



Helsinki

Ikääntyneiden palveluopas

2017
Pohjoinen
Helsinki

Palveluopas on kattava tietopaketti
ikäntyneille suunnatuista palveluista.



Arvoisa lukija

Ikääntyneiden osuus väestöstä kasvaa ja ikääntyneiden rooli yhteiskunnassa vahvistuu. Ikääntyneen väestön terveys ja toimintakyky ovat parempia kuin koskaan aiemmin. Useimmat 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.

Myös kaupungin tulee suunnitella toimintansa niin, että tavoitteena on ensisijaisesti omassa kodissa asuminen. Ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä selviytymistä arjessa tuetaan monin eri tavoin.

Ikääntyneiden alueelliset palveluoppaat ovat kattavia tietopaketteja, joihin on koottu tietoa muun muassa ikääntyneille suunnatusta toiminnasta, neuvonnasta, palveluista ja eduista. Palveluoppaat sopivat sekä ikääntyneiden itsensä että heidän läheistensä ja myös ammattilaisten ja opiskelijoiden käyttöön. Sekä palveluoppaat että paljon muuta hyödyllistä tietoa löytyy Helsingin kaupungin internet-sivuilta osoitteesta www.hel.fi.



Otamme mielellämme vastaan palveluoppaisiin liittyvää palautetta.

Hyviä lukuhetkiä!

Juha Jolkkonen
toimialajohtaja

Helsingin sosiaali- ja terveystoimiala

Sisällysluettelo

Ikäntyneiden palveluopas 2017

Pohjoinen Helsinki



1

Sosiaalipalvelut 6

- Palvelukeskukset 7
- Lähityön sosiaaliohjaus 8
- Sosiaalityö 9
- Omaishoidon tuki 11
- Päivätoiminta 12
- Palveluasuminen ja
ympäri vuorokautinen hoito 13
- Vammaispalvelut 13
- Kuljetuspalvelut 14
- Asunnon muutostyöt 15
- Vapaaehtoistoiminta 16

2

Terveyspalvelut 17

- Terveysasemat 18
- Päivystys 20
- Laboratoriot 21
- Kotihoito 22
- Hammashoitolat 23
- Fysioterapia 24
- Apuvälineet 25
- Omahoitotarvikejakelu 26
- Jalkaterapia 26
- Rokotukset 27
- Sairaalat 27
- Veteraanien palvelut 28
- Itsehoitoa, tukea ryhmästä 29
- Sähköinen asiointi 29

3

Neuvontapalvelut 30

- Terveysneuvonta 31
- Seniори-info 31
- Sosiaali- ja kriisipäivystys 31
- Sosiaaliasiamies 31
- Potilasasiamies 33
- Talous- ja velkaneuvonta
sekä sosiaalinen luototus 34
- Asumisneuvonta 34
- Kuluttajaneuvonta 34
- Virka-info 35
- Kansalaisneuvonta 35

4

Kelan etuudet ja talous 36

- Kelan etuudet ja toimeentulotuki 37
 - Toimeentulotuki 37*
 - Eläkkeet 38*
 - Eläkkeensaajan asumistuki 39*
 - Eläkettä saavan hoitotuki 39*
 - Lääkkeiden korvaus 40*
 - Matkakulut 40*
 - Kelan kuntoutus 41*
- Sosiaali- ja terveydenhuollon
asiakasmaksukatto 42
- Edunvalvonta
ja edunvalvontavaltuus 42
- Kotitaloustyön verovähennys 44

5

Palveluja A–Ö 45

1

Sosiaalipalvelut

Palvelutieto internetissä www.hel.fi

Seniори-info

Palveluneuvontaa arkisin klo 8.30 – 12, puh. 09 310 44556.
seniori.info@hel.fi

Palvelukeskukset

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

Palvelukeskustoiminnan tavoitteena on kotona asumisen tukeminen, syrjäytymisen ennaltaehkäisy ja yksinäisyyden lievittäminen. Palvelukeskukset ovat matalan kynnyksen avoimia kohtaamispaikkoja.

Toiminnan muotoja ovat mm. palveluohjaus ja -neuvonta, vertais-tuellinen ryhmätoiminta, vapaaehtoistoiminta, virkistys- ja harrastustoiminta kuten kädentaidot ja opintopiirit, liikunta, ohjelmallinen toiminta ja retket.

Asiakkailla tulee olla **palvelukeskuskortti** mukanaan asioidessaan palvelukeskuksessa. Maksuttoman kortin saa neuvonnasta.

- **Kustaankartanon monipuolinen palvelukeskus**
Oulunkylä, Oltermannintie 32
puh. 09 310 54776
- **Syystien monipuolinen palvelukeskus**
Malmi, Takaniitynkuja 3
puh. 09 310 58413

www.hel.fi/palvelukeskukset

Sosiaalipalvelut

Muuta toimintaa ikäihmisille

- Asukastalo Saunabaari
Metsäpurontie 25
puh. 09 310 69722
- Kumppanuustalo Oulunkylän Seurahuone
Larin Kyöstin tie 7
puh. 09 3104 0912
- Malmin toimintakeskus
Ryhmiä ja tilaisuuksia ikäihmisille, kahvila ja ruokailua.
Kirkonkyläntie 2
puh. 09 310 58576, 09 310 69960
- Pihlajamäen lähiöasema
Lähiöliikuntaa, kerhoja ja ATK-opetusta ikäihmisille.
Liusketie 3 B
puh. 09 310 41010

Lähityön sosiaaliohjaus

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

Lähityön sosiaaliohjaus on tarkoitettu ensisijaisesti kotihoidon tai palveluasumisen ulkopuolella oleville asiakkaille.

Lähityön sosiaaliohjaajat tekevät asiakkaiden luo kotikäyntejä. Terveysasemilla lähityön sosiaaliohjaajat ovat tavattavissa ajanvarauksella ja ajan voi varata terveysaseman neuvonnasta.

Hyvinvointia edistävä kotikäynti tarjotaan jokaiselle tänä vuonna 85 vuotta täyttävälle, joka ei ole kaupungin kotihoidon tai sosiaalipalvelujen asiakkaana. Kotona asuvat 75 vuotta täyttävät kutsutaan hyvinvointia edistäviin yleisötilaisuuksiin.

Sosiaaliohjaajat

- puh. 09 310 64903
- puh. 09 310 44324
- hyvinvointia tukevien kotikäyntien koordinointi
puh. 09 310 45065
- päivätoiminnan koordinointi
puh. 09 310 58333
- ruotsinkieliset palvelut
puh. 09 310 44109

Sosiaali- ja lähityön yhteystiedot

Katso Sosiaalityön alta, sivu 10.

Sosiaalityö

Elämänhallintaa ja itsemääräämisoikeutta tukeva sosiaalityö perustuu palvelutarpeiden selvittelyyn ja arviointiin sekä asiakkaan kanssa tehtyyn suunnitelmaan. Sosiaalityöntekijään voi ottaa yhteyttä erilaisia sosiaalisia ongelmia sisältävissä tilanteissa ja elämän vaikeuksissa sekä tarvittaessa kotona asumista tukevia palveluja ja ympärivuorokautista hoitoa.

Sosiaalityöntekijät (postinumeroittain)

- Viikki 56, Pihlajamäki 71, Latokartano 79
puh. 09 310 58508
- Metsälä 62, osa Maunulaa 63, Oulunkylä 64,
Veräjämäki 65, osa Itä-Pakilaa 68, Pihlajisto 71
puh. 09 310 46822
- osa Maunulaa 63, Länsi-Pakila 66, Paloheinä 67,
Torpparinmäki 69, osa Itä-Pakilaa 68
puh. 09 310 69775

Sosiaalipalvelut

- Malmi 70, osa Pukinmäkeä, Tapanila 73, Tapaninvainio 78
puh. 09 310 58520
- Pihlajisto 71, Savela 72
puh. 09 310 73638
- osa Pukinmäkeä 72, Tapulikaupunki 75
puh. 09 310 24446
- Siltämäki-Suutarila 74, Puistola 76, Jakomäki 77
puh. 09 310 58561
- ruotsinkieliset palvelut
postinumerot 56, 70 – 79
puh. 09 310 44900

postinumerot 62 – 69
puh. 09 310 44806

Sosiaali- ja lähityö

Suursuonlaita 1, 3. krs

PL 7910, 00099 Helsingin kaupunki

neuvontapuhelin klo 8.15 – 16, 09 310 73949

vaihde klo 8.15 – 16, puh. 09 310 5015

fax 09 310 69698

Ruotsinkieliset sosiaalipalvelut

Malminkatu 3, 3. krs, Kamppi

puh. 09 310 44900, 09 310 44806

Omaishoidon tuki

Ikääntynyttä (yli 65 v.) kotona hoitava henkilö voi saada omaishoidon tukea. Se määräytyy hoidon sitovuuden ja vaativuuden mukaan. Myöntämisen perusteena on, että hoidettava tarvitsee päivittäistä, jatkuvaa henkilökohtaista hoitoa ja huolenpitoa. Omaishoidon tukea ei myönnetä henkilöille, joiden avuntarve kohdistuu pelkästään asiointi- ja kodinhoidontehtäviin.

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.

Suosittelemme omaishoitajille sähköistä hyvinvointi- ja terveys-tarkastusta, josta saa henkilökohtaisen palautteen ja ohjauksen palveluihin. eOmahoitokirjastosta löytyy runsaasti tietoa omaishoitajuudesta. Terveystarkastus ja kirjasto löytyvät osoitteesta www.hel.fi/omaishoito.

Omaishoidon tuen sosiaaliohjaajat

- postinumerot 62, 63, 64, 66, 68
puh. 09 310 69283
- postinumerot 67, 69, 73, 74, 78
puh. 09 310 58521
- postinumerot 70, 72, osa 56, 65, 71
puh. 09 310 24594
- postinumerot 71, 75, 76, 77 ja 79
puh. 09 310 58737

Sosiaalipalvelut

- ruotsinkieliset palvelut
postinumerot 56, 70 – 79, puh. 09 310 44902
postinumerot 62 – 69, puh. 09 310 24026

Omaishoidon toimintakeskus

Takaniitynkuja 3

koordinaattori, puh. 09 310 46818

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

www.hel.fi/omaishoito (mm. tapahtumakalenteri)

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.

Päivätoimintaa haetaan alueen sosiaalityöntekijältä, omaishoidontuen sosiaaliohjaajalta tai kotihoidon kautta. Kun hakemus päivätoimintaan on hyväksytty, asiakas voi jäädä odottamaan kaupungin paikkaa tai valita palvelusetelin yksityiselle palveluntuottajalle.

Kaupungin paikan hinta, joka sisältää kuljetuksen, on 17,90 euroa (2017). Palvelusetelin arvo ilman kuljetusta on 50 euroa/päivä ja kuljetuksen kanssa 65 euroa/päivä. Asiakas maksaa päivätoiminnasta palvelusetelin arvon ylittävän osuuden, joka on tuottaja-kohtainen hinta.

- päivätoiminnan koordinaattori, puh. 09 310 58333
- ruotsinkieliset palvelut
päivätoiminnan koordinaattori, puh. 09 310 28055

Palveluasuminen ja ympärivuorokautinen hoito

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

Ympärivuorokautinen hoito on lyhyt- ja pitkäaikaista hoitoa joko palvelutalossa tai monipuolisessa palvelukeskuksessa.

Lisätietoja alueen sosiaali- ja lähityön sosiaalityöntekijältä, s. 9

Vammaispalvelut

Vammaispalveluihin liittyvissä kysymyksissä voi ottaa yhteyttä vammaisten sosiaalityön yksikköön.

Ala-Malmintori 2, 5. ja 7. krs
PL 7980, 00099 Helsingin kaupunki
Neuvonta klo 9 – 14, puh. 09 310 73953

Vammaispalvelun sosiaalityöntekijät
puhelinaika ma – pe klo 9 – 10

- postinumerot 56, 70, 71, 79
puh. 09 310 58495
- postinumerot 62 – 69, 72
puh. 09 310 69567
- postinumerot 73 – 75, 78
puh. 09 310 58289
- postinumerot 76 – 77
puh. 09 310 45135

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 ilman kohtuuttomia vaikeuksia. Hakulomakkeen liitteeksi tarvitaan lääkärin lausunto vammaispalvelulain mukaisesta kuljetuspalvelun tarpeesta.

Lisätietoja kuljetuspalveluista sosiaaliohjaajilta

- postinumerot 56, 70 – 71, 73, 79
puh. 09 310 46621
- postinumerot 62, 63, 65, 66, 69
puh. 09 310 69694
- postinumerot 64, 67, 68, 72
puh. 09 310 69571
- postinumerot osa 74 – 78
puh. 09 310 58339

Alueella kulkee **HSL:n lähibusseja**, katso sivu 53.

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

Lisätietoja joukkoliikenteestä HSL:n asiakaspalvelusta.

puh. 09 4766 4000

ma – pe klo 7 – 19, la – su klo 9 – 17

www.hsl.fi

www.reittiopas.fi

Asunnon muutostyöt

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

Vammaispalvelulain mukaiset asunnon muutostyöt

Edellytyksenä on henkilön vaikeavammaisuus. Muutostyöt eivät ole tulosidonnaisia.

Lisätietoja vammaispalvelujen sosiaalityöntekijältä

Sosiaalihuoltolain mukaiset asunnon muutostyöt

Muutostöitä voidaan tukea määrärahojen puitteissa. Asunnon muutostöiden myöntämisessä huomioidaan muun muassa asiakkaan toimintakyky, miten muutokset tukevat kotona asumista sekä tulot ja varallisuus.

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

Korjausavustukset myöntää Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus (ARA), joka tekee avustuspäätöksen ja hoitaa avustusten maksamisen.

Sosiaalipalvelut

Uuden korjausavustuslain myötä haettavia avustuksia ovat

- korjausavustus ikääntyneiden ja vammaisten asuntoihin
- avustus jälkiasennushissin rakentamiseen
- esteettömyysavustus.

Lisätietoja Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskuksesta

puh. 029 525 0818

ti – to klo 9 – 15

korjausavustus.ara@ara.fi

www.ara.fi/fi-FI/Rahoitus/Avustukset

Tavanomaisten kodin perusparannusten työkustannuksiin voi saada myös kotitalousvähennystä.

Lisätietoja verohallinnon palvelunumero

puh. 029 697 002

Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoimintaan on mahdollisuus osallistua monin tavoin.

Vapaaehtoistyö voi tuoda elämään uutta mielekästä sisältöä. Teh-tävään riittävät tavallisen ihmisen tiedot ja taidot. Osallistujille järjestetään perehdytystä ja koulutusta.

Vapaaehtoistyön koordinaattorit,

puh. 09 310 46940, 09 310 58458 ja 09 310 64884

Stadin Jelppi

Kertaluonteista saattamis- ja asiointiapua.

puh. 09 310 58237, ma – to klo 11 – 14

Katso Vapaaehtoisvälitys, sivu 60.

Katso Kulttuurikaveri, sivu 51.

www.hel.fi/vapaaehtoistoiminta

2

Terveyspalvelut

Palvelutieto internetissä www.hel.fi

Terveyspalvelut

Terveysneuvonta 24 h puh. 09 310 10023

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

Terveysasemat

Helsingiläiset voivat vapaasti valita terveysasemansa.

Terveysasemilla on käytössä takaisinsoittopalvelu. Sinulle soimitaan takaisin mahdollisimman pian. Hoitaja arvioi aina ensin tilanteesi ja ohjaa sinut oikeaan hoitopaikkaan.

Hoitajien puhelintunnit ovat ma – pe klo 8 – 9 ja 12 – 13, jolloin tavoitat omahoitajasi parhaiten.

Hyödynnä myös sähköisiä palveluja.

Terveysasemat

- **Jakomäen terveysasema**

Vuorensyrjä 8

auki ma – pe klo 8 – 16

palvelunumero 09 310 53153 (klo 8 – 15)

- **Malmin terveysasema**

Talvelantie 4

auki ma – ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18

palvelunumero 09 310 57702 (klo 8 – 15)

- **Maunulan terveysasema**

Suursuonlaita 3 A

auki ma – ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18

palvelunumero 09 310 69100 (klo 8 – 15)

- **Oulunkylän terveysasema**
Kylänvanhimmantie 25
auki ma – ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18
palvelunumero 09 310 69791 (klo 8 – 15)
- **Paloheinän terveysasema**
Paloheinäntie 22, 2. krs
auki ma – pe klo 8 – 16
palvelunumero 09 310 69200 (klo 8 – 15)
- **Pihlajamäen terveysasema**
Meripihkatie 8
auki ma – ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18
palvelunumero 09 310 59800 (klo 8 – 15)
- **Puistolan terveysasema**
Ajurinaukio 1
auki ma – ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18
palvelunumero 09 310 53300 (klo 8 – 15)
- **Suutarilan terveysasema**
Suutarilantie 32
auki ma – pe klo 8 – 16
palvelunumero 09 310 53410 (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 Mielenterveys, sivu 54.

Katso Sähköinen asiointi, sivu 29.

Päivystys

Oman terveysaseman ollessa kiinni kiireellistä hoitoa vaativat potilaat hoidetaan päivystyksessä.

Malmin päivystys

Talvelantie 6

puh. 09 310 6611 (vaihde)

puh. 09 310 67204 (päivystyspoliklinikka)

Helsingiläiset voivat hakeutua myös

- Haartmanin sairaalan päivystykseen
Haartmaninkatu 4, rakennus 12
puh. 09 310 63231 tai 09 310 5018
- Jorvin päivystykseen
Espooseen, Turuntie 150
puh. 09 87 10023
- Peijaksen päivystykseen
Vantaalle, Sairaalakatu 1
puh. 09 471 67060.

Kiireellinen psykiatrinen sairaanhoito

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

Suun terveydenhuollon päivystys

Katso Hammashoitolat, sivu 23.

Ambulanssi

Kun tarvitaan ambulanssia, puh. 112.

Laboratoriot

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

Ajanvaraus

Osassa laboratorioista on käytössä ajanvarausjärjestelmä.

Palvelupuhelin 09 471 86800, ma – pe klo 7.30 – 15.30

www.huslab.fi/ajanvaraus

- **Malmin näyttö- ja näytteenotto-**

Talvelantie 6, rakennus 2, 1. krs, A-siipi
vuoronumerolla ma – pe klo 8 – 14.45
ajanvarauksella ma – pe klo 7 – 14.45

- **Maunulan laboratorio**

Suursuonlaita 3 A
auki ma – pe klo 7.45 – 15

- **Oulunkylän laboratorio**

Kylänvanhimmantie 29, Ogelin kauppakeskus, B-rappu
auki ma – pe klo 7 – 15

- **Pihlajamäen laboratorio**

Meripihkantie 8
auki ma – pe klo 7.45 – 15

- **Puistolan laboratorio**

Ajurinaukio 1
auki ma – pe klo 7.45 – 15

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.

Arvonlisäveroton siivouspalvelu on mahdollista, jos asiakkaan toimintakyky on heikentynyt, niin että hän ei kykene siivoamaan itse.

Kotipalveluyrityksiä ja lisätietoa arvonlisäverottomasta siivouspalvelusta löytyy internetistä osoitteesta www.elias.fi.

Kaikki Eliakseen rekisteröidyt yritykset kuuluvat ennakkoperintärekisteriin ja heidän antamansa palvelut voi vähentää verotuksessa (kotitalousvähennys, katso sivu 44).

Katso Sähköinen asiointi, sivu 29.

Hammashoitolat

Keskitetty ajanvaraus

ma – pe klo 8 – 15, puh. 09 310 51400

(hammashoidossa on käytössä takaisinsoittopalvelu)

- Jakomäen terveysaseman hammashoitola
Vuorensyrjä 8
- Malmin terveysaseman hammashoitola
Talvelantie 4
- Maunulan terveysaseman hammashoitola
Suursuonlaita 3
- Oulunkylän terveysaseman hammashoitola
Kylänvanhimmantie 25
- Paloheinän terveysaseman hammashoitola
Paloheinäntie 22
- Pihlajamäen terveysaseman hammashoitola
Meripihkatie 8
- Puistolän hammashoitola
Maatullinaukio 10
- Pukinmäen hammashoitola
Säterintie 2
- Suutarilan hammashoitola
Seulastentie 11

Suun terveydenhuollon päivystys

Päivystyksessä hoidetaan kiireelliset särky- ja tapaturmatapaukset.

Arkisin Ruskeasuon hammashoitolassa ja Haartmanin sairaalassa.

Myös lähiammashoitolassa voi olla päivystysaikoja.

Ajanvaraus arkisin klo 8 – 14, puh. 09 310 51400.

Terveyspalvelut

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

Yöpäivystys Töölön sairaalan tapaturma-aseamalla, puh. 09 471 87708

Katso Sähköinen asiointi, sivu 29.

Fysioterapia

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

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

- **Malmin fysioterapia**
Talvelantie 6, rak. 18, C-porras
- **Suursuon fysioterapia**
Suursuonlaita 3 B

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.

- **Kontulan apuvälinepalvelu**

Ostoskuja 3

puh. 09 310 47589 ma – pe klo 9 – 15

- **Laakson apuvälinepalvelu**

Lääkärintäti 8 S-porras, 1. krs, palautus ja huolto V-porras

puh. 09 310 47589 ma – pe klo 9 – 15

Palvelupisteet ovat auki ma – pe klo 8 – 16

(Laakson palvelupiste ke klo 8 – 18)

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

Apuvälineitä voi myös ostaa tai vuokrata yksityisiltä yrityksiltä.

Omahoitotarvikejakelu

Omahoitotarvikkeita ovat esimerkiksi diabetestarvikkeet, avanne- tuotteet, vaipat, katetrit ja haavanhoitotarvikkeet. Omahoitotarvikkeiden saantiin oikeuttava lähete tehdään henkilön omalla terveysasemalla tai kotihoidossa, jossa lääkäri yhdessä terveydenhoitajan kanssa arvioi omahoitotarvikkeiden tarpeen.

Tarvikkeet tilataan etukäteen puhelimitse tai sähköisesti, katso Sähköinen asiointi sivu 29. Toimitusaika on kaksi viikkoa, jonka jälkeen tarvikkeet voidaan noutaa Koskelan palvelupisteestä.

Tarvikkeet voidaan myös postittaa postin noutopisteeseen tai pakettiautomaattiin (maksuton asiakkaalle). Avannetarvikkeita ja katetreja toimitetaan kotiin (maksuton asiakkaalle).

- **Helsingin omahoitotarvikejakelu**

Koskelan monipuolinen palvelukeskus

Käpylantie 11, N-talo, b-rappu, 3. krs

puh. 09 310 55002

puhelinaika ma – pe klo 10 – 14

auki ma, ke, pe klo 8 – 16 ja ti, to klo 10 – 18

Jalkaterapia

Jalkaterapiapalvelu on tarkoitettu pääsääntöisesti diabeetikoille ja nivelreumaatikoille. Jalkaterapiaan voi hakeutua lääkärin, omahoitajan tai diabeteshoitajan läheteellä.

Aika jalkaterapiaan varataan puhelimitse jalkaterapian keskitetystä ajanvarauksesta.

puh. 09 310 45425 ma – pe klo 9 – 11

Rokotukset

Influenssarokotuksia annetaan terveysasemilla joka syksy ilman ajanvarausta erikseen ilmoitettavana ajankohtana. Influenssarokotuksiin voi varata ajan myös sähköisesti koko influenssakauden marraskuusta seuraavan vuoden helmikuuhun.

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.

- Laakson sairaala
vaihte puh. 09 310 4701
- Malmin sairaala
vaihte puh. 09 310 6611
- Suursuon sairaala
vaihte puh. 09 310 5017

Päivystyssairaalat

- Haartmanin päivystys, puh. 09 310 5018
- Malmin päivystys, puh. 09 310 6611

Psykiatrinen sairaalahoito

Auroran sairaalaan tullaan potilaaksi päivystyksen kautta tai läheteellä.

Terveyspalvelut

- Auroran sairaala
neuvonta, puh. 09 310 65605

HUS

puh. 09 4711

Veteraanien palvelut

Helsingin kaupungin **veteraaniasiamieheltä** voi tiedustella veteraanien etuuksista ja tarvittaessa saada apua palvelujen hakemisessa.

Veteraaniasiamies

puh. 09 310 50513 (parhaiten tavoitettavissa ma – pe klo 9 – 14)

Veteraaneille on tarjolla laitos-, päivä- tai avokuntoutusta.

Tiedustelut puh. 09 310 50544 (ma – to klo 9 – 12)

Hakemuksen voi postittaa osoitteeseen:

Rintamaveteraanien kuntoutustoimisto

PL 6600, 00099 Helsingin kaupunki

Veteraani voi saada kotiin tuotavia avopalveluja, kuten siivousta, ikkunoiden pesua, kuljetuspalvelua tai lounaseteleitä.

Tiedustelut puh. 09 310 75637 (ma – pe klo 9 – 12)

Kaikille veteraaneille postitetussa veteraanien palveluoppaassa on liitteenä lomakkeet kuntoutuksen ja palvelujen hakemiseksi.

Sotainvalidien palveluneuvoja toimii

Oulunkylän kuntoutussairaalassa, puh. 040 559 4988

(parhaiten tavoitettavissa ma – pe klo 9 – 11), www.okks.fi.

Sotainvalidien kuntoutusta haetaan Valtiokonttorista,

puh. 0295 50 3070, www.valtiokonttori.fi.

Lottien ja pikkulottien kuntoutuksesta voi kysyä
Lotta Svärd -säätiöstä, puh. 09 4770 2886
(ma – to klo 9 – 11.30), www.lottasaatio.fi.

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 ja eOmahoitokirjastoon osoitteessa www.hel.fi/sahkoinen-terveystarkastus.

Sosiaali- ja terveystoimialan avoimiin ryhmiin, luennoille tai info-tilaisuuksiin voi hakeutua vapaasti. Avoimien ryhmien lisäksi järjestetään myös muita ryhmiä esimerkiksi elintapa- ja pitkäaikaissairauksia sairastaville.

Lisätietoja www.hel.fi/itsehoito

Sähköinen asiointi

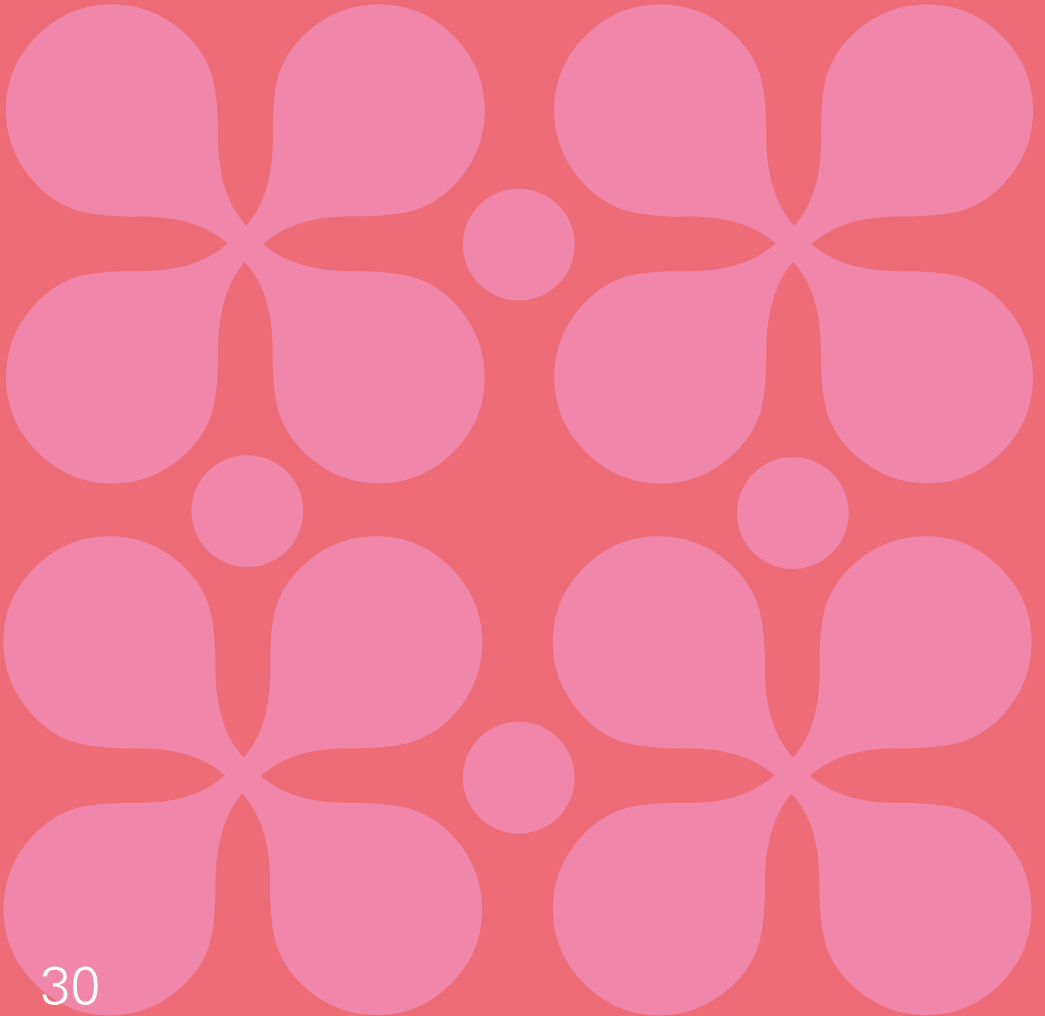
Terveysasemien asiakkaiden käytössä on valtakunnallinen Omakanta-palvelu ja Helsingin kaupungin sähköisen asioinnin palvelu.

Sähköisesti voi asioida myös hammashoidossa, kotihoidossa tilattaessa omahoitotarvikkeita tai haettaessa täydentävää tai ehkäisevää toimeentulotukea. Palveluun kirjaututaan verkkopankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella.

Lisätietoja sähköisestä asioinnista saa omasta asiointipaikasta ja sosiaali- ja terveystoimialan verkkosivuilta www.hel.fi/sote/sahkoinenasiointi

3

Neuvontapalvelut



Terveysneuvonta 24 h

Terveysneuvonnasta saa sairauksien hoito-ohjeita ympäri vuorokauden tavallisen puhelun hinnalla.
puh. 09 310 10023

Seniори-info

Palveluneuvontaa arkisin klo 8.30 – 12, puh. 09 310 44556.
seniori.info@hel.fi

Sosiaali- ja kriisipäivystys

Sosiaalipäivystys

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

puh. 020 696 006 (24 h)

Kriisipäivystys

- antaa henkistä ensiapua äkillisissä kriisitilanteissa
- tekee sovittaessa kotikäyntejä.

puh. 09 310 44222 (24 h)

Sosiaaliasiamies

Jos olet tyytymätön saamaasi kohteluun tai palveluun sosiaalihuollossa tai tarvitset neuvoja oikeuksistasi sosiaalihuollossa, voit olla yhteydessä sosiaaliasiamieheen.

Sosiaaliasiamies neuvoo sekä julkisen että yksityisen sosiaalihuollon palveluista: esimerkiksi sosiaalityö ja sosiaaliohjaus,

Neuvontapalvelut

täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki, lastensuojelu, kotihoito, vammaispalvelut, asumispalvelut ja laitospalvelu. Sosiaaliasiamies ei tee päätöksiä.

Sosiaaliasiamieheen voivat olla yhteydessä myös asiakkaiden omaiset ja muut läheiset, kuntalaiset sekä sosiaalihuollon asiakkaiden asioissa toimivat yhteistyötahot.

Helsingin sosiaali- ja terveystoimialan sosiaaliasiamies

- neuvoo asiakkaan asemasta ja oikeuksista
- avustaa muistutuksen teossa
- tiedottaa asiakkaan oikeuksista
- toimii asiakkaan oikeuksien edistämiseksi ja toteuttamiseksi
- raportoi asiakkaan aseman ja oikeuksien kehittymisestä vuosittain kaupunginhallitukselle.

Henkilökohtaisesta tapaamisesta sovitaan aina etukäteen.

Sosiaaliasiamiesten yhteystiedot

puhelinneuvonta ma, ke, to klo 9 – 11.30 ja ti klo 12 – 14.30

palvelunumero 09 310 43365

postiosoite: PL 6060, 00099 Helsingin kaupunki

sähköpostiosoite: sosiaaliasiamies@hel.fi

Sosiaaliasiamiehillä on kokeilukäytössä suojattu sähköpostiyhteys eli turvaposti. Turvaposti on turvallinen ja viranomais toimintaa koskevien ohjeiden mukainen tapa toimittaa tietoturvallista sähköpostia. Lisätietoa suojatun sähköpostin käyttöön liittyen saa sosiaaliasiamiehiltä sekä sosiaaliasiamiestoiminnan internetsivuilta osoitteesta www.hel.fi/sosiaaliasiamies.

Potilasasiamies

Potilasasiamies

- neuvoo Helsingin sosiaali- ja terveystoimialan terveyden- ja sairaanhoidon palveluihin liittyvissä asioissa
- neuvoo ja ohjaa potilasta, omaisia sekä henkilökuntaa ns. potilaslain (laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992) 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

- Selvitä asiaa ensin omassa hoitopaikassasi sinua hoitaneen lääkärin, hoitajan tai muun sinua hoitaneen henkilön kanssa esim. terveysasemalla, hammashoitolassa, sairaalassa, psykiatrian yksikössä tai kotihoidossa.
- Jos asia ei näin selviä, ota yhteys hoitopaikkasi ylilääkəriin, ylihoitajaan tai muuhun esimieheen. Tarvittavat yhteystiedot saat kyseisestä hoitopaikasta.
- Ota tämän jälkeen tarvittaessa yhteys potilasasiamieheen.

Potilasasiamiesten yhteystiedot

puhelinneuvonta ma, ke, to klo 9 – 11.30 ja ti klo 12 – 14.30

palvelunumero 09 310 43355

henkilökohtaisesta tapaamisesta sovitaan aina etukäteen

postiosoite: PL 6060, 00099 Helsingin kaupunki

sähköpostiosoite: potilasasiamies@hel.fi

Neuvontapalvelut

Potilasasiamiehillä on kokeilukäytössä suojattu sähköpostiyhteys eli turvaposti. Turvaposti on turvallinen ja viranomaistoimintaa koskevien ohjeiden mukainen tapa toimittaa tietoturvallista sähköpostia. Lisätietoa turvapostin käyttämisestä saa potilasasiamiehiltä sekä potilasasiamiestoiminnan internetsivuilta osoitteesta www.hel.fi/potilasasiamies.

Talous- ja velkaneuvonta sekä sosiaalinen luototus

Talous- ja velkaneuvonnassa sekä sosiaalisessa luototuksessa annetaan yksityishenkilöille tietoja ja neuvoja talouden ja velkojen hoidosta ja taloudenpidon suunnittelusta sekä avustetaan ylivelkaantumis- tai maksukyvyttömyystilanteessa eri ratkaisumahdollisuuksien selvittämisessä ja hakemisessa.

Hämeentie 31 A, 4. krs
PL 8670, 00099 Helsingin kaupunki
auki ma – pe klo 8.15 – 16

Asiakasohjaus ja neuvonta
puh. 09 310 43887 ma – to klo 9 – 12

Asumisneuvonta

Malmin palvelupiste, puh. 09 310 41210
www.hel.fi/asumisneuvonta

Kuluttajaneuvonta

Suomenkielinen neuvonta
puh. 029 553 6901

Ruotsinkielinen neuvonta
puh. 029 553 6902

Virka-info

Virka-info on Helsingin kaupungintalolla sijaitseva neuvontapiste. Tarjolla on myös ilmaisia näyttelyitä, yleisötapahtumia, esitteitä, lehtiä, asiakaspäätteitä ja langaton nettiyhteys. Myös kaupungin kirjaamo sijaitsee kaupungintalolla.

Kaupungintalo on avoinna ma – pe klo 9 – 19 ja la – su 10 – 16 osoitteessa Pohjoisesplanadi 11–13/Sofiankatu 1. Voit ottaa yhteyttä myös puhelimitse, chatin kautta, sähköpostitse, twitterissä tai Helsingin kaupungin sähköisellä palautelomakkeella.

Neuvonta puh. 09 310 111 11 sekä
chat ma – to klo 9 – 16 ja pe klo 9 – 15

Maahanmuuttoneuvonta puh. 09 310 111 12

www.hel.fi/neuvontachat
virkainfo@hel.fi
www.virka.fi

Palautetta kaupungille

Kysy, kiitä, moiti, ehdota ja anna palautetta osoitteessa
www.hel.fi/palaute

Kansalaisneuvonta

Kansalaisneuvonta palvelee puhelimitse ja netissä.
puh. 0295 000 (ma – pe klo 8 – 21, la klo 9 – 15)

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

www.kansalaisneuvonta.fi

4

Kelan etuudet ja talous

Kelan etuudet ja toimeentulotuki

- Kela **Hakaniemi**, Hämeentie 15
- Kela **Itäkeskus**, Tallinnanaukio 4 A
- Kela **Kamppi**, Salomonkatu 17
- Kela **Käpylä**, Koskelantie 5
- Kela **Malmi**, Soidintie 4 B
- Kela **Vuosaari**, Kahvikuja 3

Kela, PL 20, 00232 Helsinki

Yleiset palvelunumerot löytyvät alta ja osoitteesta www.kela.fi/palvelunumerot.
Palvelunumerosta voit varata ajan toimistoon.

Toimeentulotuki

Perustoimeentulotukea voi hakea Kelan verkkoasiointipalvelussa, jossa voi myös lähettää liitteet sähköisesti. Lisätietoja www.kela.fi/toimeentulotuki.

Tukea voi myös hakea paperilomakkeella, jonka voi tulostaa osoitteesta www.kela.fi/lomakkeet tai hakea Kelan toimistosta (s. 37). Postita lomake osoitteeseen Kela, PL 10, 00056 Kela.

Kelan perustoimeentulotuen maksupäivä on kuukauden ensimmäinen pankkipäivä. Jos maksu ei ehdi säännölliseen maksupäivään, se maksetaan päätöksenteon yhteydessä.

Lisätietoja palvelunumero 020 692 207 ja Kelan toimistot (s. 37) www.kela.fi/toimeentulotuki, kysykelasta.kela.fi, www.kela.fi/laskurit

Täydentävää ja ehkäisevää toimeentulotukea haetaan edelleen kaupungin sosiaalitoimesta. Tarvitset ensin Kelan päätöksen sinulle myönnetystä perustoimeentulotuesta.

Kelan etuudet ja talous

Täydentävän ja ehkäisevän toimeentulotuen puhelinneuvonta

ma – pe klo 9 – 12

- suomenkieliset asiakkaat puh. 09 310 56257
- ruotsinkieliset asiakkaat puh. 09 310 44967

Maksatuksen puhelinneuvonta

Täydentävän ja ehkäisevän toimeentulotukipäätöksen maksut, laskut ja maksusitoumukset.

ma – pe klo 8.15 – 16

puh. 09 310 43857

Sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen palvelupisteet

Sosiaalityöntekijöiden ja sosiaaliohjaajien puhelinaika on ma – pe klo 9 – 10. Puhelinnumerot löytyvät sosiaali- ja terveystoimialan nettisivuilta. Vaihteen numero on 09 310 5015.

- **Malmi**

Ala-Malmin tori 2

PL 7970, 00099 Helsingin kaupunki

Eläkkeet

Kelasta voi saada iän perusteella vanhuuseläkettä tai varhennettua vanhuuseläkettä. Kansaneläkeikä on 65 vuotta. Varhennettua vanhuuseläkettä voi hakea Kelasta 63-vuotiaana, kun jää työeläkkeelle. Varhennettu eläke jää pienemmäksi kuin kansaneläke 65-vuotiaana. Kansaneläkkeen suuruus määräytyy perhesuhteiden, muiden eläketulojen ja Suomessa asutun ajan perusteella.

Takuueläke turvaa eläkeläisen toimeentuloa. Täyden takuueläkkeen saa, jos muita eläkkeitä ei ole. Eläkkeet Suomesta tai ulkomailta pienentävät sen määrää. Takuueläkkeeseen on oikeutettu Suomessa asuva vanhuus- tai työkyvyttömyyseläkettä saava henkilö sekä 65 vuotta täyttänyt, joka on asunut Suomessa vä-

hintaan 3 vuotta. Lisäksi edellytetään, että kaikki muut eläkkeet jäävät alle 753,58 euroa/kk (2017). Täysi takuueläke on 760,26 euroa (2017). Varhennettu vanhuuseläke pienentää myös takuueläkkeen määrää.

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.

Lisätietoja palvelunumero 020 692 202

Eläkkeensaajan asumistuki

Eläkkeensaajan asumistukea voivat saada pienituloiset henkilöt, jotka saavat eläkkeensaajan asumistukeen oikeuttavaa eläkettä ja asuvat vakinaisesti 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

Kela voi maksaa korvausta apteekista ostetuista lääkkeistä, jotka on määrätty lääkemääräyksellä eli reseptillä sairauden hoitoon. Korvausta maksetaan sen jälkeen, kun alkuomavastuu on täyttynyt. Alkuomavastuu on 50 euroa kalenterivuodessa.

Kun alkuomavastuu on täyttynyt, reseptilääkkeiden hinnan peruskorvauksen (40 % lääkkeen hinnasta) saa apteekista. Kela-korttia ei enää tarvita, koska henkilöllisyystodistus riittää. Vaikeissa tai pitkäaikaisissa sairauksissa lääkkeistä ja kliinisistä ravintovalmisteista maksetaan erityiskorvausta. Lääkkeelle voidaan hakea sairausvakuutuksen mukaista korvattavuutta lääkärin B-lausunnon perusteella.

Jos lääkekustannukset ylittävät 605,13 euroa kalenterivuoden aikana (2017), ylittävä osa korvataan kokonaan. Kustakin lääkkeestä peritään 2,50 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 lääkkeistä. Alennuksen saa esittämällä Kela-kortin, jossa on tunnus R, sotilaspassin tai Kelan todistuksen maksetusta rintamalisästä.

Lisätietoja palvelunumerosta 020 692 204

Matkakulut

Kela korvaa sairauden 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 25 euroa vuonna 2017. Kun taksimatka tilataan alueellisesi keskitetystä tilausnumerosta, matkakorvauksen saa heti taksissa ja asiakas maksaa vain matkan omavastuuosuuden. Jos matka tilataan muualta, omavastuuosuus on kaksinkertainen eli 50 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 300 euron (2017) omavastuu täyttyy, Kela lähettää asiakkaalle tiedon omavastuun täyttymisestä ja matkakattokortin. Myös alle omavastuun (25 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.

Lisätietoja palvelunumerosta 020 692 205

Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksukatto

Julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksujen maksukatto on 691 euroa/kalenterivuosi (v. 2017). Asiakas seuraa maksukaton kertymistä säilyttämällä maksukuitit.

Maksukaton täytyttyä kalenterivuoden aikana, asiakas hakee vapaakorttia tositteiden perusteella.

Maksukaton laskemiseen kelpaavia maksuja

(ei koske yksityisiä palveluja)

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

Vapaakortteja ja lisätietoja puh. 09 310 25300
talpa.maksukatto@hel.fi

Edunvalvonta ja edunvalvontavaltuutus

Maistraatti selvittää edunvalvonnan tarvetta henkilön oman hakemuksen tai toisen henkilön tekemän ilmoituksen perusteella.

Jos henkilö hakee itselleen edunvalvojan määräämistä, hänen tulee toimittaa hakemuksensa liitteeksi lääkärinlausunto edunvalvonnan tarpeestaan. Lisäksi maistraatti kuulee hakijaa henkilökohtaisesti.

Jos maistraatti selvittää asiaa toisen henkilön tekemän ilmoituksen perusteella, maistraatti pyytää terveydenhuolloilta lääkärinlausunnon edunvalvonnan tarpeesta. Lisäksi maistraatti kuulee asiassa edunvalvontaan esitettyä henkilöä, mikäli hän kykenee ymmärtämään asian merkityksen.

Mikäli edunvalvojan määrääminen on tarpeen, maistraatti voi määrätä edunvalvojan, jos henkilö on itse hakenut edunvalvojan määräämistä maistraatista, kykenee ymmärtämään asian merkityksen ja pyytää, että tietty henkilö määrättäisiin hänen edunvalvojakseen. Muissa tilanteissa maistraatti tekee tuomioistuimelle hakemuksen edunvalvojan määräämiseksi, mikäli sille on tarvetta.

Edunvalvontavaltuutuksella henkilö voi 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. Valtuutus tulee voimaan vasta, kun maistraatti on sen vahvistanut. Valtuutettu voi pyytää vahvistamista, kun valtuuttaja on tullut kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan.

Edunvalvontavaltakirja tulisi mielellään antaa ammattitaitoisen lakimiehen laadittavaksi.

Hakemukset osoitteesta www.maistraatti.fi

Lisätietoja Uudenmaan maistraatin Helsingin toimipisteestä

Holhoustoimen edunvalvontapalvelut puh. 029 553 6256

Laskujen maksamiseen kannattaa käyttää ensisijaisesti pankin suoraveloitus- ja maksupalvelua. Mikäli tarvitset pankkiasiointiin apua, vaihtoehtona voi olla myös esimerkiksi yksilöity valtakirja

pankki- ja muiden talousasioiden hoitamiseen tai laatia pankissa tilinkäyttöoikeus läheiselle (puoliso, lapsi, muu luotettava läheinen).

Hoitotahto, katso sivu 49

Kotitaloustyön verovähennys

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

Palveluntuottajan on oltava ennakoperintärekisterissä, 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 50 prosenttia työn osuudesta. Vähennyksen enimmäismäärä on 2 400 euroa/henkilö (2017) ja se voidaan huomioida jo ennakonpidätyksessä.

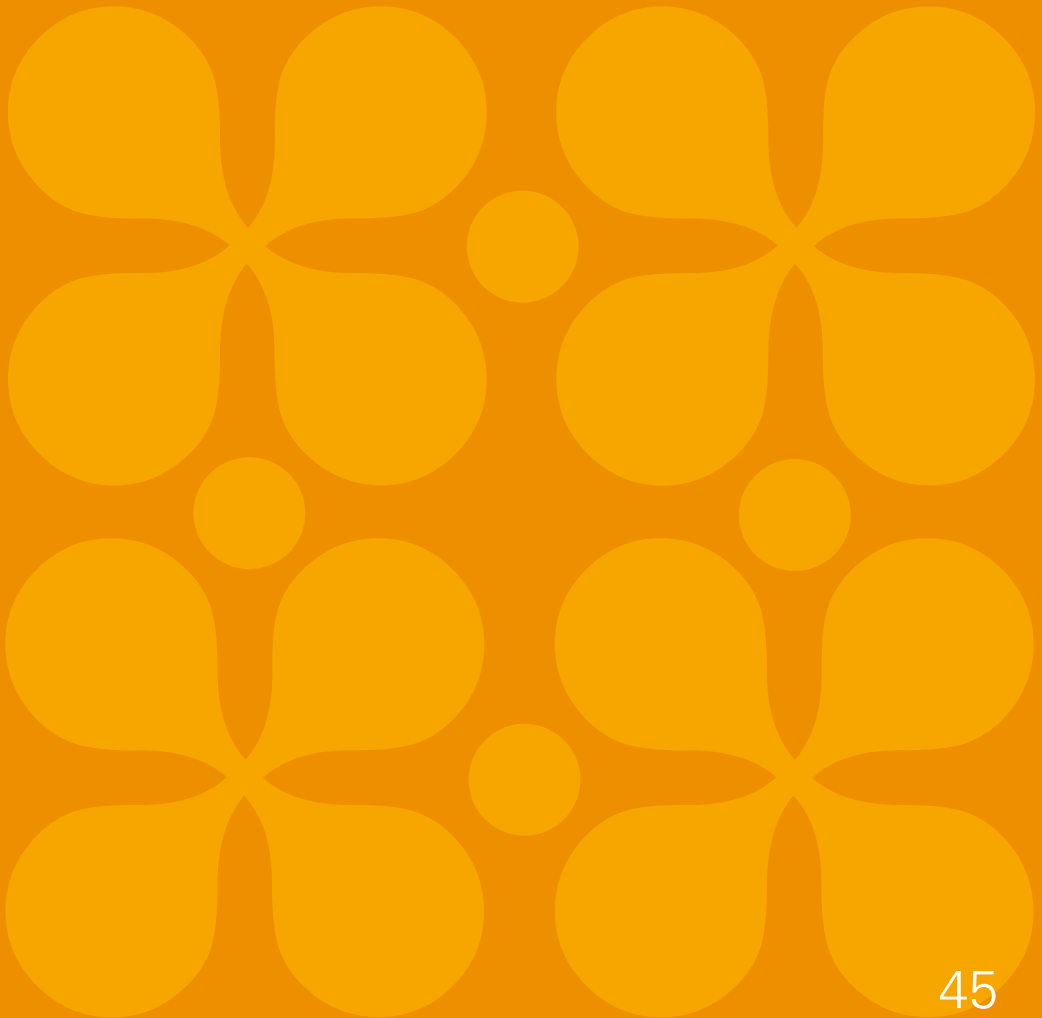
Kun palkataan yrittäjä kotiin, kannattaa tarkistaa, että yritys kuuluu ennakoperintärekisteriin. Sopimus tehdään suunnitellusta työstä ja hinnoista. Kuitit tulee säilyttää siltä varalta, että verottaja haluaa selvittää menot.

Lisätietoja henkilöasiakkaan tuloverotuksen palvelunumerosta 029 497 002.

Verotuslomakkeet ja lisätietoa osoitteesta www.vero.fi

5

Palveluja A–Ö



Apuvälineet

Katso sivu 25.

Asuminen

Helsingin kaupungin asunnot Oy:llä (Heka) on noin tuhat senioreille tarkoitettua kaupungin vuokra-asuntoa. Asuntoja on mm. Munkkiniemessä ja Länsi-Pasilassa.

puh. 09 310 13030

ma – ke ja pe klo 9 – 15
to klo 9 – 13

Senioriasuntoja vuokraavat myös mm. Sato ja Kuntien Eläkevakuutus.

Asumisneuvonta

Katso sivu 34.

Asunnon muutostyöt

Katso sivu 15.

Aterioita

Malmin toimintakeskus

Ruokailu

ti, ke ja to klo 11 – 13.

Kirkonkyläntie 2

Malmitalo

Ala-Malmintori 1

www.malmitalo.fi

Maunulatalo

Metsäpurontie 4

www.maunulatalo.fi

Madetojan palvelutalo

Madetojankuja 3

Milja ry:n palvelutalo

Latokartanontie 9

Kustaankartanon

monipuolinen

palvelukeskus

Oltermannintie 32

Suursuon sairaala

Suursuonlaita 3 B, Maunula

Suursuon virastotalo

Päivän keitto ja

ruokaa pikkunälkään

ma – pe klo 11 – 13.

Suursuonlaita 1, ala-aula

Syystien

monipuolinen palvelukeskus

Takaniitynkuja 3

Useimmista ravintoloista voi noutaa lounaan kotiin vietäväksi tai kysyä kotiinkuljetuksia (katso seuraava kohta).

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 48.

Celia-erikoiskirjasto

puh. 0295 333 050
ma – to klo 9 – 12

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

Iris-talo

Marjaniementie 74, 2. krs
puh. 09 396 04330

Katso myös
Näön heikentyessä,
sivu 55.

Dementia

Katso Muistisairaudet,
sivu 55.

Fysioterapia

Katso sivu 24.

Hammashoitolat

Katso sivu 23.

Hengellinen tuki

Hengellistä tukea voi kysyä oman seurakunnan työntekijöiltä.

Seurakuntien
palveleva puhelin

suomeksi 010 190 071
su – to klo 18 – 01,
pe ja la klo 18 – 03

ruotsiksi 010 190 072
joka ilta klo 20 – 24

Diakonia-työntekijöitä

Jakomäki, puh. 09 2340 4488
ke klo 10 – 11

Malmi, puh. 09 2340 4481
ma ja ke klo 10 – 11

Oulunkylä, puh. 09 2340 5318

Pakila, puh. 09 2340 5553
ti klo 10 – 12

Pihlajamäki, puh. 09 2340
4487 ke klo 9 – 11

Pihlajisto, puh. 09 2340 4487
ke klo 9 – 11

Puistola, puh. 09 2340 4485
ke klo 10 – 11

Pukinmäki, puh. 09 2340 4482
ke klo 10 – 11

Siltämäki, puh. 09 2340 4484
ke klo 10 – 11

Tapanila, puh. 09 2340 4483
ke klo 10 – 11

Tapuli, puh. 09 2340 4486
ke klo 10 – 11

Viikki, puh. 09 2340 4489
ma klo 9 – 11

www.helsinginseurakunnat.fi

Helsingin ortodoksinen
seurakunta

www.hos.fi

Henkinen tuki

Katso myös
Mielenterveys, sivu 54.

**HelsinkiMission
Senioripysäkki**

Keskusteluapua
ikäihmisille elämän
solmukohdissa.
puh. 045 341 0506
ma ja ke – pe klo 8.30 – 9.30
www.helsinkimissio.fi

**HelsinkiMission
Aamukorva**

puh. 045 341 0504
vanhuksille tarkoitettu
auttava puhelin,
aamuisin klo 5 – 9.

Mielenterveyden keskusliitto

puh. 09 565 7730
ma – pe klo 9 – 11 ja 12 – 15

Neuvontapuhelin

Mielenterveyskuntoutujille,
omaisille ja ammattilaisille.
puh. 020 391 920
ma, ti, to, pe klo 9 – 14
ja ke 9 – 16

Maksuton vertaistukipuhelin

puh. 0800 177599
ma – pe klo 10 – 15
www.mtkl.fi

**Suomen Mielenterveys-
seuran kriisipuhelin**

puh. 010 195 202

arkisin klo 9 – 7

viikonloppuisin ja juhlapyhinä
klo 15 – 7

www.mielenterveysseura.fi

Suvanto ry

puh. 0800 06776

ti ja to klo 12 – 16

www.suvantory.fi

Hissiasiamies

Helsingin kaupungin hissiasiamies auttaa esim. taloyhtiöitä hissien hankkimiseen liittyvissä asioissa.

puh. 09 310 36122

Hoitotahto

Hoitotahdolla kerrotaan omaa hoitoa ja hoivaa koskeva tahto ja toiveet.

Laatimalla hoitotahdon jokainen voi varmistaa, että hoidossa noudatetaan omia elämänarvoja.

Hoitotahto kannattaa laatia aina kirjallisena, vaikka myös suullisesti ilmaistu hoitotahto

on pätevä. Kun tekee hoitotahdon, on siitä hyvä kertoa läheisilleen sekä ainakin omalle hoitajalle ja hoitavalle lääkärille.

Useisiin sähköisiin potilastietojärjestelmiin on mahdollista kirjata hoitotahto tai maininta sen olemassaolosta. Myös mallilomakkeita on saatavilla.

Tärkeää on, että hoitotahdon olemassaolo on asianosaisilla tiedossa ja että se on helposti löydettävissä tilanteissa, joissa sitä tarvitaan

**Itsehoitoa,
tukea ryhmästä**

Katso sivu 29.

Jalkaterapia

Katso sivu 26.

Juridiset neuvot

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

Helsingin oikeusaputoimisto

puh. 029 566 0120

ma – pe klo 8 – 16.15

Suomen asianajajaliiton maksuton neuvonta

Maksutonta neuvontaa saatavilla Itäkeskuksen ja keskustan kirjastoissa (ei toimeksiantoja kuten testamentteja).

puh. 09 686 6120
www.asianajajaliitto.fi
(Asianajopalvelut/
Asianajapäivystys)

Lakiasiaain neuvontaa

Suvanto ry:stä saa puhelimitse lakiasiaain neuvontaa
puh. 0800 06776
ke (parilliset viikot)
klo 16 – 18

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
Pohjoinen Hesperiankatu 15 B 21 a, 00260 Helsinki
(käyntiosoite)
Töölöntorinkatu 2 B, 6. krs)
puh. 09 726 2422

Suvanto-linja

puh. 0800 06776
ti – to klo 12 – 16

Nollalinja

lähisuhdeväkivallalle

Maksuton puhelin
080 005 005, johon voi soittaa nimettömänä.
www.nollalinja.fi

Kotihoito

Katso sivu 22.

Kotikirjasto

Helsingin kaupunginkirjaston Kotikirjasto on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät esimerkiksi sairauden, vamman tai korkean iän takia voi itse asioida kirjastossa. Kotikirjaston henkilökunta pakkaa kirjakassit

asiakkaiden toiveiden mukaan ja kuljettaa ne asiakkaille sovituna ajankohtana.

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

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

Kustaankartanon palvelukeskuksessa toimii oma kirjasto.

Kuljetuspalvelut

Katso sivu 14.

Kulttuurikaveri

Kulttuurikaverit ovat Helsingin kaupungin kouluttamia vapaaehtoisia, jotka lähtevät seuraksi ja avuksi kulttuuritapahtumiin. Voit valita tapahtuman yli 20 kulttuurikohteen tarjonnasta, mukana mm. HKO, Ateneum, Malmitalo, Orion ja Kansallisteatteri.

Tiedustelut

puh. 09 310 58237
ma – to klo 11 – 14

Palvelu on maksuton, pääsylippu korkeintaan 5 euroa.

www.kulttuurikaveri.fi

Kuulolähipalvelua

Helsingin Kuuloyhdistys ry

Kerhoja, palvelua ja vertaistukea.

Haagan urheilutie 12
00320 Helsinki

puh. 045 123 2624

www.helky.fi

Kuuloliitto ry

puh. 09 580 3830

www.kuuloliitto.fi

Laboratoriot

Katso sivu 21.

Liikuntaa

Liikuntainfot

Maunula-talo
Metsäpurontie 4
ke klo 14 – 15

Palveluja A – Ö

Pihlajamäen lähiöasema
Liusketie 3
ma klo 13.30 – 14.30

Lähiöliikunta

Jakomäki – Tapulikaupunki
puh. 09 310 87512

Kontula – Myllypuro
puh. 09 310 87513

Maunula – Haaga
puh. 09 310 49010

Pihlajamäki – Malmi
puh. 09 310 87914

Lähiöliikuntapassin hinta
on 20 euroa/kausi.

Jakomäen, Pukinmäen ja
Viikin kirjastoista saa lainata
kävelysauvoja kirjastokortilla.

Kustaankartanon monipuolinen palvelukeskus

Fysioterapeutin ryhmiä.
Oltermannintie 32
puh. 09 310 54805

Maunula liikuntahalli
puh. 09 310 49010

Milja ry
Ikäihmisille suunnattu
kuntosali.
Latokartanontie 9
puh. 09 7251 5151

Oulunkylän liikuntapuisto

Jumppaa ja kuntosaliharjoittelua.

Käskynhaltijantie 11
puh. 09 310 87885 ja
050 401 3594

Pirkkolan liikuntapuiston uimahalli

Jumppaa, kuntosaliharjoittelua
ja vesijumppaa.

puh. 09 310 87913 ja
050 401 3610

Seniorisäpinät

Liikuntamylly (Myllypuro)
puh. 09 310 87513

Pirkkolan uimahalli
(Pirkkolan liikuntapuisto)
puh. 09 310 87913

Syystien monipuolinen vanhustenkeskus

Kuntosali, laiteopastusta ja
omatoimista harjoittelua.
Takaniitynkuja 3
puh. 040 334 1525

Tapanilan Erä

Eläkeläisille liikuntaa,
tanssia ja jumppaa.
Erätie 3
puh. 029 193 4200

Liikuntaviraston neuvontaa

vaihde puh. 09 310 8771
www.hel.fi/liikunta

Lomatoiminta

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

Lisätietoja lomajärjestöistä
www.lomajarjestot.fi

Lähibussit

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

Lähibussit kulkevat pääasiassa arkisin päiväsaikaan, joillakin linjoilla myös lauantaisin. Lähibusseissa kelpaavat Helsingin sisäiset ja seutuliikenteen liput.

Lähibussien, kuten muunkin joukkoliikenteen reitit ja aikataulut löytyvät Reittioppaasta. Neuvontaa saa myös puhelimitse HSL:n asiakaspalvelusta.

www.hsl.fi
www.reittiopas.fi
HSL:n asiakaspalvelu
puh. 09 4766 4000
ma – pe klo 7 – 19
la – su klo 9 – 17

Maahanmuuttajille

Malmin toimintakeskuksessa,
puh. 09 310 58576
ja **Saunabaarissa,**
puh. 09 310 69722,
kokoontuu ryhmiä
maahanmuuttajille.

Virka-info, Helsingin kaupungin neuvonta
Katso sivu 35.

Inkerikeskus
Torikatu 3, 2. krs
00700 Helsinki
puh. 050 436 8227
toimisto@inkerikeskus.fi
www.inkerikeskus.fi

Tsaikka-projekti

Yli 65-vuotiaille
venäjänkielisille toimintaa.
Hämeentie 55 C
puh. 040 182 2866

Mielenterveys

Katso myös
Henkinen tuki sivu 48.

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

Kiireellinen psykiatrinen sairaanhoito

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

Suomen Mielenterveysseuran kriisipuhelin

010 195 202
arkisin klo 9 – 7
viikonloppuisin ja
juhlapyhinä klo 15 – 7.
www.mielenterveysseura.fi

Mielenterveyden keskusliitto

puh. 09 565 7730

Valtakunnallinen mielenterveysneuvonta

Mielenterveyskuntoutujille,
omaisille ja ammattilaisille.
puh. 020 391 920
Maksuton vertaistukipuhelin
puh. 0800 177599
ma – pe klo 10 – 15
www.mtkl.fi

Mielenterveystalo.fi

Sivuilta löytyy luotettavaa tietoa mielenterveydestä, hoidoista ja palveluista.
www.mielenterveystalo.fi

Suvanto ry

puh. 0800 06776
ti ja to klo 12 – 15
www.suvantory.fi

Katso myös
Kaltoinkohtelu sivu 50.

Muistisairaudet

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

Muistikoordinaattorit

Muistikoordinaattoriin voi ottaa yhteyttä, jos epäilee muistihäiriön olevan arjessa selviytymisen ongelmien taustalla.

Muistikoordinaattori arvioi tilanteen ja tarvittaessa ohjaa tutkimuksiin sekä neuvoo hoitoon hakeutumisessa ja palvelujen järjestämisessä.

Ensisijaisesti muistitutkimukset käynnistyvät omalla terveysasemalla.

Muistikoordinaattori
puh. 09 310 48607

Helsingin

Alzheimer-yhdistys ry

Ortonin terveystupa
Tenholantie 12
00280 Helsinki
puh. 09 454 2750

Muistiliitto ry

Muistiliitto on muistisairaiden ihmisten ja heidän läheistensä kansanterveys-, potilas- ja edunvalvontajärjestö.

Pasilanraitio 9 B, 7. krs
00240 Helsinki
puh. 09 622 6200
ma – to klo 10 – 14
www.muistiliitto.fi

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

Näön heikentyessä

Näön heikentyessä yllättäen, ota ensiksi yhteys silmälääkäriin.

Näönhuollon

kuntoutussuunnittelija

Ohjausta ja neuvontaa.
puh. 09 310 67655

Palveluja A – Ö

Palvelu- ja toimintakeskus

Iiris

(Näkövammaisten liitto)

Itäkeskus

Marjaniementie 74

puh. 09 396 04330

www.nkl.fi

Aluesihteerit

puh. 050 352 1907

ja 050 596 7730

Iiris-keskuksessa sijaitsevat

myös apuvälineiden

erikoismyymälä **Aviris**

ja **Celia**-kirjasto (sivu 47)

sekä Helsingin ja Uudenmaan

näkövammaiset ry.

www.hun.fi

Omahoitotarvike- jakelu

Katso sivu 26.

Omaishoitajille tukea

Katso sivu 11.

Pohjoinen omaishoidon toimintakeskus

Valmennuskursseja,

tukiryhmiä ym.

Takaniitynkuja 3

puh. 09 310 46818

Omaishoitajaryhmä

Malmin seurakunta

puh. 09 2340 4483

Pakilan seurakunta

puh. 09 2340 5552

Oulunkylän

omaishoitajien ryhmä

Vanhustyön keskusliitto

puh. 050 572 2826

puh. 050 572 2830

Polli ry

Pääkaupunkiseudun

Omaishoitajat ja Läheiset ry

Pasilan puistotie 8

00240 Helsinki

puh. 09 756 2690 ja

040 533 2710

www.polli.fi

Palaute

Palautetta Helsingin kaupun-

gin palveluista voi antaa inter-

netissä osoitteessa www.hel.fi/

palaute tai virkainfon kautta

puh. 09 310 11111.

Palveluasuminen

ja ympärivuoro-

kautinen hoito

Katso sivu 13.

Palvelukeskukset

Katso sivu 7.

Päihdepalvelut

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

Malmi, Puistola, Suutarila
puh. 09 310 48495

Maunula, Paloheinä,
Oulunkylä
puh. 09 310 68701

Jakomäki, Pihlajamäki
puh. 09 310 48944

Omalle terveusasemalle voi hakeutua, kun tarvitaan apua alkoholinkäytön lopettamiseen.

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

Soidinkuja 6 A
puh. 09 310 58360/neuvonta

AA:n auttava puhelin

puh. 09 750 200
joka päivä klo 9 – 21

Toiminnallisia Pilkeporukoita

kokoontuu mm.
Syystien ja Kustaankartanon
palvelukeskuksessa.
Tiedustelut puh. 09 310 24745
tai 09 310 54805 tai
oma sosiaalityöntekijä

Päihdeasiamies

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry
puh. 050 435 7520
www.ehyt.fi

Päivystys

Katso sivu 20.

Päivätoiminta

Katso sivu 12.

Rokotukset

Katso sivu 27.

Ryhmätoimintaa ikäihmisille

Myös järjestöt ja yhdistykset tarjoavat monenlaista ryhmätoimintaa ja kerhoja

Palveluja A – Ö

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

Toimintaa ikä-ihmisille
(Aamukorva, Senioripysäkki).
puh. 09 2528 2711
arkisin klo 9 – 15
www.helsinkimissio.fi

Kalliolan

Senioripalvelusäätiö
puh. 0400 961 616
www.kalliola.fi

Kantti ry

puh. 09 4342 4833/vaihde
www.kantti.fi

Käpyrinne ry

puh. 09 728 8800
www.kapyrinne.fi

Polli ry

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

Seurakunnat

www.helsinginseurakunnat.fi

Siltamäen korttelitupa

Tarkempia tietoja
puh. 050 301 0617

Vanhustyön keskusliitto

Järjestää maksutonta
ikäihmisten ryhmätoimintaa.
puh. 050 572 2830
www.vtkl.fi
senioritoiminta@vtkl.fi

Katso myös palvelukeskukset
sivu 7.

Sairaalat

Katso sivu 27.

Seksuaalinen suuntautuminen ja sukupuoli

Heseta ry tarjoaa palveluoh-
jausta seksuaalivähemmistöihin
kuuluville ihmisille ja heidän
läheisilleen seksuaali-identi-
teettiin ja elämäntilanteeseen

liittyvissä asioissa. Ryhmä- ja kurssitoiminnan kautta saa vertaistukea ja tutustuu uusiin ystäviin.

Helsingin seudun Seta ry
(HeSeta)

Tallberginkatu 1 C
00180 Helsinki
puh. 045 121 0026
www.heseta.fi

Transtukipiste

Pasilanraitio 5
00240 Helsinki
puh. 050 371 6899
ke klo 14 – 16
www.transtukipiste.fi

Valtakunnallinen tuki- ja neuvontapalvelu Sinuiksi

puh. 044 300 2355
ma ja to klo 19 – 21
www.sinuiksi.fi

Seniori-info

Katso sivu 7 ja 31.

Siivous

Katso sivu 22.

Sosiaali- ja lähityö

Katso sivu 9.

Sosiaalipalvelut

Katso sivu 6.

Sähköinen asiointi

Katso sivu 29.

Talous

Katso sivu 36.

Terveysasemat

Katso sivu 18.

Terveyspalvelut

Katso sivu 17.

Tietotekniikka

Alueen palvelukeskuksissa (yhteystiedot sivu 7) on mahdollista saada atk-neuvontaa.

Ikäihmisten tietotekniikkayhdistys Enter ry

Tarjoaa maksutonta opastusta tietokoneen, internetin ja sähköpostin käytössä. Oman kannettavan voi ottaa mukaan.
www.entersenior.fi

Palveluja A – Ö

Enter ry:n opastuspisteitä

Malmin kirjasto

to klo 10 – 12

Ala-Malmin tori 1 (Malmitalo),

puh. 09 310 85070

Maunulan mediapaja

ma – pe klo 10 – 15

Metsäpurontie 25

Pukinmäen kirjasto

ke 14 – 16,

parittomat ke 10 – 12

Kenttäkuja 12

puh. 09 310 85072

Syystien palvelukeskus

to 11 – 14

Takaniitynkuja 3

Tapanilan kirjasto

parilliset ke klo 10 – 12

Hiidenkiventie 21

puh. 09 310 85073

Tapulikaupungin kirjasto

ti klo 12 – 14

Ajurinaukio 5

puh. 09 310 85075

Turvapuhelin

Turvapuhelin liitetään tavalliseen puhelimeen. Ranteessa tai

kaulassa pidettävää kutsunappia painamalla saa puhe-

yhteyden hätäkeskuksen päivystäjään.

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

Lisätietoja alueen

kotihoidonohjaajalta.

puh. 09 310 5015/vaihde

Vaikuttaminen

Helsingin vanhusneuvosto

Tekee aloitteita ja esityksiä vanhuksia ja heidän elinolojaan koskevissa asioissa.

puh. 09 310 43580

vanhusneuvosto@hel.fi

www.hel.fi/vanhusneuvosto

Vammaispalvelut

Katso sivu 13.

Vapaaehtoistoiminta

Katso sivu 16.

Vapaaehtoisvälitys

Ystävä- ja vapaaehtoisvälitystä

Folkhälsan

puh. 09 315 000/vaihde

**Helsingfors svenska
vänförmedling**

puh. 045 894 4740
to klo 16 – 18

**Helsingin ja Uudenmaan
näkövammaiset ry**

puh. 09 396 041/vaihde

**Helsingin seudun
mielenterveysseura**

puh. 041 525 6779
www.hsms.fi

**HelsinkiMission
keikka-auttajat**

puh. 044 054 6236
puh. 045 872 3516
(pitempiaikaiset tukihenkilöt)

Kalliolan settlementti

puh. 045 773 113

**Koillisen ja pohjoisen
vapaaehtoisyväilytys**

puh. 09 310 58237
ma, ke, to klo 10 – 12

Kulttuurikaveriyväilytys

puh. 09 310 58237
ma – to klo 11 – 14
www.kulttuurikaveri.fi

Oman alueen seurakunnat
www.helsinginseurakunnat.fi

Polli ry

puh. 09 756 2690

SPR:n vapaaehtoisyväilytys

puh. 09 7268 0529

SPR:n saattajayväilytys

puh. 045 117 0982

Stadin Jelppi

Kertaluonteista
saattamis- ja asiointiapua.
puh. 09 310 58237
ma – to klo 11 – 14

**Svenskspråkig
vänförmedling**

puh. 09 310 44528
to klo 16 – 18

Vanhustyön keskusliitto

Vapaaehtoisyväilytys
puh. 09 3508 6044
ti klo 9 – 12
to klo 12 – 15
Kesäisin (1.6.–31.8.)
ke klo 9 – 15

**Vapaaehtoistyön
koordinaattorit**

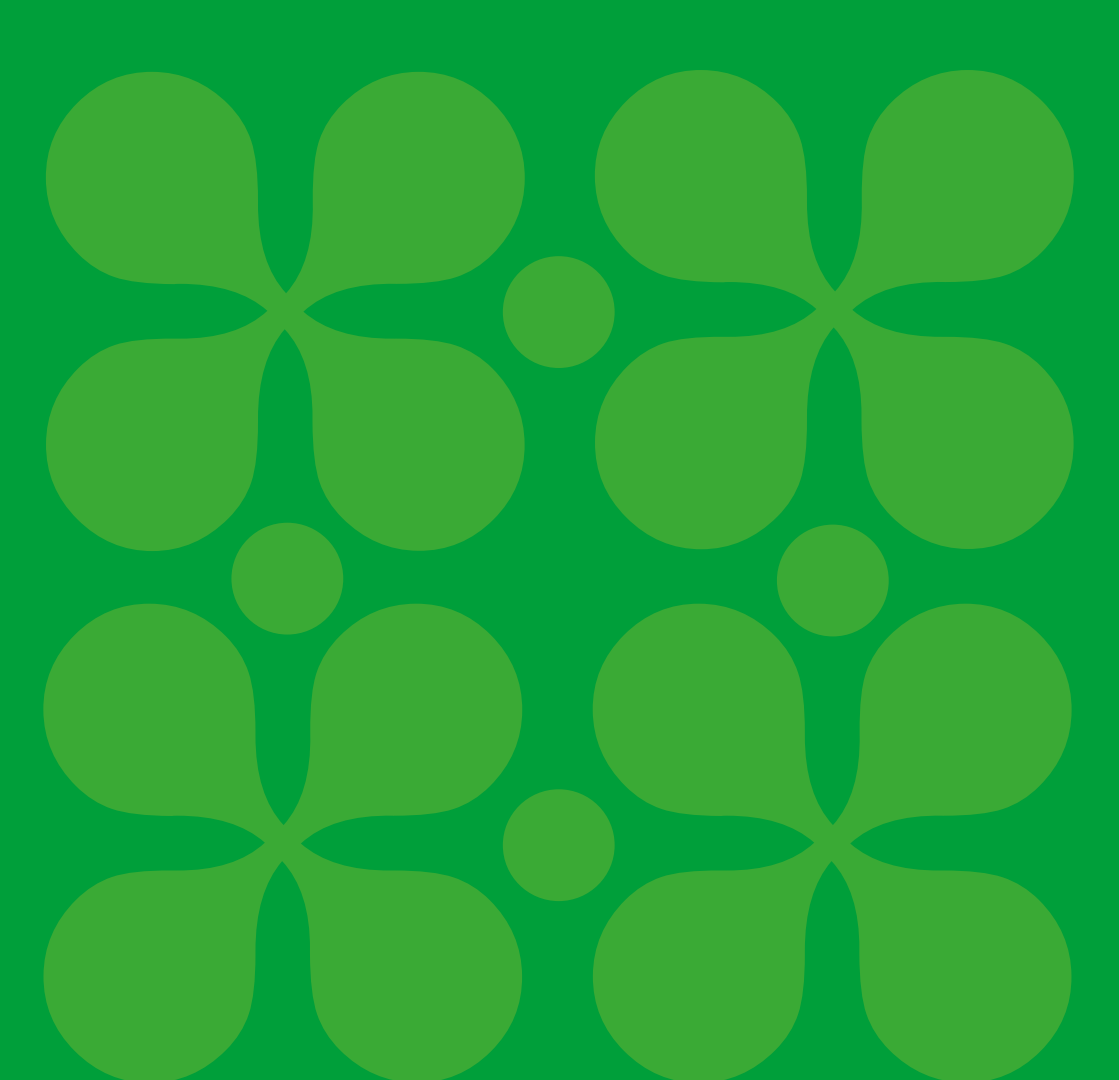
puh. 09 310 46940,
09 310 58458 ja 09 310 64884

Kertaluontoinen saattaja-apu
asioille yhdessä vanhuksen
kanssa sekä ystävätoiminta
ulkoilu- tai keskustelukaverina.

Veteraanien palvelut

Katso sivu 28.

Muistiinpanoja



Terveysneuvonta 24 h
puh. 09 310 10023

Seniori-info
puh. 09 310 44556

Virka-info
puh. 09 310 11111

Anna palautetta www.hel.fi/palaute



Helsinki

www.hel.fi

