

Helsingfors



# Vem hjälper?

2017

Serviceguide  
för svenskspråkiga  
äldre i Helsingfors

Serviceguiden är ett mångsidigt  
informationspaket om service  
för seniorer.



# Bästa läsare

De äldres andel av befolkningen växer och deras roll i samhället förstärks. De har bättre hälsa och funktionsförmåga än någonsin tidigare. De flesta äldre vill bo i sitt eget hem så länge som möjligt, också i det skedet av livet när de egna resurserna inte längre är lika goda som förr och man kanske behöver hjälp i hantering av vissa vardagliga ärenden. Faktum är att andelen av den äldre befolkningen som bor hemma ökar hela tiden.

Också staden ska planera sin verksamhet med målsättningen att man i första hand kan bo i sitt eget hem. Den äldre befolkningens välbefinnande, hälsa och funktionsförmåga och självständighet i vardagen stötts på många olika sätt.

Vem hjälper-guiden för de äldre är ett heltäckande informationspaket med information om bland annat verksamhet, rådgivning, tjänster och förmåner som riktas till stadens äldre invånare. Serviceguiden lämpar sig för såväl de äldre själva och deras närstående som för yrkesmänniskor och studerande. Vem hjälper-guiden, de finskspråkiga områdesbaserade guiderna och annan nyttig information finns på stadens nätsidor [www.hel.fi/sv](http://www.hel.fi/sv).



Vi tar gärna emot  
respons om  
serviceguiderna.

Trevliga läsestunder!

Juha Jolkkonen  
sektorschef

Helsingfors social- och hälsovårdssektor

# Innehållsförteckning

Serviceguide 2017

**för svenskspråkiga äldre i Helsingfors**



# 1

## Socialservice 6

- Servicecentraler 7
- Socialhandelning  
inom närarbete 10
- Socialt arbete 10
- Stöd för närståendevård 11
- Dagverksamhet 13
- Datateknik 14
- Boende 15
  - Serviceboende och dygnet-runt-vård* 15
- Handikappservice 15
  - Personlig assistans* 15
  - Färdtjänst* 16
- Ändringsarbeten i bostäder 17
- Volontärverksamhet inom  
Helsingfors stad 18

# 2

## Hälsotjänster 19

- Hälsostationer 20
- Jour 21
- Laboratorier 22
- Hemvård 22
- Tandkliniker 23
- Fysioterapi 24
- Hjälpmedel 24
- Utdelning av egenvårdsartiklar 25
- Fotterapi 26
- Vaccineringar 26
- Sjukhus 27
- Tjänster för veteraner 27
- Egenvård, stöd av grupper 29
- E-tjänster 29

# 3

## Rådgivningstjänster 30

- Hälsorådgivning 31
- Seniorinfo 31
- Social- och krisjour 31
- Socialombudsman 31
- Patientombudsman 33
- Ekonomi- och skuldrådgivning  
samt social kredit 34
- Boenderådgivning 34
- Konsumentrådgivning 35
- Virka-info 35
- Medborgarrådgivning 36

# 4

## Fpa:s förmåner och ekonomi 37

- Fpa:s förmåner och utkomstöd 38
  - Utkomststöd* 38
  - Pensioner* 39
  - Bostadsbidrag för pensionstagare* 40
  - Vårdbidrag för pensionstagare* 40
  - Ersättning av läkemedel* 41
  - Resekostnader* 42
  - Rehabilitering via Fpa* 43
- Avgiftstak för klientavgifter  
inom social- och hälsovård 43
- Intressebevakning och  
intressebevakningsfullmakt 44
- Skatteavdrag för hushållsarbete 45

# 5

## Service A–Ö 46

# 1

## Socialservice

Tjänsterna på internet [www.hel.fi/sv](http://www.hel.fi/sv)

## Seniorinfo

Servicehandledning för seniorer  
må–fr kl. 8.30–12  
tfn 09 310 44556  
seniori.info@hel.fi

## Servicecentraler

Verksamheten vid servicecentraler är avsedd för pensionärer och arbetslösa helsingforsbor. Servicecentralerna siktar på att stöda hemmaboende, förebygga marginalisering och motverka ensamhet. Den svenskspråkiga servicen är begränsad beroende på servicecentral. Till exempel Kampens, Munksnäs, Kvarnbäckens och Forsby servicecentraler har utbud på svenskspråkig verksamhet.

Vid servicecentralerna kan man bland annat äta, delta i handledd motions- och gruppverksamhet, studera, idka hobbyverksamhet samt få rådgivning och handledning i olika livssituationer.

Klienten ska ha med sig ett **servicecentralkort** när hen besöker centralen. Det avgiftsfria kortet fås från informationen vid centralerna.

- **Djurbergets servicecentral**

Stormyrvägen 28  
Öppet må–fr 7.30–19 och lö–sö 8–16  
tfn 09 310 49200

- **Forsby servicecentral**

Kottbyvägen 11, N-huset 1 vån.  
Öppet må–fr 8–17  
tfn 09 310 50066

## Socialservice

- **Gamlas servicecentralverksamhet**  
Orgelpipsvägen 4, 00420 Helsingfors  
Öppet må–fr 7–18  
tfn 09 310 24120
- **Gustafsgårds servicecentral**  
Gevaldigervägen 16, byggnad K  
Öppet må–to 8–16, fr 8–14  
tfn 09 310 54805
- **Gårdsbacka servicecentral**  
Gårdsgränden 5  
Öppet må–ti 8–19.30, on–fr–18, lö–sö 9–16  
tfn 09 310 618000
- **Höstvägens servicecentral**  
Utängsgränden 3  
Öppet må–fr 8–17  
tfn 09 310 24747
- **Kampens servicecentral**  
Salomonsgatan 21 B  
Öppet må–to 8–20.30 och fr 8–16  
tfn 09 310 44513
- **Kasbergets servicecentral**  
Rödluvans väg 16  
Öppet må–fr 8–16  
tfn 09 310 60790
- **Kinaborgs servicecentral**  
Kinaborgsgatan 7–9  
Öppet må–fr 8–18, lö–sö 9–15  
tfn 09 310 52910



- **Kvarnbäckens servicecentral**  
Kvarnfärdsvägen 4  
Öppet må–fr 8–16  
tfn 09 310 44151
- **Munksnäs servicecentral**  
Bredviksvägen 30  
Öppet må–to 8–17, fr 8–16  
tfn 09 310 48617
- **Norra Haga servicecentral**  
Silvervägen 14  
tfn 09 310 46779  
Schildtsstigen 6  
tfn 020 771 8516
- **Rudolfs servicecentralverksamhet**  
Rudolfsvägen 17–19  
Öppet må–fr 8–16  
tfn 09 310 56330
- **Tölö servicecentral**  
Tölögatan 33  
Öppet må–fr 8–17  
tfn 09 310 44538
- **Östra centrums servicecentralverksamhet**  
Smörblommevägen 6  
tfn 09 310 62250

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

### **Socialt arbete och närarbete på Facebook**

Information om svenskspråkig socialservice för seniorer i Helsingfors kan även hittas på Facebook. Sidans namn är ”Äldreomsorg i Helsingfors stad – Socialt arbete och närarbete” och kan öppnas via [www.facebook.com](http://www.facebook.com).

## Socialservice

Se även "Seniornätverket" på Facebook för information om de evenemang som Seniornätverket arrangerar för svenskspråkiga äldre i Helsingfors.

## Socialhandledning inom närarbete

Socialhandledning inom närarbete är planmässigt klientarbete som siktar på att hitta lösningar till att stöda klienters egen aktivitet och möjligheter att klara sig i vardagen.

Denna tjänst är främst avsedd för klienter som inte anlitar hemvård eller serviceboende.

Socialhandledarna gör hembesök. Närarbetets socialhandledare är också anträffbara på hälsostationer via tidsbeställning (år 2017 på Femkantens, Kvarnbäckens och Drumsö hälsostationer).

Alla seniorer som i år fyller 85 år, bor hemma och inte är klienter inom stadens hemvård eller socialtjänster erbjuds välfärdsfrämjande hembesök. De som fyller 75 år och bor hemma erbjuds välfärdsfrämjande publikevenemang.

### **Närarbete**

Socialhandledare, tfn 09 310 44109

### **Närarbete/dagverksamhetskoordinator**

Socialhandledare, tfn 09 310 28055

## Socialt arbete

Socialt arbete som stöder människans livskompetens och självbestämmanderätt baserar sig på utredning och bedömning av klientens servicebehov samt på en plan som utarbetas tillsammans med klienten. Socialarbetaren kan kontaktas i livets olika

problem och när man behöver tjänster som stöder hemmaboende eller när det behövs vård dygnet runt.

**Socialarbetare**, telefontid vardagar kl. 9–10

- Tfn 09 310 44900  
Postnummer: *00100 Kampen, 00120–00190, 00230, 00240, 00500–00560, 00580–00610, 00700–00790*
- Tfn 09 310 44806  
Postnummer: *00100 Främre Tölö, 00250, 00260, 00310, 00320, 00400–00440, 00620–00690*
- Tfn 09 310 44815  
Postnummer: *00570, 00800–00890, 00900–00990*
- Tfn 09 310 44804  
Postnummer: *00200, 00210, 00250 (västra området), 00270–00300, 00330–00390*

## Stöd för närståendevård

Helsingforsbor över 65 år som vårdas hemma kan beviljas stöd för närståendevård. Stödet bestäms utgående från hur bindande och krävande vården är. Stöd för närståendevård beviljas då vårdtagaren dagligen behöver såväl kontinuerlig och personlig vård som omsorg. Stödet beviljas inte för uträttande av ärenden eller hushållsarbeten.

Till ansökan om stöd för närståendevård bifogas ett C-utlåtande av en läkare om vårdtagarens hälsotillstånd. Närmare information om ansökandet fås av det svenska teamet inom socialt arbete och närarbete. Socialhandledarna inom närståendevård handleder i ärenden som till exempel förmåner och service för närstående-vårdare.

## Socialservice

Vi rekommenderar för närståendevårdare en elektronisk kontroll av hälsa och välbefinnande. Den ger en personlig respons och handledning till tjänster. Hälsokontrollen finns på adressen <https://star.duodecim.fi/star/home.do>

### **Socialhandledare inom närståendevård**

telefontid vardagar kl. 9–10

- Tfn 09 310 44902  
Postnummer: 00100 Kampen, 00120–00190, 00230, 00240, 00500–00610, 00700–00990  
(delar av södra, norra och hela östra Helsingfors)
- Tfn 09 310 24026  
Postnummer: 00100 Främre-Tölö, 00200, 00210, 00250–00440, 00620–00690  
(delar av södra, norra och hela västra Helsingfors)

Information och rådgivning om närståendevård erbjuds också av Folkhälsans förbund, [www.folkhalsan.fi/narstaende](http://www.folkhalsan.fi/narstaende).

Folkhälsans koordinator för närståendevård, tfn 046 810 5037.

### **Verksamhetscenter för närståendevård**

Verksamhetscentren för närståendevård betjänar familjer inom närståendevård genom att erbjuda dem experttjänster, rådgivning, samlingsplatser, rekreationsverksamhet samt varierande gruppverksamhetsformer. Alla verksamhetscenter i Helsingfors är finskspråkiga.

- Norra Helsingfors  
Utängsgränden 3, tfn 09 310 46818
- Södra Helsingfors  
Tölögatan 33, tfn 09 310 74208
- Västra Helsingfors  
Silvervägen 16 A, tfn 09 310 24213

- Östra Helsingfors  
Kvarnbäckens mångsidiga servicecentral  
Kvarnfärdsvägen 4, tfn 09 310 24959

## Dagverksamhet

Dagverksamhet är främst avsedd för hemmaboende seniorer med närståendevård eller minnessjukdom. Målsättningen med dagverksamhet är att stöda och främja klienters psykiska, fysiska och sociala välbefinnande. Svenskspråkiga seniorer har egen dagverksamhet.

Man kan ansöka om dagverksamhet via socialarbetare, socialhandedare inom närståendevård eller via hemvård. När en ansökan har godkänts kan klienten välja antingen en servicesedel för en privat serviceleverantör eller ställa sig i kö till stadens plats.

Dagverksamhetskoordinator  
tfn 09 310 28055

### Dagverksamhetsenheter

- Solstrålen (stadens dagverksamhet)  
Sibeliugatan 16, byggnad 2, 00260 Helsingfors  
tfn 09 310 73006 och 09 310 73008
- Lyckoträffen/HoivaOnni Havsrastböle (stadens köpservice)  
Havsrastbölevägen 26 A, 00980 Helsingfors  
tfn 09 6150 0222
- Lyckoträffen/HoivaOnni Sockenbacka (stadens köpservice)  
Fjäderstigen 2, 00370 Helsingfors  
tfn 09 61500222
- Folkhälsan (servicesedelproducent)  
Mannerheimvägen 97, 00280 Helsingfors  
tfn 050 338 0792

## Datateknik

Flera servicecentraler erbjuder handledning angående hantering av datorer och dylika tekniska aparater. Servicecentralernas kontaktuppgifter hittas på sida 7.

### **Helsingfors arbis**

Seniorkurser i dator-, it-, iPad-, e-post- och skypeanvändning m.m.  
Sturegatan 2, Dagmarsgatan 3 fr.o.m. 18.9.2017  
tfn 09 310 49494

**Ikäihmisten tietotekniikka-yhdistys ENTER ry** erbjuder avgiftsfri och personlig handledning kring datorfunktioner samt användning av internet och e-post.

tfn 050 374 8645

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

Enter ry:s handledning

Busholmens bibliotek

Stillahavsgatan 1

Jämna veckors torsdagar kl. 10–12

Tidsbeställning vid servicedisken eller tfn 09 310 85815

### **IT-rådgivning, Stoa**

Åbohusvägen 1

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

## Boende

### *Serviceboende och dygnet-runt-vård*

Serviceboende är menat för personer som behöver omfattande omsorg och hjälp dygnet runt och som inte med hjälp av hemvård kan klara sig hemma.

Omvårdnad dygnet runt omfattar såväl kort- och långvarig vård som boende i antingen ett servicehus eller på en mångsidig servicecentral.

*Mer information* ges av socialarbetare inom socialt arbete och närarbete, telefontid vardagar kl. 9–10, se telefonnummer på sida 10.

## Handikappservice

### **Enheten för socialt arbete inom handikappservice**

Petter Wetters väg 6, 00810 Helsingfors

PB 7380, 00099 Helsingfors stad

byråsekreterare tfn 09 310 44817 (vardagar kl. 9–11)

### *Personlig assistans*

Personlig assistans är avsedd för gravt funktionsnedsatta personer som själva har resurser att definiera assistansens innehåll, sättet att förverkliga den och som kan handleda assistenten. Personlig assistans kan till exempel handla om stöd i vardagliga funktioner eller utträttande av ärenden.

*Mer information* om personlig assistans ges av socialarbetaren inom handikappservice, tfn 09 310 44909.

## Färdtjänst

Färdtjänst är avsedd för uträttande av dagliga ärenden och för fritidsresor. Man kan inte använda tjänsten för resor med anknypning till hälsovård eftersom de ersätts av Folkpensionsanstalten.

**Transporttjänst enligt socialvårdslagen** är inkomstbunden och avsedd för mindre bemedlade. Transporttjänsten inkluderar högst fyra enkelresor i månaden. En inkomstutredning och ett läkarutlåtande för behovet av tjänst ska bifogas till ansökan.

**Färdtjänst enligt handikappservicelagen** jämte ledsagarservice är avsedd för gravt funktionsnedsatta personer som på grund av sin skada eller sjukdom inte kan anlita kollektivtrafik. Ett läkarutlåtande för behovet av färdtjänst enligt handikappservicelagen ska bifogas till ansökan.

*Mer information* om färdtjänst ges av socialhandledaren tfn 09 310 44857 (vardagar kl. 9–10) och byråsekreteraren 09 310 44817 (vardagar kl. 9–11)

Helsingfors regiontrafiks pensionärsrabatt kan ansökas av personer som har beviljats pension via Folkpensionsanstalten. Man får ett rabattkort från HRT:s servicebyrå genom att uppvisa identitetsbevis och ett intyg på pensionen som betalas av FPA.

*Mer information* om kollektivtrafik via HRT:s kundrådgivning, tfn 09 4766 4000, må–fr kl. 7–19, lö–sö kl. 9–17  
[www.hsl.fi](http://www.hsl.fi)  
[www.reittiopas.fi](http://www.reittiopas.fi)



## Ändringsarbeten i bostäder

Seniorers lägenheter kräver ofta reparations- och ändringsarbeten. Det finns flera alternativ till finansiering av ändringsarbeten.

### **Ändringsarbeten i enlighet med handikappservicelagen**

Det centrala kriteriet är personens grava handikapp. Ändringsarbeten enligt handikappservicelagen är inte inkomstbundna.

*Mer information* ges av handikappservicens rådgivning, tfn 09 310 44817 (vardagar kl. 9–10)

### **Ändringsarbeten i enlighet med socialvårdslagen**

Ändringsarbeten kan stödas inom ramen av budgetmedel. När behov av ändringsarbeten utreds tar man i beaktande personens funktionsförmåga, hur eventuella ändringar stöder hemmaboende samt inkomster och förmögenhet.

*Mer information* ges eller av socialarbetare inom socialt arbete och närarbete, telefontid vardagar kl. 9–10. Se telefonnummer på sida 10.

### **Reparationsrådgivning**

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

*Mer information* från Centralförbundet för de gamlas väl, tfn 050 913 1452

### **Statens reparationsbidrag**

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

## Socialservice

Enligt den nya lagen om reparationsunderstöd beviljas:

- reparationsunderstöd av äldres och handikappades bostäder
- understöd för installation av hiss i efterhand
- hinderlöshetsunderstöd.

*Ytterligare upplyningar* från ARA

tfn 029 525 0818

ti-to kl. 9–15

korjausavustus.ara@ara.fi

[www.ara.fi/sv-FI/Finansiering/Understod/](http://www.ara.fi/sv-FI/Finansiering/Understod/)

Reparationsunderstod

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

*Mer information* från skatteförvaltningen tfn 029 497 003

## Volontärverksamhet inom Helsingfors stad

Man kan delta i volontärverksamhet på många olika sätt. Volontärverksamhet kan ge livet ett nytt och meningsfullt innehåll. Volontärer erbjuds introduktion och utbildning till diverse verksamhetsformer.

Koordinatorer för volontärverksamhet,

tfn 09 310 46940, 09 310 64884 och 09 310 58458

### **Stadin Jelppi**

Engångshjälp till exempel i ledsagningsärenden,

tfn 09 310 58237 (må-to kl. 11–14)

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

Se även Kulturkompis på sida 53.

*Mer information* om volontärverksamhet från och med sida 65.

# 2

## Hälsotjänster

Tjänster på internet [www.hel.fi/sv](http://www.hel.fi/sv)

## Hälsotjänster

# Hälsorådgivning 24 h

## tfn 09 310 10023

Helsingfors stads hälsorådgivning ger råd om vård av sjukdomar alla tider på dygnet till normalt samtalspris.

## Hälsostationer

Helsingforsborna kan fritt välja sin hälsostation.

Hälsostationerna använder en återuppringningstjänst. Du ringer upp så snart som möjligt. Skötaren bedömer alltid först din situation och hänvisar därefter till rätt vårdenhet.

Skötarna har telefontid må–fr kl. 8–9 och 12–13. Under dessa tider är de personliga vårdarna bäst anträffbara.

Utnyttja även stadens e-tjänster.

På Tölö, Vallgård och Nordsjö hälsostationer förnyas tjänsterna. För klienter utnämns en egen kontaktperson som man sedan kan kontakta antingen elektroniskt eller per telefon. Om du redan fått en egen kontaktperson kan du i fortsättningen vara i direkt kontakt med hen.

Socialhandledare är anträffbara på specifika hälsostationer via tidsbeställning (Femkanten, Drumsö och Kvarnbäcken).

Svenskspråkig service:

- **Femkantens hälsostation**  
Båtsmansgatan 4  
öppet må–ti, to–fr 8–16, on 8–18  
servicenummer tfn 09 310 50050

- **Kvarnbäckens hälsostation**  
Mjölgränden 4  
öppet må–ti 8–16, on 8–18, to–fr 8–16  
servicenummer tfn 09 310 50060
- **Munksnäs hälsostation**  
Bredviksvägen 30  
öppet må–ti, to–fr 8–16, on 8–18  
servicenummer tfn 09 310 50070

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

Se e-tjänster, sida 29.

## Jour

När den egna hälsostationen är stängd sköts patienter med ett akut vårdbehov vid jourmottagning.

- Haartmanska sjukhusets jour  
Haartmansgatan 4, byggnad 12  
tfn 09 310 63231 (jourpoliklinik) eller 09 310 5018 (växel)

Helsingforsbor kan även söka sig till

- Malms joursjukhus  
Talvelavägen 6, J-trappan  
tfn 09 310 67204 eller 09 310 6611
- Jorvs jour  
i Esbo, Åbovägen 150  
tfn 09 87 10023
- Pejas jour  
i Vanda, Sjukhusgatan 1  
tfn 09 471 67060

## Hälsotjänster

### **Akut psykiatrisk sjukvård**

- Haartmanska sjukhusets jour  
Haartmansgatan 4  
tfn 09 310 63231
- Malms joursjukhus  
Talvelavägen 6  
tfn 09 310 67204

### **Munhälsovårdens jour**

Se tandklinikerna sida 23.

### **Ambulans**

När ambulans behövs, ring tfn 112.

## Laboratorier

Med en remiss kan helsingforsbor oberoende av kommungränser och enligt eget val uppsöka laboratorieundersökningar vid vilket HUSLAB-laboratorium som helst.

### **Information om serviceenheter och tidsbeställning**

tfn 09 471 86800, må–fr kl. 7.30–15.30

[www.huslab.fi/ajanvaraus](http://www.huslab.fi/ajanvaraus)

## Hemvård

Hemvård kan efterfrågas av hemvårdsledare och på hälsostationer.

Hemvården erbjuder omsorg och medicinska åtgärder, samt sköter om läkemedel och primärvård. Via hemvården kan man också få kost- och butikstjänster, trygghetstelefon och hjälpmedel. Utdelning av läkemedel sköts genom dosdispensering på apotek.

## *Mer information*

Hemvårdsledare, tfn 09 310 5015/växel  
Hälsorådgivning, tfn 09 310 10023  
[www.hel.fi/hemvard](http://www.hel.fi/hemvard)

Privat hemvård och städning erbjuds av företagare. Avgifter beror på serviceavtalet eller antalet beställda timmar. Fråga om prisuppgifter direkt av serviceleverantörerna.

Vid nedsatt funktionsförmåga har klienten möjlighet till moms-fri städtjänst. Fråga priset direkt av serviceproducenten.

Hemserviceföretag och mer information om moms-fri städning hittas på adressen [www.elias.fi](http://www.elias.fi). Alla företag som har registrerats på Elias finns i förskottsskatteregistret och tjänsterna som de erbjuder kan avdras i beskattningen (hushållsavdrag, se sida 18).

Se e-tjänster, sida 29.

## Tandkliniker

### **Centraliserad tidsbeställning för tandvård**

må–fr kl. 8–15, tfn 09 310 51400  
(tandvården använder en återuppringningstjänst)

### **Jouren för tand- och munhälsovård**

Via jouren sköts akuta värk- och olycksfall.

**Vardagar** ges akut tandvård vid Brunakärrens och Haartmanska sjukhusets tandkliniker. Även närtandklinikerna har jourtider. Tidsbeställning vardagar kl. 8–14, tfn 09 310 51400.

**Under kvällstid, veckoslut och helger** ges akut tandvård vid Haartmanska sjukhusets tandklinik.

Tidsbeställning på vardagar kl. 14–21 samt under veckoslut och helger kl. 8–21, tfn 09 310 49999

## Hälsotjänster

**Nattjouren** är på Tölö sjukhus olycksfallsstation, tfn 09 471 87708.

Se e-tjänster, sida 29.

## Fysioterapi

Vid fysioterapienheter får man rådgivning och handledning utan läkarremiss. För individuell eller grupp fysioterapi behöver man alltid en läkarremiss via en hälsostation, hemvården eller ett sjukhus. Vid behov erbjuds fysioterapi under hembesök.

Fysioterapins tidsbeställning och rådgivning, må–fr kl 8–15, tfn 09 310 67000. Fysioterapin använder en återuppringningstjänst.

På Kampens och Forsbys servicecentraler erbjuds fysioterapeuters rådgivning på svenska. Kampens servicecentral tfn 09 310 44514 och Forsby servicecentral tfn 09 310 45999.

Helsingfors stads fysioterapienheter hittas till exempel på internet [www.hel.fi/sv](http://www.hel.fi/sv) > Kontaktuppgifter eller genom att fråga fysioterapienheten i det egna bostadsområdet.

För privat fysioterapi på basen av läkarremiss kan man ansöka om ersättning via Folkpensionsanstalten.

## Hjälpmedel

Serviceenheterna för hjälpmedel har utbud på hjälpmedel samt handledning och rådgivning kring användning av dem.

Enheterna lånar ut de vanligaste **hjälpmedlen för mobilitet och dagliga funktioner** som till exempel käppar, rollatorer, toalettupphöjningar, uppresningsstöd och duschstolar.



För rullstolar och rollatorer är det önskvärt att man gör en tidsbeställning på förhand. Enheterna ger information om praxis kring överlåtelse av mer krävande hjälpmedel.

- **Dals hjälpmedelstjänst**

Läkaregatan 8, S-trappan, 1 vån.,  
returnering och underhåll V-trappan  
tfn 09 310 47589 (må–fr 9–15)

- **Gårdsbacka hjälpmedelstjänst**

Köpgränden 3  
tfn 09 310 47589 (må–fr 9–15)

Enheterna har öppet må–fr 8–16 (Dals enhet ons 8–18).

Mer information om elektroniska hjälpmedel och apparater för miljökontroll, hjälpmedel angående syn samt individuellt tillverkade hjälpmedel får man via ens egna fysio- och ergoterapeut, eller via rehabiliteringsplaneraren i ens eget bostadsområde (tfn 09 310 5015/växel).

Hjälpmedel kan också köpas eller hyras från privata företag.

## Utdelning av egenvårdsartiklar

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

Artiklarna beställs i förväg per telefon eller elektroniskt, se e-tjänster, s. 29. Leveranstiden är två veckor, varefter artiklarna kan hämtas från Forsbys serviceenhet.

## Hälsotjänster

Artiklarna kan även skickas till postens avhämtningsställen eller till paketautomater (kostnadsfri service). Stomiprodukt och katetrar levereras hem (kostnadsfritt för klienten).

### **Helsingfors enhet för utdelning av egenvårdsartiklar**

Forsby mångsidiga servicecentral

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

tfn 09 310 55002

telefontid må–fr kl. 10–14

öppet må, on, fr kl. 8–16 och ti, to kl. 10–18

## Fotterapi

Fotterapi är i regel menat för diabetiker och personer med ledgångsreumatism. Man kan söka sig till fotterapi med remiss via läkare, egenvårdare eller diabetesvårdare. Tid till mottagningen beställs från den centraliserade tidsbeställningen.

### **Centraliserad tidsbeställning för fotterapi**

må–fr kl. 9–11

tfn 09 310 45425

## Vaccineringar

Influensavaccin ges på hälsostationer varje höst utan tidsbeställning vid tidpunkter som anges skilt. Det är också möjligt att beställa tid till influensavaccinering elektroniskt under hela influensaperioden från november till följande års februari.

De avgiftsfria influensavaccineringarna är avsedda för personer över 65 år och personer i riskgrupper. Vaccineringar annonseras om i tidningar och på stadens webbsidor.

Övriga vaccin ges enligt tidsbeställning på hälsostationer. För vissa vaccinationer behövs ett läkarrecept som man kan be om samtidigt när man reserverar tid för vaccinering.

## Sjukhus

### **Stadssjukhusen**

Man blir patient på ett stadssjukhus huvudsakligen via jouren eller specialsjukvården.

- Dals sjukhus  
växel tfn 09 310 4701
- Malms sjukhus  
växel tfn 09 310 6611
- Storkärrens sjukhus  
växel tfn 09 310 5017

### **Joursjukhusen**

- Haartmanska sjukhusets jour, tfn 09 310 5018
- Malms joursjukhus, tfn 09 310 6611

### **Psykiatrisk sjukhusvård**

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

- Aurora sjukhus, växel tfn 09 310 5015

### **Samkommunen HNS**

tfn 09 4711

## Tjänster för veteraner

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

**Veteranombudsman**, tfn 09 310 50513

(bäst anträffbar må–fr kl. 9–14)

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

## Hälsotjänster

**Förfrågningar** må–to kl. 9–12, tfn 09 310 50544

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

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

Förfrågningar tfn 09 310 75637 (må–fr kl. 9–12)

I serviceguiden 2017 som sänts per post till alla veteraner har bifogats blanketter för ansökning av rehabilitering och övriga tjänster.

Servicehandledare för krigsinvalider på  
Åggelby rehabiliteringssjukhus  
tfn 040 559 4988, bäst anträffbara må–fr kl. 9–11  
[www.okks.fi](http://www.okks.fi)

Rehabilitering för krigsinvalider ansöks via Statskontoret,  
tfn 0295 50 3070, [www.statskontoret.fi/sv-FI](http://www.statskontoret.fi/sv-FI)

Förfrågningar om rehabilitering av personer som har tjänstgjort i Lotta-uppgifter och hört till Lotta-föreningen,  
Lotta Svärd Stiftelsen, tfn 09 4770 2886 (må–to kl. 9–11.30)  
[www.lottasaatio.fi](http://www.lottasaatio.fi)

Helsingfors Svenska Krigsveteraner rf  
Bangatan 1 b A 6  
tfn 09 622 4090  
Kansliet öppet på ti och to kl. 10–13,  
[kansliet@hforsskrigsveteran.fi](mailto:kansliet@hforsskrigsveteran.fi)

## Egenvård, stöd av grupper

Helsingfors webbsidor för egenvård ger information och stöd för främjande av den egna hälsan, samt hjälp för att sköta symptom och sjukdomar på egen hand. Webbsidorna har också tester för bedömning av hälsotillstånd.

Elektronisk hälsogranskning

[www.hel.fi/egenvard](http://www.hel.fi/egenvard) > Elektronisk hälsoundersökning

Man kan fritt söka sig till social- och hälsovårdssektorns öppna grupper, föreläsningar och informationsmöten. Förutom öppna grupper ordnas också slutna grupper, till exempel för kroniskt sjuka och diabetiker.

*Mer information* [www.hel.fi/egenvard](http://www.hel.fi/egenvard)

## E-tjänster

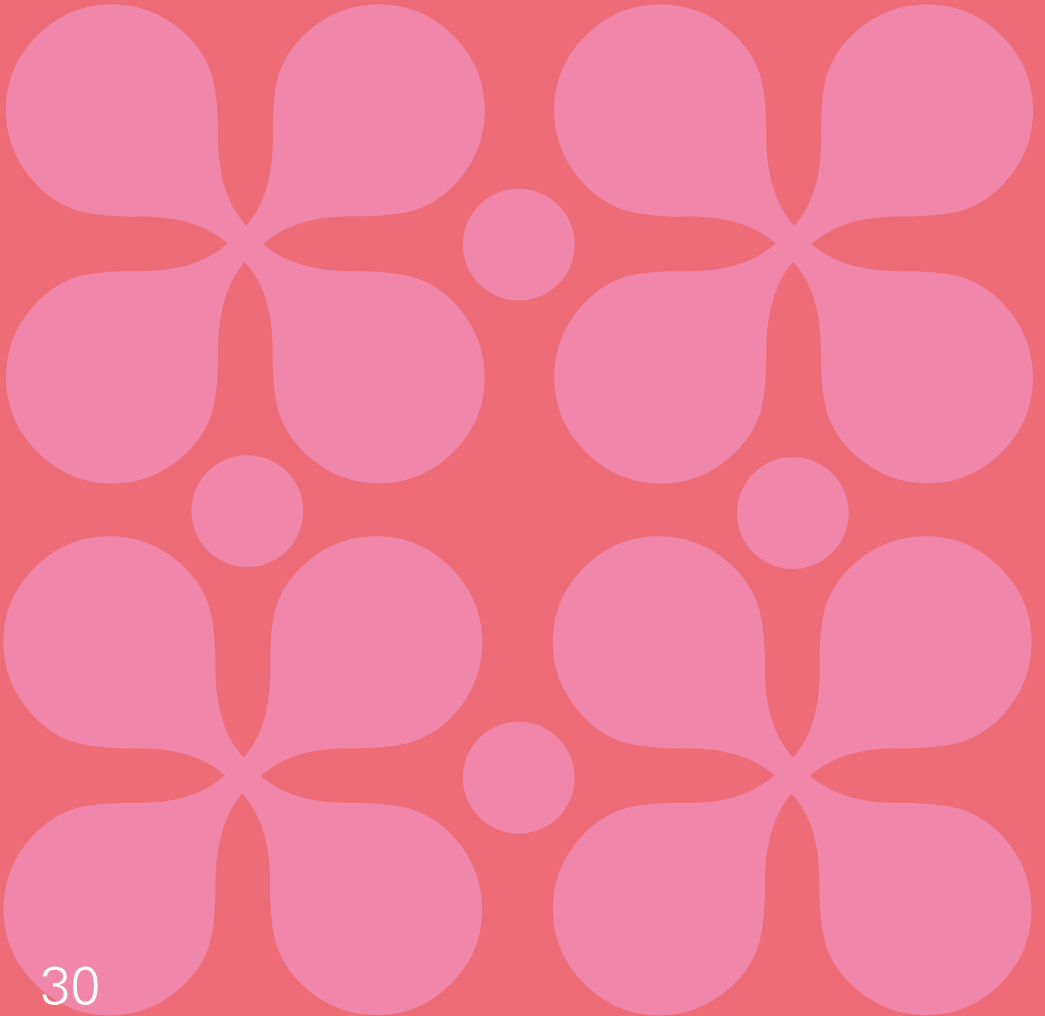
Hälsostationernas klienter kan använda sig av den riksomfattande Mina Kanta-nät servicen och Helsingfors stads e-tjänster.

E-tjänster kan användas till exempel inom tandvård, vid beställning av egenvårdsartiklar och vid ansökan om kompletterande utkomststöd. Man loggar in till tjänsterna med nätbankskoder eller mobilcertifikat.

*Mer information* om e-tjänster får man via ens egen vårdenhet och via [www.hel.fi/sote/etjanster](http://www.hel.fi/sote/etjanster)

# 3

## Rådgivningstjänster



## Hälsorådgivning 24 h

Helsingfors stads hälsorådgivning ger råd om vård av sjukdomar.  
tfn 09 310 10023

## Seniorinfo

Servicehandledning må–fr kl. 8.30–12, tfn 09 310 44556.  
seniori.info@hel.fi

## Social- och krisjour

### **Socialjour**

tfn 020 696 006 (24 h)

- bedömer behovet av akut socialt arbete utanför tjänstetid
- ger stöd, handledning och rådgivning

### **Krisjour**

tfn 09 310 44222 (24 h)

- ger psykisk första hjälp i akuta krissituationer
- utför hembesök enligt överenskommelse

## Socialombudsman

Du kan kontakta socialombudsmannen om du är missnöjd med bemötandet eller servicen eller behöver råd om dina rättigheter inom socialvården. Socialombudsmannen ger råd både om den privata och offentliga socialvårdens tjänster i frågor som t.ex. socialt arbete, socialhandledning, kompletterande och förebyggande utkomststöd, barnskydd, hemvård, handikappservice, boendetjänster och anstaltsvård. Socialombudsmannen fattar inte beslut.

## Rådgivningstjänster

Även klientens anhöriga och andra närstående, kommunbor och samarbetspartners inom socialvården kan kontakta socialombudsmannen.

Socialombudsmannen vid Helsingfors social- och hälsovårdssektor

- ger klienterna råd i frågor om klientens ställning och rättigheter
- hjälper klienter att framställa en anmärkning
- informerar om klientens rättigheter
- arbetar för att främja och förverkliga klientens rättigheter
- rapporterar årligen till stadstyrelsen om utvecklingen i klientens ställning och rättigheter.

Ett personligt möte bör man alltid komma överens om på förhand.

### **Socialombudsmännens kontaktuppgifter**

tfn 09 310 43365 (må, on, to kl. 9–11.30 och ti kl. 12–14.30)

postadress: PB 6060, 00099 Helsingfors stad

sosiaaliamies@hel.fi

Socialombudsmännen testar en skyddad (krypterad) e-postförbindelse. Den skyddade e-postförbindelsen som testas är ett datasäkert sätt att skicka e-post och den följer myndigheternas standarder. Mer information om användning av krypterad e-post får man av socialombudsmännen och på [www.hel.fi/socialombudsman/sv](http://www.hel.fi/socialombudsman/sv).



# Patientombudsman

## Patientombudsmannen

- ger råd i frågor som gäller Helsingfors social- och hälsovårdsektors verksamhet som gäller hälso- och sjukvård
- ger patienter, anhöriga och anställda råd och handledning i frågor som gäller tillämpning av den så kallade patientlagen (lagen om patientens ställning och rättigheter 785/1992)
- ger råd och hjälper vid behov till med att göra en anmärkning, hantera patientskadefrågor och skadestandsfrågor
- medverkar för att främja klientens rättigheter och för att de förverkligas
- informerar om patientens rättigheter.

Patientombudsmannen fattar inte beslut och tar inte ställning till medicinsk vård.

## Instruktioner för problemsituationer

- Försök att först utreda ärendet via den egna vårdenheten med den vårdande läkaren, sjukskötaren eller personen som skött om dina ärenden.
- Om saken inte blir utredd enligt det ovan nämnda, kontakta överläkaren, överskötaren eller någon annan chef i vårdenheten. Relevanta kontaktuppgifter får du via er vårdenhet.
- Efter detta kan du vid behov kontakta patientombudsmannen.

## **Patientombudsmännens kontaktuppgifter**

telefonrådgivning må, on, to kl. 9–11.30 och ti kl. 12–14.30  
servicenummer 09 310 43355

Om besök ska man alltid komma överens i förväg.

postadress: PB 6060, 00099 Helsingfors stad

potilasiamies@hel.fi

## Rådgivningstjänster

Patientombudsmännen testar en skyddad (krypterad) e-postförbindelse. Den skyddade e-postförbindelsen som testas är ett datasäkert sätt att skicka e-post och den följer myndigheternas standarder. Mer information om användning av krypterad e-post får man av patientombudsmännen och på [www.hel.fi/patientombudsman/sv](http://www.hel.fi/patientombudsman/sv).

## Ekonomi- och skuldrådgivning samt social kredit

Enheten för ekonomi- och skuldrådgivning ger privatpersoner information och rådgivning i hantering och planering av ekonomi och skulder, samt stöder i situationer där personen blivit överskuldssatt eller betalningsoförmögen. Från rådgivningen kan man få hjälp med utredning av olika lösningar vid ekonomiska problem.

Tavastvägen 31 A, 4 vån., 00500 Helsingfors  
PB 8670, 00099 Helsingfors stad  
öppen må–fr 8.15–16

Klienthandledning och rådgivning,  
tfn 09 310 43887, må–to 9–12

## Boenderådgivning

Helsingfors stads boenderådgivare hjälper till i olika utmaningar som gäller boende, t.ex. i problem med hyresbetalning och vräkningshot. Boka tid till rådgivaren i ditt eget bostadsområde.

- **Berghäll**

tfn 09 310 44012

tfn 09 310 44014

- **Haga**  
tfn 09 310 42996  
tfn 09 310 42995
- **Hertonäs**  
tfn 09 310 42992  
tfn 09 310 42993
- **Malm**  
tfn 09 310 41210
- **Månsas**  
tfn 09 310 24458

[www.hel.fi/sv](http://www.hel.fi/sv) > Boenderådgivning

## Konsumentrådgivning

Svenskspråkig rådgivning  
tfn 029 553 6902

Finskspråkig rådgivning  
tfn 029 553 6901

## Virka-info

Rådgivningen vid Virka-info i stadshuset betjänar stadens alla invånare på över tio språk. Virka Info ger råd i frågor som gäller Helsingfors stad och dess tjänster. Till utbudet hör även utställningar, publiktillställningar, broschyrer, tidningar, kunddatorer och trådlös internetförbindelse. Stadens registratorskontor ligger också i stadshuset.

Stadshuset är öppet må–fr kl. 9–19 och lö–sö kl. 10–16,  
Sofiegatan 1/Norra Esplanaden 11–13. Du kan kontakta

## Rådgivningstjänster

infon även per telefon, chat, e-post, twitter eller stadens elektroniska responsblankett.

Telefonrådgivning 09 310 111 11 och chat må–to kl. 9–16 och fr kl. 9–15.

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

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

[virkainfo@hel.fi](mailto:virkainfo@hel.fi)

Invandrarrådgivning, tfn 09 310 111 12

### **Respons till staden**

Fråga, tacka, föreslå och ge respons via adressen

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

## Medborgarrådgivning

Medborgarrådgivningen betjänar per telefon och på webben.

Tfn 0295 000 (må–fr kl. 8–21, lö kl. 9–15)

Tal- eller hörselhindrade kan använda medborgarrådgivningen med textmeddelanden via numret 13145. Skriv Kn i början av textmeddelandet.

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

# 4

## Fpa:s förmåner och ekonomi

## Fpa:s förmåner och utkomststöd

- Fpa **Hagnäs**, Tavastvägen 15
- Fpa **Kampen**, Salomonsgatan 17
- Fpa **Kottby**, Forsbyvägen 5
- Fpa **Malm**, Orrspelsvägen 4 B
- Fpa **Nordsjö**, Kaffegränden 3
- Fpa **Östra Centrum**, Ravalsplanen 4 A

Fpa, PB 20, 00232 Helsingfors

Allmänna servicenummer hittas nedan och på webben [www.fpa.fi](http://www.fpa.fi). Via servicenumren kan man boka tid till byråerna.

### *Utkomststöd*

Du kan ansöka om grundläggande utkomststöd via Fpa:s nät-tjänst, där du kan sända också dina bilagor elektroniskt. Ytterligare information på [www.kela.fi/web/sv/utkomststod](http://www.kela.fi/web/sv/utkomststod).

Du kan också lämna in en pappersansökan som kan skrivas ut på adressen [www.fpa.fi/blanketter](http://www.fpa.fi/blanketter) eller hämtas på Fpa:s kontor (s. 38). Sänd blanketten till Fpa, PB 10, 00056 Fpa.

Fpa betalar utkomststödet första bankdagen i månaden. Om betalningen inte hinner med då, utbetalas den i samband med beslutet.

*Ytterligare upplysningar* på servicenummer 020 692 227

och Fpa:s kontor (s. 38)

[kela.fi/web/sv/utkomststod](http://kela.fi/web/sv/utkomststod), [kela.fi/web/sv/fragafpa](http://kela.fi/web/sv/fragafpa)

Utkomststödsräknare: [www.kela.fi/web/sv/berakningar](http://www.kela.fi/web/sv/berakningar)

Kompletterande och förebyggande utkomststöd ansöker du fortsättningsvis vid stadens socialväsen. För ansökan behöver

du först ett beslut från FPA om att du beviljats grundläggande utkomststöd.

### **Telefonrådgivning om kompletterande och förebyggande utkomststöd**

må–fr kl. 9–12

- svenskspråkiga klienter tfn 09 310 44967
- finskspråkiga klienter tfn 09 310 56257

### **Telefonrådgivning om betalning**

Betalning av kompletterande och förebyggande utkomststöd, räkningar och betalningsförbindelser.

må–fr kl. 8.15–16

tfn 09 310 43857

## *Pensioner*

På basen av ålder kan Fpa utbetala ålderspension eller förtida ålderspension. Åldersgränsen för folkpension är 65 år. Förtida ålderspension kan man söka vid 63 år när du får arbetspension. Beloppet av den förtida pensionen är permanent mindre än den ålderspension som börjar när man fyller 65 år. Folkpensionens storlek bestäms utgående från pensionstagarens familjeförhållanden, andra pensionsinkomster och på basen av hur länge man har bott i Finland.

Garantipensionen tryggar pensionärens utkomst. Full garantipension får man om man inte har övriga pensionsinkomster. Pensioner från Finland och övriga länder minskar beloppet. Garantipension kan beviljas åt en 65 år fylld person som bott minst tre år i Finland och som får ålderspension eller sjukpension. Dessutom ska alla andra pensioner tillsammans understiga 753,58 euro/månad (2017). Full garantipension är 760,26 euro/månad (2017). En förtida pension minskar beloppet på garantipension.

## Fpa:s förmåner och ekonomi

Folkpensionstagaren kan samtidigt med folkpension få garanti-pension men inte övriga pensioner från Fpa och vanligen inte heller sjuk- eller arbetslöshetsdagpenning.

*Mer information* tfn 020 692 222

### *Bostadsbidrag för pensionstagare*

Bostadsbidrag för pensionstagare kan ansökas av pensionärer med låga inkomster som får sådan pension som berättigar till bostadsbidrag, och som bor stadigvarande i hyres- eller ägarlägenheter i Finland. Till ansökan bör bifogas en utredning om boendekostnaderna samt egna och makens/makans inkomster, om egendom och skulder.

*Mer information* tfn 020 692 222

### *Vårdbidrag för pensionstagare*

Fpa betalar vårdbidrag till pensionstagare som bor hemma och som p.g.a. sjukdom eller funktionsnedsättning har särskilda kostnader eller behöver vård och service.

För att vara berättigad till bidraget krävs att personens funktionsförmåga varit nedsatt i minst ett år utan avbrott. Man kan ansöka om retroaktivt vårdbidrag för högst sex månader efter att behovet av stöd börjat. Ett läkarintyg (C-utlåtande) behövs som bilaga vid ansökning. Vårdbidraget är inte inkomstbundet.

*Mer information* tfn 020 692 231



## *Ersättning av läkemedel*

Fpa kan betala ersättning för receptbelagda mediciner via apotek för skötande av sjukdomar. Ersättning betalas efter att en självriskandel på 50 euro/kalenderår uppfylls.

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

Om läkemedelskostnaderna överskrider 605,13 euro under ett kalenderår (2017), ersätts det överskridande beloppet helt och hållet. För varje läkemedel debiteras en självrisk på 2,50 euro efter att takbeloppet överskridits.

Folkpensionsanstalten skickar hem ett meddelande och instruktioner om hur man ska gå tillväga ifall gränsen för självrisken överskrids. Läkemedelskvitton ska sparas och bifogas till ansökan. Ansökningstiden för ersättningar är sex månader efter att kalenderåret som ger rätt till ersättningar löper ut.

Apoteken beviljar veteraner 10 procents rabatt på läkemedel. Man får rabatten genom att uppvisa ett Fpa-kort med symbolen R, ett militärpass eller ett intyg av Folkpensionsanstalten på utbetalt fronttillägg.

*Mer information* tfn 020 692 224

### *Resekostnader*

Fpa ersätter kostnader för resor till hälsovårdsenheter på grund av sjukdom och rehabilitering. Resekostnaderna ersätts i första hand enligt det billigaste färd sättet. Användning av taxi ersätts då hälso- och sjukvården ger klienten ett SV67 intyg som berättigar till reseersättning.

Då en taxiresa beställs från det centraliserade beställningsnumret får klienten reseersättning genast i taxin och betalar en självriskandel på 25 euro i enkel riktning (2017). Om klienten beställer taxi på annat sätt är självriskandelen dubbel, dvs. 50 euro i enkel riktning. Klienten måste då ansöka om reseersättning från Fpa i efterskott och självriskandelen beaktas inte i årssjälvrisk.

Beställningsnummer till taxi i Helsingfors  
tfn 0100 84 001 (på svenska)  
tfn 0100 84 000 (på finska)

***Ytterligare information*** om beställning av taxi  
[fpa.fi/resor](http://fpa.fi/resor)

När årliga resekostnader uppnår självriskandelen 300 euro (2017) skickar Fpa hem besked om att självrisken uppnåtts och ett års-självriskkort. Även resor som understiger självrisken (25 euro) räknas med i den årliga självriskandelen. Därför lönar det sig att ansöka om reseersättning även för dessa resor. Ersättning bör ansökas om inom sex månader efter utförd resa.

***Mer information*** tfn 020 692 224  
[fpa.fi/reseersattning](http://fpa.fi/reseersattning)

## Rehabilitering via Fpa

Geriatrisk rehabilitering är en behovsprövad form av grupprehabilitering för äldre personer till vilken man ansöker enligt rekommendation av läkare.

*Mer information* tfn 020 692 225

## Avgiftstak för klientavgifter inom social- och hälsovården

Avgiftstaket för klientavgifter inom den offentliga social- och hälsovården är 691 euro/kalenderår (2017). Klienten bör hålla koll på ansamlingen av avgiftstaket genom att spara kvitton.

Ifall avgiftstaket uppnås under ett kalenderår ansöker klienten om ett frikort på basis av kvittona.

### **Avgifter som är giltiga vid beräkning av avgiftstaket** (gäller inte privata tjänster)

- jouravgifter
- hälsocentralsavgifter (begärs inte i Helsingfors)
- avgifter till polikliniker och för dagkirurgi
- avgifter för personlig fysioterapi, rehabiliteringsvård
- avgifter för seriebehandling
- avgifter för kortvarig vård på anstalt, för natt- och dagvård

*Frikort och mer information* tfn 09 310 25300  
talpa.maksukatto@hel.fi

## Intressebevakning och intressebevakningsfullmakt

Magistraten utreder behovet av en intressebevakare utgående från personens egen ansökan eller en annan person anmälan.

Om en person anhåller om att en intressebevakare utses ska hen bifoga till ansökan ett läkarutlåtande om behovet av intressebevakare. Dessutom hör magistraten den sökande personligt.

Då magistraten utreder behovet av intressebevakning utgående från en annan persons anmälan begär den ett läkarutlåtande om behovet av intressebevakning. Dessutom hör magistraten målpersonen personligt om denna är kapabel att förstå betydelsen av frågan.

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

Via en intressebevakningsfullmakt kan man i förväg sköta ens angelägenheter ifall man senare till exempel på grund av sjukdom eller nedsatt hälsotillstånd förlorar förmågan att sköta sina ärenden. Fullmakten görs skriftligt på samma sätt som ett testamente. Fullmakten gäller först efter att magistraten har fastställt den. Fullmaktstagaren kan begära fastställande efter att fullmaktsgivaren blivit oförmögen att sköta sina angelägenheter.

Det lönar sig att låta en jurist uppgöra intressebevakningsfullmakten.

Ansökningar på adressen [www.maistraatti.fi/sv/](http://www.maistraatti.fi/sv/)

*Mer information* från Nylands magistrats enhet i Helsingfors.

Förmyndarverksamhetens intressebevakning tfn 029 553 6256.

För betalning av räkningar lönar det sig preliminärt att anlita bankers direktdebitering och betalningstjänster. Om man behöver hjälp med att utträta bankärenden är ett alternativ att ge en specificerad fullmakt för skötande av bank- och finansärenden eller dispositionsrätt till kontot till en närstående (maka, make, barn eller annan pålitlig närstående).

Vårdtestamente, se sida 66.

## Skatteavdrag för hushållsarbete

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

Tjänsteleverantören skall vara införd i förskottsuppbördsregistret för att beskattaren skall godkänna avdraget (undantag är arbete som utförs av vissa allmännyttiga organisationer). Register över tjänsteleverantörer hittas via [www.ytj.fi](http://www.ytj.fi) och [www.elias.fi](http://www.elias.fi).

På belopp som överskrider 100 euro återbetalas 50 procent av arbetets andel. Avdragets maximala belopp är 2 400 euro/person (2017) och det kan beaktas redan vid förskottsinnehållningen.

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

**Mer information** tfn 029 497 003. Skatteblanketter och mer information på adressen [www.vero.fi](http://www.vero.fi)

# 5

## Service A–Ö

## Andligt stöd

Se även Mental hälsa sida 53  
och Psykiskt stöd sida 63.

## Församlingar

Samtalstjänst på svenska  
varje kväll kl. 20–24  
tfn 010 190 072  
[www.samtalstjanst.fi](http://www.samtalstjanst.fi)  
En webbaserad hjälptjänst  
finns på  
[www.verkkoauttaminen.fi/  
palvelevanetti](http://www.verkkoauttaminen.fi/palvelevanetti)

## Bastu

**Munksnäs servicecentral**  
Bredviksvägen 30  
Avgiftsbelagd bastu onsdagar  
kl 10–12 män  
kl. 12–13 par  
kl. 13–15 kvinnor  
Tidsbeställning  
tfn 09 310 48617

**Djurbergets servicecentral**  
Storkärrsvägen 28  
Avgiftsbelagd  
beställningsbastu tisdagar  
kl. 12–13 kvinnor  
kl. 14–15 män  
Bokningar måndagar senast  
kl. 12, tfn 09 310 49200

## Norra Haga servicecentral

Silvervägens enhet  
Silvervägen 14  
Avgiftsbelagd  
beställningsbastu fredagar  
kl. 9–15  
tfn 09 310 46779

## Bibliotekstjänster (Helmet)

Helsingforsregionens bibliotek  
på [www.helmet.fi](http://www.helmet.fi)

### **Boken kommer**

Man kan bli låntagare hos Boken kommer om man bor i Helsingfors och har svårt att komma till bibliotek på grund av hög ålder, sjukdom eller funktionsnedsättning.

Tjänsten är avgiftsfri. Kundförhållandet inleds då man undertecknar bibliotekets anmälningsblankett. Samtidigt får man ett nytt bibliotekskort som ersätter det gamla. Till förfogande finns allt material i huvudstadsregionens HelMet-bibliotek: böcker, talböcker, böcker med stor stil och lättlästa exemplar, tidskrifter, filmer, musik och e-material.

## Service A–Ö

Anmälan till Boken kommer per telefon 09 310 85214 må–fr kl. 13–15, eller per e-post kotikirjasto@hel.fi

## Boende

### *Hysesboende*

Helsingin kaupungin asunnot Oy (Heka) administrerar cirka ett tusen stadens hyreslägenheter riktade till seniorer.

Telefonservice 09 310 13030 må–on och fr kl. 9–15, to kl. 9–13  
[www.stadinasunnot.fi](http://www.stadinasunnot.fi)

Seniorlägenheter hyrs ut också bland annat av Sato och Kuntien Eläkevakuutus.

### **Arbetets Vänners hyreshus**

Hyresbostäder för svenskspråkiga äldre i Brändö. Kyösti Kallios väg 3  
tfn 050 516 3182

### **Stiftelsen Lillesgården**

Upprätthåller ett hyreshus för svenskspråkiga äldre i Nordsjö. Rastbölevägen 11  
tfn 050 590 3780

### *Privat serviceboende*

#### **Bertahemmet, Hjältevägens seniorhus**

Hyreslägenheter, alla platser är privata. Hjältevägen 1  
tfn 09 477 4720/växel, 09 4774 7229

#### **Blomsterfonden Hemgården**

Hyreslägenheter, alla platser är privata. Pohjologatan 44  
tfn 044 333 1628

#### **Folkhälsans Seniorhus och Majblomman**

Privat hyres- och ägarboende. Mannerheimvägen 97 och Sanitärögatan 4  
tfn 050 400 2078

#### **Hagaro**

Alla platser är privata. Tolarivägen 2  
tfn 09 473 680 eller 050 572 4216

#### **Hemgården**

Alla platser är privata. Pohjologatan 44  
tfn 09 7771 2213



**Kristinagården**

Alla platser är privata.  
Kristinagården  
Köpingsvägen 9–11  
tfn föreståndare 050 575 8899,  
kansli 050 464 6762

**Leschehemmet**

Alla platser är privata.  
Villagatan 3  
tfn 09 631 110

**Pro Vesper r.f.**

Alla platser är privata.  
Mannerheimvägen 97  
tfn 040 7063979

**Servicehus Cecilia**

Hyreslägenheter.  
Nordsjövägen 8  
tfn 09 2528 2000  
cecilia@helsinkimissio.fi

*Serviceboende med  
personal dygnet runt*

Serviceboende är avsett för personer som inte längre klarar sig hemma trots omfattande hjälp. Helsingfors stad har köpserviceavtal med många privata svenskspråkiga boenden. Listan nedan omfattar även boenden som inte har köpserviceavtal med staden.

**Artur och Idahemmet**

Staden köper alla 19 platser.  
Platserna är för personer med demens.  
Kvarnösgränden 7  
tfn 09 3424 7070

**Bergahemmet**

En del av platserna är privata, en del köps av staden.  
Pohjologatan 40  
tfn 09 7771 2213/växel

**Bertahemmet**

En del av platserna är privata, en del köps av staden.  
Färdemannavägen 2  
tfn 09 477 4720/växel  
eller föreståndaren  
tfn 09 477 4229

**Brummerska hemmet**

Privata platser.  
Baggbölevägen 109  
tfn 09 3487 8701

**Hedvig Sofiahemmet**

En del platser är privata, en del köps av staden.  
Djurgårdsvägen 11  
tfn 0500 924 948

**Blomsterfonden**

En del av platserna är privata, en del köps av staden.  
Pohjologatan 42  
tfn 044 333 1628

## Service A–Ö

### **Konkordiahemmet**

En del platser är privata,  
en del köps av staden.

Apollogatan 5 B 37  
tfn 050 463 7467

### **Munksnåshemmet**

Locklaisvägen 10,  
tfn 040 569 1131

### **Seniorhemmet**

En del platser är privata,  
en del köps av staden.

Mannerheimvägen 97  
tfn 09 315 5662

### **Silviahemmet**

En del platser är privata,  
en del köps av staden.

Steniusvägen 4 A  
tfn 09 315 5750

## Boenderådgivning

Se sida 34.

## Dagverksamhet

Se sida 13.

## Demens

Se Minne sida 54.

## Egenvård, stöd av grupper

Se sida 29.

## Egenvårdsartiklar

Se sida 25.

## Ekonomi

Se sida 37.

## E-tjänster (elektroniska tjänster)

Se sida 29.

## Fotterapi

Se sida 26.

## Fysioterapi

Se sida 24.

## Färdtjänst

Se sida 16.

## Gruppaktiviteter för äldre

Helsingfors stad ordnar många olika diskussions- och aktivitetsgrupper på servicecentraler. Mer information om servicecentralerna på sida 7. Organisationer och föreningar erbjuder också mångsidiga gruppverksamheter och klubbar för seniorer. Mer informa-

tion till exempel via följande organisationer.

**Centralförbundet för de gamlas väl**

Ordnar avgiftsfri gruppverksamhet för seniorer på olika håll i Helsingfors.

tfn 050 572 2830

[www.vtkl.fi/fin/pa\\_svenska/](http://www.vtkl.fi/fin/pa_svenska/)

**Finlands Röda Kors Vänkrets**

tfn 020 701 2000/växel

[hup.neuvonta@rodakorset.fi](mailto:hup.neuvonta@rodakorset.fi)

**Folkhälsan**

tfn 09 315 000/växel

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

**Församlingar**

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

**Helsingfors**

**Alzheimerförening rf**

tfn 09 454 2750

[www.alzheimer-hki.com](http://www.alzheimer-hki.com)

**Helsingfors arbis**

Sturegatan 2, Dagmarsgatan 3

fr.o.m. 18.9.2017

tfn 09 310 49494

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

**HelsingforsMission**

tfn 045 881 9743,

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

**Norr om Stan rf**

Norr om Stan och dess medlemsföreningar ordnar fritidsverksamhet på svenska, bl.a. program för svenskspråkiga seniorer.

tfn 050 432 8888

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

**Polli ry**

Huvudstadsregionens

Närståendevårdare och

Vänner rf

tfn 09 756 2690, 040 533 2710

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

**Svenska pensionärsförbundet**

Annegatan 25, 3 vån.

tfn 020 72 888 10

**Handikappservice**

Se sida 15.

**Hemvård**

Se sida 22.

**Hissombudsman**

Helsingfors stads hissombudsman hjälper till exempel bostadsaktiebolag i ärenden kring anskaffning av hiss.

tfn 09 310 36122

## Service A–Ö

### Hjälpande telefon

Se Andligt stöd sida 47.

### Hjälpmedel

Se sida 24.

### Hälsostationer

Se sida 20.

### Hälsotjänster

Se sida 19.

### Hörseltjänster

#### **Finska Hörsselförbundet**

tfn 09 580 3830

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

#### **Helsingin Kuuloyhdistys ry**

Klubbar, tjänster och referensstöd.

Haga sportväg 12

tfn 045 123 2624

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

#### **Svenska hörsselförbundet rf**

tfn 09 663 392

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

### Invandrare

**På Kinaborgs servicecentral** samlas en mångkulturell grupp för äldre invandrare.  
tfn 09 310 64141 och  
09 310 24189

Se servicecentralernas kontaktuppgifter på sidorna 7.

#### **Inkerikeskus, central för ingermanländare**

Torggatan 3, 2 vån.

tfn 050 436 8227

[toimisto@inkerikeskus.fi](mailto:toimisto@inkerikeskus.fi)

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

#### **Luckan Integration**

Information och vägledning.

Simonsgatan 8

tfn 040 485 9636

[integration@luckan.fi](mailto:integration@luckan.fi)

#### **Tsaikka-projektet**

Verksamhet för 65 år fyllda ryskspråkiga.

Tavastvägen 55 C

tfn 040 182 2866

#### **Virka-infos rådgivning**

Se sida 35.

### Jour

Se sida 21.

## Juridiska råd

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

### **Helsingfors rättshjälpsbyrå**

må–fr kl. 8–16.15  
tfn 029 566 0120

### **Finlands Advokatförbund**

Ger avgiftsfri rådgivning (inte uppdrag som till exempel testament) t.ex. vid Östra centrums och Richardsgatans bibliotek.  
tfn 09 6866 120/växel  
info@advokatforbundet.fi

### **Juridisk rådgivning**

Suvanto ry ger juridisk rådgivning per telefon onsdag (jämna veckor) kl. 16–18,  
tfn 0800 06776.

## Kulturkompis

Kulturkompisar kan beställas som sällskap till kulturevenemang. Du kan välja mellan 20 olika kulturobjekt, bl.a. Helsingfors stadsorkester, Orion, Ateneum, Malms kulturhus och Nationalteatern.

## Förfrågningar

må–to kl. 11–14  
tfn 09 310 58237

Servicen är avgiftsfri, inträdesbiljett högst 5 euro.  
www.hel.fi/hki/kulke/sv/  
konstfostran/kulturkompisar

## Laboratorier

Se sida 22.

## Mental hälsa

Se även Andligt stöd, sida 47 och Psykiskt stöd sida 63.

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

### **Brådskande psykiatrisk sjukvård**

Haartmanska sjukhusets jour  
Haartmansgatan 4  
tfn 09 310 63231

Malms joursjukhus  
Talvelavägen 6  
tfn 09 310 67204

### **Centralförbundet för Mental Hälsa**

tfn 09 565 7730

## Service A–Ö

Avgiftsfritt kamratstöd  
tfn 0800 177599  
må–fr kl. 10–15  
[www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

Riksomfattande infotelefon  
för klienter, anhöriga och  
yrkesmänniskor  
tfn 020 391 920  
må, ti, to kl. 9–14,  
on kl. 9–16

### **Föreningen för Mental Hälsa i Finland kristelefon**

tfn 010 195 202  
vardagar kl. 9.00– 07.00,  
veckoslut och helger  
kl. 15.00–07.00

SOS-kriscentret  
vardagar kl. 9–15,  
tfn 09 4135 0510  
Magistratsporten 4 A,  
4. våningen  
00240 Helsingfors  
[www.mielenterveysseura.fi/sv](http://www.mielenterveysseura.fi/sv)

### **Mielenterveystalo.fi**

Via nätsidan hittas  
information om psykisk hälsa,  
vård och tjänster.  
[www.mielenterveystalo.fi/sv](http://www.mielenterveystalo.fi/sv)

## Minne

Orsakerna till minnesproblem  
bör alltid utredas. Ta prelimi-  
närt kontakt med en hälsosta-  
tion eller privat läkare för att  
inleda minnesundersökningar  
enligt behov. För vidare under-  
sökningar på minnespoliklini-  
ker behöver man en läkarremiss.

### **Helsingfors stads minneskoordinator för svenskspråkiga seniorer**

Ger stöd, råd och handledning  
samt koordinerar service då en  
minnesdiagnos har fastställts.  
tfn 09 310 51917

### **Alzheimer**

#### **Centralförbundet rf**

Böletået 9 B, 7:e vån.  
må–to 10–14  
tfn 09 622 6200  
[www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi)

### **Helsingfors**

#### **Alzheimerförening rf**

Tenalavägen 12  
tfn 09 454 2750  
[www.alzheimer-hki.com/](http://www.alzheimer-hki.com/)  
kort-pa-svenska

## Missbrukarservice

**Hälsostationernas personal** hjälper när användningen av rusmedel väcker funderingar. Även anhöriga kan fråga om råd (telefontid kl. 12–13).

Hälsostationer med svenskspråkig service:

Femkantens hälsostation  
tfn 09 310 50050

Kvarnbäckens hälsostation  
tfn 09 310 50060

Munksnäs hälsostation  
tfn 09 310 50070

Kontaktuppgifter till de övriga hälsostationerna via 09 310 5015/växel.

Staden har fyra missbrukarpolikliniker som behandlar beroendeproblem i öppen vård. De erbjuder specialiserade tjänster till klienter med skadliga beroendeproblem. Poliklinikererna har också akutmottagning utan tidsbeställningar. Man kan också fråga om grupper och råd för äldre människor av den egna socialarbetaren.

Mer information om missbrukarpoliklinikererna, tfn 09 310 5015/växel.

## AA:s hjälpande telefon

AA-telefondejour på svenska, 045 184 4644, dagligen kl. 17–21.

## Pilke grupper

fungerar som referensstöd på flera servicecentraler för personer med bakgrund i alkohol-användning. Mer information om svenskspråkig Pilke verksamhet, tfn 09 310 50066

## Missbrukarombudsman

Missbrukarombudsman bevakar missbrukarklienters intressen.

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry  
tfn 050 435 7520  
[www.ehyt.fi](http://www.ehyt.fi)

## Misshandel

### Nollinjen

Mot våld i nära relationer och våld mot kvinnor.  
tfn 080 005 005  
[www.nollinjen.fi](http://www.nollinjen.fi)

Suvanto ry är en förening som arbetar för att förebygga misshandel, utnyttjande och våld mot äldre samt för att göra fenomenet synligt.

## Service A–Ö

Föreningen betjänar privatpersoner samt yrkespersonal som arbetar med seniorer. Suvantory ordnar utbildnings- och informationstillställningar, ger rådgivnings- och experthjälp samt erbjuder en telefonrådgivningstjänst.

### **Suvantory**

Stöd och råd i fall av misshandel och våld.

Norra Hesperiegatan 15 B 21 a  
tfn 09 726 2422

Suvanto-linjen  
ti–to kl. 12–16  
tfn 0800 06776

## Motion

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

Helsingfors Idrottsverk,  
Svenskspråkig  
motionsverksamhet  
tfn 09 310 87817

### *Motion*

*i södra Helsingfors*

### **Forsby servicecentral**

Motionsgrupper som leds  
av fysioterapeut, bl.a.  
stolgymnastik, balans-

träning, ledd gymträning.  
Kottbyvägen 11,  
N-huset 1 vån.  
tfn 09 310 45999

### **Georgsgatans simhall**

Latinogymna, gymna till  
ackompanjemang, motions-  
gymna, tånjningar, vatten-  
gymna, rotationsövningar,  
ledd gymträning.  
Georgsgatan 21 B  
tfn 09 310 87403,  
050 401 3636

### **Helsingfors arbis**

Många olika kurser i senior-  
gymnastik, yoga, zumba,  
seniordans m.m.  
Sturegatan 2, Dagmarsgatan 3  
fr.o.m. 18.9.2017  
09 310 49494  
[www.hel.fi/arbis](http://www.hel.fi/arbis)

### **Kampens idrottscentrum**

Bland annat gymnastik,  
stretching, balans- och  
styrketräning.  
Malmgatan 3 D  
tfn 09 310 41905

### **Kampens servicecentral**

Handledning av fysioterapeut,  
fri/ledd gymträning, balans-  
grupper, seniordans, ledda  
motionsgrupper bl.a.  
tånjningar, gymnastik för



välbefinnande och  
yoga & pilates.  
Salomonsgatan 21 B  
tfn 09 310 44514 fysioterapeut  
tfn 09 310 44513 rådgivning

### **Kinaborgs servicecentral**

Gymnastik, vattengympa,  
seniordans.

Kinaborgsgatan 9 A  
tfn 09 310 71495

### **Käpylinna**

Ledd gymträning, vatten-  
gympa, motionsgympa,  
lättgympa, tånjningar.

Backasgatan 86–96  
tfn 09 310 87456

### **Seniorhuset Sandels**

Handledning av fysioterapeut,  
balansgympa, bassänggympa,  
ledd gymträning  
(avgiftsbelagda).

Fältskärgatan 4  
tfn 09 436 88070

### **Servicecentralen Merikaari**

Gym, ledda motionsgrupper  
(avgiftsbelagda). I lokalerna  
finns även vårdinrättningen  
Lauttasaaren Fysikaalinen  
Hoitolaitos och en osteopat.

Norrsvägen 9 A  
tfn 010 850 5341

### **Tölö servicecentral**

Gymnastik för män och  
kvinnor, stolgympa, chi'kung,  
yoga, asahi, österländsk dans,  
tånjningar.

Tölögatan 33  
tfn 09 310 44538

### **Tölö servicecentral/ finska arbetarinstitutet**

tfn 09 310 88610

### **Tölö sporthall**

Senioribic, motionsgympa,  
tånjningar, rotationsövningar,  
självständig gymträning,  
uppläggnig av gymprogram.

Paavo Nurmis gränd 1 D  
tfn 09 310 87858

### *Motion*

### *i östra Helsingfors*

### **Gårdsbacka Motionskällare**

Gymnastik, gymträning  
förfrågningar.

Köpvägen 4  
tfn 09 310 87451

### **Gårdsbacka servicecentral**

Motionsgymnastik, stol-  
gymnastik, dansgrupper,  
gymträning, gymnastik med  
hantlar, kroppskontroll och  
gymnastik för en fastare kropp.

Gårdsgränden 5  
tfn 09 310 61820 eller  
09 310 61811

## Service A–Ö

### **Gårdsbacka simhall**

Ledda motionskurser  
för seniorer, vattengymnastik  
förfrågningar.  
Köpvägen 4  
tfn 09 310 87453

### **Helsingfors arbis, Stoa**

Seniordans.  
Åbohusvägen 1  
www.hel.fi/arbis

### **Motionskvarnen**

Friska tag för seniorer  
– Seniorisäpinät  
Gympa, dans, gymträning,  
spel och balansövningar,  
säsongvis.  
to kl. 9.30–11.30.  
Kvarnbäcksvägen 1  
tfn 09 310 87513

### **Nordsjö idrottshus**

Ledd eller självständig  
gymträning, vattengymnastik,  
gymnastik för seniorer,  
gymnastik för nacken och  
ryggen, stretchning.  
Nordsjövägen 5  
tfn 09 348 8600

### **Seniorisäpinät**

på Motionskvarnen  
to kl. 9.30–11.30.  
Kvarnbäcksvägen 1  
tfn 09 310 87513

### **Östra centrums simhall**

Gymnastik, gymträning,  
vattengymnastik och  
idrottsinstruktörer.  
Olofsborgsvägen 6  
tfn 09 310 87205

### *Motion*

*i västra Helsingfors*

### **Djurbergets servicecentral**

Olika gymnastikgrupper,  
yoga och gym.  
Stormyrvägen 28  
tfn 09 310 49200

### **Munksnäs servicecentral**

Olika gymnastikgrupper,  
motionscirklar och gym.  
Bredviksvägen 30  
tfn 09 310 48617

*Motion  
i norra Helsingfors*

**Förortsmotion**

Jakobacka–Stapelstaden  
tfn 09 310 87512

Gårdsbacka–Kvarnbäcken  
tfn 09 310 87513

Månsas–Haga  
tfn 09 310 49010

Rönnsbacka–Malm  
tfn 09 310 87914

På biblioteken i Jakobacka,  
Bocksbacka och Vik  
kan man låna gångstavar  
med bibliotekskortet.

**Gustafsgårds servicecentral**

Grupper som leds av  
en fysioterapeut.  
Åldermansvägen 32  
tfn 09 310 54805

**Milja ry**

Gym för äldre.  
Ladugårdsvägen 9  
tfn 09 7251 5151

**Månsas idrottshall**

Månsasbacken 3–5  
tfn 09 310 49004,  
09 310 49011, 09 310 49010

**Seniorisäpinät**

Sportkvarnen  
(Kvarnbäcken)  
tfn 09 310 87513

**Britas simhall**

Gymnastik, vattengymnastik  
och idrottsinstruktörer.  
tfn 09 310 87913 eller  
050 401 3610

**Åggelby idrottspark**

Gymnastik och gymträning  
idrottsinstruktörer.  
Ståthållarvägen 11  
tfn 09 310 87885 eller  
050 401 3594

**Höstvägens servicecentral**

Gym, handledning och  
självständig träning.  
Utängsgränden 3  
tfn 040 334 1525

**Tapanilan Erä**

Seniormotion, dans  
och gympa.  
Jaktfärdsvägen 3  
tfn 029 193 4200

## Service A–Ö

### Måltider

*Lunchställen  
i södra Helsingfors*

#### **Domkyrkoförsamlingen**

Diakonibespisning i kryptan  
i Mikael Agricolas kyrka  
Fabriksgatan 23

#### **Drumsö församling/ Kyrkocaféet**

Kvarnbergsbrinken 1 B

#### **Forsby servicecentral**

Kottbyvägen 11, N-huset

#### **Helsingfors arbis kafé**

Sturegatan 2, Dagmarsgatan 3  
fr.o.m. 18.9.2017

#### **Kampens servicecentral**

Salomonsgatan 21

#### **Kantti ry**

Hummelgatan 4

#### **Kinaborgs servicecentral**

Kinaborgsgatan 9

#### **Restaurang Kantin pysäkki**

Hummelgatan 4

#### **Servicecentralen Merikaari**

Norrsvägen 9 A

#### **Servicehuset Domus**

Alkärrsgatan 4 A

#### **Tölö församling/ Församlingshemmet**

Runebergsgatan 39 A

#### **Tölö servicecentral**

Tölögatan 33

#### *Lunchställen*

*i östra Helsingfors*

#### **Gårdsbacka servicecentral**

Gårdsgränden 5

#### **Helanderhemmet**

Krokholmsvägen 18

#### **Kasbergets servicecentral**

Rödluvans väg 16

#### **Kvarnbäckens**

#### **mångsidiga servicecentral**

Kvarnfärdsvägen 4

#### **Restaurang Cecilia**

Nordsjövägen 8

#### **Servicehemmet Helykoti**

#### **i Gårdsbacka**

Portgränden 8

#### **Servicehemmet Helykoti i**

#### **Kvarnbäcken**

Kvarnögsgården 7

#### **Service- och verksamhets- centralen Iiris**

#### **för synskadade**

Maruddsvägen 74

#### **Stiftelsen Yrjö ja Hanna**

Kuddlavevägen 19 a

*Lunchställen  
i västra Helsingfors*

**Boendeservicecentret  
Wilhelmiina**

Taavetti Laitinens gata 4

**Djurbergets servicecentral**

Stormyrvägen 28

**Folkhälsans Seniorhus  
lunchrestaurang**

Mannerheimvägen 97

**Invånarhuset**

**Tapanilan asema**

Soppa ti från kl. 12.

Tilktorget 12

**Lunchrestaurang Minttu  
i servicehuset Leevi**

Ilkkavägen 19

**Munksnäs servicecentral**

Bredviksvägen 30

**Kvartersklubben i**

**Sockenbacka–Kånala**

Lekparken Vähätupa,

Lillstuvägen 4 A

**Lunchrestaurang Rumpali  
i Trumstigans servicehus**

Klarinettvägen 10

**Servicecentralen Kotikallio**

Bykyrkovägen 6–10

**Servicehuset för stiftelsen**

**Ilmari Helanderin**

**Vanhusten Säätiö**

Backåkersvägen 22 D

**Silvervägens servicehus**

Silvervägen 14

*Lunchställen  
i norra Helsingfors*

**Gustafsgårds servicecentral**

Åldermansvägen 32

**Höstvägens servicecentral**

Utängsgränden 3

**Madetoja servicehus**

Madetojagränden 3

**Malmhuset**

Nedre Malms torg 1

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

**Malms verksamhetscentral**

Matsservering

ti, on och to, kl. 11–13.

Kyrkobylvägen 2

**Milja ry:s servicehus**

Ladugårdsvägen 9

**Storkärrens sjukhus**

Storkärrenskanten 3 B, Månsas

**Storkärrens ämbetshus**

Storkärrenskanten 1, nedre aulan

## Service A–Ö

### Måltider hem

Mer information om hemkörning av matportioner fås av hemvårdsledaren i eget bostadsområde, tfn 09 310 5015/växel.

Via MenuMAT kosttjänsten får man en matportionsautomat hem. Matportionerna leveras hem enligt överenskommelse.

**Mer information av** hemvårdsledare i eget bostadsområde eller tfn 020 796 1550 (MenuMAT) [www.menumat.fi](http://www.menumat.fi)

### Närbussar

Vid planeringen av rutterna och tidtabellerna för HRT:s närlinjer har i synnerhet behoven hos äldre människor, rörelsehindrade och dem som rör sig med hjälpmedel tagits i beaktande. Vid behov bistår föraren vid påstigningar och avstigningar och bilen kan inom ramen för trafikreglerna även stanna annanstans än vid markerade hållplatser.

Närbussarna trafikerar närmast vardagar på dagen, vissa linjer

även lördagar. I närbussar du ger Helsingfors interna biljetter och regionbiljetter.

Närbussarnas och den övriga kollektivtrafikens rutter och tidtabeller hittar du på webben i Reseplaneraren. HRT:s kundtjänst betjänar också per telefon.

[www.reittiopas.fi](http://www.reittiopas.fi)  
HRT:s kundtjänst  
tfn 09 4766 4000  
må–fr 7–19, lö–sö 9–17

### Närståendevårdare

Se närmare information på sida 11.

### Polli ry

Huvudstadsregionens närståendevårdare och vänner rf  
Böle parkväg 8  
tfn 09 756 2690 och  
040 533 2710  
[www.polli.fi](http://www.polli.fi)

### Påverkan

#### Helsingfors äldreråd

Tar politiska initiativ och ger förslag i frågor gällande äldre och deras livsförhållanden.

tfn 09 310 43580  
[vanhusneuvosto@hel.fi](mailto:vanhusneuvosto@hel.fi)  
[www.hel.fi/vanhusneuvosto](http://www.hel.fi/vanhusneuvosto)

## Psykiskt stöd

Se även

Andligt stöd, sida 47  
och Mental hälsa, sida 53.

### **HelsingforsMission**

#### **Aamukorva** (på finska)

En hjälpande telefon  
som är avsedd för seniorer,  
morgonar kl. 5–9.  
tfn 045 341 0504

### **HelsingforsMission**

#### **Senioripysäkki/ Seniorstation**

Erbjuder samtalsstöd i  
utmanande livssituationer.  
tfn 045 341 0506 (på finska)  
svenskspråkig information  
(via Helsingfors stad):  
tfn 09 310 28055  
[www.helsingforsmission.fi](http://www.helsingforsmission.fi)

### **Suvanto ry**

(misshandel)

Telefonrådgivning 0800 06776  
ti och to kl. 12–15

## Respons

Du kan ge respons på Helsingfors stads tjänster på webben [www.hel.fi/respons](http://www.hel.fi/respons) eller via Virkainfo tfn 09 310 11111.

## Semesterverksamhet

Syftet med social semester-  
verksamhet är att stöda och  
främja medborgarnas förmåga  
att klara sig självständigt i oli-  
ka livssituationer. Bland dem  
som ansöker om semester har  
bl.a. mindre bemedlade eller  
ensamboende äldre förtur. Se-  
mestrar ordnas via semester-  
och patientföreningar.

Mer information

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

## Seniorinfo

Se sida 7 eller 31.

## Sexuell inriktning och kön

Helsingforsregionens HeSeta  
ry erbjuder servicehandled-  
ning till sexuella minoriteter  
och deras närstående i frågor  
som gäller sexuell identitet och  
livssituation. Genom grupp-  
och kursverksamhet kan man  
få kamratstöd och nya vänner.

### **HeSeta ry**

Tallbergsgatan 1 C  
[www.heseta.fi](http://www.heseta.fi)

## Service A–Ö

### **Riksomfattande Sinuiksi stödtelefon**

må och to kl. 19–21  
tfn 044 300 2355  
[www.sinuiksi.fi](http://www.sinuiksi.fi)

### **Transtukipiste**

Stöd för transsexuella  
och deras anhöriga.

Servicehandledare  
tfn 050 371 6899

Socialpsykolog  
tfn 050 303 1522  
[www.transtukipiste.fi](http://www.transtukipiste.fi)

### Servicecentraler

Se sida 7.

### Sjukhus

Se sida 27.

### Socialservice

Se sida 6.

### Socialt arbete och närarbete

Se sida 10.

### Specialbiblioteket Celia

tfn 0295 333 050  
Producerar och förmedlar  
litteratur i form av ljudböcker,  
punktskrift och dylikt.  
Öppet må–to kl. 9–12.

Iiris-huset  
Maruddsvägen 74, 2 vån.  
tfn 09 3960 4330

Se även Syn, sida 64.

### Spelproblem

Referensstöd via Peluuri,  
tfn 0800 100 101 vardagar  
kl. 12–18 (svenskspråkig  
service garanteras måndagar)  
Chat öppen kl. 12–15 på  
[www.peluuri.fi](http://www.peluuri.fi)

### Städning

Registrerade städföretag på  
[www.elias.fi](http://www.elias.fi)

### Syn

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



**Rehabiliteringsplanerare  
inom synvård**

handledning och information  
tfn 09 310 67655

**Service- och verksamhets-  
centralen Iris**

(Synskadades Centralförbund)

Östra centrum

Maruddsvägen 74

tfn 09 396 041

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

**Förbundet Finlands  
Svenska Synskadade**

Parisgränden 2 A 1

tfn 09 696 2300

[www.fss.fi/sv](http://www.fss.fi/sv)

I Iris-centralen finns också  
specialbutiken Aviris för  
hjälpmedel och biblioteket  
Celia (se sida 64) samt  
Helsingin ja Uudenmaan  
näkövammaiset ry,  
[www.hun.fi](http://www.hun.fi)

**Tandkliniker**

Se sida 23.

**Trygghetstelefon**

Ett trygghetslarm kopplas till  
vanlig telefonen. Trygghetslar-  
met hålls ofta runt handleden  
eller halsen. Via trygghetslar-

met får man telefonkontakt med  
larmcentralens jour. Trygghets-  
telefon kan skaffas som en stöd-  
tjänst inom hemvården (låg-  
inkomsttagare) eller privat.

Mer information via hemvårds-  
ledare, tfn 09 310 5015/växel

**Tvättinrättningar  
och byke**

Flera servicecentraler erbjuder  
möjlighet till byktvätt. När-  
mare kontaktuppgifter till ser-  
vicecentralerna finns på sida  
7. Servicecentralernas tvättin-  
rättningar är avgiftsbelagda.

**Vaccineringar**

Se sida 26.

**Veterantjänster**

Se sida 27.

**Volontärverksamhet**

Mera information om volentär-  
verksamhet inom Helsingfors  
stad, se sida 18.

Förmedling av volontärer (till  
exempel i syfte av promenader,  
diskussionssällskap,  
enstaka uträttningar  
av ärenden och dylikt).

## Service A–Ö

### **Centralförbundet för de gamlas väl ry**

tfn 09 3508 6044

ti kl. 9–12

to kl. 12–15

Under sommaren (1.6–31.8)

on kl. 9–15

### **Finlands Röda Kors vänverksamhet**

tfn 020 701 2000/växel

### **Folkhälsan**

tfn 09 315 000/växel

### **Förmedling av kulturkompisar**

tfn 09 310 58237

må–to kl. 11–14

[www.hel.fi/www/kulke/sv/  
tjanster/Kulturkompisar](http://www.hel.fi/www/kulke/sv/tjanster/Kulturkompisar)

### **Församlingar**

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

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

### **HelsingforsMission**

Engångshjälp

tfn 045 869 0945

Stödperson

tfn 045 881 9743

### **Helsingin seudun mielenterveysseura**

tfn 041 525 6779

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

### **Kalliolan setlementti**

tfn 046 850 0876

### **Polli ry**

Huvudstadsregionens

Närståendevårdare

och Vänner rf

tfn 040 533 2710

## Vårdtestamente

Med vårdtestamente berättar man om hur man vill ha det med den egna vården och omsorgen. Genom att uppgöra ett vårdtestamente kan var och en försäkra sig om att man i vården hörsammar personens livsvården. Även om ett muntligt vårdtestamente är giltigt lönar det sig att uppgöra det skriftligt. Berätta också för dina anhöriga och din egen skötare eller läkare om vårdtestamentet.

Vårdtestamentet kan ofta föras in i de elektroniska patientdatasystemen eller nämna att det finns sådant. För uppgörande av ett vårdtestamente finns olika modelldokument.

## Ändringsarbeten i bostäder

Se sida 17.





Helsingfors

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

