



Helsingin kaupunki
Sosiaali- ja terveystieteiden virasto

2015
Läntinen
Helsinki

Ikääntyneiden palveluopas



Ikäntyneiden
palveluopas
2015
Läntinen 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 6

Läntinen sosiaali- ja lähityö 7

Sosiaalityö 7

Lähityön sosiaalihojaus 8

Omaishoidon tuki 9

Päivätoiminta 10

Palvelu- ja virkistyskeskukset 11

Palveluasuminen ja

ympäri vuorokautinen hoito 11

Vammaispalvelut 12

Kuljetuspalvelut 12

Asunnon muutostyöt 13

Vapaaehtoistoiminta 15

2

Terveyspalvelut 16

Terveysneuvontaa 17

Terveysasemat 17

Päivystys 18

Laboratoriot 19

Kotihoito 20

Hammashoitolat 21

Fysioterapia 22

Apuvälineet 23

Omahoitotarvikejakelu 23

Jalkaterapia 24

Rokotukset 24

Sairaalat 25

Rintamaveteraanien palvelut 25

Itsehoitoa, tukea ryhmästä 27

Sähköinen asiointi 27

3

Neuvontapalvelut 28

4

Talous ja Kelan etuudet 34

Toimeentulotuki 35

Sosiaali- ja terveydenhuollon

asiakasmaksukatto 35

Edunvalvonta, edunvalvonta-

valtuutus ja välitystili 36

Kotitaloustyön verovähennys 37

Kelan etuudet 38

Eläkkeet 38

Eläkkeensaajan asumistuki 39

Eläkettä saavan hoitotuki 39

Lääkkeiden korvaus 40

Matkakulut 40

Kelan kuntoutus 41

5

Palveluja A – Ö 42

1

Sosiaalipalvelut

Palvelutieto internetissä
www.hel.fi

Lännen sosiaali- ja lähityö

Kaupintie 11 A, 5. krs, 00440 Helsinki
PL 8140, 00099 Helsingin kaupunki

Puhelinnumerot

vaihte, klo 8.15 – 16, puh. 09 310 5015
toimistopuhelin, puh. 09 310 47827
johtava sosiaalityöntekijä, puh. 09 310 24389
aluepäällikkö, puh. 09 310 41343

Ruotsinkieliset sosiaalipalvelut

Malminkatu 3, 3. krs, Kamppi
vaihte, puh. 09 310 5015

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.

Lännen sosiaali- ja lähityön sosiaalityöntekijät

- Haaga
puh. 09 310 41353
- Kannelmäki, Malminkartano, Hakuninmaa, Maununneva
puh. 09 310 41342
- osa Kannelmäkeä, Lassila
puh. 09 310 69580
- Kaskisaari, Kuusisaari, Lehtisaari, Munkkiniemi,
Munkkivuori, Niemenmäki, osa Etelä-Haagaa
puh. 09 310 41352

Sosiaalipalvelut

- Konala, Marttila, Pajamäki, Pitäjänmäki, Reimarla, Strömbergin alue, osa Lassilaa
puh. 09 310 41350
- Laakso, Meilahti, Pikku-Huopalahti, Reijola ja Ruskeasuo, osa Pohjois-Haagaa
puh. 09 310 41347
- Koskelan monipuolinen vanhustenkeskus
puh. 09 310 66807
- Riistavuoren monipuolinen palvelukeskus
puh. 09 310 49219

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

- puh. 09 310 73184
- puh. 09 310 46624
- puh. 09 310 69881
- Muistikoordinaattori
puh. 09 310 73181
- Koskelan monipuolinen palvelukeskus (pitkäaikaishoito)
puh. 09 310 51032

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.

Omaishoidon tuen sosiaaliohjaajat

- Etelä-Haaga, osa Pohjois-Haagaa (Adolf Lindforsin tie, Näyttelijäntie loppuosa), Kivihaka, Laakso, Lassila, Malminkartano, Meilahti, Niemenmäki, Pikku-Huopalahti, Ruskeasuo
puh. 09 310 45031

Sosiaalipalvelut

- Hakuninmaa, Kannelmäki, Maununneva, Pohjois-Haaga
puh. 09 310 41349
- Konala, Kuusisaari, Lehtisaari, Marttila, Munkkiniemi,
Munkkivuori, Pajamäki, Pitäjänmäki
puh. 09 310 41346

Omaishoidon toimintakeskus

Hopeatie 16 A, alakerta (Pohjois-Haaga)

Omaishoidon toimintakeskus palvelee omaishoitoperheitä tarjoamalla heille asiantuntijapalveluja, palveluneuvontaa, kokoon-tumispaikkoja, virkistystoimintaa sekä erilaista ryhmätoimintaa.

Sosiaaliohjaaja, puh. 09 310 24213

www.hel.fi/omaishoito

Katso sivu 51.

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 koordinaattori, puh. 09 310 46624

Ruotsinkieliset palvelut, puh. 09 310 28055

Palvelu- ja virkistyskeskukset

Alueella sijaitsee kaksi palvelukeskusta, joiden toiminta on tarkoitettu eläkeläisille ja työttömille helsinkiläisille.

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

Palvelukeskuksesta saa maksuttoman palvelukeskuskortin, joka oikeuttaa käyttämään palveluja kaikissa kaupungin palvelukeskuksissa. Kortin tulee olla mukana ja se päivitetään vuosittain vaihtamalla vuositarra.

- **Meilahden virkistyskeskus**
Heikinniementie 2, puh. 09 310 41792
- **Munkkiniemen palvelukeskus**
Laajalahdentie 30, puh. 09 310 48617
- **Riistavuoren monipuolinen palvelukeskus**
Isonnevantie 28, puh. 09 310 49200
vastaava ohjaaja, puh. 09 310 46955

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.

Sosiaalipalvelut

Ympäri vuorokautinen 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.

Hopeatie 6, 4. krs, 00440 Helsinki
PL 8160, 00099 Helsingin kaupunki
Neuvonta klo 12 – 14, puh. 09 310 72979

Sosiaalityöntekijät

(puhelinaika klo 9 – 10)

- A–K, puh. 09 310 41103
- L–Q, puh. 09 310 41104
- R–Ö, puh. 09 310 41406

Kuljetuspalvelut

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

Sosiaalihuoltolain mukainen kuljetustuki on tulosidonnainen ja tarkoitettu vähävaraisille. Tuki sisältää enintään neljä 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 kuljetuspalveluista sosiaaliohjaajilta
(puhelinaika klo 9 – 10)

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

Alueella kulkee **HSL:n lähilinjoja**, katso sivu 49.

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

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

Sosiaalipalvelut

Sosiaalihuoltolain mukaiset asunnon muutostyöt

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

Lisätietoja sosiaali- ja lähityön sosiaalityöntekijältä

Korjausneuvonta

Vanhustyön keskusliiton korjausneuvojat avustavat ikääntyneitä asunnon korjaustöiden suunnittelussa ja korjausavustusten hakemisessa. 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

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

Vapaaehtoistyön koordinaattori, puh. 09 310 46940

Katso Vapaaehtoisvälitys, sivu 56.

Katso Kulttuurikaveri, sivu 47.

www.hel.fi/vapaaehtoistoiminta

2

Terveyspalvelut

Palvelut internetissä
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 omalääkäreitä tai -hoitajaa, soittakaa terveysasemanne palvelunumeroon.

Terveysasemat

- **Haagan terveysasema**

Huovitie 5

avoinna ma – ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18
palvelunumero 09 310 49270 (klo 8 – 15)

- **Kannelmäen terveysasema**

Kaustisenpolku 6 A

avoinna ma – ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18
palvelunumero 09 310 47355 (klo 8 – 15)

Terveyspalvelut

- **Laakson terveysasema**

Lääkärintie 8 P

avoinna ma – ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18
palvelunumero 09 310 47810 (klo 8 – 15)

- **Malminkartanon terveysasema**

Luutnantintie 12–14

avoinna ma – pe klo 8 – 16
palvelunumero 09 310 48210 (klo 8 – 15)

- **Munkkiniemen terveysasema**

Laajalahdentie 30

avoinna ma – ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18
palvelunumero 09 310 48600 (klo 8 – 15)

- **Pitäjänmäen terveysasema**

Konalantie 6–8 C

avoinna ma – ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18
palvelunumero 09 310 48300 (klo 8 – 15)

- **Ruotsinkieliset palvelut**

Munkkiniemen terveysasema, puh. 09 310 50070

Myllypuron terveysasema, puh. 09 310 50060

Viiskulman terveysasema, puh. 09 310 50050

www.hel.fi/terveysasemat

Katso Sähköinen asiointi, sivu 27.

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

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

Ajanvaraus

Osassa laboratorioista on käytössä ajanvarausjärjestelmä.

Terveyspalvelut

Palvelupuhelin 09 471 86800, ma – pe klo 7.30 – 15.30
www.huslab.fi/ajanvaraus

- **Haagan laboratorio**

Huovitie 5

avoinna ma – pe klo 7.45 – 15

puh. 050 427 9894

- **Kannelmäen laboratorio**

Kaustisenpolku 6 A

avoinna ma – pe klo 7.45 – 15

puh. 050 427 9885

- **Laakson sairaalan laboratorio**

Lääkärinkatu 8 P

avoinna ma – pe klo 7.30 – 15

puh. 09 471 86820

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/vaihe

Terveysneuvonta, puh. 09 310 10023

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. Kaikki Eliakseen rekisteröidyt yritykset kuuluvat ennakkoperintärekisteriin ja heidän antamansa palvelut voi vähentää verotuksessa (kotitalousvähennys, katso sivu 37). 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)

- Haagan terveysaseman hammashoitola
Huovitie 5
- Helsingin kaupungin yliopistohammasklinikka
Kytösuontie 9
- Kannelmäen terveysaseman hammashoitola
Kaustisenpolku 6 B
- Malminkartanon terveysaseman hammashoitola
Luutnantintie 12–14
- Munkkiniemen terveysaseman hammashoitola
Laajalahdentie 30
- Pitäjänmäen terveysaseman hammashoitola
Konalantie 6–8

Suun terveydenhuollon päivystys

Arkisin Ruskeasuon hammashoitolassa ja Haartmanin

Terveyspalvelut

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 27.

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.

- **Laakson fysioterapia**

Lääkärintie 8 R

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

Lääkärin läheteellä annetusta yksityisestä fysioterapiasta voi hakea korvausta Kelalta.

Apuvälineet

Apuvälinepalvelupisteissä saa apuvälineisiin ja niiden käyttöön liittyvää ohjausta ja neuvontaa.

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

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

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**
Lääkärintie 8 V, rak. 4, pohjaks.
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.

Omahoitotarvikelijakelu

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 puhelimella tai sähköisesti, ks. Sähköinen asiointi s. 27. 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, Lääkärintätkatu 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 myönnettyllä 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

Sotainvalidien samoin kuin vaikeavammaisten sotainvalidien puolisoiden ja leskien kuntoutusta haetaan Valtiokonttorista, puh. 040 559 4988, www.valtionkonttori.fi, 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

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

Sotainvalidien neuvontapalvelu Oulunkylän kuntoutussairaalaassa
puh. 040 559 4988, parhaiten tavoitettavissa ma – pe klo 9 – 11
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/

Sosiaali- ja terveystieteiden 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.

Lisätietoja www.hel.fi/itsehoito

Sähköinen asiointi

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

Lisätietoja sähköisestä asioinnista saa omasta asiointipaikasta ja sosiaali- ja terveystieteiden verkkosivuilta 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.

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

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 sosiaaliasiamiestoiminnan Internet-sivuilta (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 potilasasiameistojen internetsivuilta 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 69022

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
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

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, sosiaaliohjaajat ja etuuskäsittelijät, joiden puhelinaika on ma – pe klo 9 – 10, puh. 09 310 5015.

Haagan sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen palvelupiste

Hopeatie 6, 00440 Helsinki

PL 8100, 00099 Helsingin kaupunki

Neuvonta (hakeminen)

palvelupisteessä ma – pe klo 10 – 12

Keskitetty puhelinneuvonta (maksatus)

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

Katso Sähköinen asiointi, sivu 27.

Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksukatto

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

Talous ja Kelan etuudet

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

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 tarvittes 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 löytyy nettiosoitteista www.ytj.fi ja www.elias.fi.

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 ennakkoperintärekisteriin. Sopimus tehdään suunnitel-

Talous ja Kelan etuudet

lusta 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

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.
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 täytyessä. 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

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

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 23.

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 13.

Aterioita

Lounaspaikkoja,
eläkeläishinnat

Asukastalo Tapanilan asema

Tilkantori 12
tiistaikeitto klo 12 alkaen

Asumispalvelukeskus Wilhelmiina

Taavetti Laitisen katu 4

Hopeatien palvelutalo

Hopeatie 14

Ilmari Helanderin Vanhusten Säätiön palvelutalo

Mäkipellontie 22 D

Kantti ry

Humalistonkatu 4

Leevin palvelutalon lounasravintola Minttu

Ilkantie 19

Munkkiniemen palvelukeskus

Laajalahdentie 30

Palvelukeskus Kotikallio

Kyläkirkontie 6–10

Pitäjänmäen-Konalan korttelikerho

Leikki puisto Vähätupa,
Vähäntuvantie 4 A

keittolounas

keskiviikkoisin klo 12

Riistavuoren palvelukeskus

Isonnevantie 28

Rumpupolun palvelutalon

lounasravintola Rumpali

Klaneettitie 10

Töölön palvelukeskus

Töölönkatu 33

Aterioita kotiin

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

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

Lisätietoja oman alueen

kotihoidon ohjaajalta tai puh. 020 796 1550 sekä www.menuumat.fi

Auttava puhelin

Katso Henkinen tuki, sivu 45.

Celia-erikoiskirjasto

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

Iiris-talo

Marjaniementie 74, 2. krs

puh. 09 229 521

Katso myös

Näön heikentyessä, sivu 50.

Dementia

Katso Muistisairaudet, sivu 50.

Fysioterapia

Katso Fysioterapia, sivu 22.

Hammashoitolat

Katso sivu 21.

Hengellinen tuki

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

Hengellistä tukea voi kysyä oman seurakunnan työntekijöiltä.

Seurakuntien
palveleva puhelin

suomeksi 01019 0071

su – to klo 18 – 01,
pe ja la klo 18 – 03

ruotsiksi 01019 0072
joka ilta klo 20 – 24

www.helsinginseurakunnat.fi

www.helsinginortodoksinen-seurakunta.fi

Henkinen tuki

Katso myös
Mielenterveys, sivu 49.

HelsinkiMission

Senioripysäkki

tarjoaa keskusteluapua
ikäihmisille elämän
solmukohdissa.

puh. 045 341 0506

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

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 27.

Jalkaterapia

Katso sivu 24.

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
(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 20.

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

Kustaankartanon
palvelukeskuksessa
toimii oma kirjasto.

Kuljetuspalvelut

Katso sivu 12.

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

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

Kuuloliitto ry

puh. 09 580 3830

www.kuuloliitto.fi

Palveluja A – Ö

Laboratoriot

Katso sivu 19.

Liikuntaa

Meilahden virkistyskeskus

Heikinniementie 2
liikuntaryhmiä
puh. 09 310 41792

Munkkiniemen palvelukeskus

Laajalahdentie 30
erilaisia jumpparyhmiä,
kuntopiirejä ja kuntosali
tiedustelut puh. 09 310 48617

Riistavuoren palvelukeskus

Isonnevantie 28
erilaisia jumpparyhmiä,
joogaa ja kuntosali
tiedustelut
puh. 09 310 49200

Sandels Senioritalo

Välskärinkatu 4
kuntosali, uima-allas
ja erilaisia ryhmiä
tiedustelut
puh. 09 4368 8070

Töölön kisahalli

jumppaa ja kuntosali-

harjoittelua

liikunnanohjaajat
puh. 09 310 87858

Töölön palvelukeskus

Töölönkatu 33
tiedustelut esim.
kuntosalitoiminnasta
puh. 09 310 73541

Palvelukeskusten liikuntakalenterit

www.hel.fi/palvelukeskukset
> Palvelut

Liikuntaviraston neuvontaa

www.hel.fi/liikunta

Lomatoiminta

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

Lisätietoja lomajärjestöistä sivulta 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.

Tietoa oman alueen

Lähilinjoista saa numerosta

09 4766 4000

tai www.hsl.fi

Lännen sosiaali- ja lähityö

Katso sivu 7.

Maahanmuuttajille

Kaikille avoin Kumppanustalo Horisontti tarjoaa mahdollisuuden harjoittaa kulttuurialaa ja antaa koulutusta kädentaitopajoissa ja monitoimiloissa.

Puustellintie 4

ma – pe klo 10 – 18

puh. 050 404 2621

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

virkainfo@hel.fi

Inkerikeskus

Torikatu 3 (2. krs)

00700 Helsinki

puh. 050 436 8227

toimisto@inkerikeskus.fi

Mielenterveys

Katso myös

Henkinen tuki sivu 45.

Mielenterveyteen liittyvissä asioissa voi kääntyä oman terveysaseman puoleen. Terveyskeskuslääkäri sekä psykiatriaerikoistunut 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

Muistisairaudet

Muistihäiriöiden syy tulee aina selvittää. Ota yhteyttä omaan terveysasemaasi tai yksityislääkäriin. Lisätutkimuksiin muistipoliklinikoille tarvitaan lääkärin lähete.

Muistineuvola

Kampin palvelukeskuksessa, maksutonta neuvontaa ja muistitestausta suomen, ruotsin, viiron ja venäjän kielillä.

Salomonkatu 21 B, 1. krs
Ajanvaraus
ma – to klo 15 – 16
puh. 09 310 44521

Helsingin

Alzheimer-yhdistys ry
Topeliuksenkatu 17 C 25
puh. 09 454 2750

**Läntisen alueen
muistikoordinaattori**
puh. 09 310 73181

Näön heikentyessä

**Näkövammaisten
keskusliitto**
tarjoaa ohjausta ja neuvontaa.

**Palvelu- ja toimintakeskus
Iiris**

Itäkeskus
Marjaniementie 74
puh. 09 396 041
www.nkl.fi

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

Iiris-keskuksessa sijaitsevat
myös apuvälineiden
erikoismyymälä **Aviris**
ja **Celia**-kirjasto (katso myös
Celia-kirjasto, sivu 44)
sekä Helsingin ja Uudenmaan
näkövammaiset ry,
www.hun.fi.

**Omahoitotarvike-
jakelu**

Katso sivu 24.

Omaishoitajille tukea

Katso sivu 10.

**Eteläinen omaishoidon
toimintakeskus**

Töölönkatu 33
puh. 09 310 74208

**Läntinen omaishoidon
toimintakeskus**

Hopeatie 16 A, alakerta
sosiaaliohjaaja
puh. 09 310 24213

**Omaishoidon tuen
vertaistukiryhmiä**

Munkkiniemen palvelukeskus
parillisen viikon ma klo 14
tiedustelut
puh. 09 310 48617

Polli ry

Pääkaupunkiseudun
Omaishoitajat ja Läheiset ry
Pasilan puistotie 8
puh. 09 756 2690 ja
040 533 2710
www.polli.fi

**Palveluasuminen
ja ympärivuoro-
kautinen hoito**

Katso sivu 11.

**Palvelu- ja
virkistyskeskukset**

Katso sivu 11.

Palveluja A – Ö

Pesulat ja pyykki

Munkkiniemen palvelukeskus

maksullinen itsepalvelupesula
maanantaisin klo 8 – 16
tiedustelut ja vuorojen varaus
puh. 09 310 48617

Riistavuoren palvelukeskus

maksullinen pesula
ke ja pe klo 8 – 10 ja
la klo 8 – 14
varaukset neuvonnasta
puh. 09 310 49200

Töölön palvelukeskus

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

Päihdepalvelut

Terveysasemien päihdetyöntekijät auttavat, kun päihteiden käyttö mietityttää. Myös omaiset voivat kysyä neuvoa (puhelinaika klo 12 – 13).

puh. 09 310 68702
(Kannelmäki, Malminkartano, Laakso)

puh. 09 310 48945
(Haaga, Munkkiniemi, Pitäjänmäki)

Omalle terveystasemalle
voi hakeutua, kun tarvitaan apua alkoholinkäytön lopettamiseen.

Läntinen päihdepoliklinikka
auttaa pääsemään irti päihteistä ja muista riippuvuuksista. Myös omainen voi hakea tukea ja neuvoja päihdepoliklinikalta. Palvelut ovat maksuttomia.

Mechelininkatu 46 A
puh. 09 310 47910/neuvonta

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

Toiminnallisia

Pilkeporukoita

kokoontuu mm. Pitäjänmäellä Kotikallion Päiväkeskuksessa ja Kannelmäen palvelutalossa.

Tiedustelut
puh. 09 310 24213 tai
oma sosiaalityöntekijä

Päivystys

Katso sivu 18.

Päivätoiminta

Katso sivu 10.

Rintamaveteraanien palvelut

Katso sivu 26.

Rokotukset

Katso sivu 24.

Ryhmätoimintaa ikäihmisille

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

Folkhälsan

(ruotsinkielinen)

puh. 09 315 000/vaihde

www.folkhalsan.fi/startside

Helsingin

Alzheimer-yhdistys ry

puh. 09 454 2750

www.alzheimer-hki.com

HelsinkiMissio

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

puh. 09 2528 2711

www.helsinkimissio.fi

Kalliolan

Senioripalvelusäätiö

puh. 09 4368 8070

www.kalliola.fi

Kantti ry

puh. 050 400 2093

www.kantti.fi

Kotikallion Päiväkeskus

Monipuolista virkistystoimintaa, ryhmiä ja kahvila.

Kyläkirkontie 6–10 E

puh. 09 7750 5900

Käpyrinne ry

puh. 09 7288 8022

www.kapyrinne.fi

Polli ry

Pääkaupunkiseudun

Omaishoitajat ja Läheiset ry

puh. 09 756 2690,

040 533 2710

www.polli.fi

Seurakunnat

Haagan seurakunta

puh. 09 2340 3223

Palveluja A – Ö

Lassilan seurakuntakoti
puh. 09 2340 3221

www.helsinginseurakunnat.fi

Vanhustyön keskusliitto

järjestää maksutonta
ikäihmisten kerhotoimintaa
eri puolilla Helsinkiä.
puh. 09 350 8600/vaihde

www.vanhustyonkeskusliitto.fi

Sairaalat

Katso sivu 25.

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

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

Siivous

Katso sivu 20.

Sosiaalipalvelut

Katso sivu 6.

Talous

Katso sivu 34.

Sähköinen asiointi

Katso sivu 27.

Terveysasemat

Katso sivu 17.

Terveyspalvelut

Katso sivu 16.

Tietotekniikka

Riistavuoren monipuolinen palvelukeskus

Vapaaehtoinen atk-ohjaaja
joka torstai klo 10 – 12.

Ajanvaraukset infosta
puh. 09 310 49200.

Ikäihmisten tietotekniikka- yhdistys Enter ry

tarjoaa maksutonta henkilö-
kohtaista vertaisopastusta tie-
tokoneen toiminnoissa sekä
internetin ja sähköpostin käy-
tössä. Oman kannettavan tietokoneen voi ottaa mukaan.

ti – to klo 11 – 14

Lasipalatsin Kohtaamispaikka
Mannerheimintie 22–24, 2. krs
www.entersenior.fi

Kirjastoissa on saatavilla
opastusta tietokoneen
käyttöön.

Etelä-Haagan kirjasto
Isonnevantie 16 B
ilmoittautumiset
puh. 09 310 85032

Pitäjänmäen kirjasto
Jousipolku 1
varaukset
puh. 09 310 85037

Pohjois-Haagan kirjasto
Kaupintie 4
ilmoittautumiset
puh. 09 310 85040

Töölön kirjasto
Topeliuksenkatu 6
varaukset
puh. 09 310 85025

Turvapuhelin

Turvapuhelin liitetään tavalli-
seen puhelimeen. Ranteessa tai
kaulassa pidettävää kutsunap-
pia painamalla saa puheyhtey-
den hätäkeskuksen päivystäjään.

Turvapuhelinpalvelun voi saada
kotihoidon tukipalveluna (pie-
nituloisille) tai sen voi hankkia
yksityisesti.

Vaikuttaminen

Helsingin vanhusneuvosto
tekee aloitteita ja esityksiä van-
huksia ja heidän elinolojaan
koskevista asioista.

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

Vammaispalvelut

Katso sivu 12.

Vapaaehtoistoiminta

Katso sivu 15.

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 settlementti

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

puh. 045 122 1252 (länsi)

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



Helsingin kaupunki
Sosiaali- ja terveystieteiden virasto

www.hel.fi

