.fi

■ **Kompetenscentrum för könsmångfald**

Erbjuder avgiftsfritt professionellt diskussionsstöd och kamratstöd
Böletået 5, (2:a våningen)

Öppet: on 14–15

tfn 050 371 6899

sukupuolenosaamiskeskus.fi/kompetenscentrum_for_konsmangfald

Helsingfors evangelisk-lutherska församlingar och Helsingfors ortodoxa församling

Församlingarna ordnar gruppverksamhet och olika evenemang för seniorer.

■ **Helsingfors evangelisk-lutherska församlingar**

Församlingarnas hus, tfn 09 23400

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 seniorklubben, kari.hartikka@ort.fi,

tfn 040 703 4616

Du hittar kontaktuppgifter till andra trossamfund på Undervisnings- och kulturministeriets och Kansalaisfoorumis webbplatser.

■ **Undervisnings- och kulturministeriet**

www.minedu.fi

Kultur- och motionstjänster

■ Kansalaisfoorumi

www.kansalaisyhteiskunta.fi

info@kansalaisfoorumi.fi

För mer information: Seniorinfo på vardagar kl. 9–15, tfn 09 310 44556

Påverkan

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

tfn 09 310 43580

vanhusneuvosto@hel.fi

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

Rörelse och motion

Förmågan att röra sig är en viktig faktor som tryggar funktionsförmågan och självständigheten när man blir äldre.

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 87817 vardagar må–to kl. 13–15.30

www.hel.fi/helsinki/sv/kultur-och-fritid/motion/motionskurser/seniorer

Hitta ditt eget sätt att motionera

Muskelnas 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/upptackdittegetsattattrorapadig

Parkpromenader och naturutflykter

Helsingfors stad arrangerar ledda parkpromenader och naturutflykter som är öppna för alla. Parkpromenader arrangeras i genomsnitt ett par gånger i månaden från maj till augusti. Utflykternas datum och teman samt huvudstadsregionens naturutflyktskalender hittar du på webbplatsen Gröna Famnar: www.vihreatsyliit.fi/sv

Naturutflykter som arrangeras av Helsingfors, Vanda och Esbo stad är öppna för alla, men förutsätter rimlig kondition. Du kan hämta en broschyr om naturutflykter från stadens kundtjänstställen, Helsingfors bibliotek, Helsingfors-info eller Miljöhuset i Vik.

www.hel.fi/helsinki/sv/boende-och-miljo/natur/naturutflykter/guider

Stadsmiljösektorns kundtjänst

Sörnäsgatan 1

tfn 09 310 22111

må kl. 8.15–17, ti–to kl. 8.15–16 och fr kl. 10–15

MyHelsinki-webbsidan ger information om hur man på egen hand kan bekanta sig med Helsingfors sevärdheter, natur, aktiviteter och grannskap.

Mer information: Helsingfors turistinformation tfn 09 310 13300 eller på adressen www.myhelsinki.fi/sv

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. Närmare upplysningar får man från motionsluren må-to kl. 13–15.30, tfn 09 310 87817.

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. Man behöver inte anmäla sig på förhand till förortsmotionens grupper och man kan när som helst komma med under säsongen. Med förortsmotionspasset kan man delta i alla områdesmotionsgrupper.

■ **Jakobacka–Stapelstaden**
tfn 050 593 3447

■ **Kårböle område, Månsas**
tfn 050 362 7017

■ **Mellungsby område,
Kvarnbäcken**
tfn 050 588 1068

■ **Nordsjö område**
tfn 040 356 1168

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

Seniorhålligång

Seniorerna i 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. 13–15.30, tfn 09 310 32623.

www.hel.fi/helsinki/sv/kultur-och-fritid/motion/motionskurser

Motion vid seniorcenter

Tjänsterna vid stadens seniorcenter och servicecentraler är avsedda för helsingforspensionärer och arbetslösa. Centren är lågtröskelmötesplatser. Vid alla center ordnas handledd motion för seniorer. Utbudet på olika grenar är brett.

Du kan delta i handledda motionstimmar på alla 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. Helsingfors stads motionstjänster och arbetarinstitutet ordnar avgiftsbelagd motion såsom vattenmotion och gymnastik.

Varje center har också ett eget gym. Att gå på gymmet och delta i motionsgrupper är avgiftsfritt om inte annat nämns. Du kan delta i verksamheten efter att du skaffat ett servicecentralkort vid centrets infopunkt. Kortet är gratis och personligt.

* service på svenska

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Djurbergets seniorcenter
Stormyrvägen 28
tfn 09 310 64362 | <ul style="list-style-type: none"> ■ Gårdsbacka seniorcenter
Gårdsgränden 5
tfn 09 310 24417 |
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Forsby seniorcenter
Kottbyvägen 11, N-huset 1 vån.
tfn 09 310 45999 | <ul style="list-style-type: none"> ■ Höstvägens seniorcenter
Utängsgränden 3, Malm
tfn 09 310 23465 |
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Gamlas servicecentral-
verksamhet
Orgelpipsvägen 4,
tfn 09 310 69907 | <ul style="list-style-type: none"> ■ Kampens servicecentral*
Salomonsgatan 21 B
tfn 09 310 44514 |
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Gustafsgårds seniorcenter
Gevaldigervägen 16, Åggelby
tfn 09 310 54804 | <ul style="list-style-type: none"> ■ Kasbergets seniorcenter
Rödluvans väg 16
tfn 09 310 60701 |

Kultur- och motionstjänster

- **Kinaborgs seniorcenter**
Kinaborgsgatan 7-9
tfn 09 310 73239
- **Kvarnbäckens seniorcenter**
Kvarnfärdsvägen 4
tfn 09 310 60676
- **Munksnäs servicecentral**
Bredviksvägen 30
tfn 09 310 44572
- **Norra Haga servicecentral**
Silverbäckens enhet
Silvervägen 14
tfn 09 310 46779
Mariahemmets enhet
Schildtsstigen 6
tfn 09 310 73116
- **Degerö servicentral-
verksamhet**
Rudolfsvägen 17-19
tfn 09 310 44193
- **Tölö seniorcenter**
Tölögatan 33
tfn 09 310 73541
- **Östra centrums service-
centralverksamhet**
Smörblommevägen 6
tfn 09 310 24208

Motionskurser vid arbetarinstitutet

Arbetarinstitutet ordnar motionskurser för seniorer på olika håll i huvudstadsregionen. I det mångsidiga utbudet ingår grenar som zumba, taiji och skonsam yoga. Se kursutbudet på Ilmonet. Välj ”Motion, hälsa och välmående” i ämneslistan och skriv ”för seniorer” i ordsökningen.

Kurserna på arbetarinstitutet: www.ilmonet.fi

Svenska Arbetarinstitutet www.hel.fi/arbis

Helsingfors Finska arbetarinstitut: www.hel.fi/sto/fi (på finska)

Motions- och sportföreningar

Helsingfors har hundratals motions- och sportföreningar. Flera av dem ordnar verksamhet för seniorer.

Mer info: Seniorinfo tfn 09 310 44556

3

Hälsovårdstjänster

Ytterligare information angående hälsovårdstjänster hittar du på adressen www.hel.fi/sv

Hälsorådgivning 24 h

Om du plötsligt blir sjuk eller råkar ut för en olycka, ring Jourhjälpens **116 117**. Jourhjälpens ger dig råd i frågor om egenvård och berättar för dig om du behöver gå till jour. 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

Maisa

Utför ärenden elektroniskt i Maisa

Maisa är en kanal för e-tjänster för klienterna hos Helsingfors stads social-, hälso- och sjukvårdstjänster. Du kan använda Maisa bl.a. i hälsovården, tandvården och seniortjänsterna.

I Maisa kan man

- se och komplettera sina social- och hälsovårdsuppgifter
- kontrollera sina undersöknings- och laboratorieresultat
- kontakta yrkespersoner inom social-, hälso- och sjukvården
- boka eller annullera mottagningstider
- be om förnyelse av recept
- ge en av dig vald person tillstånd att utträta ärenden på dina vägnar

Logga in på www.maisa.fi eller ladda ned applikationen till mobilen eller din pekplatta. Logga in med stark identifiering, till exempel med dina bankkoder. Vid det första besöket ska du acceptera användningsvillkoren för Maisa.

Ärenden på någon annans vägnar i Maisa

I klientportalen Maisa kan du ge rätt till någon annan att utträta ärenden för dig. På det sätt kan till exempel klientens anhöriga använda Maisa istället för dem. Du kan ge någon annan rätt att utträta ärenden för dig i Maisa genom att hämta en fullmakt till social- och hälsovårdens verksamhetsställe. Den som ger fullmakten behöver inte själv vara inloggad i Maisa. Det räcker att man är klient i en kommun som använder Maisa.

Du hittar fullmakter (på finska/svenska, engelska) på:

<https://www.hel.fi/helsinki/sv/social-och-halso/a-o/tjanster/e-tjanster/maisa/utrattande-av-arenden-for-en-annan-person-i-klientportalen-maisa>

Omaolo

Vid enstaka hälsoproblem kan du göra en elektronisk symtombedömning på **Omaolo-webbtjänsten**. Utifrån dina svar får du en handlingsrekommendation och anvisningar om hur du ska gå till väga. Symtombedömningen

resultat kan antingen ge dig egenvårdsanvisningar eller råd att kontakta en yrkesutbildad i hälsovården. Symtombedömningarna baserar sig på vetenskaplig data, såsom God medicinsk praxis-rekommendationer. Omaolo-tjänsten är tillgänglig dygnet runt.

Mer information www.omaolo.fi eller www.hel.fi/halsostationer

Mer information om e-tjänster får du vid ditt eget vårdställe samt på www.hel.fi/sote/sv/tjanster/e-tjanster

Elektroniska hälsovårdstjänster som stöder egenvård

- **Elektronisk hälsogranskning och -träning** är en avgiftsfri tjänst som varje Helsingforsbo kan använda. Du får en rapport om hälsogranskningen och ytterligare uppgifter om faktorer som påverkar din hälsa. Du kan ta i bruk en hälsoträning där du kan sätta egna målsättningar för dina levnadsvanor och följa upp dina framsteg. star.duodecim.fi (på finska)
- **Egenvårdsbiblioteket** erbjuder nyttig och pålitlig information om sjukdomar och riskfaktorer. www.duodecim.fi/svenska
- På **Mina Kanta-sidorna** ser du dina hälsouppgifter och dina recept. Via Kanta-sidorna kan du även begära om förnyelse av recept. www.kanta.fi/sv/mina-kanta-sidor
- På **Hälsobyn** hittar du vårdanvisningar för olika sjukdomar och krämpor. Åldershuset.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
- **Egenvård**
På Helsingfors stads egenvårdssidor får du information och stöd för att främja din hälsa och vård av olika symtom och sjukdomar. Sidorna är indelade enligt tema eller livssituation. Det finns också olika tester för att bedöma sitt hälsotillstånd samt information om social- och hälsovårdsväsendets och övriga aktörers grupper. Du kan även skriva ut olika blanketter som behövs på mottagningar.

Mer information: www.hel.fi/itsehoito (på finska)

Hälsostationer

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

Du får kontakt med din egen hälsostation elektroniskt (www.maisa.fi och www.omaolo.fi) eller genom att ringa. Du kan också utträta ditt ärende 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.

Hälsostationerna använder en återuppringningstjänst. Du rings upp så snart som möjligt. Skötaren bedömer alltid först din situation och hänvisar därefter till rätt vårdenhet. Hälsostationsläkaren skriver vid behov en remiss för fortsatt vård inom de hälsotjänster du behöver.

Hälsostationernas chattbott

Hälsostationernas chattbott (på finska) tjänsten svarar på de vanligaste frågorna och guidar dig till pålitlig information. Den hjälper dygnet runt och hälsovårdens professionella svarar i chatten kl. 10–13 på vardagar. Den kan koppla dig till stadens e-tjänster, Omaolo, Egna Kanta-sidorna eller socialrådgivningens chatt. Chattbotten hittar du på hälsostationernas finska sidor, www.hel.fi/terveysasemat

SVENSKSPRÅKIG SERVICE VID HÄLSOSTATIONER

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

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
Fiskehamnen erbjuder också bl.a. tandvård, psykiatri- och missbrukartjänster, ergo- och fysioterapi, handikappservice, serviceraådgivning för äldre samt social- och boenderådgivning.

■ **Gamlas hälsostation**

Sånggränden 4
må-fre kl. 8-16
tfn 09 310 47355

■ **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

■ **Månsås hälsostation**

Storkärrskanten 3 A
må-ti och to-fr kl. 8-16,
on kl. 8-18
tfn 09 310 69100

■ **Nordsjö central för hälsa och välbefinnande**

Kaffeogränden 3 A
må-fr kl. 8-16
tfn 09 310 60850
Nordsjö erbjuder också bl.a. tandvård, psykiatri- och missbrukartjänster, ergo- och fysioterapi, handikappservice, serviceraådgivning för äldre samt social- och boenderådgivning.

■ **Parkstads hälsostation**

Formansplatsen 1
må-fr kl. 8-16
tfn 09 310 53300

Hälsovårdstjänster

- **Rönnebacka hälsostation**
Bärnstenvägen 8
må-ti och to-fr kl. 8–16, on 8–18
tfn 09 310 59800
- **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**
Läkaregatan 8 P
må-fr kl. 8–16
tfn 09 310 45500
- **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
- **Åggelby hälsostation**
Byäldstevägen 25
må-ti och to-fr kl. 8–16,
on kl. 8–18
tfn 09 310 69791

www.hel.fi/halsostationer

Egenvårdstationer (s.k. ”Itepiste”)

Egenvårdstationer stöder kommunborna i att aktivt upprätthålla och främja sitt välbefinnande. Varje hälsostation har en egenvårdstation som kan användas under hälsostationens öppettider. Vid egenvårdstationen kan du bl.a. mäta blodtrycket, midjevidden och väga dig.

www.hel.fi/halsostationer

Sök stöd i en grupp

Organisationer och föreningar ordnar mångsidig verksamhet. De erbjuder information, tjänster och kamratstöd.

Mer information: Seniorinfo tfn 09 310 44556 och www.hel.fi/seniorerna

Helsingfors stad erbjuder gruppverksamhet där man kan få stöd för egenvård och livsstilsförändringar.

Temat för egenvårdsgrupper är t.ex.:

- astma och kronisk obstruktiv lungsjukdom
- diabetes
- viktkontroll och levnadsvanor
- psykisk hälsa
- hjärthälsa
- stöd- och rörelseorgangrupper
- tobak eller annat beroende.

Ytterligare upplysningar om egenvårdsgrupper:

- gruppkoordinator Agata Linna tfn 040 7549686
- gruppkoordinator Eija Kähkönen p. 040 334 7459
- gruppkoordinator Marika Uusikartano tfn 040 836 1840
- gruppkoordinator Elina Metteri tfn 040 643 3741

Vaccineringar

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

Influensavaccin ges varje höst utan tidsbeställning vid tidpunkter som anges skilt. Det är också möjligt att beställa tid till influensavaccination elektroniskt. De avgiftsfria influensavaccinationerna är avsedda för personer över 65 år och personer i riskgrupper.

Coronavaccin ges med eller utan tidsbeställning vid vaccinationspunkterna. Du kan boka tid elektroniskt på coronavaccinbokning.fi eller per telefon **09 310 46300** vardagar kl. 8–16.

Laboratorier

Helsingforsbor kan med en remiss och enligt eget val uppsöka laboratorieundersökningar vid vilket HUSLAB-laboratorium som helst, oberoende av kommungränser. Du ska alltid boka tid för sockerbelastnings-, laktosbelastnings- och spirometritest. Laboratoriet betjänar dig med tidsbokning och könnummer, om inte något annat anges. Du får dina laboratoriesvar från den vårdenhet som remitterade dig.

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

- **Degerö seniorcenter provtagningsställe**
Rudolfsvägen 17-19, B-trappa
Endast INR-provtagning
tisdagar kl. 13–14.
- **Drumsö hälsostation provtagningsställe**
Beckasinvägen 6
Endast INR-provtagning utan
tidsbeställning onsdagar
kl. 12–14.
- **Fiskehamnens laboratorium**
Verkstadsgatan 14 A
må–fr kl. 7–16
Laboratoriet betjänar med
tidsbeställning och könnummer.
- **Haga laboratorium**
Knektvägen 5
må–fr kl. 7.45–15
Laboratoriet betjänar endast
med tidsbeställning.
- **HUSLAB Kampen**
Södra Järnvägsgatan 10 A
må–to kl. 6.45–18, fr 6.45–16,
lö 8–14
Laboratoriet betjänar med
tidsbeställning och könnummer.
- **Kvarnbäckens laboratorium**
Mjölgränden 4
må–fr kl. 7–15, onsdagar
kl. 15–17.30 med tidsbeställning
Laboratoriet betjänar med
tidsbeställning och könnummer.
- **Malms sjukhus laboratorium**
Talvelavägen 6, byggnad 2 A
må–fr kl. 8–14.45, med tids-
beställning må–fr kl. 7–14.45
Laboratoriet betjänar med
tidsbeställning och könnummer.
- **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 könnummer.
- **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.
- **Sockenbacka laboratoriums
rörliga närtjänst**
Kånalavägen 6–8
on kl. 12–13
Laboratoriet betjänar kunder
som kommer för INR-provtag-
ning i anslutning till behandling
med blodförtunnande medel.

- **Tullbommens laboratorium**
Topeliusgatan 32
må–fr kl. 6.45–16, lö kl. 8–14
Laboratoriet betjänar med tidsbeställning och könummer.
- **Tölö sjukhus laboratorium**
Topeliusgatan 5, 2 vån.
må–fr kl. 8–15
Laboratoriet betjänar med tidsbeställning och könummer.
- **Åggelby laboratorium**
Byäldstevägen 29 B, 2 vån.
må–fr kl. 7–15
Laboratoriet betjänar med tidsbeställning och vid behov med könummer.

Röntgen

- **Dals sjukhus röntgen**
Läkaregatan 8 D
må–fr kl. 8–15
Vid Dals sjukhus utför vi vanliga röntgenundersökningar utan tidsbokning och ultraljudsundersökningar efter tidsbokning.
- **Kirurgiska sjukhusets röntgen**
Kaserngatan 11–13
må–fr kl. 8–15.30
Vid Kirurgiska sjukhusets röntgen gör vi bilddiagnostiska undersökningar med tidsbokning.
- **Elielplatsens röntgen**
Elielplatsen 2 G, 3 vån.
må–to kl. 7.30–19, fr kl. 7.30–16, lö kl. 10–16
Vid Elielplatsen utför vi vanliga röntgenundersökningar utan tidsbokning och övriga undersökningar efter tidsbokning.

Mental hälsa

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

Mieppi – lågtröskelstöd för psykiskt välbefinnande (på finska)

Mieppi är ett lågtröskelservicecenter med psyktjänster menat för vuxna och unga över 13 år som bor i Helsingfors. Du kan kontakta Mieppi om du t.ex. har bekymmer som gäller din livssituation eller psykiska hälsa och önskar få samtalsstöd. Du har möjlighet att komma överens om 1–5 samtalstider eller få handledning. Tjänsten är kostnadsfri.

Beställ tid via appen Maisa som du kan ladda ner på din mobilapparat eller på www.maisa.fi eller fyll i [kontaktblanketten](#). Vi svarar inom tre vardagar.

Du kan också ringa Mieppis tidsbeställning:

- Hagas servicecenter, tfn 09 310 37727 må–to kl. 12–14
- Kvarnbäckens servicecenter, tfn 09 310 26830 må–to kl. 12–14
- Fiskehamnens servicecenter, tfn 09 310 32656 må–on kl. 13–14

Du kan också komma på plats utan bokad tid till:

- Mieppi i Kvarnbäcken onsdagar mellan kl. 8.30 och 15
- Mieppi i Fiskehamnen torsdagar, anmäl dig i självbetjäningautomaten lte vid entrén mellan klockan 12.00 och 14.30
- Mieppi i Haga onsdagar mellan kl. 9 och 14

MIELI Psykisk Hälsa Finland rf

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

SOS-kriscentret i Helsingfors erbjuder kortvarig kris- och samtalshjälp som stöd vid krissituationer. Hjälpen och stödet 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 yrkesmän
må–fr kl. 10–15, tfn 020 391 920

Samtalspriset 8,35 cent/samtal + 16,69 cent/min (utomlands ifrån normalt utomlandssamtal)

Mielenterveystalo.fi

På nätsidan hittar man information om psykisk hälsa, vård och tjänster.
www.mielenterveystalo.fi/sv

Missbrukartjänster

Hälsostationernas personal hjälper till när användningen av rusmedel väcker frågor. Även anhöriga kan fråga om råd. Sök dig till din egen hälsostation när du behöver hjälp med att sluta med ditt alkoholbruk.

Missbrukartjänsternas ”Jelppi”

Päihdepalvelujen Jelppi är en enhet inom Helsingfors stads missbrukartjänster som syftar till att betjäna sådana myndiga Helsingforsbor som av ett eller annat skäl har blivit utslagna från de missbrukartjänster de behöver. Arbetet utförs i olika verksamhetsmiljöer enligt klientens behov. Arbetet kan exempelvis omfatta hembesök, bedömning av vårdbehov, motivering för missbrukarvård och hänvisning till tjänster. Jelppi kan kontaktas av personen själv som behöver missbrukartjänsterna, hans närstående eller en expert inom någon annan tjänst. Ingen remiss behövs, och verksamhetsområdet är hela Helsingfors.

Kontaktuppgifter:

- 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 är platser för öppenvård specialiserade på beroendeproblem. Tjänsterna är avsedda för såväl användare av alkohol och droger som deras närstående. Helsingfors har fyra missbrukarpolikliniker. Du kan välja vilken missbrukarpoliklinik du vill besöka. För att vården ska lyckas är det dock viktigt att du under hela vårdrelationen besöker den klinik du har valt.

På missbrukarpoliklinikerna träffas också Startti-grupper. Startti-gruppen är en lågtröskeltjänst där man samlas fyra gånger och som passar för dem som vill fundera på sitt eget bruk av rusmedel. I gruppen får klienterna information om vilka tjänster och verktyg det finns för att bedöma sin egen situation och för egenvård. Man kan delta i gruppen helt anonymt utan att några klientuppgifter tas fram.

Behandlingen på en missbrukarpoliklinik är avgiftsfri och du kan söka vård utan remiss genom att gå med i en Startti-grupp, ringa eller genom att komma till mottagningen. Till alkoholavgiftning vid en missbrukarpoliklinik kan du söka dig via mottagningen utan tidsbeställning.

KONTAKTUPPGIFTER TILL MISSBRUKARPOLIKLINIKERNA:

- **Dals missbrukarpoliklinik**
Läkaregatan 8, byggnad 1
B-trappan
Tidsbeställning må-on
kl. 8.15–16, 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.
Telefonrådgivning må-on
kl. 12–13, tfn 09 310 42947
Mottagning utan tidsbeställning,
må-on kl. 8.30–10.30
- **Malms missbrukarpoliklinik**
Orrspelsgränden 6 A
Tidsbeställning må-on
kl. 12–13 tfn 09 310 08360
Mottagning utan tidsbeställ-
ning må-on kl. 8.30–10.30
(Bedömning av vårdbehovet
samt hänvisning och rådgiv-
ning av klienten i frågor kring
missbrukartjänsterna.)
- **Nordsjö missbrukarpoliklinik**
Kaffegränden 3 A, 6:e vån.
Telefonrådgivning må-on
kl. 12–13, tfn 09 310 62444
Mottagning utan tidsbeställ-
ning vardagar kl. 8.30–10.30
(Bedömning av vårdbehovet
samt hänvisning och rådgiv-
ning av klienterna i frågor kring
missbrukartjänsterna.)
- **Pilke-grupper**
Fungerar som referensstöd
vid flera servicecentraler för
personer med bakgrund i alko-
holanvändning. Mer information
om svenskspråkig Pilke-verk-
samhet, tfn 09 310 50066
- **AA:s hjälpande telefon**
AA-telefonjour på svenska
dagligen kl. 15–19,
tfn 045 312 3833.
- **NA:s hjälpande telefon**
Telefonlinjen är öppen
må–fr mellan kl. 18–20 på
nummer 050 307 7597

- **Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry**
Ta kontakt: ehyt.fi/sv/kontakt-uppgifter/kontakta-oss/www.ehyt.fi/sv
- **KRAN rf**
Nationell stödtelefon för närstående till missbrukare
må-to kl. 13–17,
tfn 050 313 9926
- **Referensstöd via Peluuri (spelproblem)**
vardagar kl. 12–18,
tfn 0800 100 101
Chatten öppen må, on och fr kl. 12–15 på www.peluuri.fi/sv

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/seniorerna

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 minnessjuka och deras närstående
Böletået 9 B, 7:e vån.
tfn 09 622 6200
www.muistiliitto.fi/sv/framsidan

Jour

När hälsostationen är stängd sköts akuta sjukdomsfall vid jouden.

Innan du söker dig till jouden 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, **tfn 112**

- **Malms joursjukhus**
Talvelavägen 6
- **Haartmanska sjukhusets jour**
Haartmansgatan 4, byggnad 12

Helsingforsbor kan även söka sig till:

- **Jorvs jour**
Åbovägen 150, Esbo
- **Pejas jour**
Sjukhusgatan 1, Vanda

Akut psykiatrisk sjukvård

- **Malms joursjukhus**
Talvelavägen 6
- **Haartmanska sjukhusets jour**
Haartmansgatan 4, byggnad 12

Sjukhus

Helsingfors sjukhus

Man blir patient vid ett sjukhus huvudsakligen via jouden eller specialsjukvården. Sjukhusens telefonväxlar har öppet också efter tjänstetid samt på veckoslut. Sjukhuset kontaktar den rehabiliterande bedömningsenheten, om stödbehovet vid utskrivningen behöver klargöras till exempel på grund av nedsatt funktionsförmåga och om patienten inte har använt hemvårdstjänster tidigare.

- **Dals sjukhus**
Läkaregatan 8
tfn 09 310 4701 (växel)
- **Storkärrens sjukhus**
Storkärrenskanten 3 B
tfn 09 310 5017 (växel)
- **Malms sjukhus**
Talvelagatan 6
tfn 09 310 6611 (växel)

PSYKIATRISK SJUKHUSVÅRD

- **Aurora sjukhus**

Man kan bli patient på Aurora sjukhus via jouden eller med remiss.
Nordenskiöldsgatan 20
tfn 09 310 5015 (växel)

- **HUS** tfn 09 4711 (växel)

Tandvård

Centraliserad tidsbeställning

Må-to kl. 7–18 och fr kl. 7–15, tfn 09 310 51400.

Tandvården använder en återuppringningstjänst. Du kan också boka tid vid tandklinikernas receptioner.

Tandvårdens chatt betjänar vardagar kl. 8–15 på adressen

www.hel.fi/hammashoito (på finska)

Tandvårdens e-tjänster finns på adressen www.maisa.fi

En besökstid ska avbokas senast föregående dag. Ifall kunden blir sjuk under veckoslutet kan avbokningen göras måndag morgon kl. 8–9. I annat fall betalar klienten (18 år och uppåt) en avgift på 50,80 euro.

SÖDRA OCH VÄSTRA OMRÅDET

- **Drumsö hälsostation/tandklinik**

Beckasinvägen 6

- **Estnäs tandklinik**

Estnäsgratan 2, 3:e vån.

- **Gamlas hälsostation/tandklinik**

Kaustbystigen 6 B

- **Haga hälsostation/tandklinik**

Knektvägen 5

- **Linnankoskigatans tandklinik**

Linnankoskigatan 14

- **Malmgårds hälsostation/
tandklinik**

Löjtnantsvägen 12–14

- **Munksnäs hälsostation/
tandklinik**

Bredviksvägen 30

- **Sockenbacka hälsostation/
tandklinik**

Kånalavägen 6–8

- **Specialtandvård**

Mannerheimvägen 172

- **Stengårds sjukhus/tandklinik**

Sibeliussgatan 12–14

ÖSTRA OCH SYDÖSTRA OMRÅDET

- **Degerö hälsostation/tandklinik**
Skoltået 2 A
- **Fiskehamnens tandklinik**
Verkstadsgatan 14 A
- **Gårdsbacka hälsostation/
tandklinik**
Köpgränden 3
- **Hertonässtrandens tandklinik**
Petter Wettens väg 5
- **Kvarnbäckens hälsostation/
tandklinik**
Mjölgränden 4
- **Kvarnfärdsvägens tandklinik**
Kvarnfärdsvägen 4
- **Nordsjö hälsostations
tandklinik**
Kaffebrändan 3
- **Porovikens tandklinik**
Kasbergsvägen 2
- **Stensböle hälsostation/
tandklinik**
Stensbölebågen 21

NORDÖSTRA OMRÅDET

- **Bocksbacka tandklinik**
Säterivägen 2
- **Jakobacka tandklinik**
Bergssidan 8
- **Malms tandklinik**
Talvelavägen 4
- **Parkstads tandklinik**
Landtullsplatsen 10
- **Rönnsbacka hälsostation/
tandklinik**
Bärstensvägen 8
- **Skomakarböle tandklinik**
Plejavägen 11

MELLERSTA OCH NORRA OMRÅDET

- **Gillobacka tandklinik**
Gamla Kustvägen 254,
02400 Kyrkslätt
- **Månsas hälsostation/tandklinik**
Storkärrskanten 3
- **Sofielunds tandklinik**
Sofielundsgatan 8 A
- **Svedängens hälsostation/
tandklinik**
Svedängsvägen 22
- **Åggelby hälsostation/tandklinik**
Byäldstevägen 25

JOUREN FÖR TAND- OCH MUNHÄLSOVÅRD

Via jouren sköts akuta värk- och olycksfall.

Brådskande vård vardagar kl. 8–15

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.

- **Kvarnbäckens tandklinik**

Mjölgränden 4

- **Mun- och tandcentret**

Haartmansgatan 1 D, Mejlans
(mittemot Kvinnokliniken)

Jour under kvällstid kl. 16–21 och veckoslut kl. 9–21

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

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

Nattjour för munsjukdomar kl. 21–8

Nattjouren finns vid Olycksfallsstationen i Tölö, Tölögatan 40.

Ring före du söker dig till vården, tfn 040 621 5699.

I nattjouren vårdas endast patienter som behöver omedelbar behandling.

Allvarliga tand-, mun- samt käk- och ansiktsskador vårdas vid Tölö sjukhus (Tölögatan 40) dygnet runt.

Ifall synen försvagas

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

- **Rehabiliteringsplanerare inom synvård**

Handledning och information, tfn 09 310 67655

- **Verksamhets- och servicecentret liris** (Synskadades Centralförbund)

Östra centrum, Maruddsvägen 74

tfn 09 396 041 (växel)

www.nkl.fi/sv/om-forbundet

Hälsovårdstjänster

■ **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 och biblioteket Celia, samt Helsingin ja Uudenmaan näkövammaiset ry, www.hun.fi (på finska)

Hörseltjänster

■ **Svenska hörsselförbundet rf**

Georgsgatan 18 (dörren är
öppen kl. 8.30-16)
tfn 050 476 2475
www.horsel.fi

■ **Helsingforsregionens hörsselförening rf**

Tölögatan 10 B 9
helsingfors.horsel@gmail.com
tfn 050 522 7841 (ordförande)

■ **Finska Hörsselförbundet**

Rådgivningstelefon
tfn 09 580 3370, måndagar
kl. 9-15 eller info@kuuloliitto.fi
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

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. Fysioterapin genomförs individuellt eller i grupp och vid behov hemma hos klienten, eller med hjälp av en distanstjänst. Om du vill ha hälsofrämjande handledning och rådgivning på engångsbasis kan du själv söka dig till fysioterapi via fysioterapins centraliserade telefontjänst.

Tidsbeställning och rådgivning: må-fr kl. 8-15, tfn 09 310 67000.

Fysioterapin har återupprättningsstjänst.

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 knä på Omaolo dygnet runt. Baserat på dina svar får du en rekommendation om åtgärder och anvisningar om hur du ska gå vidare.

- **Fiskehamnens fysioterapi**
 Verkstadsgatan 14 A
- **Nordsjö fysioterapi**
 Kaffegränden 3
- **Kvarnbäckens fysioterapi**
 Mjölgränden 4
- **Tölö-Stengård fysioterapi**
 Sibeliusgatan 14, 4:e vån.
- **Malms fysioterapi**
 Talvelavägen 6, byggnad 18 C

Ergoterapi

Med ergoterapi avses rehabilitering som utgår från klientens behov och beaktar olika aspekter av vardagen. Man kan ha nytta av ergoterapi när funktionsförmågan har förändrats, vardagsfunktionerna är i obalans eller när man behöver råd om och handledning i rehabilitering.

Målet med ergoterapin är att klienten trots sin funktionsnedsättning eller sjukdom kan delta i viktiga funktioner. I ergoterapin ställer man tillsammans med klienten upp mål för terapin och planerar hur den ska genomföras. Tillsammans med klienten planerar man åtgärder som stöder funktionsförmågan samt överväger nödvändiga hjälpmedel och ändringsarbeten i bostaden.

Om du vill veta mer eller önskar att en ergoterapeut besöker dig kan du ringa ergoterapins informationsnummer 09 310 32249 tisdagar kl. 16–17.30. Ergoterapins information till närstående vårdare tfn 09 310 75217 eller 040 675 9971 tisdagar kl. 8.30–10. Man kan lämna meddelande till svararen eller skicka textmeddelande.

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

Hälsovårdstjänster

Ergoterapeuterna samarbetar med hälsostationer, Seniorinfo, hemvården och stödet för närståendevården. Också via ovan nämnda hänvisar man klienten till ergoterapi. Efter att ha fått en remiss kontaktar ergoterapeuten klienten för att avtala om ett besök.

Hjälpmedel

Till hjälpmedelstjänsten hör bedömning av hjälpmedelsbehovet samt handledning, rådgivning och uppföljning kring användning av dem. Hjälpmedelstjänsten är avgiftsfri för patienten. Transporten av hjälpmedel är i första hand på patientens ansvar.

Enheterna lånar ut de vanligaste hjälpmedlen för mobilitet och dagliga funktioner som till exempel käppar, rollatorer, toalettupphöjningar, uppresningsstöd, duschstolar och rullstolar. Hjälpmedel lånas ut endast för personligt bruk. I samband med utlåning ska klienten visa upp sitt person- eller FPA-kort.

Enheterna, den egna terapeuten eller rehabiliteringsplaneraren ger information om praxis kring överlåtelse av mer krävande hjälpmedel.

Rehabiliteringsplanerarens telefontjänst vardagar kl. 9–14, tfn 09 310 24701.

■ Kånala hjälpmedelstjänst

Rosasvägen 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)

Sommaröppettider 1.6–31.8. må–to 8–16, fre 10–16)

Kundservice tfn 09 310 47589

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

Allmänna frågor: sote.apuvalinepalvelut@hel.fi

[Elektronisk tidsbokning för reparationer](#)

Hjälpmedel kan också köpas eller hyras från privata företag.

Utdelning av egenvårdsartiklar

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

Artiklarna beställs i förväg per telefon 09 310 55002 (återupprings-tjänst) må–fr kl. 9–12 eller elektroniskt på adressen www.maisa.fi. Leveranstiden är två veckor. Egenvårdsartiklar sänds per post. De kan hämtas från ett upphämtningsställe eller en paketautomat (avgiftsfri tjänst). Produkterna kan inte hämtas från utdelningspunkten för egenvårdsartiklar. Ifall övriga leveransmetoder inte är möjliga kan produkter som beställts på förhand hämtas vid en överenskommen tidpunkt från utdelningspunkten i Forsby. Stomiprodukter och katetrar levereras hem (kostnadsfritt för klienten).

- **Helsingfors utdelning av egenvårdsartiklar, Forsby seniorcenter**
Kottbyvägen 11, N-huset, b-trappa, 3:e vån.
öppet må–fr kl. 8–16
telefonid må–fr kl. 9–12 (återupprings-tjänst), tfn 09 310 55002

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

vardagar kl. 9–15, tfn 09 310 44556

seniori.info@hel.fi

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

Facebook: www.facebook.com/seniorihelsinki/

Instagram: seniorihelsinki

Twitter: @seniorihelsinki

Seniorinfo erbjuder rådgivning med låg tröskel och söker lösningar till utmaningar i de äldres vardag som till exempel ensamhet. Seniorinfo 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.

Klienterna inom social- och hälsovården (t.ex. hemvård, klienthandledning, rehabiliterande bedömningsenhet och gerontologiskt socialt arbete) får råd av sin egen kontaktperson eller via det gemensamma numret till det vårdande teamet.

Orosanmälan

Seniorinfo tar också emot orosanmälningar. En anmälan görs då man 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.

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

Stöd vid problem i närrelationer

■ Nollinjen

Mot våld i nära relationer och våld mot kvinnor.

tfn 080 005 005

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

www.riku.fi/sv

■ MIELI Psykisk Hälsa Finland rf

må, on kl. 16–20 och ti, to, fr kl. 9–13,

svenskspråkig kristelefon 09 252 50112

www.mieli.fi/sv

Social- och krisjour

Socialjour

Socialjouren bedömer behovet av brådskande socialt arbete utanför tjänstetid. Den ger också stöd, handledning och rådgivning, tfn 020 696 006 (24 h)

Krisjour

Krisjouren ger mental första hjälp i plötsliga krissituationer och gör vid behov även hembesök, tfn 09 3104 4222 (24 h)

Seniorcenter och servicecentraler erbjuder stödtjänster i vardagen

Seniorcenter och servicecentraler erbjuder olika stödtjänster i vardagen. På seniorcentrens servicecentraler kan man 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 man själv kan mäta bland annat blodtryck, lässyn, midjemått samt väga sig.

På enheterna finns datorer för att användas på egen hand och ett öppet och oskyddat trådlöst nätverk. Även tid för dighandledning kan bokas.

Man 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 man har bristfälliga möjligheter att sköta om sin hygien hemma, kan man anlita seniorcentrens bastufaciliteter. Det finns bastuturer skilt för män och kvinnor. Man kan inte boka en privat bastutur. Tjänsterna är avgiftsbelagda.

Servicen är avsedd för pensionärer och arbetslösa Helsingforsbor med ett giltigt servicecentralkort. Det avgiftsfria kortet kan avhämtas hos infon på servicecentralen. Kom ihåg att man ska uppdatera sitt kort varje år genom att hämta kortets årsdekal.

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

www.hel.fi/sote/enheterna-sv/seniorcentraler

Mer information från Seniorinfo tfn 09 310 44556

Verksamhetscenter för närståendevård

Helsingfors stads verksamhetscenter för närståendevård ger stöd för äldre och deras närstående i närståendevårdssituationer. Tjänsterna stöder närståendevårdsfamiljernas välbefinnande, ork och funktionsförmåga.

Närståendevårdsfamiljerna har möjlighet att få 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, om vilka avtalas med socialhandledaren vid verksamhetscentret. 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

www.hel.fi/seniorit/sv/stod/narstaendevard

Annat stöd till närståendevårdarna

Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ry

Banmästargatan 7A, 00520 Helsingfors
Kostnadsfri telefonrådgivning må–to kl. 9–11 och 12–15,
tfn 040 533 2710

Socialservice

Rådgivare för Närståendevårdarnas förbund och olika föreningar besvarar dina frågor i chatten må, ti, to, fr kl. 9–12 och on kl. 15–18.

Närståendevårdens kamratchatt on 10–12.

www.polli.fi

FinFami r.f.

Föreningen ger dig 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

Jämsäгатan 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 närståendevårdsfamiljer 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

www.omaaisenaedelleen.fi

Närståendevårdarnas semestrar

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry ordnar stödda semestrar i samarbete med nationella social- och hälsovårdsorganisationer. Syftet med semestrarna är att göra det möjligt för människor att komma loss från vardagen, ha sociala relationer och koppla av. Semestrarna ordnas för närståendevårdare och vårdmottagare tillsammans. Semestrarna beviljas av ekonomiska, sociala och hälsomässiga skäl.

MTHL ry

Gräsviksgatan 8, vån. 4

Kundtjänst, tfn 010 2193 460 (öppen vardagar kl. 9–13), lomat@mtlh.fi

www.mtlh.fi

Fyll i en elektronisk semesteransökan:

mtlh.fi/sv/gor-ansokan

Mentalt stöd

HelsingforsMission

- **Seniorhållplats** erbjuder samtalstöd för äldre i svåra livssituationer. vardagar tfn 045 881 97 43, eller per e-post seniorhallplats@helsinki.fi
www.helsingforsmission.fi
- **Lyssnande örat** erbjuder samtalssällskap för svenskspråkiga seniorer. ti, on och to kl. 15–17, tfn 045 341 0504

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.

tisdagar kl. 13–15 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 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.

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

www.samtalstjanst.fi, chatt må–to kl. 19–21

www.helsingforsforsamlingar.fi

Helsingfors ortodoxa församling 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 följande villkor uppfylls:

- förmågan att klara av vardagen hemma är nedsatt
- arbetet i hemmet betraktas vara socialvårdstjänst eller stödtjänster inom den.

Momsfria hemtjänster som köps från privata serviceproducenter är exempelvis åtgärder eller därmed tillhörande 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 även 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 hans make. Självriskandelen är 100 euro.

Mer information:

Det nationella webbtorget Elias.fi
www.elias.fi

Listan Stödserviceproducenter inom den privata hemvården
www.hel.fi/seniorerna -> Stöd i vardagen -> Hemvård

Beskattarens uppgifter

Hushållsavdrag

Seniorinfo, tfn 09 310 44556

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

Trygghetstelefon

Trygghetstelefon kan skaffas som en stödtjänst inom hemvården eller privat. Mer information via Seniorinfo, vardagar kl. 9–15, tfn 09 310 44556

Bedömning av servicebehov, socialt arbete och socialhandledning

Socialarbete och socialhandledning för äldre är regionala tjänster i Helsingfors. Det finns fyra enheter för klienthandledning och gerontologiskt socialt arbete. För svenskspråkiga finns klienthandledning och gerontologiskt socialt arbete på svenska. Till dessa tjänster söker man bland annat via Seniorinfo.

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.

Gerontologiskt socialt arbete och socialhandledning

Det gerontologiska sociala arbetets främsta uppgift är att förbättra välbefinnandet hos äldre människor 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 i följande funktioner: hygien, måltider, förflyttning, medicinering, på- och avklädning, toalettbesök samt andra hälso- och sjukvårdsåtgärder. I bedömningen av situationen tar man hänsyn till såväl ovanstående som vårdtagarens övriga behov av stöd.

Stödet för närståendevård består av ett arvode, lagstadgad ledighet och övriga tjänster. Det finns tre arvodesklasser. Arvodesklassen bestäms individuellt enligt hur bindande och krävande vården är samt hur mycket övervakning och handledning vårdtagaren behöver. För att närståendevårdaren ska kunna utnyttja sin lagstadgade ledighet kan staden bevilja en servicesedel för vården under ledigheten.

Servicesedelproducenters kontaktuppgifter hittar du på www.palse.fi.

Mer information från Seniorinfo, tfn 09 310 44556

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.

Nya klienter ansöker om servicen genom att ringa till Seniorinfo. 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.

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

Dagverksamhetsenheter

- **Solstrålen**
(stadens dagverksamhet)
Sibeliusgatan 16, byggnad 2
tfn 09 3107 3006 och
09 3107 3008
- **Lyckoträffen/ HoivaOnni Sockenbacka**
(stadens köpservice)
Fjäderstigen 2
tfn 040 829 6349
- **Lyckoträffen/ HoivaOnni Havsrastböle**
(stadens köpservice)
Havsrastbölevägen 26 A
tfn 040 8296349

Hemvård

Hemvården stöder hemmaboende klienter i dagliga funktioner som klienten inte klarar av på egen hand. Det gäller bl.a. att äta, tvätta sig, klä på sig, förflyttning från och till sängen och stolen, promenad och toalettbesök. 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. Kommunen kan erbjuda klienten en servicesedel utifrån en bedömning av servicebehovet. Klienten behöver inte ta emot en erbjuden servicesedel. Om klienten väljer att ta emot en servicesedel kan hen välja en serviceproducent av de producenter som staden godkännt. Se mer på www.palse.fi.

Det finns flera företag av vilka du på egen bekostnad kan skaffa omsorg till hemmet. Du kan då eventuellt utnyttja hushållsavdrag eller också kan det vara fråga om en momsfri tjänst.

Hemvårdens stödtjänster

Hemvården arrangerar vid behov klienternas måltider som en måltidsservice 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 är: 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 (2022). Du hittar kontaktuppgifter till servicesedelproducenterna på www.palse.fi

Trygghetstelefon kan skaffas som en stödtjänst inom hemvården. Säkerhetstelefonen som stödtjänst inom hemvården är inkomstrelaterad. Bruttoinkomstgränsen för tillhandahållande av säkerhetstelefonen är följande:

En ensamboende person och ett par får säkerhetstelefonen 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 säkerhetstelefonen. Ett par vars inkomster är 1 138,10–2 101 euro / månad betalar 34,55 euro / månad för säkerhetstelefonen.

Övriga personer betalar en klientavgift på 54 € / månad för säkerhetstelefonen, det vill säga ensamboende personer vars inkomster överstiger 1 707 euro / månad eller par vars inkomster överstiger 2 101 euro / månad. Dessutom kostar ett larmsbesök 40 euro / besök för dessa klienter (2022). Installering av säkerhetstelefonen kostar ingenting.

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

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. Se 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.

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

veteraanasiamies@hel.fi

Byrån för frontveteranrehabilitering

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

Mer information må–to 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–to kl. 9–12, tfn 09 310 75637

Servicehandledare för krigsinvalid 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 på tisdag och onsdag kl. 15–17.

kansliet@hforskrigsveteran.fi

Handikappservice

■ Enheten för socialt arbete inom handikappservice på svenska

Andra Linjen 4 C, 2 vån.

PB 6450, 00099 Helsingfors stad

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

Handikapprådgivning må–fr kl. 9–11 och ti–to 12–14, tfn 09 310 32889 (på finska). Övriga tider kan du lämna en kontaktbegäran som ett meddelande i telefonsvararen eller skicka sms. Handikapprådgivningen kan också kontaktas per e-post sote.vammaisneuvonta@hel.fi

Om din fråga innehåller personuppgifter kan du skicka e-post till handikapprådgivningen och handikapparbetet per krypterad e-post.

Byråsekreterarnas servicenummer står till tjänst vid ärenden som gäller resetjänstens resekort och färdbeskrivningen samt servicesedlar, må–fr kl. 8.15–15.00, tfn 09 310 23100.

Färdtjänst

Färdtjänsten är avsedd för uträttande av dagliga ärenden och fritidsresor. Man kan inte använda tjänsten för resor med anknytning 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, på 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

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

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

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 23100

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

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

www.vanheneminen.fi/asuminen (på finska)

Fullmakter

Med en fullmakt kan du försäkra dig om att saker och ting ordnas som du vill också då du inte längre själv kan ta hand om dem. En skriftlig fullmakt är ett bra sätt att ge en annan person rätt att sköta ens personliga ärenden. En fullmakt är alltid personlig och den kan inte flyttas vidare till en annan person.

Det finns två slags fullmakter: öppna och preciserade. Skillnaden mellan dem är att en öppen fullmakt inte definierar de uppgifter för vilken fullmakten utfärdats. Därför kan den användas då man inte på förhand vet för vilka alla ändamål fullmakten behövs.

Om du behöver hjälp med att sköta bank- och övriga penningärenden, ska fullmakten vara preciserad. Det går också att ge dispositionsrätt till kontot för en närstående (maka/make, barn eller en annan pålitlig närstående).

För betalning av räkningar lönar det sig att i första hand använda bankens e-fakturor eller direktbetalning. Mer info får du från din egen bank.

www.vanheneminen.fi/asiakirjat (på finska)

Intressebevakningsfullmakt och intressebevakning

Via en intressebevakningsfullmakt kan man i förväg sköta ens angelägenheter ifall man senare till exempel på grund av sjukdom eller nedsatt hälsotillstånd förlorar förmågan att sköta sina ärenden. Fullmakten utfärdas skriftligt på samma sätt som ett testamente. 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.

Att utse en intressebevakare kommer i sista hand när man ska ordna skötseln 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.

Ifall 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

divv.fi/sv/formyndarskap

Ansökningsblanketten 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 man om hur man 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 man kan skriva sitt 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/asiakinjat (på finska)

Momsfria tjänster

Du kan köpa hjälp till hemmet momsritt 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 och med klienten upprättas en serviceplan och ett serviceavtal om att tjänsten produceras som socialvårdstjänst. Dessutom ska serviceproducenten utse en ansvarsperson som ansvarar för servicens kvalitet samt för egenkontrollplanen.

Momsfria tjänster som man 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/ hennes föräldrar eller mor-/farföräldrar bor.

Mer information: www.elias.fi och Seniorinfo tfn 09 310 44556

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

Dessutom införs ett tvåårigt försök 2022, under vilket ersättningsandelen av hushållsavdraget förhöjs från 40 till 60 procent när det gäller vård- och omsorgsarbete i hushållet. Samtidigt förhöjs beloppet som berättigar till hushållsavdraget från 2 250 till 3 500 euro för dessa tjänster.

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

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

Avgiftstak för klientavgifter inom social- och hälsovården

Avgiftstaket för klientavgifter inom den offentliga social- och hälsovården är 692 euro/kalenderår (2022). Efter att summan fyllts har klienten rätt att ansöka om ett intyg om det. Man ansvarar själv för att kontrollera att avgiftstaket har nåtts.

Efter att intyget beviljats är en del av servicen som avgiftstaket omfattar kostnadsfri för resten av året med undantag av kortvarig anstaltsvård, för vilken vårddygnsavgiften sjunker till ungefär hälften av den vanliga avgiften.

Avgifter som är giltiga vid beräkning av avgiftstaket:

- sjukhusets poliklinikavgifter
- hälsovårdsavgifter (tas ut inte i Helsingfors)
- poliklinikavgifter och avgifter för dagkirurgisk vård
- avgift för seriebehandling
- fysioterapi-, ergoterapi-, talterapi- och näringsterapiavgifter
- avgifter för rehabilitering
- tandvårdsavgifter, undersökning och vård av mun och tänder (utom tandtekniska kostnader)
- tillfällig hemsjukvård och tillfällig hemsjukhusvård
- avgift för natt- eller dagsjukvård, vårddagsavgift för kortvarig institutionsvård
- klientavgifter som betalas från utkomststödet
- avgifter för distanstjänster

Avgiftstaket gäller inte privata tjänster.

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

Ekonomirådgivning och skuldrådgivning samt social kredit

I ekonomi- och skuldrådgivningen samt social kreditering ger man privatpersoner information och rådgivning i hantering och planering av ekonomi och skulder, samt stöd i situationer där personen blivit överskuldssatt eller betalningsoförmögen. Social kredit är avsedd för personer som är fast bosatta i Helsingfors, har låga inkomster eller är mindre bemedlade och som 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–to kl. 10–12, tfn 029 566 0123

helsinki.velkaneuvonta@oikeus.fi

Chat-service fredagar kl. 10–12

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 12–14, tfn 09 3104 3929

sosiaalinen.luototus@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

Helsingfors ev. luth. församlingars rådgivning i penningaffärer – Rari

Ekonomiskt stöd och rådgivning

Rådgivning i penningaffärer Rari ger dig råd i att sköta dagliga penningaffärer. För mer information, ring 050 404 5382.

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-servicestelle och per telefon på varje tjänsts eget servicenummer.

Postadress: FPA, PB 10, 00056 FPA

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

Man kan boka tid hos FPA för betjäning på ett serviceställe eller per telefon. Man kan boka telefontid på svenska, välj svenska som service-språk och telefontidsbokning på svenska som serviceställe.

Utkomststöd

Du kan ansöka om grundläggande utkomststöd via FPA:s nättjänst, där du även kan sända 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.fpa.fi/blanketter eller hämtas på FPA:s kontor (se ovan). Sänd blanketten till FPA, PB 10, 00056 FPA.

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

www.fpa.fi/utkomststod, www.kela.fi/web/sv/fraga-fpa

Utkomststödsräknare: www.fpa.fi/berakningar

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

Man kan också söka utkomststödet elektronisk via www.asiointi.hel.fi

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

Garantipensionen tryggar pensionärens utkomst. Full garantipension får man om man inte har övriga pensionsinkomster. Pensioner från Finland och övriga länder minskar beloppet. Garantipension kan beviljas åt en 65 år fylld person som bott minst tre år i Finland och som får ålderspension eller sjukpension. Dessutom ska alla andra pensioner tillsammans understiga 848,57 euro/månad (år 2022). Full garantipension är 855,48 euro/månad (år 2022). En förtida ålderspension minskar beloppet på garantipension.

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

Mer information tfn 020 692 202

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, om 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. Man kan ansöka om retroaktivt vårdbidrag för högst sex månader efter att behovet av stöd börjat.

Ett läkarintyg (C-utlåtande) behövs som bilaga vid ansökning. Vårdbidraget är inte inkomstbundet.

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

Om läkemedelskostnaderna överskrider 592,16 euro under ett kalenderår (år 2022), 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 färd sättet. 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)

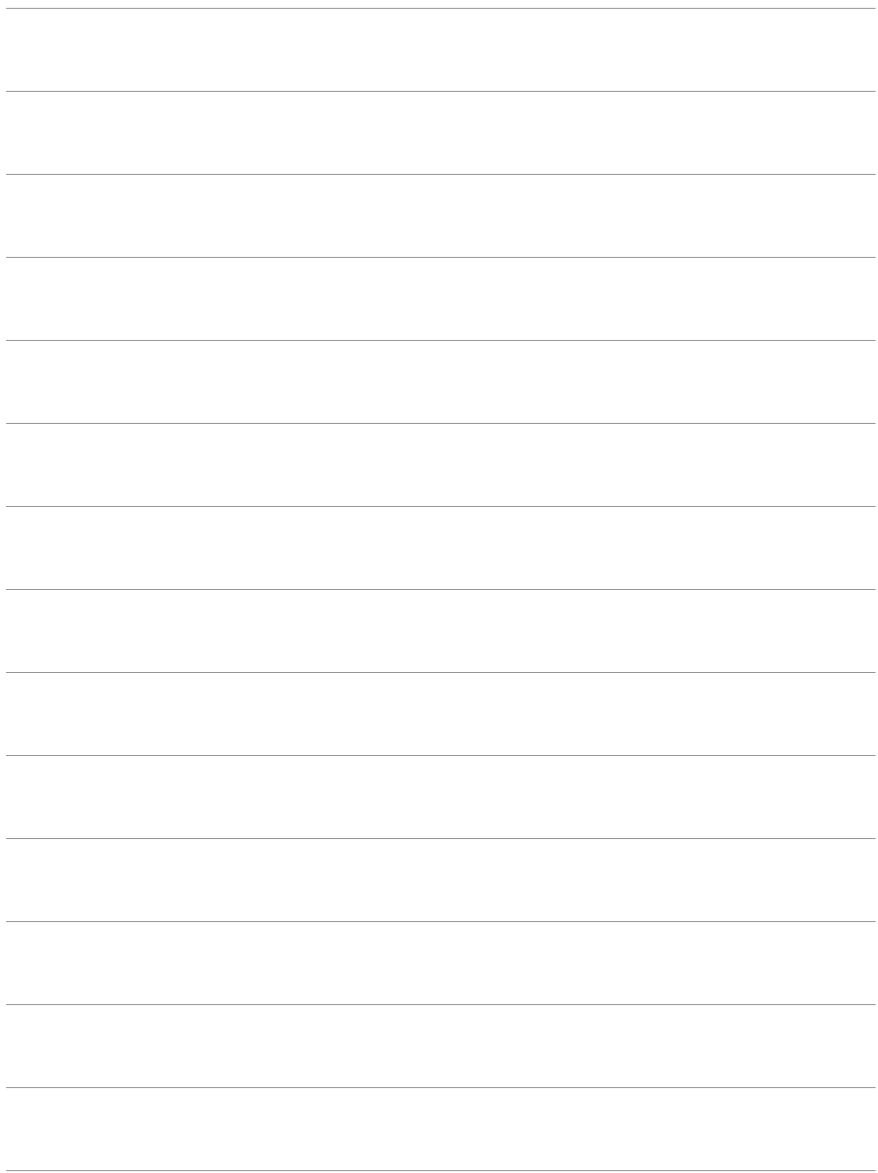
0800 414 600 (på finska)

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

När årliga resekostnader uppnår självriskandelen 300 euro (år 2022) skickar FPA hem besked om att självrisken uppnåtts och ett årssjälvriskkort. Även resor som understiger självrisken (25 euro) räknas med i den årliga självriskandelen. Därför lönar det sig att ansöka om reseersättning även för dessa resor. Ersättning bör ansökas om inom sex månader efter utförd resa.

Mer information tfn 020 692 204

www.fpa.fi/resor



Helsingfors info

tfn 09 310 1111

Hälsorådgivning 24 h

tfn 09 310 10023

Seniorinfo

tfn 09 310 44556

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 1111.

Helsingfors