



Palveluita senioreille koronaepidemian 2020 aikana

**Helsinki-
apu**



KIRKKO HELSINGISSÄ
KYRKAN I HELSINGFORS

Sisällysluettelo

Jos epäilet koronavirustartuntaa	3
Helsinki-apu	4
Kuulutko riskiryhmään	4
Seniori-info	5
Seurakunta tukenasi	6
Asiointikäyntejä ja apua arkeen	7
Juttuseuraa ja henkistä tukea puhelimitse	9
Muista liikkuminen!	11
Jumppahetki YLE TV2	12
Iloa verkkopalveluista	13

Esipuhe

Tähän oppaaseen on koottu palveluja erityisesti ikääntyneille, yli 70-vuotiaille helsinkiläisille koronaepidemian aikana. Osa oppaassa esitellyistä palveluista on väliaikaisia, ja käynnistetty nimenomaan koronatilanteen luomaan tarpeeseen. Osa palveluista taas on pysyviä, mutta niiden palveluajoissa ja toimintatavoissa on koronatilanteesta johtuvia muutoksia.

Huom. Tämän oppaan tiedot on päivitetty 24.4.2020. Koronatilanteen edetessä palveluiden laajuuteen, aukioloaikoihin tai muihin asiakkaalle merkittäviin tekijöihin voi edelleen tulla muutoksia. Muutoksista tiedotetaan erikseen kunkin palvelun verkkosivuilla.

Jos epäilet saaneesi koronavirustartunnan

Jos mahdollista, tee koronaviruskysely verkossa osoitteessa omaolo.fi. Saat toimintaohjeet oireidesi perusteella.

Jos oireesi ovat lieviä, jää kotiin ja lepää. Jos oireesi vaativat hoitoa etkä selviä kotihoidolla, soita aina ensin Helsingin koronavirusneuvontaan, p. 09 310 10024 (arkisin klo 7–20). Muina aikoina soita Päivystysapuun, p. 116 117. Saat puhelimitse ohjeet, kuinka sinun tulee toimia. Älä mene suoraan omalle terveysasemalle.

Kaikki helsinkiläiset ylähengitystieoireiset, lääkärin arviota vaativat potilaat, ohjataan Laakson tai Malmin koronaterveysasemalle

Laakson koronaterveysasema
Lääkärintie 8R
arkisin klo 8–18

Malmin koronaterveysasema
Talvelantie 4
arkisin klo 8–18

Hoitoa ja lääkärin arviota vaativia ylähengitystieinfektion oireita ovat heikentynyt yleistila, selkeästi pitkittynyt kuumeilu ja hengenahdistus.

Hätätapauksissa soita 112.

Kuulovammaisten palvelut korona-aikana

Kuulovammaiset voivat ottaa korona-aikaan yhteyttä Helsingin koronavirusneuvontaan

- puhelimitse tulkin välityksellä. Tulkkipalveluista lisätietoa Kelan verkkosivuilta: <https://www.kela.fi/vammaisten-tulkkauspalvelu> (avautuu uudelle sivustolle)
- täyttämällä Omaolo-palvelussa koronaoirearviokyselyn: omaolo.fi (avautuu uudelle sivustolle)
- tekstiviestillä valtakunnalliseen koronavirusneuvontaan p. 050 902 0163, ma–pe klo 8–21 ja la klo 9–15

Helsinki-apu 09 310 10020 ma–pe klo 9–16 yli 70-vuotiaille helsinkiläisille maksuton puhelin- ja asiointiapupalvelu korona-epidemian aikaan

Helsingin kaupunki ja Helsingin seurakuntayhtymä ovat avanneet yhteistyössä puhelin- ja asiointiapupalvelun yli 70-vuotiaille helsinkiläisille. Uusi palvelu mahdollistaa turvallisen kauppaa- ja apteekkiavun kotiovelle asti. Jos tarvitset apua arjessa selviytymiseen tai keskusteluapua, voit soittaa numeroon **09 310 10020** (ma–pe klo 9–16).

Jotta kaikkein iäkkäimpien kaupunkilaisten avunsaanti varmistetaan, Helsinki-apu soittaa yli 80-vuotiaille kotona-asuville kaupunkilaisille. Yli 80-vuotiaat voivat myös olla itse yhteydessä Helsinki-apuun soittamalla numeroon 09 310 10020.

Helsinki-avun puhelinpalvelu ja asiointiapu on maksutonta.

Huomioithan turvallisuuden

- Tunnistat Helsinki-avusta tulevan puhelun numerosta 09 310 10020.
- Helsinki-apu ei koskaan kysele esimerkiksi pankkitunnuksiasi tai muita henkilötietojasi.
- Puhelinavustajat kertovat, mistä ja miten tunnistat Helsinki-avun, kun auttajat tulevat kotiovellesi.
- Helsinki-avun vapaaehtoiset eivät koskaan tule asuntoosi sisälle, vaan toimittavat ostokset ovelle.
- Antamasi tiedot tallennetaan Helsinki apu -hankkeen asiakasrekisteriin, jota käytetään ainoastaan avun välittämiseen koronatilanteessa. Rekisteri poistetaan koronatilanteen loputtua.



Kuulutko koronaviruksen riskiryhmään?

Yli 70-vuotiaat henkilöt ovat alttiimpia saamaan vakavan koronavirusinfektion (COVID-19). Sairastumisriskiä erityisesti iäkkäillä voivat lisätä sellaiset sairaudet, jotka merkittävästi huonontavat keuhkojen tai sydämen toimintaa tai elimistön vastustuskykyä. (THL, maaliskuu 2020)

Seniori-info – Neuvontaa ja palveluohjausta

p. 09 310 44556, toistaiseksi pidennetyillä palveluajoilla
arkisin klo 9-18 puhelimitse

Chat osoitteessa www.hel.fi/seniorit

Sähköposti: seniori.info@hel.fi

Facebook: facebook.com/seniorihelsinki

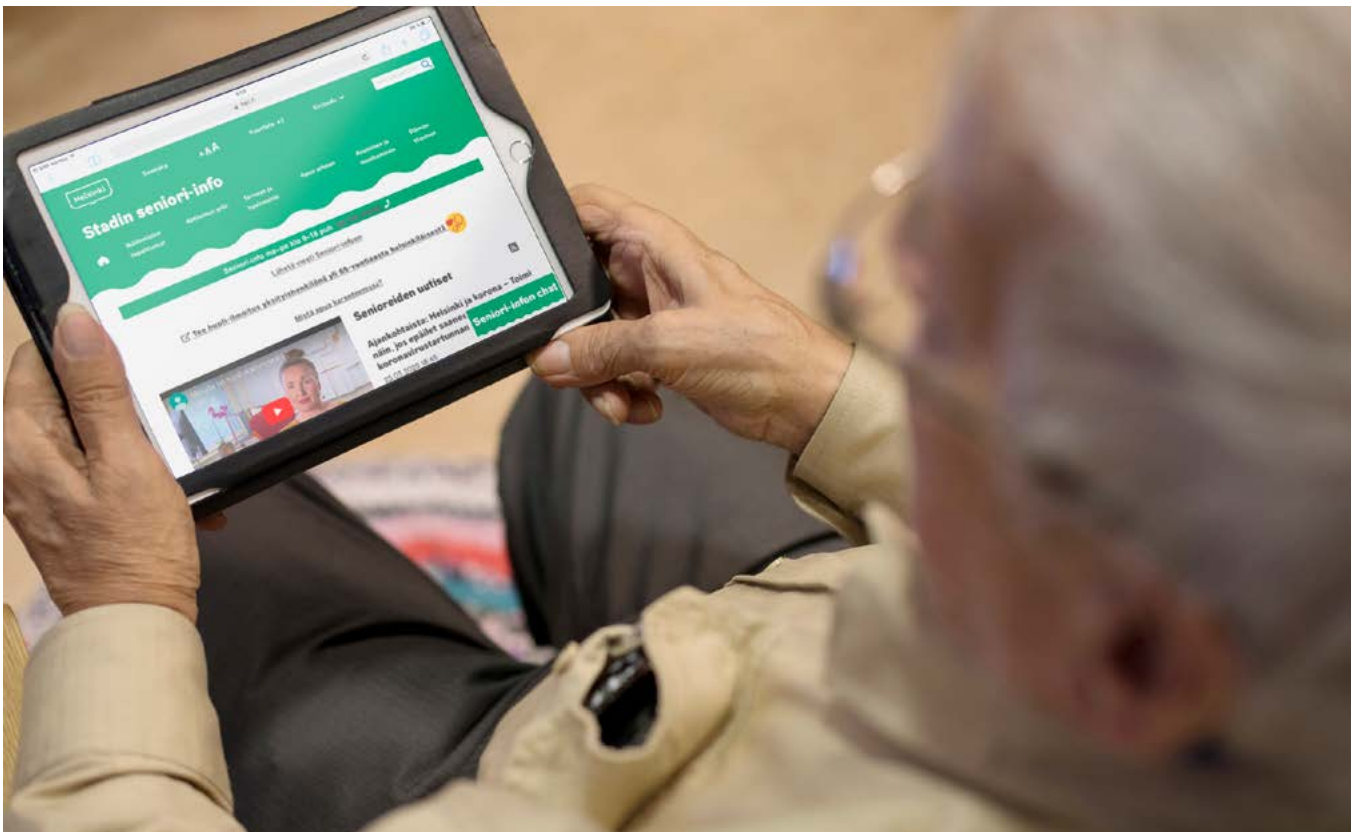
Instagram: [@seniorihelsinki](https://instagram.com/seniorihelsinki)

Twitter: [@seniorihelsinki](https://twitter.com/seniorihelsinki)

Seniori-info on kuntalaisten puhelin- ja neuvontapalvelu, josta saat monipuolisesti tietoa ja ohjausta Helsingin kaupungin, järjestöjen ja yritysten ikääntyneille tarjoamista palveluista. Voit olla yhteydessä Seniori-infoon matalalla kynnyksellä. Arvioimme tarvittaessa kanssasi, minkälaisista palveluista voisit hyötyä.

Seniori-info palvelee sinua ja omaisiasi suomeksi ja ruotsiksi. Seniori-infon palvelut on kohdennettu yli 65-vuotiaille ja heidän läheisilleen.

Seniori-infon kautta voit tehdä myös virallisen sähköisen huoli-ilmoituksen, jos lähipiirissäsi on yli 65-vuotias, jonka hyvinvoinnista olet huolissasi ja on ilmeistä, ettei hän itse kykene hankkimaan apua. Voit tehdä ilmoituksen verkossa osoitteessa hel.fi/seniorit tai puhelimitse.



Seurakunta tukenasi

Diakonian tukipuhelin 80 vuotta täyttäneille

p. 050 533 8989

Jos emme juuri soittaessasi pysty vastaamaan, voit jättää ääniviestin tai lähettää tekstiviestin. Sinuun otetaan yhteyttä mahdollisimman pian, viimeistään vuorokauden kuluessa.

Toivotko henkistä tai hengellistä tukea tai yhteistä rukousta? Tai ehkä kaipaat yhteyttä diakoniatyöhön? Diakoniatyöntekijät kuuntelevat asiasi ja ohjaavat tarvittaessa soittopyyntösi oikealle taholle Helsingin seurakunnissa.

Kirkon keskusteluapu

p. 0400 22 11 80, joka päivä klo 18–24

Palveleva chat osoitteessa kirkonkeskusteluapu.fi ma–pe klo 12–20

Kirkon keskusteluapu on sinua varten, kun kaipaat henkistä tai hengellistä tukea. Päivystäjät ovat vaitiolovelvollisia koulutettuja vapaaehtoisia ja kirkon työntekijöitä.

Päivystävät papit keskusteluapuna

p. 09 2340 9000, joka päivä klo 9–21.

Jos haluat keskustella jostain mieltäsi painavasta asiasta tai toivot yhteistä rukousta.

Kyrkans samtalsjänst på svenska

tfn 0400 22 11 90, dagligen mellan kl. 10–13 och kl. 20–23

Chatjouren på adressen samtalstjanst.fi, vardagar mellan klockan 13–16 och 19–23. Samtalstjänsten är för dig som vill tala om vår aktuella samhällssituation och rädslor som kan uppstå kring situationen med coronaviruset.

Helsingfors präster som samtalsstöd

tfn 09 2340 9001, varje dag kl. 9–21

Om du behöver någon att prata eller be tillsammans med.

Jumalanpalveluksia ei järjestetä seurakuntalaisten läsnäollessa, mutta jumalanpalveluksia ja -hartauksia lähetetään netin kautta osoitteessa helsinginseurakunnat.fi

Asiointikäyntejä ja apua arkeen

HelsinkiMission keikka-apu

p. 044 0546 236, ma–pe klo 9–14

seniorityo@helsinkimissio.fi

HelsinkiMission keikka-apu tarjoaa lyhytkestoista apua arjen haasteissa ja pulmatilanteissa pääkaupunkiseudulla asuville yli 60-vuotiaille.

HelsingforsMissions Engångshjälpen

tfn. 045 8690 945, mån–fre kl. 9–14

volontarverksamhet@helsinkimissio.fi

Engångshjälpen hjälper vid vardagsproblem och vid ensamhet. Under undantagstillståndet kan man få butikshjälp eller en telefonvän.

Suomen Punainen risti:

Asiointiapu Helsinki

SPR:n asiointiapu tarjotaan korona-aikana keskitetysti Helsinki-avun puhelinpalveluun tulevien pyyntöjen kautta, puhelin 09 310 10020 (ark. 9–16).

Katso lisätiedot s. 4.

Suomen Punainen risti:

Ole hyvä palvelu – maksutonta keikka-apua ikäihmisille

(Laajasalo, Herrttoniemi, Roihuvuori)

p. 050 505 8599

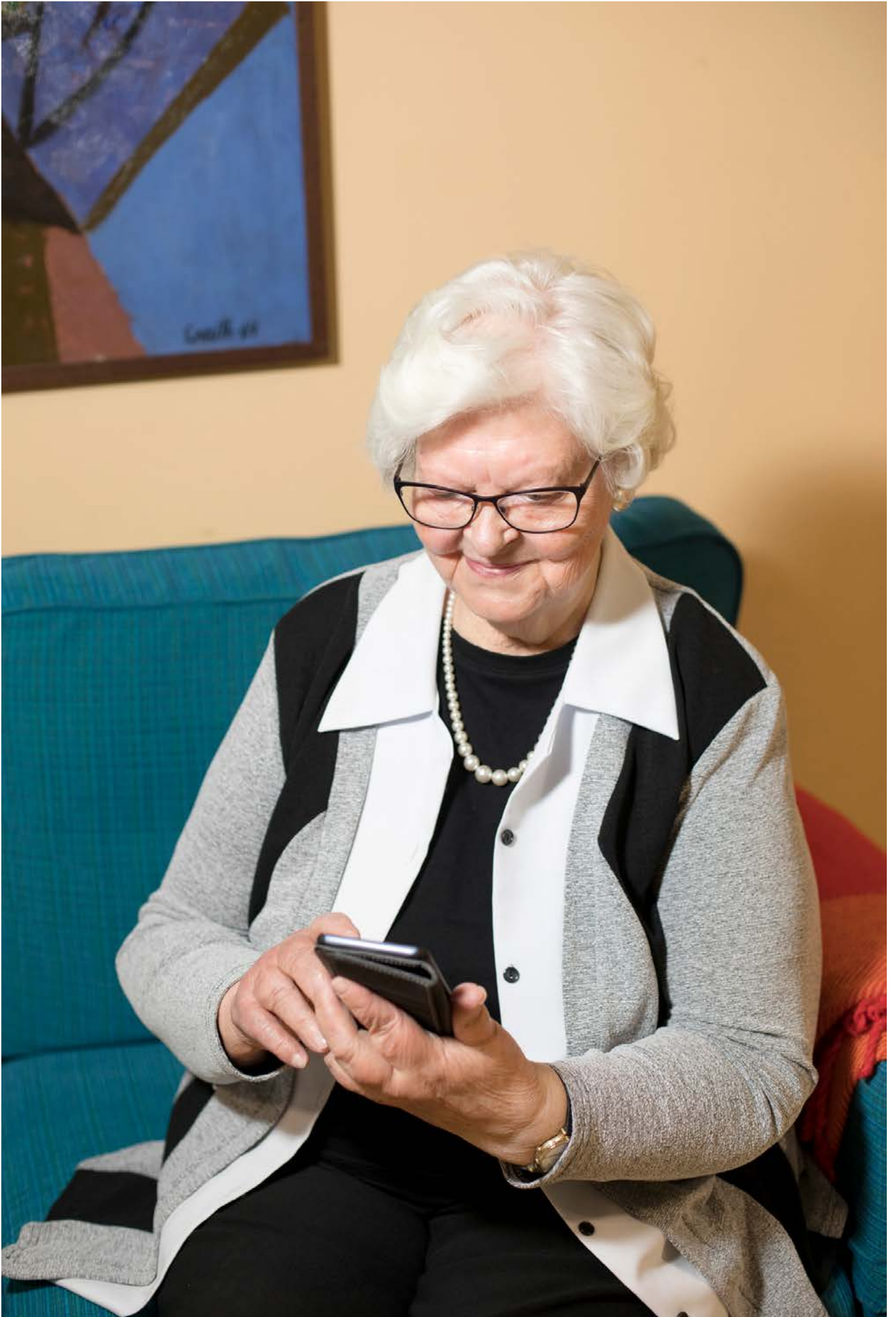
olehyva.roihuvuori@evl.fi

Roihuvuoren seurakunnan, Suomen Punaisen Ristin Laajasalon paikallisyhdistys ja Laajasalon palvelukeskuksen ylläpitämä Ole hyvä palvelu tarjoaa ikäihmisille ja riskiryhmäläisille saattoapua ja asiointiapua kaupassa ja apteekissa. Toimii Laajasalon, Herttoniemen ja Roihuvuoren alueille.

NappiNaapurin korona-apu

nappinaapuri.fi/koronapu

on paikka jossa voi pyytää ja tarjota apua koronaviruksen vuoksi. Viestejä voi lukea kirjautumatta, mutta viestien kirjoittaminen ja niihin vastaaminen vaatii rekisteröitymistä palveluun.



Juttuseuraa ja henkistä tukea puhelimitse

Helsinki Missio: Aamukorva yli 60-vuotiaille

p. 045 341 0504, joka aamu klo 5–8

Voit soittaa Aamukorvaan, kun haluat keskustella jonkun kanssa. Puheluusi vastaa aina tehtävään koulutettu vapaaehtoinen. Keskustelut ovat luottamuksellisia. Puhelun hinta on soittajan operaattorin hinnoittelun mukainen. www.helsinkimissio.fi/senioreille/aamukorva

HelsinkiMissio: Juttukorva

p. 045 341 0504 ma-pe klo 13–15

Keskusteluseuraa kaikenikäisille. Järjestön työntekijät vastaavat puhelimeen, keskustelut ovat luottamuksellisia ja anonyymeja. Puhelun hinta on soittajan operaattorin hinnoittelun mukainen.

Lyssnande örat p. 045 341 0504, ti-ke-to klo 15–17

Aamukorvaa vastaava palvelu ruotsinkielisille. Puhelun hinta on soittajan operaattorin hinnoittelun mukainen.

tfn. 045 341 0504, tis-ons-tor 15–17

Till Lyssnande örat kan du ringa när du behöver en pålitlig lyssnare och en förstående samtalskumpan. Organisationens anställda eller volontärer svarar på ditt samtal. Du kan tala om vad som helst, till exempel om ensamhet, men alla samtalsämnen är lika viktiga. Samtalets pris enligt din telefonoperatörs taxa.

HelsinkiMission Senioripysäkki-yhteydenotto puhelin

p. 045 341 0506, ma-to klo 9–11

Puheluun vastaavat HelsinkiMission ammattiauttajat.

Suomen Punainen risti:

Helsingin ystävälitys

p. 050 409 2702, keskusteluavun puhelinaika: tiistaisin klo 12–15

helsinki.ystavavalitys@punainenristi.fi

Punaisen Ristin ystävälitykset tarjoaa keskusteluapua ikäihmisille ja riskiryhmäläisille poikkeustilanteen aikana. Toiminta kattaa Kallion, Käpylän, Keski-Helsingin, Töölön, Pohjois-Helsingin, Kontulan ja Itä-Helsingin alueet. Toimintaa mukautetaan tarpeen mukaan.

Suomen Punainen risti:

Kaakkoinen ystävälitys

p. 0400 774 120 keskusteluavun puhelinaika arkisin klo 10–14

herttoniemi@punainenristi.fi

Herttoniemen paikallisyhdistyksen ylläpitämä kaakkoinen ystävälitys tarjoaa ikäihmisille ja riskiryhmäläisille keskusteluapua. Asiointiapua tarjotaan keskitetysti Helsinki-avun puhelinpalveluun tulevien pyyntöjen kautta. Toiminta kattaa Herttoniemen, Kulosaaren ja Herttoniemen rannan alueen.

Suomen mielenterveysseuran kriisipuhelin

p. 09 2525 0111, päivittäin 24 h/vuorokaudessa

Koetko, ettet jaksakaan enää yksin huolen tai murheen kanssa? Onko sinulla itsetuhoisia ajatuksia? Puhelimessa vastaavat kriisityön ammattilaiset sekä koulutetut vapaaehtoiset. Valtakunnallinen kriisipuhelin tarjoaa keskusteluapua kriisissä oleville ja heidän läheisilleen nimettömänä ja luottamuksellisesti. Tavoitteena on helpottaa henkistä hätää sekä ehkäistä itsemurhia.

Kristelefon – Kriisipuhelimen ruotsinkielinen linja

p. 09 2525 0112, ma, ke klo 16–20 sekä ti, to, pe klo 9–13

Kriisipuhelimen arabiankielinen ja englanninkielinen linja

p. 09 2525 0113, ma, ti klo 11–15, ke klo 13–16 ja 17–21 sekä to 10–15

Muista liikkuminen!

Poikkeustilanne korostaa elämän perusasioiden, kuten liikkumisen, tärkeyttä. Rungas paikallaanolo istuen tai makuulla tai vuoteeseen jääminen heikentävät fyysistä toimintakykyä nopeasti. Jo viikon mittainen täyslepo vähentää ikäihmisten lihasvoimaa jopa 25 prosenttia. Pienetkin liikunnalliset arjen teot virkistävät mieltä ja tuovat päivään sisältöä ja varmistavat fyysisen toimintakyvyn säilymisen myös poikkeustilanteen jälkeiseen elämään.

Liikkua voi tehdä monin tavoin ilman lähikontakteja. Kaikki liikkumisen muodot, kuten seisomaan nousut, kodin siivoaminen ja portaiden nousut ovat arvokkaita ja merkitsevät toimintakykyä ja hyvinvointia. Kattavan koosteen ikäihmisille sopivista liikuntavinkeistä löydät Helsinki-liikkuu-sivustolta: <https://helsinkiliikkuu.fi/vinkkeja-liikkumiseen-poikkeusolojen-aikana>

Koti on koronatilanteessa keskeinen liikkumisympäristö. Kuvalliset kotivoimisteluohteet löydät [täältä](#).

Saatavilla on myös erilaisia liikuntatuokioita television, älylaitteen tai internetsivujen kautta:

- Helsinki-kanavalta löydät ikäihmisille sopivia eritasoisia jumppavideoita: helsinkikanava.fi
- [Lyhyet Kunnon eväät -videot vievät virtuaalimatalle ympäri Suomen](#) (Ikäinstituutti)
- [lääkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu-videoita](#) (Ikäinstituutti)
- [52 helppoa jumppaliikettä lyhyinä videoina](#) (Sydänliitto)



Kuva: Pekka Koli

Jumppahetki Yle TV2

Arkisin klo 8.50 ja 15.50 sekä Yle Areena.

Helposti kotona toteutettavia liikuntahetkiä television välityksellä, ohjaajina Helsingin kaupungin liikunnanohjaajat. Jaksokohtaiset kirjalliset ohjeet Teksti-tv:ssä s. 600. Koko viikon treenit uusitaan lauantaisin.

helsinkiliikkuu.fi
#HelsinkiLiikkuu



Iloa verkkopalveluista eli kulttuuria, asiaa, viihdettä ja aivojumbppaa

Korona-tilanteen vuoksi monen elämä ja arki on muuttunut merkittävästi. Perinteiset harrastukset ovat tauolla, ja paikat tavata ihmisiä ja ystäviä ovat kiinni. Fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin näkökulmasta on kuitenkin tärkeää etsiä uutta vaihtoehtoista tekemistä. Tässä muutamia vinkkejä niihin.

Kirjasto

Helmet-kirjastojen yhteinen e-kirjasto tarjoaa e-kirjoja, e-lehtiä, kielikursseja sekä e-musiikkipalveluja useilla eri kielillä maksutta. Helmetin sivustolta löytyy myös listaus muiden tahojen tuottamista palveluista, joiden kautta on myös maksuton pääsy kirjallisuuden, äänitteiden ja elokuvien äärelle.

- [Helmet-kirjastojen e-kirjasto](#)
- [Luettavaa, kuunneltavaa, katseltavaa – Helmetin koonti muista maksuttomista palveluista](#)

Kirjastokaistassa voi katsoa ja kuunnella videoita ja radio-ohjelmia kirjastoista.

- [Kirjastokaista](#)

Helsingin Kaupunginmuseo

Helsingin kaupunginmuseon kokoelmista löytyviä Helsinki-aiheisia valokuvia voi katsella [Helsinkikuvia.fi](https://helsinkikuvia.fi)-palvelussa.

- [Helsinkikuvia.fi](https://helsinkikuvia.fi)

Helsingin Kaupunginorkesteri

Helsingin kaupunginorkesterin suorat verkkolähetykset tuovat kaupunginorkesterin konsertin kotisohvalle.

- [Helsingin kaupunginorkesterin striimaukset](#)

Helsinki-kanava

Helsinki kanavalle on koottu paljon erilaista ohjelmaa konserteista, kirjailijavierailuihin ja jumppatuokioihin. Kanavalta näet myös suorana tai nauhoitteena pormestarin tiedotustilaisuudet koskien korona-ajan erityisolosuhteita.

- [Helsinki-kanava](#)

Yle Areena

Ylen monipuolinen ohjelmakirjasto tarjoaa ilmaiseksi satoja ohjelmia viihteestä tieteeseen ja taiteeseen, historiasta ajankohtaisohjelmiin ja uutisiin.

- <https://areena.yle.fi/tv>

Aivojumppaa

Aivojumppa on aivoille yhtä tärkeää kuin lihasjumppa lihaksille. Kiinnostavaa tekemistä aivoille – kuten pelejä, harjoitteita ja aivobiciä – löytyy esimerkiksi täältä Vahvikkeen sivulta:

- <https://www.vahvike.fi/fi/aivojumppa>