



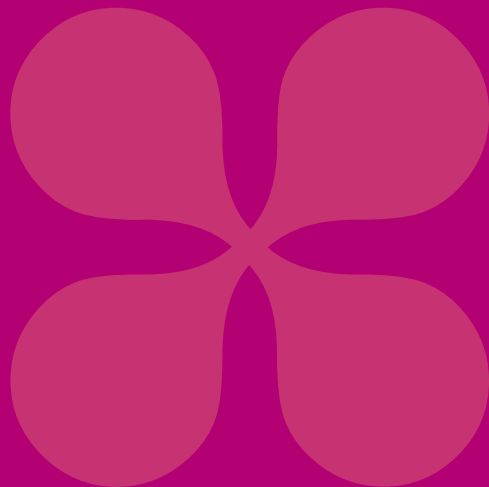
Helsingin kaupunki  
Sosiaali- ja terveystieteiden virasto

2015  
**Eteläinen**  
Helsinki

# Ikääntyneiden palveluopas



Ikääntyneiden  
palveluopas  
2015  
**Eteläinen Helsinki**



# Arvoisa lukija

Ikääntyneen väestön terveys ja toimintakyky ovat parempia kuin koskaan aiemmin. Ikääntyneet haluavat asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään myös siinä vaiheessa elämää, kun omat voimavarat eivät ole enää yhtä hyvät kuin aiemmin ja joidenkin arjen asioiden hoitamiseen saatetaan jo tarvita apua. Kotona asuvien osuus ikääntyneestä väestöstä kasvaakin koko ajan.

Lain ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista (niin sanotun vanhuspalvelulain) tarkoituksena on tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista. Myös kaupungin tulee lain mukaan suunnitella toimintansa niin, että tavoitteena on ensisijaisesti kotona asumisen tukeminen.

Ikääntyneiden alueelliset palveluoppaat ovat kattavia tietopaketteja, joihin on koottu tietoa muun muassa ikääntyville suunnatusta toiminnasta, neuvonnasta, palveluista ja eduista. Palveluoppaat sopivat sekä ikääntyneiden itsensä että heidän läheistensä ja myös ammattilaisten ja opiskelijoiden käyttöön.

Otamme mielellämme vastaan palveluoppaisiin liittyvää palautetta.

Hyviä lukuhetkiä!

Juha Jolkkonen  
*osastopäällikkö*

Helsingin sosiaali- ja terveystalvurasto  
Sairaala-, kuntoutus- ja hoivapalvelut



# Sisällysluettelo

1

## Sosiaalipalvelut 7

Etelän sosiaali- ja lähityö 7

*Sosiaalityö 7*

*Lähityön sosiaaliohjaus 8*

*Omaishoidon tuki 9*

Päivätoiminta 10

Palvelu- ja virkistyskeskukset 12

Palveluasuminen ja

ympäri vuorokautinen hoito 13

Vammaispalvelut 13

Kuljetuspalvelut 14

Asunnon muutostyöt 15

Vapaaehtoistoiminta 16

2

## Terveyspalvelut 17

Terveysneuvontaa 18

Terveysasemat 18

Päivystys 20

Laboratoriot 21

Kotihoito 22

Hammashoitolat 22

Fysioterapia 23

Apuvälineet 24

Omahoitotarvikejakelu 25

Jalkaterapia 26

Rokotukset 26

Sairaalat 26

Rintamaveteraanien palvelut 27

Itsehoitoa, tukea ryhmästä 28

Sähköinen asiointi 29

3

## Neuvontapalvelut 30

4

## Talous ja Kelan etuudet 36

Toimeentulotuki 37

Sosiaali- ja terveydenhuollon  
asiakasmaksukatto 38

Edunvalvonta, edunvalvonta-  
valtuutus ja välitystili 38

Kotitaloustyön verovähennys 39

Kelan etuudet 40

*Eläkkeet 40*

*Eläkkeensaajan asumistuki 41*

*Eläkettä saavan hoitotuki 41*

*Lääkkeiden korvaus 42*

*Matkakulut 42*

*Kelan kuntoutus 43*

5

## Palveluja A – Ö 44

1

# Sosiaalipalvelut

Palvelutieto internetissä  
[www.hel.fi](http://www.hel.fi)

## Etelän sosiaali- ja lähityö

Malminkatu 3 F, 4. krs, 00100 Helsinki  
PL 7160, 00099 Helsingin kaupunki

### **Puhelinnumerot**

vaihde, klo 8.15 – 16, puh. 09 310 5015  
aluepäällikkö, puh. 09 310 43880  
johtava sosiaalityöntekijä, puh. 09 310 44452  
toimisto, puh. 09 310 28926  
faksi 09 310 44200

### **Ruotsinkielinen sosiaali- ja lähityö**

Malminkatu 3, 3. krs, Kamppi  
neuvonta klo 8.15 – 16, puh. 09 310 44848  
johtava sosiaalityöntekijä, puh. 09 310 44801

## *Sosiaalityö*

Sosiaalityö on elämänhallintaa ja itsemääräämisoikeutta tukevaa työtä. Työ perustuu palvelutarpeiden selvittelyyn ja arviointiin sekä asiakkaan kanssa tehtyyn suunnitelmaan. Sosiaalityöntekijään voi ottaa yhteyttä erilaisia sosiaalisia ongelmia sisältävissä tilanteissa ja elämän vaikeuksissa sekä kotona asumista tukevia palveluja ja ympärivuorokautista hoitoa tarvittaessa.

### **Etelän sosiaali- ja lähityön sosiaalityöntekijöiden aluejako**

- Alppiharju, Alppila, Länsi-Pasila  
puh. 09 310 43663
- Etu-Töölö, Taka-Töölö  
puh. 09 310 44499
- Hermanni, Itä-Pasila ja Vallila  
puh. 09 310 43347

## Sosiaalipalvelut

- Kaartinkaupunki, Kamppi, Punavuori ja Ruoholahti  
puh. 09 310 44462
- Kallion alueesta Hakaniemi, Linjat, Merihaka ja Siltasaari  
puh. 09 310 43973
- Kallion alueesta Harju, Sörnäinen ja Torkkelinmäki  
sekä Arabianranta ja Kalasatama  
puh. 09 310 43187
- Koskela, Kumpula, Käpylä ja Toukola  
puh. 09 310 43762
- Lauttasaari  
puh. 09 310 44314
- Ullanlinna, Vironniemi ja osa Etu-Töölöä  
puh. 09 310 44679 tai puh. 09 310 44392
- Erityissosiaalityöntekijä  
puh. 09 310 44392

## *Lähityön sosiaaliohjaus*

Lähityön sosiaaliohjaus on sosiaaliohjaajien tekemää suunnitelmallista asiakastyötä, jonka tarkoituksena on etsiä keinoja ja ratkaisuja tukemaan asiakkaan omatoimisuutta ja selviytymistä arkielämässä.

Lähityön sosiaaliohjaus on tarkoitettu ensisijaisesti asiakkaille, jotka ovat kotihoidon tai palveluasumisen ulkopuolella.

Sosiaaliohjaajista osa työskentelee muistikoordinaattoreina. Muistikoordinaattori tekee tarvittaessa kotikäynnin, jos asiakkaalla on muistihäiriöitä. Muistikoordinaattori ohjaa ja avustaa muistisairauksien hoitoon hakeutumisessa ja palveluiden järjestämisessä.



Hyvinvointia edistävä kotikäynti tarjotaan jokaiselle tänä vuonna 85 vuotta täyttävälle, joka ei ole kaupungin kotihoidon tai sosiaalipalvelujen asiakkaana. Kotona asuville 75 vuotta täyttävälle tarjotaan Hyvinvointia edistäviä yleisötilaisuuksia.

## Sosiaaliohjaajat

- Lähityö  
puh. 09 310 28924
- Muistikoordinointi  
puh. 09 310 44413
- Muistikoordinointi, päivätoiminnan koordinointi  
puh. 09 310 69535
- Päivätoiminnan koordinointi  
puh. 09 310 64286
- Hyvinvointia edistävät kotikäynnit  
puh. 09 310 69996

## *Omaishoidon tuki*

Ikääntynyttä (yli 65 v.) kotona hoitavalle henkilölle voidaan myöntää omaishoidon tukea. Tuki määräytyy hoidon sitovuuden ja vaativuuden mukaan. Myöntämisen perusteena on, että hoidettava tarvitsee päivittäistä, jatkuvaa henkilökohtaista hoitoa ja huolenpitoa.

Omaishoidon sosiaaliohjaajat neuvovat ja ohjaavat omaishoidon tukeen ja muihin etuuksiin ja palveluihin liittyvissä asioissa. Omaishoidon sosiaaliohjaajat tekevät suunnitelmallista ja arkielämää tukevaa asiakastyötä omaishoitoperheiden kanssa, järjestävät heille omaishoidon tukeen liittyviä palveluja ja etsivät yhdessä omaishoitoperheen kanssa keinoja ja ratkaisuja perheen selviytymiseksi ongelmatilanteissa.

# Sosiaalipalvelut

## Omaishoidon tuen sosiaaliohjaajat

- Uudet asiakkaat / neuvonta  
puh. 09 310 24842
- Alppiharju, Itä-Pasila, Kallio ja Kalasatama  
puh. 09 310 43165
- Arabianranta, Länsi-Pasila, Vallila ja Vanhakaupunki  
puh. 09 310 43166
- Kamppi ja Töölö  
puh. 09 310 44507
- Lauttasaari, Ruoholahti, Suomenlinna ja Vironniemi  
puh. 09 310 44346

## Omaishoidon toimintakeskus

Töölön monipuolisen palvelukeskuksen tiloissa, Töölönkatu 33

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

**Sosiaaliohjaaja**, puh. 09 310 74208

[www.hel.fi/omaishoito](http://www.hel.fi/omaishoito) (mm. tapahtumakalenteri)

Katso sivu 54.

# Päivätoiminta

Päivätoiminta on tarkoitettu ensisijaisesti kotona asuvalle omaishoidettavalle tai muistisairaalle ikäihmiselle. Tavoitteena on tukea ja edistää asiakkaan psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. Ruotsinkielisille ikäihmisille on omaa päivätoimintaa.

Päivätoiminta on maksullista. Kun hakemus päivätoimintaan on hyväksytty, asiakas voi jäädä odottamaan kaupungin paikkaa tai valita palvelusetelin yksityiselle palveluntuottajalle.

Kaupungin paikan hinta, joka sisältää kuljetuksen, on 17,60 euroa (2015). Palvelusetelin arvo ilman kuljetusta on 50 euroa/päivä ja kuljetuksen kanssa 65 euroa/päivä. Asiakas maksaa päivätoiminnasta palvelusetelin arvon ylittävän osuuden.

## **Päivätoiminnan koordinaattorit**

puh. 09 310 64286 ja 09 310 69535

Ruotsinkieliset palvelut, puh. 09 310 28055

## **Kaupungin omat päivätoimintapalvelut**

- Päivätoiminta Ilon Pilke  
Merikasarminkatu 12  
puh. 09 310 44705
- Päivätoiminta Kinaporin Kammari  
Kinaporinkatu 9  
puh. 09 310 73238
- Päivätoiminta Päivänsäde  
Sibeliuksenkatu 14  
puh. 09 310 46180
- Päivätoiminta Sointu  
Kinaporinkatu 9  
puh. 09 310 73240
- Päivätoiminta Töölö  
Töölönkatu 33  
puh. 09 310 44531, 09 310 78831

## **Kaupungin ostamat päivätoimintapalvelut**

- Afasiakeskus  
(Aivohalvaukseen sairastuneiden palvelukeskus)  
Vipusentie 3  
puh. 044 777 7601

## Sosiaalipalvelut

- Alzheimer-yhdistyksen päiväpaikka  
Topeliuksenkatu 17 C 25  
puh. 09 4542 7533
- Päivätoiminta Mereö Kampi  
Leppäsuonkatu 4 A  
puh. 010 850 5307
- Palvelukeskus Ainola (Kuurojen palvelusäätiö)  
Puotilan Metrokatu 4  
puh. 09 565 7630

## Palvelu- ja virkistyskeskukset

Alueella toimii kolme palvelukeskusta, joiden palvelut on tarkoitettu eläkeläisille ja työttömille helsinkiläisille.

Kaikki helsinkiläiset eläkeläiset voivat käyttää kaikkia kaupungin palvelukeskuksia.

Palvelukeskuksissa voi muun muassa ruokailla, osallistua ohjattuun liikunta- ja ryhmätoimintaan, opiskella ja harrastaa sekä saada neuvontaa ja ohjausta erilaisissa elämäntilanteissa.

Palvelukeskuksista saa maksuttoman palvelukeskuskortin, joka oikeuttaa käyttämään palveluita. Kortti päivitetään vuosittain vaihtamalla vuositarra.

- **Kampin palvelukeskus**  
Salomonkatu 21 B, puh. 09 310 44513
- **Kinaporin monipuolinen palvelukeskus**  
Kinaporinkatu 9, puh. 09 310 52910
- **Koskelan monipuolinen palvelukeskus**  
Käpyläntie 11, N-talo, 1. krs, puh. 09 310 50476

- **Töölön monipuolinen palvelukeskus**  
Töölönkatu 33, puh. 09 310 44538
- **Virkistyskeskus Wirkkula** Pihlajasaari (kesäisin)  
Lisätietoja saa Kampin palvelukeskuksesta

[www.hel.fi/palvelukeskukset](http://www.hel.fi/palvelukeskukset)

## Palveluasuminen ja ympärivuorokautinen hoito

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

Ympärivuorokautinen hoito pitää sisällään lyhyt- ja pitkäaikaisen hoidon ja asumisen joko palvelutalossa tai monipuolisessa palvelukeskuksessa.

*Lisätietoja* alueen sosiaali- ja lähityön sosiaalityöntekijältä.

## Vammaispalvelut

Vammaispalvelulakiin liittyvissä kysymyksissä voi ottaa yhteyttä vammaisten sosiaalityön yksikköön.

Toinen linja 4 A, 00530 Helsinki  
PL 7115, 00099 Helsingin kaupunki  
Neuvonta arkisin klo 9 – 14 puh. 09 310 74088  
faksi 09 310 43111

## Kuljetuspalvelut

Kuljetuspalvelut on tarkoitettu asiointi- ja vapaa-ajan matkoihin. Palvelua ei voi käyttää terveydenhoitoon liittyviin matkoihin, koska ne kuuluvat Kelan korvauksen piiriin.

**Sosiaalihuoltolain mukainen kuljetustuki** on tulosidonnainen ja tarkoitettu vähävaraisille. Tuki sisältää enintään neljä yhdensuuntaista matkaa kuukaudessa. Hakemukseen tarvitaan liitteeksi tuloseselvitys ja lääkärin lausunto kuljetustuen tarpeesta.

**Vammaispalvelulain mukainen kuljetuspalvelu** ja siihen liittyvä saattajapalvelu on tarkoitettu henkilölle, jolla on erityisiä vaikeuksia liikkumisessa ja joka ei vammansa tai sairautensa vuoksi voi käyttää julkisia liikennevälineitä. Hakulomakkeen liitteeksi tarvitaan lääkärin lausunto vammaispalvelulain mukaisesta kuljetuspalvelun tarpeesta.

*Lisätietoja* kuljetustuesta ja -palvelusta, vammaispalvelujen neuvontanumero klo 9 – 14, puh. 09 310 74088

HSL:n eläkeläisalennusta voivat hakea eläkeläiset, jotka saavat Kelan maksamaa eläkettä. Alennuskortin saa esittämällä henkilötodistuksen ja todistuksen Kelan maksamasta eläkkeestä HSL:n palvelupisteessä.

*Lisätietoja* HSL:n neuvonnasta  
puh. 09 4766 4000  
ma – pe klo 7 – 19, la – su klo 9 – 17  
[www.hsl.fi](http://www.hsl.fi)

## Asunnon muutostyöt

Ikääntyneen väestön asunnot vaativat usein korjaus- ja muutostöitä. Asunnonmuutostöihin on useampia rahoitusvaihtoehtoja.

### **Vammaispalvelulain mukaiset asunnon muutostyöt**

Edellytyksenä on henkilön vaikeavammaisuus. Muutostyöt eivät ole tulosidonnaisia.

*Lisätietoja* vammaispalvelujen sosiaalityöntekijältä

### **Sosiaalihuoltolain mukaiset asunnon muutostyöt**

Muutostöitä voidaan määrärahojen puitteissa tukea kohtuullisesti, kun tuensaajan asunto on esimerkiksi huonokuntoinen ja siitä aiheutuu terveyshaittaa. Muutostöihin sovelletaan tulorajoja.

*Lisätietoja* sosiaali- ja lähityön sosiaalityöntekijältä

### **Korjausneuvonta**

Vanhustyön keskusliiton korjausneuvojat avustavat ikääntyneitä asunnon korjaustöiden suunnittelussa ja korjausavustusten hakeamisessa. Korjausneuvonta on maksutonta.

*Lisätietoja* Vanhustyön keskusliitosta, puh. 050 913 1452

### **Valtion korjausavustus**

Helsingin kiinteistövirastosta voi hakea korjausavustusta ikääntyneiden ja vammaisten asuntojen korjaukseen. Avustus on tulo- ja varallisuussidonnaista. Asunto-osakeyhtiöt voivat hakea avustusta myös liikuntaesteiden poistamiseen ja hissien rakentamiseen.

*Lisätietoja* kiinteistöviraston asunto-osastolta  
puh. 09 310 13034  
asuntoas@hel.fi

## Sosiaalipalvelut

Tavanomaisten kodin perusparannusten työkustannuksiin voi saada myös kotitalousvähennystä.

*Lisätietoja* verohallinnon veroneuvonnasta  
puh. 020 697 002

## Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoimintaan on mahdollisuus osallistua monin tavoin. Vapaaehtoistyö voi tuoda elämään uutta mielekästä sisältöä. Tehävään riittävät tavallisen ihmisen tiedot ja taidot. Osallistujille järjestetään perehdytystä ja koulutusta.

Vapaaehtoistyön koordinaattori, puh. 09 310 64884

Katso Vapaaehtoisvälitys, sivu 58.

Katso Kulttuurikaveri, sivu 49.

[www.hel.fi/vapaaehtoistoiminta](http://www.hel.fi/vapaaehtoistoiminta)





2

# Terveyspalvelut

Palvelut internetissä  
[www.hel.fi](http://www.hel.fi)

## Terveysneuvontaa 24 h puh. 09 310 10023

Terveysneuvonnasta saa sairauksien hoito-ohjeita ympäri vuorokauden tavallisen puhelun hinnalla.

## Terveysasemat

Terveysasemat toimivat työparimallilla. Asiakas voi valita oman terveysasemansa ja hoidosta vastaavan lääkäri-hoitajatyöparin. Hoidon tarpeen arvio ja ajanvaraus tapahtuu pääasiassa omahoitajan kautta. Pitkäaikaissairaille suositellaan työparin valintaa.

Terveysasemien puhelinpalvelu on avoinna klo 8 – 15. Jos tiedätte omalääkärinne ja -hoitajanne, soittakaa omahoitajan numeroon. Omahoitajan tavoittaa parhaiten arkisin klo 8 – 9 ja 12 – 13. Muuna aikana puhelut yhdistyvät terveysaseman palvelunumeroon. Terveysasemilla on käytössä takaisinsoittopalvelu.

Jos teillä ei ole omalääkärinä tai -hoitajana, soittakaa terveysasemanne palvelunumeroon.

### Terveysasemat

- **Kallion terveysasema**

Eläintarhantie 3 D

avoinna ma – ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18  
palvelunumero 09 310 50599 (klo 8 – 15)

- **Lauttasaaren terveysasema**

Taivaanvuohentie 6

avoinna ma – ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18  
palvelunumero 09 310 45260 (klo 8 – 15)

- **Oulunkylän terveysasema**  
Kylänvanhimmantie 25  
avoinna ma – ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18  
palvelunumero 09 310 69791 (klo 8 – 15)
- **Töölön terveysasema**  
Sibeliuksenkatu 14, 1. krs  
(Kivelän monipuolinen palvelukeskus)  
avoinna ma, ti, to ja pe klo 8 – 18, ke klo 8 – 18  
palvelunumero 09 310 45500 (klo 8 – 15)
- **Vallilan terveysasema**  
Rautalammintie 2  
avoinna ma – ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18  
palvelunumero 09 310 50333 (klo 8 – 15)
- **Viiskulman terveysasema**  
Pursimiehenkatu 4  
avoinna ma – ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18  
palvelunumero 09 310 45930 (klo 8 – 15)
- **Ruotsinkieliset palvelut**  
Munkkiniemen terveysasema, puh. 09 310 50070  
Myllypuron terveysasema, puh. 09 310 50060  
Viiskulman terveysasema, puh. 09 310 50050

[www.hel.fi/terveysasemat](http://www.hel.fi/terveysasemat)

Katso Mielenterveys, sivu 52.

Katso Sähköinen asiointi, sivu 29.

## Päivystys

Oman terveysaseman ollessa kiinni kiireellistä hoitoa vaativat potilaat hoidetaan päivystyksessä.

### **Haartmanin sairaalan päivystys**

Osoite: Haartmaninkatu 4, rakennus 12  
puh. 09 310 63231

Helsinkiiläiset voivat hakeutua myös

- Malmin sairaalan päivystykseen  
Talvelantie 6  
puh. 09 310 67204
- Jorvin päivystykseen  
Espooseen, Turuntie 150  
puh. 09 87 10023
- Peijaksen päivystykseen  
Vantaalle, Sairaalakatu 1  
puh. 09 471 67060

### **Kiireellinen psykiatrinen sairaanhoito**

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

### **Suun terveydenhuollon päivystys**

Katso Hammashoitolat, sivu 22.

### **Ambulanssi**

Kun tarvitaan ambulanssia, puh. 112.

# Laboratoriot

Helsingiläiset voivat lähetteen saatuaan hakeutua kuntarajoista riippumatta laboratoriotutkimuksiin parhaaksi katsomaansa HUSLABin laboratorioon.

## Ajanvaraus

Osassa laboratorioista on käytössä ajanvarausjärjestelmä.

Palvelupuhelin 09 471 86800, ma – pe klo 7.30 – 15.30  
[www.huslab.fi/ajanvaraus](http://www.huslab.fi/ajanvaraus)

- **Kallion laboratorio**

Eläintarhantie 3  
ma – pe klo 7.45 – 15  
puh. 050 427 9884

- **Kampin laboratorio**

Eteläinen Rautatiekatu 10 A  
ma – to klo 6.45 – 18, pe klo 6.45 – 16 ja la 8 – 14  
puh. 09 471 80765 tai 050 427 9884

- **Kirurgisen sairaalan laboratorio**

Kasarminkatu 11–13  
ma – pe klo 7.45 – 14.45  
puh. 09 471 88325

- **Oulunkylän laboratorio**

Kylänvanhimmantie 29  
ma – pe klo 7 – 15  
puh. 09 471 86840

- **Vallilan laboratorio**

Rautalammintie 2  
ma – pe klo 7.45 – 15  
puh. 050 427 9880

## Kotihoito

Kotihoitoa voi kysyä omalta kotihoidon ohjaajalta tai terveysasemalta.

Kotihoito huolehtii hoivasta ja sairaanhoidollisista toimenpiteistä, lääkkeistä ja perushoidosta. Palvelun kautta voi saada myös ateria- ja kauppapalveluja, turvapuhelimen ja apuvälineitä. Lääkejako hoidetaan apteekin annosjakelun avulla.

Kotihoidon maksu määräytyy avuntarpeen sekä tulojen perusteella.

### *Lisätietoja*

Kotihoidon ohjaajat, puh. 09 310 5015/vaihde  
[www.hel.fi/kotihoito](http://www.hel.fi/kotihoito)

Yksityistä kotihoitoa ja siivousta voi kysyä yrittäjiltä. Maksu riippuu tilattujen tuntien määrästä tai palvelusopimuksesta. Hintatiedot kannattaa kysyä suoraan palvelun tuottajalta.

Kotipalveluyrityksiä löytyy internetistä osoitteesta [www.elias.fi](http://www.elias.fi). Kaikki Eliakseen rekisteröidyt yritykset kuuluvat ennakkopereintärekisteriin ja heidän antamansa palvelut voi vähentää verotuksessa (kotitalousvähennys, katso sivu 39). Puhelinluettelon Keltaisilla sivuilla on useita kotipalvelu- ja siivousalan yrittäjiä (tarkista kotitalousvähennyskelpoisuus).

## Hammashoitolat

### **Keskitetty ajanvaraus**

ma – pe klo 8 – 15, puh. 09 310 51400

(hammashoidossa on käytössä takaisinsoittopalvelu)

- Kallion terveysaseman hammashoitola  
Toinen linja 4 C

- Kivelän palvelukeskuksen hammashoitola  
Sibeliuksenkatu 12–14
- Lauttasaaren terveysaseman hammashoitola  
Taivaanvuohentie 6
- Vallilan terveysaseman hammashoitola  
Rautalammintie 2
- Vironniemen hammashoitola  
Vironkatu 2

### **Suun terveydenhuollon päivystys**

**Arkisin** Ruskeasuon hammashoitolassa ja Haartmanin sairaalassa. Päivystyksessä hoidetaan kiireelliset särky- ja tapaturmatapaukset. Ajanvaraus arkisin klo 8 – 14, puh. 09 310 51400.

**Iltaisin, viikonloppuisin ja arkipyhinä** Haartmanin sairaalassa. Ajanvaraus puh. 09 310 49999 arkisin klo 14 – 21 ja viikonloppuisin sekä arkipyhinä klo 8 – 21.

Katso Sähköinen asiointi, sivu 29.

## Fysioterapia

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

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

- **Kallion fysioterapia**  
Toinen linja 4 C
- **Laakson fysioterapia**  
Lääkärintie 8 R

## Terveyspalvelut

- **Töölön fysioterapia**

Sibeliuksenkatu 14, 4. krs

Fysioterapiassa voi käydä myös muissa fysioterapian toimipisteissä, joiden yhteystiedot löytyvät internetistä ([www.hel.fi/sote](http://www.hel.fi/sote) > Palvelut A–Ö) tai kysymällä oman alueen fysioterapiasta.

Lääkärin läheteellä annetusta yksityisestä fysioterapiasta voi hakea korvausta Kelalta.

## Apuvälineet

Apuvälinepalvelupisteissä saa apuvälineisiin ja niiden käyttöön liittyvää ohjausta ja neuvontaa.

Apuvälinepalvelupisteistä lainataan tavallisimpia **liikkumisen ja päivittäisten toimintojen apuvälineitä** kuten kävelykeppejä, rollaattoreita, wc-korotuksia, nousutukia ja suihkujakkaroita.

Pyörätuolien ja rollaattorien kohdalla toivotaan ajan varaamista. Lisätietoja vaativampien apuvälineiden luovutuskäytännöistä saa palvelupisteistä.

Palvelupisteet ovat auki ma – pe klo 8 – 16  
(Laakson palvelupiste ke klo 8 – 18)

- **Herttoniemen apuvälinepalvelut**

Kettutie 8 I

puh. 09 310 55655 (ma – pe klo 9 – 15)

- **Laakson apuvälinepalvelut**

Lääkärinkatu 8 V, rak. 4, pohjakrs.

puh. 09 310 47589 (ma – pe klo 9 – 15)

- **Malmin apuvälinepalvelut**

Talvelantie 6, rak. 18

puh. 09 310 67446 (ma – pe klo 9 – 15)



Sähköisen liikkumisen apuvälineistä ja ympäristönhallintalaitteista, näönhuollon apuvälineistä ja yksilöllisesti valmistetuista apuvälineistä saa lisätietoa myös omalta fysio- tai toimintaterapeutilta tai oman alueen kuntoutussuunnittelijalta (puh. 09 310 5015/vaihde).

Apuvälineitä voi myös ostaa tai vuokrata yksityisiltä yrityksiltä.

## Omahoitotarvikejakelu

Omahoitotarvikkeita ovat esimerkiksi diabetestarvikkeet, avannetuotteet, vaipat ja haavanhoitotarvikkeet. Omahoitotarvikkeiden saantiin oikeuttava lähete tehdään henkilön omalla terveysasemalla, jossa lääkäri yhdessä terveydenhoitajan kanssa arvioi omahoitotarvikkeiden tarpeen.

Tarvikkeet tilataan etukäteen puhelimitse tai sähköisesti, ks. Sähköinen asiointi s. 29. Toimitusaika on yksi viikko, jonka jälkeen tarvikkeet voidaan noutaa sopivimmasta jakelupisteestä.

Palvelupisteet ovat avoinna  
ma, ke, pe klo 8 – 16 ja ti, to klo 10 – 18.

- **Herttoniemen sairaala**

Kettutie 8 A-talo

puh. 09 310 55002, puhelinaika ma – pe klo 10 – 14

- **Kivelän monipuolinen palvelukeskus**

Sibeliuksenkatu 14, rak. 27

puh. 09 310 55001, puhelinaika ma – pe klo 10 – 14

## Jalkaterapia

Jalkaterapiaan tarvitaan lähete, jonka kirjoittaa lääkäri tai terveydenhoitaja.

Ajanvarausaika on ma – pe klo 8 – 11  
puh. 09 310 60846, 09 310 45425, 09 310 57692

## Rokotukset

Influenssarokotuksia annetaan terveysasemilla joka syksy ilman ajanvarausta erikseen ilmoitettavana ajankohtana.

Maksuttomat influenssarokotukset on tarkoitettu yli 65-vuotiaille ja riskiryhmiin kuuluville. Rokotuksista tiedotetaan väestölle lehdissä ja terveyskeskuksen internetsivuilla.

Muita rokotuksia annetaan terveysasemilla ajanvarauksella. Osaan rokotuksista tarvitaan lääkärin resepti, jonka asiakas voi pyytää samalla, kun varaa ajan rokotukseen.

## Sairaalat

### **Kaupunginsairaalat**

Kaupunginsairaalaan tullaan potilaaksi pääasiassa päivystyksen kautta tai erikoissairaanhoidosta.

- Herttoniemen sairaala  
vaihde puh. 09 310 5511
- Laakson sairaala  
vaihde puh. 09 310 4701
- Malmin sairaala  
vaihde puh. 09 310 6611
- Suursuon sairaala  
vaihde puh. 09 310 5017

### **Päivystyssairaalat**

- Haartmanin päivystys, puh. 09 310 63231
- Malmin päivystys, puh. 09 310 67204

### **Psykiatrinen sairaalahoito**

Auroran sairaalaan tullaan potilaaksi päivystyksen kautta tai läheteellä.

- Auroran sairaala  
vaihde puh. 09 310 5015

### **HUS**

puh. 09 4711

## Rintamaveteraanien palvelut

Helsingin kaupunki järjestää hakemusten perusteella sotiemme veteraaneille **laitos-, päivä- tai avokuntoutusta**. Kela korvaa matkakustannukset. Hakemukset postitetaan rintamaveteraanien kuntoutustoimistoon.

PL 6600, 00099 Helsingin kaupunki  
Laakson sairaala, Lääkärintie 8, rakennus 4, P-porras

**Tiedustelut** ma – to klo 9 – 12, puh. 09 310 50544

Valtion vuoden 2015 talousarviossa on varattu rahaa rintamaveteraaneille kotiin vietäviä kunnallisia **avopalveluja** varten. Helsingiläinen rintamaveteraani voi hankkia myönnetyllä määrärahalla esimerkiksi siivousta, ikkunoiden pesua ja lounaseteleitä. Avopalveluja voi hakea lomakkeella. Merkitkää kuoreen ”Rintamaveteraanien avopalvelut”.

PL 6705, 00099, Helsingin kaupunki  
Keskinen kotihoito, Suursuonlaita 1

**Tiedustelut** kaupungin kotihoidosta  
ma – pe klo 9 – 12, puh. 09 310 75637

## Terveyspalvelut

Sotainvalidien samoin kuin vaikeavammaisten sotainvalidien puolisoiden ja leskien kuntoutusta haetaan Valtiokonttorista, puh. 040 559 4988, [www.valtionkonttori.fi](http://www.valtionkonttori.fi), [www.okks.fi](http://www.okks.fi).

Lotta-tehtävissä toimineiden ja Lotta-järjestöön kuuluneiden kuntoutuksesta voi kysyä Lotta Svärd -säätiöstä.

**Tiedustelut** puh. 09 4770 2881 klo 9 – 14, [www.lottasaatio.fi](http://www.lottasaatio.fi)

Sotien veteraanijärjestöjen avustuksia voivat hakea myös järjestöihin kuulumattomat veteraanit (rintamasotilas- tai rintamapalvelutunnus vaaditaan).

Sotainvalidien neuvontapalvelu Oulunkylän kuntoutussairaalassa puh. 040 559 4988, parhaiten tavoitettavissa ma – pe klo 9 – 11 [www.okks.fi](http://www.okks.fi)

### **Helsingin veteraaniasiamies**

puh. 09 310 50513, parhaiten tavoitettavissa ma klo 9 – 15

## Itsehoitoa, tukea ryhmästä

Helsingin itsehoitosivuilta saa tietoa ja tukea oman terveyden edistämiseen ja apua oireiden ja sairauksien omatoimiseen hoitamiseen. Sivuilta löytyy myös testejä terveydentilan arvioimiseen.

**Tutustu** sähköiseen terveystarkastukseen ja -valmennukseen Duodecimin sivulla osoitteessa [star.duodecim.fi/star/](http://star.duodecim.fi/star/)

Sosiaali- ja terveysviraston avoimiin ryhmiin, luennoille tai info-tilaisuuksiin voi hakeutua vapaasti. Avoimien ryhmien lisäksi järjestetään myös muita ryhmiä esimerkiksi pitkäaikaissairautta sairastaville ja diabeetikoille. Näihin ryhmiin tarvitaan terveydenhoitajan tai lääkärin ohjaus.

## Sähköinen asiointi

Sähköinen asiointi on käytössä esimerkiksi terveysasemilla ja hammashoidossa. Myös omahoitotarvikkeita voi tilata sähköisesti. Vuonna 2014 palvelu otettiin käyttöön toimeentulotuesta. Palveluun kirjaudutaan verkkopankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella.

**Lisätietoja** sähköisestä asioinnista saa omasta asiointipaikasta ja sosiaali- ja terveysviraston verkkosivuilta [www.hel.fi](http://www.hel.fi).



3



# Neuvontapalvelut

## Terveysneuvontaa 24 h puh. 09 310 10023

Terveysneuvonnasta saa sairauksien hoito-ohjeita ympäri vuorokauden tavallisen puhelun hinnalla.

## Sosiaali- ja kriisipäivystys

### **Sosiaalipäivystys**

puh. 020 696 006 (24 h)

- tekee kiireellisen sosiaalityön tarpeen arviointia virka-ajan ulkopuolella
- antaa tukea, ohjausta ja neuvontaa.

### **Kriisipäivystys**

puh. 09 310 44222 (24 h)

- antaa henkistä ensiapua äkillisissä kriisitilanteissa
- tekee sovittaessa kotikäyntejä.

## Sosiaaliasiamies

Jos asiakas on tyytymätön sosiaalihuollon laatuun tai siihen liittyvään kohteluunsa tai tarvitsee neuvoja oikeuksistaan sosiaalihuollossa, hän voi olla yhteydessä sosiaaliasiamieheen.

Myös asiakkaiden omaiset ja muut läheiset voivat olla yhteydessä sosiaaliasiamieheen.

Sosiaaliasiamies palvelee sekä yksityisen että julkisen sosiaalihuollon asiakkaita. Kelan etuisuuksia koskevaa neuvontaa sosiaaliasiamies ei kuitenkaan anna.

# Neuvontapalvelut

Sosiaaliasiamiehen tehtävänä on muun muassa

- neuvoa asiakaslain soveltamiseen liittyvissä asioissa
- avustaa muistutuksen teossa  
(Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 23 §)
- tiedottaa asiakkaan oikeuksista ja toimia muutenkin asiakkaan oikeuksien edistämiseksi ja toteuttamiseksi.

Asiakkaalla on oikeus tehdä muistutus, jos asiakas on tyytymätön sosiaalihuollon laatuun tai siihen liittyvään kohteluunsa.

Jos asiakas ei itse kykene esimerkiksi sairautensa tai henkisen toimintakyvyn vajavuuden vuoksi itse tekemään muistutusta, muistutuksen voi tehdä esimerkiksi hänen omaisensa tai muu läheisensä. Muistutus tulee tehdä pääsääntöisesti kirjallisesti, mutta muistutus voidaan myös erityisestä syystä tehdä suullisesti. Kirjallisen muistutuksen voi tehdä vapaamuotoisesti tai käyttäen valmista mallilomaketta. Valmis mallilomake on saatavissa muun muassa sähköisesti osoitteesta [www.hel.fi](http://www.hel.fi).

Sosiaaliasiamiehen tehtävä on neuvoa-antava. Sosiaaliasiamies ei tee päätöksiä eikä myönnä etuuksia. Sosiaaliasiamies ei toimi oikeudellisesti asiakkaiden etujen ajajana, vaan on puolueeton toimija asiakkaan etujen toteutumiseksi.

Tarvittaessa on mahdollista varata henkilökohtainen tapaamisaika sosiaaliasiamiehelle. Henkilökohtaisesta tapaamisesta on aina sovittava etukäteen.

## **Sosiaaliasiamiesten yhteystiedot**

puh. 09 310 43365

(vastaajassa ilmoitetaan puhelinajoista)

postiosoite: PL 6060, 00099 Helsingin kaupunki

sähköpostiosoite: [sosiaaliasiamies@hel.fi](mailto:sosiaaliasiamies@hel.fi)



Sosiaaliasiamiehellä on kokeilukäytössä suojattu (salattu) sähköpostiyhteys. Kokeilussa oleva suojattu sähköpostiyhteys on turvallinen ja viranomaisen standardien mukaan hyväksytty tapa toimittaa sähköpostia. Lisätietoa suojatun sähköpostin käytöstä saa sosiaaliasiamieheltä sekä sosiaaliasiamestoiminnan Internet-sivuilta ([www.hel.fi](http://www.hel.fi)).

## Potilasasiamies

### Potilasasiamies

- neuvoo Helsingin sosiaali- ja terveystieteiden toimintaan liittyvissä asioissa
- neuvoo ja ohjaa potilasta, omaisia sekä henkilökuntaa ns. potilaslain (laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1993) soveltamiseen liittyvissä asioissa
- neuvoo ja tarvittaessa avustaa muistutuksen tekemisessä, potilasvahinkoasioiden käsittelemisessä ja vahingonkorvausasioissa
- toimii potilaan oikeuksien edistämiseksi ja toteuttamiseksi
- tiedottaa potilaan oikeuksista.

Potilasasiamies ei tee päätöksiä eikä ota kantaa lääketieteelliseen hoitoon.

### Toimintaohjeet ongelmatilanteissa

- Selvittää asiaa ensin omassa hoitopaikassanne Teitä hoitaneen lääkärin, hoitajan tai muun Teitä tai asioitanne hoitaneen henkilön kanssa.
- Jos asia ei näin selviä, ottakaa yhteys hoitopaikkaanne ylilääkäriin, ylihoitajaan tai muuhun esimieheen. Tarvittavat yhteystiedot saatte kyseisestä hoitopaikasta.

## Neuvontapalvelut

- Ottakaa tämän jälkeen tarvittaessa yhteys potilasasiamieheen.

### **Potilasasiamiesten yhteystiedot**

puhelinneuvonta ma – to klo 8.30 – 11

puh. 09 310 43355

postiosoite: PL 6060, 00099 Helsingin kaupunki

sähköpostiosoite: potilasasiamies@hel.fi

Potilasasiamiehillä on kokeilukäytössä suojattu (salattu) sähköpostiyhteys. Kokeilussa oleva suojattu sähköpostiyhteys on turvallinen ja viranomaisten standardien mukaan hyväksytty tapa toimittaa tietoturvallista sähköpostia. Lisätietoa suojatun sähköpostin käyttöön liittyen saa potilasasiamiehiltä sekä potilasasiameistoinnin internetsivuilta [www.hel.fi](http://www.hel.fi).

## Talous- ja velkaneuvonta

Talous- ja velkaneuvonnassa annetaan yksityishenkilöille tietoa ja neuvontaa talouden ja velkojen hoidosta ja taloudenpidon suunnittelusta sekä avustetaan ylivelkaantumis- tai maksukyvyttömyystilanteessa eri ratkaisumahdollisuuksien selvittämisessä ja hakemisessa.

Hämeentie 31 A, 4. krs, 00500 Helsinki

PL 8670, 00099 Helsingin kaupunki

avoinna ma – pe klo 8.15 – 16

Asiakasohjaus ja neuvonta

puh. 09 310 43887 ma – to klo 9 – 12

## Kuluttajaneuvonta (valtakunnallinen)

Suomenkielinen neuvonta  
puh. 029 553 6901

Ruotsinkielinen neuvonta  
puh. 029 553 6902

## Virka Infon neuvonta

Virka Info kaupungintalolla palvelee kaikkia kaupungin asukkaita yli kymmenellä kielellä.

Sofiankatu 1 ja Pohjoisesplanadi 11 – 13  
avoinna ma – pe klo 9 – 19 ja la – su klo 10 – 16

Puhelinneuvonta  
ma – pe klo 9 – 15, puh. 09 310 11111  
[www.virka.fi](http://www.virka.fi)  
[virkainfo@hel.fi](mailto:virkainfo@hel.fi)

## Valtakunnallinen kansalaisneuvonta

Kansalaisneuvonta palvelee puhelimitse ja netissä.

Puh. 0295 000 (ma – pe 8 – 21, la 9 – 15).

Jos sinulla on esimerkiksi puhe- tai kuulovamma, voit lähettää kysymyksesi tekstiviestinä numeroon 13145. Kirjoita kysymystekstin alkuun Kn.

[www.kansalaisneuvonta.fi](http://www.kansalaisneuvonta.fi)

# 4

## Talous ja Kelan etuudet

## Toimeentulotuki

Toimeentulotuki on tarkoitettu tilapäiseksi avuksi silloin, kun hakija ei tule toimeen omilla tuloillaan tai varoillaan. Hakijan kaikki käytettävissä olevat tulot ja varat lasketaan yhteen ja niistä vähennetään hyväksyttävät menot. Jos tulot ovat pienemmät kuin hyväksyttävät menot, on hakijalla oikeus saada toimeentulotukea.

Toimeentulotukihakemuksen liitteeksi tarvitaan tositteet tuloista, menoista ja varallisuudesta sekä tiliotteet kaikista tileistä.

Hakemisessa auttavat sosiaalityöntekijät, sosiaalihojajaat ja etuus-käsittelijät, joiden puhelinaika on ma – pe klo 9 – 10, puh. 09 310 5015.

### Sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen palvelupisteet

- **Kallio** (Alppiharju, Hakaniemi, Kallio, Pasila, Vallila, Vanhakaupunki)  
Toinen linja 4 A, 00530 Helsinki  
PL 7752, 00099 Helsingin kaupunki

Neuvonta (hakeminen)

palvelupisteessä 4. krs ma – pe klo 10 – 12

Keskitetty puhelinneuvonta (maksatus)

ma – pe klo 8.15 – 16, puh. 09 310 43857

- **Kamppi** (Pitkäsillan eteläpuoli)  
Malminkatu 3 F, 2. krs, 00100 Helsinki  
PL 7120, 00099 Helsingin kaupunki

Neuvonta (hakeminen)

palvelupisteessä ma – pe klo 10 – 11

Keskitetty puhelinneuvonta (maksatus)

ma – pe klo 8.15 – 16, puh. 09 310 43857

Katso Sähköinen asiointi, sivu 29.

## Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksukatto

Julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksujen maksukatto on 679 euroa/kalenterivuosi (v. 2015). Asiakas seuraa maksukaton kertymistä säilyttämällä maksukuitit.

Maksukaton täytyttyä kalenterivuoden aikana, asiakas hakee vapaakorttia tositteiden perusteella.

### **Maksukaton laskemiseen kelpaavia maksuja**

(ei koske yksityisiä palveluja)

- päivystysmaksut
- terveyskeskusmaksut (ei peritä Helsingissä)
- poliklinikka-, päiväkirurgian maksut
- yksilökohtaisen fysioterapian, kuntoutushoidon maksut
- sarjahoidon maksut
- lyhytaikaisen laitoshoidon, yö- ja päivähoidon maksut

*Vapaakortteja ja lisätietoja* puh. 09 310 25300

talpa.maksukatto@hel.fi

## Edunvalvonta, edunvalvontavaltuutus ja välitystili

Edunvalvojan määrää maistraatti tai käräjäoikeus hakemuksen perusteella silloin, kun henkilö ei kykene hoitamaan taloudellisia asioitaan ja omaisuuttaan.

Edunvalvojaksi voidaan määrätä yksityinen henkilö (omainen, läheinen) tai yleinen edunvalvoja. Edunvalvoja perii työstään korvauksen.

Erityisellä edunvalvontavaltuutuksella henkilö voi myös itse etukäteen järjestää asioidensa hoidon sen varalta, että hän

myöhemmin tulee kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan esimerkiksi sairauden tai heikentyneen terveydentilan vuoksi. Valtuutus tehdään kirjallisesti testamentin tapaan.

Hakemukset osoitteesta [www.maistraatti.fi](http://www.maistraatti.fi)

**Lisätietoja** Helsingin maistraatin holhoustoimen yksiköstä, puh. 029 553 6256

Pienituloisen henkilön eläkkeet voidaan hakea sosiaali- ja terveysviraston välitykseen, jolloin turvataan laskujen maksaminen ja ruokarahojen riittävyys. Eläkkeen ottaminen välitettäväksi voi olla perusteltua, jos asiakkaalla on ongelmia rahavaroista huolehtimisessa ja toimeentulossa.

**Lisätietoja** välitystilistä saa oman alueen sosiaaliohjauksen palvelupisteestä, katso sivu 8.

Laskujen maksamiseen kannattaa käyttää ensisijaisesti pankin suoraveloitus- ja maksupalvelua. Mikäli tarvittavat pankkiasiointiin apua, vaihtoehtona voi olla myös esimerkiksi yksilöity valtakirja pankki- ja muiden talousasioiden hoitamiseen tai laatia pankissa tilinkäyttöoikeus läheiselle (puoliso, lapsi, muu luotettava läheinen).

## Kotitaloustyön verovähennys

Verovähennykseen voi oikeuttaa muun muassa kotitalous- ja hoivatyö sekä asunnon remontti- ja pihatyöt. Välittömästi samaa työsuoritusta varten saatu yhteiskunnan tuki saattaa estää vähennyksen.

Palveluntuottajan on oltava ennakkoperintärekisterissä, jotta verottaja hyväksyy vähennyksen (poikkeuksena ovat eräät yleishyödyllisten yhteisöjen tekemät työt). Palveluntuottajia löydytty nettiosoitteista [www.ytj.fi](http://www.ytj.fi) ja [www.elias.fi](http://www.elias.fi).

## Talous ja Kelan etuudet

Verottaja palauttaa kuitteja vastaan 100 euroa ylittävältä osalta 45 prosenttia työn osuudesta. Vähennyksen enimmäismäärä on 2 400 euroa/henkilö (2015) ja se voidaan huomioida jo ennakonpidätyksessä.

Kun palkataan yrittäjä kotiin, kannattaa tarkistaa, että yritys kuuluu ennakoperintärekisteriin. Sopimus tehdään suunnitellusta työstä ja hinnoista. Kuitit tulee säilyttää siltä varalta, että verottaja haluaa selvittää menot.

*Lisätietoja* veroneuvonnasta, puh. 020 697 002

Verotuslomakkeet ja lisätietoa osoitteesta [www.vero.fi](http://www.vero.fi)

## Kelan etuudet

- Kela **Hakaniemi**, Hämeentie 15, 00500 Helsinki
- Kela **Itäkeskus**, Tallinnanaukio 4 A, 00930 Helsinki
- Kela **Kamppi**, Salomonkatu 17, 00100 Helsinki
- Kela **Käpylä**, Koskelantie 5, 00610 Helsinki
- Kela **Malmi**, Soidintie 4 B, 00700 Helsinki

Yleiset palvelunumerot löytyvät alta ja internet-sivuilta [www.kela.fi/palvelunumerot](http://www.kela.fi/palvelunumerot).  
Palvelunumerosta voit varata ajan toimistoon.

## Eläkkeet

Iän perusteella voidaan maksaa vanhuuseläkettä tai varhennettua vanhuuseläkettä. Eläkeikäraja on 65 vuotta (63 vuotta varhennetussa eläkkeessä). Kelan vanhuuseläkkeen saaja voi saada takuueläkettä samanaikaisesti vanhuuseläkkeen kanssa. Kelan vanhuuseläkkeensaaja ei voi saada takuueläkkeen lisäksi muita Kelan maksamia eläkkeitä eikä yleensä sairaus- tai työttömyyspäivärahaa. Kansaneläkkeen suuruus määräytyy Suomessa asutun ajan, perhesuhteiden ja muiden eläketulojen perusteella.



Takuueläkkeeseen on oikeutettu Suomessa asuva vanhuus- tai työkyvyttömyyseläkettä saava henkilö sekä 65 vuotta täyttänyt, joka on asunut Suomessa vähintään 3 vuotta. Lisäksi edellytetään, että kaikki muut eläkkeet jäävät alle 739,81 euroa/kk (2015). Täysi takuueläke on 746,57 euroa (2015). Varhennettu eläke pienentää takuueläkkeen määrää.

*Lisätietoja* palvelunumero 020 692 202

### *Eläkkeensaajan asumistuki*

Eläkkeensaajan asumistukea voivat saada pienituloiset henkilöt, jotka saavat eläkkeensaajan asumistukeen oikeuttavaa eläkettä ja asuvat pysyvästi Suomessa vuokra- tai omistusasunnossa. Hakemukseen liitteeksi tarvitaan selvitys asumiskustannuksista sekä selvitys omista ja puolison tuloista, omaisuudesta ja veloista.

*Lisätietoja* palvelunumerosta 020 692 202

### *Eläkettä saavan hoitotuki*

Hoitotuella tuetaan sairaan ja vammaisen eläkkeensaajan kotona asumista ja siellä tapahtuvaa hoitoa sekä korvataan sairaudesta tai vammaisuudesta aiheutuvia erityiskustannuksia.

Hoitotuen saaminen edellyttää, että henkilön toimintakyky on heikentynyt yhtäjaksoisesti ainakin vuoden ajaksi. Hoitotukea voidaan hakea takautuvasti avuntarpeen alkamisesta lähtien korkeintaan kuuden kuukauden ajalta. Hakemukseen liitteeksi tarvitaan lääkärin C-lausunto tai muu vastaava lääkärinlausunto. Hoitotuki ei ole tulosidonnainen.

*Lisätietoja* palvelunumerosta 020 692 211

## *Lääkkeiden korvaus*

Reseptilääkkeiden hinnan peruskorvauksen (35 % lääkkeen hinnasta) saa apteekista. Kela-korttia ei enää tarvita, koska henkilöllisyystodistus riittää. Vaikeissa tai pitkäaikaisissa sairauksissa lääkkeitä ja kliinisistä ravintovalmisteista maksetaan erityiskorvausta. Lääkkeelle voidaan hakea sairausvakuutuksen mukaista korvattavuutta lääkärin B-lausunnon perusteella.

Jos lääkekustannukset ylittävät 612,62 euroa kalenterivuoden aikana (2015), ylittävä osa korvataan kokonaan. Kustakin lääkkeestä peritään 1,50 euron omavastuu kattosumman täyttymisen jälkeen.

Kela lähettää kotiin ilmoituksen ja menettelyohjeet omavastuurajan täyttyessä. Lääkekuitit on säilytettävä ja liitettävä hakemukseen. Korvauksen hakuaika on kuusi kuukautta korvaukseen oikeuttavan kalenterivuoden päättymisestä.

Apteekit myöntävät rintamaveteraaneille 10 prosentin alennuksen lääkkeitä. Alennuksen saa esittämällä Kela-kortin, jossa on tunnus R, sotilaspassin tai Kelan todistuksen maksetusta rintamalisästä.

*Lisätietoja* palvelunumerosta 020 692 204

## *Matkakulut*

Kela korvaa sairauden, raskauden ja kelan järjestämän kuntoutuksen vuoksi terveydenhuollon yksikköön tehtyjen matkojen kuluja. Matkat korvataan ensisijaisesti julkisten kulkuvälineiden kustannusten mukaisesti. Taksin käyttö korvataan silloin, kun terveydenhuolto määrittää asiakkaalle oikeuden taksimatkaan todistuksella SV 67, Todistus matkakorvausta varten.

Matkan omavastuu on yhteen suuntaan 16 euroa vuonna 2015. Kun taksimatka tilataan alueellisesi keskitetystä tilausnumerosta, matkakorvauksen saa heti taksissa ja asiakas maksaa vain matkan omavastuuosuuden. Jos matka tilataan muualta, omavastuuosuus on kaksinkertainen eli 32 euroa. Tämä korvaus on myös haettava Kelasta jälkikäteen eikä se kerrytä matkojen vuotuista omavastuuosuutta (ns. matkakattoa).

Taksin tilausnumerot Helsingissä  
puh. 0100 84 000 (suomeksi)  
tfn 0100 84 001 (ruotsiksi)

**Lisätietoja** taksin tilamisesta [www.kela.fi/taksimatkat](http://www.kela.fi/taksimatkat)

Kun vuotuinen 272 euron (2015) omavastuu täyttyy, Kela lähettää asiakkaalle tiedon omavastuun täyttymisestä ja matkakattokortin. Myös alle omavastuun (16 euroa) jäävien matkojen kustannukset kerryttävät vuotuista omavastuuta. Siksi myös näistä matkoista kannattaa hakea korvausta. Korvaus on haettava kuuden kuukauden kuluessa matkan toteutumispäivästä.

**Lisätietoja** palvelunumerosta 020 692 204  
ja [www.kela.fi/matkakorvaus](http://www.kela.fi/matkakorvaus)

### *Kelan kuntoutus*

Geriatrinen kuntoutus on ikäihmiselle suunnattu harkinnanvarainen ryhmäkuntoutusmuoto, jota haetaan lääkärin suosituksesta. Terveyskeskuslääkärin läheteellä voidaan antaa kuntoutusta myös terveyskeskuksissa ja sairaaloissa.

**Lisätietoja** palvelunumerosta 020 692 205

5

Palveluja  
A – Ö

## Apuvälineet

Katso sivu 24.

## Asuminen

Helsingin kaupungilla on ikään-  
tyneille tarkoitettuja vuokra-  
asuntoja. Senioriasuntoja vuok-  
raavat mm. Sato ja Kuntien Elä-  
kevakuutus.

Yli 65-vuotiailla hyväkuntoisilla  
ja omatoimisilla helsinkiläisillä  
on Myllypurontie 26:ssa  
mahdollisuus tilapäiseen  
vuokra-asumiseen  
(esim. oman asunnon  
putkiremontin ajaksi).

Varauksia asuntoihin  
otetaan vastaan puhelimitse  
numerossa 09 310 34176  
arkisin klo 9 – 11.

## Asunnon muutostyöt

Katso sivu 15.

## Aterioita

Lounaspaikkoja,  
eläkeläishinnat

### **Kampin palvelukeskus**

Salomonkatu 21  
arkisin klo 10.30 – 14

### **Kinaporin monipuolinen palvelukeskus**

Kinaporinkatu 9  
ma – su klo 11 – 14

### **Käpyrinteen palvelutalo**

Ilmattarentie 2  
lounas klo 11.30 – 12.30

### **Lauttasaaren seurakunta/ Kirkkokavila**

Myllykallionrinne 1 B  
lounas ma – pe klo 11 – 13

### **Mereo Lauttasaari**

Pohjoiskaari 9 A  
lounas klo 11 – 13.30  
aterioita myös mukaan

### **Palvelutalo Domus**

Leppäsuonkatu 4 A  
lounas klo 11 – 13.30  
aterioita myös mukaan

### **Ravintola Kantin pysäkki**

Humalistonkatu 4  
lounas ma – pe klo 11.30 – 14

### **Tuomiokirkkoseurakunta**

Diakoniaruokailu  
Mikael Agricolan kirkon  
kryptassa  
Tehtaankatu 23  
ti klo 12 – 13

## **Töölön monipuolinen palvelukeskus**

Töölönkatu 33  
ma – su klo 11 – 14  
kylmiä aterioita myös mukaan

## **Töölön seurakunta/ Seurakuntakoti**

Runeberginkatu 39 A  
eläkeläis- ja diakonialounas  
lounas ti ja pe klo 12 –13  
aterioita kotiin

## Aterioita kotiin

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

Menuumat-ateriapalvelussa ko-  
tiin tuodaan ateria-automaat-  
ti. Palveluhenkilöstö huolehtii  
aterioiden tuomisesta kotiin  
sopimuksen mukaan.

**Lisätietoja** oman alueen  
kotihoiton ohjaajalta tai  
puh. 020 796 1550 sekä  
[www.menuumat.fi](http://www.menuumat.fi)

## Auttava puhelin

Katso Henkinen tuki, sivu 47.

## Celia-erikoiskirjasto

Tuottaa ja välittää kirjallisuutta  
(äänikirjat, pistekirjoitus jne.)  
niille, jotka eivät sairauden tai  
vamman vuoksi voi lukea taval-  
lisia kirjoja.

Iiris-talo  
Marjaniementie 74, 2. krs  
puh. 09 229 521

Katso myös  
Näön heikentyessä, sivu 53.

## Dementia

Katso Muistisairaudet, sivu 53.

## Etelän sosiaali- ja lähityö

Katso sivu 7.

## Fysioterapia

Katso sivu 23.

## Hammashoitolat

Katso sivu 22.

## Hengellinen tuki

Hengellistä tukea voi  
kysyä oman seurakunnan  
työntekijöiltä.

Seurakuntien  
palveleva puhelin

suomeksi 01019 0071

su – to klo 18 – 01,

pe ja la klo 18 – 03

ruotsiksi 01019 0072

joka ilta klo 20 – 24

[www.helsinginseurakunnat.fi](http://www.helsinginseurakunnat.fi)

[www.helsinginortodoksinen-seurakunta.fi](http://www.helsinginortodoksinen-seurakunta.fi)

## Henkinen tuki

Katso myös

Mielenterveys, sivu 52.

### **HelsinkiMission**

#### **Senioripysäkki**

tarjoaa keskusteluapua  
ikäihmisille elämän  
solmukohdissa.

puh. 045 341 0506

[www.helsinkimissio.fi](http://www.helsinkimissio.fi)

### **HelsinkiMission**

#### **Aamukorva**

on vanhuksille tarkoitettu  
auttava puhelin.

Aamuisin klo 5 – 9

puh. 045 341 0504

### **Sosiaali- ja kriisipäivystys**

(molemmat 24 tuntia  
vuorokaudessa)

Sosiaalipäivystys

puh. 020 696 006

Kriisipäivystys

puh. 09 310 44222

### **Mielenterveyden keskusliitto**

puh. 09 565 7730

[www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

### **Suomen Mielenterveys- seuran valtakunnallinen kriisipuhelin**

010 195 202

arkisin klo 9 – 07,

viikonloppuisin ja juhlapyhinä

klo 15 – 07

### **Tietopalvelu Propelli**

mielenterveyskuntoutujille,  
omaisille ja ammattilaisille

puh. 020 391 920

### **Suvanto ry**

puhelinneuvonta 0800 06776

ti ja to klo 12 – 15

## Hissiasiamies

Helsingin kaupungin hissiasia-  
mies auttaa esim. taloyhtiöitä  
hissin hankkimiseen liittyvissä  
asioissa.

puh. 09 310 36122

## Itsehoitoa, tukea ryhmästä

Katso sivu 28.

## Jalkaterapia

Katso sivu 26.

## Juridiset neuvot

**Julkista oikeusapua** voi saada esimerkiksi vuokra- ja avioero-riitoihin, rikos- ja vahingonkorvausjuttuihin, palkka- ja eläkekiistoihin.

**Helsingin oikeusaputoimisto**  
puh. 029 566 0120

## **Suomen asianajajaliiton maksuton neuvonta**

(ei toimeksiantoja kuten testamentteja)

Maksutonta neuvontaa saatavilla Itäkeskuksen ja keskustan kirjastoissa, lisätietoa puh. 09 6866 120  
[www.asianajajaliitto.fi](http://www.asianajajaliitto.fi)  
(Asianajopalvelut/  
Asianajajapaivystys)

## **Lakiasiain neuvontaa**

Suvanto ry:stä saa puhelimitse lakiasiain neuvontaa keskiviikkoisin (parilliset viikot) klo 16 – 18, puh. 0800 06776.

## Kaltoinkohtelu

Suvanto ry on erityisasiantuntijayhdistys, jonka toiminnan tarkoituksena on ikääntyneisiin kohdistuvan kaltoinkohtelun, hyväksikäytön ja väkivallan ehkäisy ja ilmiön näkyväksi tekeminen.

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

## **Suvanto ry**

Kaltoinkohtelua ja väkivaltaa vastaan  
Hämeentie 15 B 64 (2. krs)  
00500 Helsinki  
puhelinneuvonta 0800 06776  
puh. 09 726 2422



## Kotihoito

Katso sivu 22.

## Kotikirjasto

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

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

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

## Kuljetuspalvelut

Katso sivu 14.

## Kulttuurikaveri

Kulttuurikaverit ovat Helsingin kaupungin kouluttamia vapaaehtoisia. Kulttuurikaverin voi tilata seuraksi kulttuuritapahtumaan Kanneltaloon, Malmitaloon, Helsingin taidemuseoon tai kaupunginmuseoon.

Tiedustelut  
puh. 09 310 58237  
ma, to 12 – 14  
tai ti klo 10 –14,  
palvelu on maksuton,  
pääsylippu 5 euroa.  
[www.hel.fi/kulttuuri](http://www.hel.fi/kulttuuri)

## Kuulolähipalvelua

**Helsingin Kuuloyhdistys ry**  
kerhoja, palvelua ja  
vertaistukea  
Bulevardi 19 A 1  
00120 Helsinki  
puh. 045 123 2624  
[www.helky.fi](http://www.helky.fi)

**Kuuloliitto ry**  
puh. 09 580 3830  
[www.kuuloliitto.fi](http://www.kuuloliitto.fi)

# Palveluja A – Ö

## Laboratoriot

Katso sivu 21.

## Liikuntaa

### **Kampin liikuntakeskus**

Malminkatu 3 D

Säestettyä jumppaa, lattareita, sykejumppaa, venyttelyä sekä tasapaino- ja voimaharjoittelua  
puh. 09 310 41905,  
050 401 3575

### **Kampin palvelukeskus**

Salomonkatu 21 B

Fysioterapeutin ohjausta, vapaata/ohjattua kuntosaliharjoittelua, tasapainoryhmiä, senioritanssia, ohjattuja liikuntaryhmiä mm. venyttelyä, hyvänolon jumppia ja joogapilatesta  
puh. 09 310 44514  
fysioterapeutti  
puh. 09 310 44513  
neuvonta

### **Kinaporin palvelukeskus**

Kinaporinkatu 9 A

Lattareita, jumppaa, venyttelyä, senioritanssia, kuntosalin starttikursseja ja

vesijumppaa

puh. 09 310 71495,  
050 401 3587

### **Käpylinna**

Mäkelänkatu 86–96

Ohjattua kuntosaliharjoittelua, vesijumppaa, sykejumppaa, kevytjumppaa, tasapaino- ja voimaharjoittelua sekä venyttelyä  
puh. 09 310 87456,  
050 401 3582

### **Liikuntamyly**

Seniorisäpinät

Myllypurontie 1

Monipuolista liikuntaa senioreille viikoittain vaihtuvalla teemalla  
torstaisin klo 9.30 – 11.30  
puh. 09 310 87513

### **Mereo Lauttasaari**

Pohjoiskaari 9 A

Kuntosali, ohjattuja liikuntaryhmiä (maksullisia)  
puh. 010 8505 341  
[www.mereo.fi](http://www.mereo.fi)

Tiloissa myös Lauttasaaren Fysikaalinen Hoitolaitos sekä osteopaatti.

### **Senioritalo Sandels**

Välskärinkatu 4

Fysioterapeutin ohjausta, tasapainojumppaa,

allasjumppaa, ohjattua kuntosaliharjoittelua (maksullisia)  
puh. 09 436 88070/  
045 7731 1344

### **Töölön Kisahalli**

Paavo Nurmen kuja 1 D  
Voima- ja sykejumppaa, venyttelyä, itsenäistä kuntosaliharjoittelua sekä kuntosaliohjelmien laadintaa  
puh. 09 310 87858,  
050 401 3629

### **Töölön palvelukeskus**

Töölönkatu 33  
Voimistelua miehille ja naisille, tuolijumppaa, chi'kungia, joogaa, asahia, itämaista tanssia, venyttelyä  
puh. 09 310 44538

### **Töölön palvelukeskus/ työväenopisto**

puh. 09 310 88610

### **Yrjönkadun uimahalli**

Yrjönkatu 21 B  
Lattareita, säestettyä jumppaa, venyttelyä, vesijumppaa ja ohjattua kuntosaliharjoittelua  
puh. 09 310 87403,  
050 401 3636

### **Palvelukeskusten liikuntakalenterit**

[www.hel.fi/palvelukeskukset](http://www.hel.fi/palvelukeskukset)

### **Liikuntaviraston neuvontaa**

[www.hel.fi/liikunta](http://www.hel.fi/liikunta)

## Lomatoiminta

Sosiaalisen lomatoiminnan tavoitteena on tukea ja edistää kansalaisten itsenäistä selviytymistä erilaisissa elämäntilanteissa. Loman hakijoina mm. vähävaraiset tai yksin asuvat vanhuksat ovat etusijalla. Tuetun loman omavastuuksi jää yleensä noin 25 euroa/vrk. Lomia järjestävät lomajärjestöt ja potilasyhdistykset.

Lisätietoja lomajärjestöistä sivulta [www.lomajarjestot.fi](http://www.lomajarjestot.fi)

## Lähilinjat

HSL:n lähilinjojen reittien ja aikataulujen suunnittelussa on otettu huomioon erityisesti ikäihmisten, liikuntarajoitteisten ja apuvälineiden kanssa liikkuvien tarpeet. Tarvittaessa kuljettaja auttaa sisään ja ulos autosta, jotka voivat liikennesääntöjen puitteissa pysähtyä muillakin kuin merkityillä pysäkeillä.

## Palveluja A – Ö

Tietoa oman alueen  
Lähilinjoista saa numerosta  
09 4766 4000  
tai [www.hsl.fi](http://www.hsl.fi)

### Maahanmuuttajille

**Kinaporin palvelukeskuksessa** kokoontuu monikulttuurinen ryhmä ikääntyville maahanmuuttajille.  
puh. 09 310 46982

**Virka Infon neuvonta**  
kaupungintalolla palvelee  
kaikkia kaupungin asukkaita  
yli kymmenellä kielellä.

Sofiankatu 1 ja  
Pohjoisesplanadi 11 – 13  
avoinna ma – pe klo 9 – 19  
ja la – su klo 10 – 16

Puhelinneuvonta  
ma – pe klo 9 – 15  
puh. 09 310 11111  
[www.virka.fi](http://www.virka.fi)  
[virkainfo@hel.fi](mailto:virkainfo@hel.fi)

**Inkerikeskus**  
Torikatu 3 (2. krs)  
00700 Helsinki  
puh. 050 436 8227  
[toimisto@inkerikeskus.fi](mailto:toimisto@inkerikeskus.fi)

### Mielenterveys

Katso myös  
Henkinen tuki sivu 47.

Mielenterveyteen liittyvissä asioissa voi kääntyä oman terveysaseman puoleen. Terveyskeskuslääkäri sekä psykiatriaan erikoistunut sairaanhoitaja auttavat ja ohjaavat tarvittaessa psykiatriseen erikoissairaanhoidon.

#### **Kiireellinen psykiatrinen sairaanhoito**

(helmikuusta 2015)

Haartmanin päivystyssairaala  
Haartmaninkatu 4  
puh. 09 310 63231

Malmin päivystyssairaala  
Talvelantie 6  
puh. 09 310 67204

**Suomen Mielenterveysseura**  
Suomen Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskus tarjoaa henkistä tukea ja apua kriisitilanteissa. SOS-kriisikeskuksen periaatteena on antaa apua mahdollisimman nopeasti ja joustavasti. Halutessaan tukea saa myös nimettömänä.

Ajanvaraustiedustelut  
puh. 09 4135 0510

Mielenterveysseuran  
valtakunnallinen  
kriisipuhelin 010 195 202

**Mielenterveystalo.fi**

Sivuilta löytyy luotettavaa  
tietoa mielenterveydestä,  
hoidoista ja palveluista.

[www.mielenterveystalo.fi](http://www.mielenterveystalo.fi)

## Muistisairaudet

Muistihäiriöiden syy tulee aina  
selvittää. Ota yhteyttä omaan  
terveysasemaasi tai yksityislää-  
käriin. Lisätutkimuksiin muisti-  
poliklinikoille tarvitaan lääkä-  
rin lähete.

**Muistineuvola**

Kampin palvelukeskuksessa,  
maksutonta neuvontaa ja muis-  
titestausta suomen, ruotsin, vi-  
ron ja venäjän kielillä.

Ajanvaraus  
ma – to klo 15 – 16  
puh. 09 310 44521

**Helsingin**

**Alzheimer-yhdistys ry**

Topeliuksenkatu 17 C 25  
puh. 09 454 2750

**Muistikoordinaattorit**

Katso s. 9

**Muistiliitto ry**

on Muistihäiriöisten ja demen-  
toituvien ihmisten sekä heidän  
omaistensa etujärjestö.

Pasilanraitio 9 B, 7. krs  
00240 Helsinki  
puh. 09 622 6200  
[www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi)

Muistisairaiden läheisille  
maksuton tukipuhelin  
puh. 0800 96000  
(päivittäin klo 17 – 21)

## Näön heikentyessä

**Näkövammaisten  
keskusliitto**

tarjoaa ohjausta ja neuvontaa.

**Palvelu- ja toimintakeskus  
Iiris**

Itäkeskus  
Marjaniementie 74  
puh. 09 396 041  
[www.nkl.fi](http://www.nkl.fi)

Vanhus- ja vapaaehtois-  
toiminnan koordinaattori  
puh. 09 3960 4667

Iiris-keskuksessa sijaitsevat  
myös apuvälineiden erikois-  
myymälä **Aviris** ja **Celia-**  
kirjasto (katso myös  
Celia-kirjasto, sivu 46)

## Palveluja A – Ö

sekä Helsingin ja Uudenmaan  
näkövammaiset ry,  
[www.hun.fi](http://www.hun.fi).

### Omahoitotarvike- jakelu

Katso sivu 25.

### Omaishoitajille tukea

Katso sivu 9.

#### **Eteläinen omaishoidon toimintakeskus**

Töölönkatu 33  
puh. 09 310 74208

#### **Pollri ry**

Pääkaupunkiseudun  
Omaishoitajat ja Läheiset ry  
Pasilan puistotie 8  
puh. 09 756 2690 ja  
040 533 2710  
[www.pollri.fi](http://www.pollri.fi)

### Palveluasuminen ja ympärivuoro- kautinen hoito

Katso sivu 13.

### Palvelu- ja virkistyskeskukset

Katso sivu 12.

### Pesulat ja pyykki

#### **Kampin palvelukeskus**

Itsepalvelu,  
oma pesuaine mukaan  
Ajanvaraus ja tarvittaessa  
opastus koneiden käyttöön  
neuvonnasta  
puh. 09 310 44513

#### **Kinaporin palvelukeskus**

ti ja to klo 8 – 16  
Itsepalvelu,  
oma pesuaine mukaan  
Ajanvaraus neuvonnasta  
puh. 09 310 52910

#### **Töölön palvelukeskus**

Maksullisen pesutupa  
ke klo 8 – 15  
tiedustelut ja ajanvaraus  
puh. 09 310 44538

### Päihdepalvelut

**Terveysasemien päihdetyön-  
tekijät** auttavat, kun päihtei-  
den käyttö mietityttää. Myös  
omaiset voivat kysyä neuvoa  
(puhelinaika klo 12 – 13).

puh. 09 310 48827  
(Kallio)

puh. 09 310 48828  
(Vallila, Viiskulma)

puh. 09 310 56182  
(Lauttasaari, Töölö)

**Omale terveysasemalle**  
voi hakeutua, kun tarvitaan  
apua alkoholinkäytön  
lopettamiseen.

**Etelän päihdepoliklinikan**  
Sörnäisten toimipiste auttaa  
pääsemään irti päihteistä ja  
muista riippuvuuksista. Myös  
omainen voi hakea tukea ja  
neuvoja päihdepoliklinikalta.  
Palvelut ovat maksuttomia.

Hämeentie 31 A 5  
puh. 09 310 42947  
(akuuttitilanteissa  
ilman ajanvarausta)

Ikäihmisille suunnattuja ryhmiä ja neuvoa voi tiedustella myös omalta sosiaalityöntekijältä.

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

**Peliongelmiin vertaistukea**  
ja kannustusta voimapiiristä  
[www.voimapiiri.fi](http://www.voimapiiri.fi) ja  
peluurista puh. 0800 100 101  
(auttava puhelin)  
[www.peluuri.fi](http://www.peluuri.fi)

**Päivystys**  
Katso sivu 20.

**Päivätoiminta**  
Katso sivu 10.

**Rintamaveteraanien  
palvelut**  
Katso sivu 27.

**Rokotukset**  
Katso sivu 26.

**Ryhmätoimintaa  
ikäihmisille**

Järjestöt ja yhdistykset tarjoavat monenlaista ryhmätoimintaa ja kerhoja ikäihmisille. Toiminnasta saa parhaiten lisätietoa olemalla yhteydessä suoraan järjestäjiin.

## **Folkhälsan**

(ruotsinkielinen)  
puh. 09 315 000/vaihde  
[www.folkhalsan.fi/startside](http://www.folkhalsan.fi/startside)

## **Helsingin**

**Alzheimer-yhdistys ry**  
puh. 09 454 2750  
[www.alzheimer-hki.com](http://www.alzheimer-hki.com)

## **HelsinkiMissio**

järjestää Raha-automaattiyhdistyksen ja Helsingin kaupungin avustamana toimintaa ikäihmisille (Aamukorva, Senioripysäkki).

puh. 09 2528 2711  
[www.helsinkimissio.fi](http://www.helsinkimissio.fi)

## **Kalliolan**

**Senioripalvelusäätiö**  
puh. 09 4368 8070  
[www.kalliola.fi](http://www.kalliola.fi)

## **Kantti ry**

puh. 050 400 2093  
[www.kantti.fi](http://www.kantti.fi)

## **Käpyrinne ry**

puh. 09 7288 8022  
[www.kapyrinne.fi](http://www.kapyrinne.fi)

## **Polli ry**

Pääkaupunkiseudun  
Omaishoitajat ja Läheiset ry  
puh. 09 756 2690,  
040 533 2710  
[www.polli.fi](http://www.polli.fi)

## **Seurakunnat**

[www.helsinginseurakunnat.fi](http://www.helsinginseurakunnat.fi)

## **Vanhustyön keskusliitto**

järjestää maksutonta ikäihmisten kerhotoimintaa eri puolilla Helsinkiä.  
puh. 09 350 8600/vaihde  
[www.vanhustyonkeskusliitto.fi](http://www.vanhustyonkeskusliitto.fi)

## **Transtukipiste**

Pasilanraitio 5  
puh. 050 303 1522  
ke klo 14 – 16

## **Sairaalat**

Katso sivu 26.

## **Seksuaalinen suuntautuminen ja sukupuoli**

Helsingin seudun Seta ry:n sosiaalityöntekijä tarjoaa luottamuksellista keskusteluapua ja palveluohjausta seksuaalivähemmistöihin kuuluville ihmisille ja heidän läheisilleen seksuaali-identiteettiin ja elämäntilanteeseen liittyvissä asioissa. Ryhmä- ja kurssitoiminnan kautta saa vertaistukea ja tutustuu uusiin ystäviin.



## Helsingin seudun Seta ry

(HeSeta)

Tallberginkatu 1 C

00180 Helsinki

www.heseta.fi

Sosiaalityöntekijä

ti klo 10 – 12 ja to klo 12 – 14

puh. 045 121 0026

## Transtukipiste

Pasilanraitio 5

puh. 050 303 1522

ke klo 14 – 16

## Siivous

Katso sivu 22.

## Sosiaalipalvelut

Katso sivu 6.

## Sähköinen asiointi

Katso sivu 29.

## Talous

Katso sivu 36.

## Terveysasemat

Katso sivu 18.

## Terveyspalvelut

Katso sivu 17.

## Tietotekniikka

### Alueen palvelukeskuksissa

Kampissa, Kinaporissa ja Töölössä (yhteystiedot sivu 12) on mahdollista saada atk-neuvontaa.

### Ikäihmisten tietotekniikkayhdistys Enter ry

tarjoaa maksutonta henkilökohtaista vertaisopastusta tietokoneen toiminnoissa sekä internetin ja sähköpostin käytössä. Oman kannettavan tietokoneen voi ottaa mukaan.

ti – to klo 11 – 14

Lasipalatsin Kohtaamispaikka

Mannerheimintie 22–24, 2. krs

www.entersenior.fi

## Turvapuhelin

Turvapuhelin liitetään tavalliseen puhelimeen. Ranteessa tai kaulassa pidettävää kutsunappia painamalla saa puheyhteyden hätäkeskuksen päivystäjään.

Turvapuhelinpalvelun voi saada kotihoidon tukipalveluna (pienituloisille) tai sen voi hankkia yksityisesti.

Lisätietoja alueen

kotihoidonohjaajalta

puh. 09 310 5015/vaihde

## Palveluja A – Ö

### Vaikuttaminen

**Helsingin vanhusneuvosto**  
tekee aloitteita ja esityksiä vanhuksia ja heidän elinolojaan koskevista asioista.

puh. 09 310 43580  
vanhusneuvosto@hel.fi  
www.hel.fi/vanhusneuvosto

### Vammaispalvelut

Katso sivu 13.

### Vapaaehtoistoiminta

Katso sivu 16.

### Vapaaehtoisvälitys

Ystävä- ja vapaaehtoisvälitystä

**Folkhälsan**  
puh. 09 315 000/vaihde

**Helsingfors svenska  
vänförmedling**  
puh. 045 894 4740  
to klo 16 – 18

**Helsingin ja Uudenmaan  
näkövammaiset ry**  
puh. 09 396 041/vaihde

**Helsingin seudun  
mielenterveysseura**  
puh. 041 525 6779  
www.hsms.fi

**HelsinkiMission Senior-  
Trainer-keikka-auttajat**  
puh. 044 054 6236  
pitempiaikaiset tukihenkilöt  
puh. 045 872 3516

**Kalliolan setlementti**  
puh. 045 773 113

**Kulttuurikaverivälitys**  
puh. 09 310 58237  
ma ja to klo 12 – 14  
ti klo 10 – 14

**Oman alueen seurakunnat**  
www.helsinginseurakunnat.fi

**Polli ry**  
puh. 09 756 2690

**SPR:n vapaaehtoisvälitys**  
puh. 09 7268 0529

**Svenskspråkig  
vänförmedling**  
puh. 09 310 44528  
to klo 16 – 18

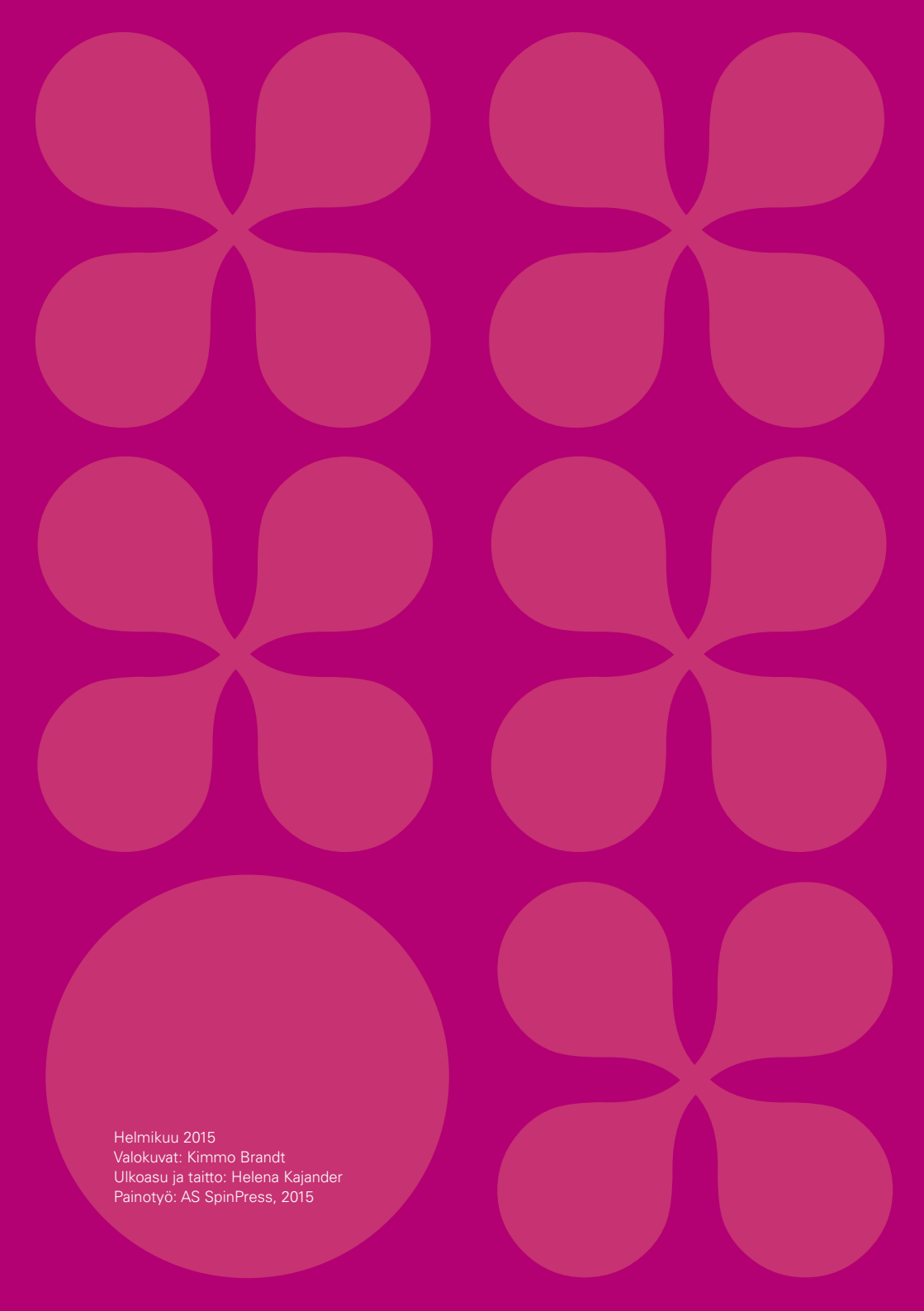
**Vanhustyön keskusliitto**  
puh. 09 3508 6044  
ti klo 9 – 12  
to klo 12 – 15

# Muistiinpanoja









Helmikuu 2015  
Valokuvat: Kimmo Brandt  
Ulkoasu ja taitto: Helena Kajander  
Painotyö: AS SpinPress, 2015



**Helsingin kaupunki**  
Sosiaali- ja terveystieteiden virasto

[www.hel.fi](http://www.hel.fi)

