



Ikääntyneiden palveluopas 2019

Helsinki

**Palveluopas
on kattava
tietopaketti
ikäntyneille
suunnatuista
palveluista.**

Arvoisa helsinkiläinen seniori

Olemme koonneet sinulle tiedot Helsingin alueen senioripalveluista näihin yksiin kansiin. Tämä opas palvelee yhtä lailla myös läheisiäsi sekä laajemmin sote-palvelujen ammattilaisia, opiskelijoita ja kaikkia aiheesta kiinnostuneita.

Ikääntyneiden tiedonsaantia palveluoppaan rinnalla tukevat Seniori-infon verkkosivut osoitteessa www.hel.fi/seniorit. Sivulla on monipuolisesti tietoa Helsingin alueen tapahtumista, harrastuksista ja palveluista. Sivuilta löytyy uutena toimintona vastavuoroinen chat-palvelu.

Seniori-info palvelee sinua myös puhelimitse numerossa 09 310 44556. Jos sinulla on arjessasi haasteita, ota yhteyttä Seniori-infoon. Voimme tarvittaessa sopia ajan, jolloin arvioimme yhdessä, millaista apua tarvitset. Teemme kanssasi suunnitelman esimerkiksi koti-, hoiva- ja sosiaalipalvelujen käytöstä.

Seniori-info on monesta näkökulmasta parannus entiseen. Kokoamalla palveluita yhteen yksikköön, tarjoamme helsinkiläisille senioreille helpommin löydettävät yhdenvertaiset palvelut.

Haluamme olla osaltamme tukemassa helsinkiläisten ikääntyneiden hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä. Toivon, että opas on sinulle hyödyllinen.

Antoisia lukuhetkiä!

Seija Meripaasi

Sairaala-, kuntoutus- ja hoivapalvelujen johtaja



Sisällysluettelo

Ikääntyneiden
palveluopas 2019

Helsinki

1 Sosiaalipalvelut 6

Seniори-info – Neuvontaa ja palveluohjausta	7
Palvelukeskukset	7
Vapaaehtoistoiminta	9
Sosiaalityö ja sosiaaliohjaus	9
Omaishoidon tuki	10
Omaishoidon toimintakeskus... ..	10
Päivätoiminta	11
Palveluasuminen ja ympäri- vuorokautinen hoito	11
Vammaispalvelut	12
Kuljetuspalvelut	12
Asunnon muutostyöt	12

2 Terveyspalvelut 14

Terveysasemat	15
Rokotukset	17
Itsehoitoa	17
Sähköinen asiointi	18
Laboratoriot	19
Päivystys	20
Sairaalat	21
Hammashoitolat	21
Fysioterapia	23
Toimintaterapia	24
Apuvälineet	25
Omahoitotarvikejakelu	25
Jalkaterapia	26
Kotihoito	26
Veteraanien palvelut	27

3 Kulttuuripalvelut..... 28

Helsingin kaupungin kulttuurikeskukset	29
Helsingin kaupungin museot	29
Kirjasto	30

Tapahtumia ja harrastusryhmiä	31
Kulttuurikaveri	32
Liikunta	32

4 Neuvontapalvelut..... 34

Terveysneuvonta 24 h	35
Seniори-info	35
Sosiaali- ja kriisipäivystys	35
Sosiaali- ja potilasasiamiehet ...	36
Talousneuvonta	36
Talous- ja velkaneuvonta	37
Sosiaalinen luototus	37
Asumisneuvonta	37
Kuluttajaneuvonta	37
Helsingin kaupungin neuvonta – Helsinki-info	38
Kansalaisneuvonta	38

5 Kelan etuudet ja talous 39

Kelan etuudet ja toimeentulotuki	40
Toimeentulotuki	40
Eläkkeet	41
Eläkkeensaajan asumistuki	41
Eläkettä saavan hoitotuki	41
Lääkkeiden korvaus	42
Matkakulut	42
Kelan kuntoutus	43
Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksujen maksukatto	43
Edu nvalvonta ja edunvalvontavaltuutus	44
Kotitaloustyön verovähennys ...	45

6 Palveluja A–Ö 46

1

Sosiaalipalvelut

Palvelutietoa internetissä www.hel.fi

Seniори-info – Neuvontaa ja palveluohjausta

arkisin klo 9–15

p. 09 310 44556

seniori.info@hel.fi

Seniори-infon chat www.hel.fi/seniorit

Facebook: <https://www.facebook.com/seniorihelsinki/>

Instagram: @seniorihelsinki

Twitter: @seniorihelsinki

Seniори-info tarjoaa matalan kynnyksen neuvontaa ja etsii ratkaisuja ikään-tyneiden arjen haasteisiin. Seniори-infosta saa tietoa Helsingin kaupungin lisäksi järjestöjen ja yritysten tapahtumista, harrastuksista ja palveluista.

Ikään-tyneet hakevat kotihoitoa ja hoiva- sekä sosiaalipalveluita Seniори-infon kautta. Seniори-infoon tulee soittaa, kun tarvitsee kotihoitoa, päivätoimintaa, sosiaalityön tukea, lyhytaikaista tai ympärivuorokautista hoitoa.

Palvelukeskukset

Helsingin palvelukeskusten toiminta ja palvelut on tarkoitettu helsinkiläisille eläkeläisille ja työttömille.

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

Palvelukeskuksesta on mahdollista saada henkilökohtaista palveluneuvontaa ja -ohjausta. Muuta toimintaa ovat esimerkiksi vertaistuellinen ryhmätoiminta, vapaaehtoistoiminta, virkistys- ja harrastustoiminta. Näitä ovat muun muassa kädentaidot ja opintopiiri, liikunta, ohjelmallinen toiminta ja retket.

Kotona asuvat 75 ja 85 vuotta täyttäneet, jotka eivät ole kaupungin kotihoiton tai sosiaalipalveluiden asiakkaana, kutsutaan hyvinvointia edistäviin yleisötilaisuuksiin palvelukeskuksiin.

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

Sosiaalipalvelut

- **Itäkeskuksen palvelukeskus**
Voikukantie 6,
p. 09 310 62250
- **Kampin palvelukeskus**
Salomonkatu 21 B,
p. 09 310 44513
- **Kannelmäen palvelukeskustoiminta**
Urkupillintie 4,
p. 09 310 24120
- **Kinaporin monipuolinen palvelukeskus**
Kinaporinkatu 9,
p. 09 310 52910
- **Kontulan monipuolinen palvelukeskus**
Kontukuja 5,
p. 09 310 61800
- **Koskelan monipuolinen palvelukeskus**
Käpyläntie 11, N-talo, 1. krs,
p. 09 310 50476
- **Kustaankartanon monipuolinen palvelukeskus**
Oulunkylä, Oltermannintie 32,
p. 09 310 54776
- **Munkkiniemen palvelukeskus**
Laajalahdentie 30,
p. 09 310 48617
- **Myllypuron monipuolinen palvelukeskus**
Kettutie 8 I,
p. 09 310 44151
- **Pohjois-Haagan palvelukeskus**
Hopeatie toimipiste,
Hopeatie 14, p. 09 310 46779

Mariankodin toimipiste,
Schildtinpolku 6,
p. 020 7718 516
- **Riistavuoren monipuolinen palvelukeskus**
Isonnevantie 28,
p. 09 310 49200
- **Roihuvuoren monipuolinen palvelukeskus**
Punahilkantie 16,
p. 09 310 60790
- **Rudolfin palvelukeskus-toiminta**
Rudolfintie 17–19,
p. 09 310 56330
- **Siltämäen palvelukeskus-toiminta**
Peltokyläntie 4,
p. 09 310 58912
- **Syystien monipuolinen palvelukeskus**
Malmi, Takaniitynkuja 3,
p. 09 310 58413
- **Töölön monipuolinen palvelukeskus**
Töölönkatu 33,
p. 09 310 44538

www.hel.fi/palvelukeskukset

Vapaaehtoistoiminta

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

- **Vapaaehtoistyön koordinaattorit**

p. 09 310 58485

p. 09 310 64884

Katso Vapaaehtoisvälitys, sivu 65.

Katso Kulttuurikaveri, sivu 53.

www.meidankaupunki.fi

Sosiaalityö ja sosiaaliohjaus

Palvelualueen suunnitelmallinen sosiaalityö ja -ohjaus on tarkoitettu asiakkaille, joilla on sosiaalityön tai sosiaaliohjauksen tarvetta. Heillä ei ole lähipiirissään auttavia läheisiä ja heidän kykynsä toimia on alentunut. Tavoitteena on tukea omassa kodissa asumista mahdollisimman pitkään.

Asiakkuuteen pääsee Seniori-infon ja asiakasohjausyksikön kautta. Asiakasohjausyksikössä arvioidaan palvelun tarvetta ja tehdään päätökset suunnitelmallisesta sosiaalityöstä ja -ohjauksesta. Työskentely tapahtuu asiakkaan kanssa yhdessä tehdyn suunnitelman ja verkoston kanssa erilaisissa toimipaikoissa tai asiakkaan kotona.

Sosiaaliohjaaja neuvoo ja ohjaa asiakasta selviytymään itsenäisesti arjessaan. Hän etsii yhdessä asiakkaan kanssa keinoja ja ratkaisuja tukemaan asiakkaan omatoimisuutta ja auttaa asiakasta selvittämään asioitaan.

Sosiaaliohjaaja toteuttaa asiakkaan kanssa tehtyä palvelutarpeen arvioinnin mukaista suunnitelmaa. Hän etsii tarvittaessa myös muita kuten järjestöjä auttamaan asiakasta. Sosiaaliohjaaja arvioi suunnitelman toteutumista yhdessä asiakkaan omatyöntekijän kanssa.

Sosiaalityöntekijä työskentelee vaikeissa elämäntilanteissa olevien asiakkaiden kanssa toteuttaen asiakkaan kanssa laadittua palvelusuunnitelmaa. Vaikeita elämäntilanteita aiheuttavat esimerkiksi pitkälle edennyt muistisairaus, koettu kaltoinkohtelu tai haitallinen alkoholinkäyttö ja näiden

Sosiaalipalvelut

vuoksi asiakkaalla voi olla pidempiaikaista avuntarvetta asioiden hoitamisessa. Sosiaalityö tukee asiakkaan elämänhallintaa ja itsenäistä selviytymistä.

Sosiaalityöntekijä seuraa ja arvioi asiakkaan suunnitelman mukaisten palveluiden toteutumista ja etsii tarvittaessa myös muita tahoja mukaan auttamaan asiakasta.

Lisätietoja Seniori-info p. 09 310 44556

Omaishoidon tuki

Omaishoidon tukea voidaan myöntää, jos henkilö alentuneen toimintakyvyn, sairauden, vamman tai muun vastaavanlaisen syyn vuoksi tarvitsee hoitoa tai muuta huolenpitoa. Hoito ja huolenpito toteutetaan henkilön kotona.

Omaishoidon tuki muodostuu palkkiosta, lakisääteisistä vapaapäivistä ja muista palveluista. Palkkio määräytyy kolmen eri hoitoisuusryhmän mukaan riippuen hoidon sitovuudesta ja vaativuudesta. Myöntäminen perustuu kokonaisuutena yksilölliseen arviointiin, jossa huomioidaan omaishoitajan antaman hoidon vaatavuus ja sitovuus sekä hoidettavan valvonnan ja ohjauksen tarve.

Omaishoitajan tulee olla elämäntilanteensa, terveytensä ja toimintakykynsä puolesta soveltuva omaishoitajaksi ja täysi-ikäinen. Omaishoidon tukea ei myönnetä henkilöille, joiden avuntarve kohdistuu pelkästään asiointi- ja kodinhoidon tehtäviin.

Seniori-info neuvoo ja ohjaa omaishoidon tukeen liittyvissä asioissa. Omaishoidon tuen päätökset tehdään alueellisissa asiakasohjausyksiköissä yli 65-vuotiaille tai alle 65-vuotiaille, joilla on diagnosoitu muistisairaus.

Lisätietoja Seniori-info p. 09 310 44556

Omaishoidon toimintakeskus

Omaishoidon toimintakeskukset tukevat helsinkiläisten omaishoitoperheiden hyvinvointia, jaksamista ja toimintakykyä. Toimintakeskukset järjestävät virkistystoimintaa, yhteisiä retkiä, erilaisia kursseja ja tarjoavat maksutonta neuvontaa, ohjausta, valmennuskursseja ja asiantuntijapalveluita. Omaishoidon toimintakeskukset palvelevat niin omaishoitajia kuin hoidettavia ja heillä on mahdollisuus osallistua vertaistuellisiin ryhmiin, kerhoihin ja kahviloihin. Toimintaan voi osallistua vaikka ei olisi hakenut tai saanut omaishoidontukea kunnalta.

• **Eteläinen omaishoidon toimintakeskus**

Töölönkatu 33,
p. 09 310 74208

• **Itäinen omaishoidon toimintakeskus**

Kettutie 8 I,
p. 09 310 73995

• **Läntinen omaishoidon toimintakeskus**

Hopeatie 14,
p. 09 310 24213

• **Pohjoinen omaishoidon toimintakeskus**

Takaniitynkuja 3,
p. 09 310 46818

www.hel.fi/omaishoito

Päivätoiminta

Päivätoiminta on tarkoitettu ensisijaisesti kotona asuville omaishoidettaville ja muistisairaille ikäihmisille. Tavoitteena on tukea ja edistää asiakkaan psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. Ruotsinkielisille ikäihmisille on omaa päivätoimintaa.

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/kerta. Palvelusetelin arvo ilman kuljetusta on 50 euroa/päivä ja kuljetuksen kanssa 65 euroa/päivä. Asiakas maksaa päivätoiminnasta palvelusetelin arvon ylittävän osuuden, joka on tuottajakohtainen hinta.

Lisätietoja Seniori-info p. 09 310 44556 tai omalta työntekijältä.

Palveluasuminen ja ympärivuorokautinen hoito

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

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

Lisätietoja Seniori-info p. 09 310 44556 tai omalta työntekijältä

Vammaispalvelut

Vammaispalveluihin liittyvissä kysymyksissä voi ottaa yhteyttä vammaisten sosiaalityön yksikköön sosiaali- ja terveystoimen vaihteen kautta.

Sosiaali- ja terveystoimen vaihe p. 09 310 5015

TOIMIPISTEET

- **Eteläinen toimipiste**
Työpajankatu 14 A, 6 krs,
PL 6420,
00099 Helsingin kaupunki
- **Läntinen toimipiste**
Hopeatie 6, 4. krs
PL 8160,
00099 Helsingin kaupunki
- **Itäinen toimipiste**
Kahvikuja 3,
PL 6250,
00099 Helsingin kaupunki
- **Pohjoinen toimipiste**
Ala-Malmintori 2., 5. ja 7. krs,
PL 7980,
00099 Helsingin kaupunki

Kuljetuspalvelut

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

Sosiaalihuoltolain mukainen liikkumisen tuki on tulosidonnainen ja tarkoitettu vähävaraisille. Tuki sisältää enintään kuusi (v. 2019) yhdensuuntaista matkaa kuukaudessa. Hakemukseen tarvitaan liitteeksi tulokset 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 Seniori-info p. 09 310 44556.

Asunnon muutostyöt

Ikääntyneen väestön asunnot vaativat usein korjaus- ja muutostöitä. Ensisijaisesti asukkaat huolehtivat itse asuntonsa korjaamisesta ja varustamisesta omaa toimintakykyään vastaavaksi. Asunnonmuutostöihin on useampia rahoitusvaihtoehtoja.

Korjausneuvonta

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

Lisätietoja Vanhustyön keskusliitosta p. 050 913 1452

Valtion korjausavustus

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

Uuden korjausavustuslain myötä haettavia avustuksia ovat korjausavustus ikääntyneiden ja vammaisten asuntoihin avustus jälkiasennushissin rakentamiseen esteettömyysavustus.

Lisätietoja Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus

p. 029 525 0818

ti-to klo 9–15

korjausavustus.ara@ara.fi

www.ara.fi/fi-FI/ARA/Yhteystiedot/Korjausavustukset

Tavanomaisten kodin perusparannusten työ kustannuksiin voi saada myös kotitalousvähennystä.

Lisätietoja verohallinnon palvelunumero p. 029 497 002

Vammaispalvelulain mukaiset asunnon muutostyöt

Edellytyksenä on henkilön vaikeavammaisuus. Muutostyöt eivät ole tulosidonnaisia.

Lisätietoja oman alueen vammaispalveluista, Sosiaali- ja terveystoimen vaihde p. 09 310 5015.

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

Seniори-info p. 09 310 44556

2

Terveyspalvelut

Palvelutietoa internetissä www.hel.fi

Terveysneuvonta 24 h

p. 09 310 10023

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

Terveysasemat

Helsinkiiläiset voivat vapaasti valita terveysasemansa.

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

Omahoitajan tavoittaa parhaiten hoitajien puhelintuntien aikana ma–pe klo 8–9 ja 12–13

Sähköinen asiointi, katso sivu 18.

Mielenterveys- ja päihdepalvelut katso sivut 57 ja 58.

TERVEYSASEMAT

- **Haagan terveysasema, Huovitie 5**
p. 09 310 49270
(ma–ti ja to–pe klo 8–16, ke 8–18)
- **Kontulan terveysasema, Ostoskuja 3**
p. 09 310 60410
(ma–ti ja to–pe klo 8–16, ke 8–18)
- **Jakomäen terveysasema, Vuorensyrjä 8**
p. 09 310 53153
(ma–pe klo 8–16)
- **Laajasalon terveysasema, Koulutanhua 2 A**
p. 09 310 55400
(ma–ti ja to–pe klo 8–16, ke 8–18)
- **Kannelmäen terveysasema, Kaustisenpolku 6 A**
p. 09 310 47355
(ma–ti ja to–pe klo 8–16, ke 8–18)
- **Laakson terveysasema, Lääkärintie 8 R**
p. 09 310 47810
(ma–ti ja to–pe klo 8–16, ke 8–18)
- **Kivikon terveysasema, Kivikonkaari 21**
p. 09 310 61520
(ma–ti ja to–pe klo 8–16, ke 8–18)
- **Lauttasaaren terveysasema, Taivaanvuohentie 6**
p. 09 310 45260
(ma–ti ja to–pe klo 8–16, ke 8–18)

Terveyspalvelut

- **Malmin terveysasema,
Talvelantie 4**
p. 09 310 57702
(ma-ti ja to-pe klo 8–16, ke 8–18)
- **Malminkartanon terveysasema,
Luutnantintie 12–14**
p. 09 310 48210
(ma-pe klo 8–16)
- **Maunulan terveysasema,
Suursuonlaita 3 A**
p. 09 310 69100
(ma-ti ja to-pe klo 8–16, ke 8–18)
- **Munkkiniemen terveysasema,
Laajalahdentie 30**
p. 09 310 48600
(ma-ti ja to-pe klo 8–16, ke 8–18)
- **Myllypuron terveysasema,
Jauhokuja 4**
p. 09 310 60360
(ma-ti ja to-pe klo 8–16, ke 8–18)
- **Oulunkylän terveysasema,
Kylänvanhimmantie 25**
p. 09 310 69791
(ma-ti ja to-pe klo 8–16, ke 8–18)
- **Paloheinän terveysasema,
Paloheinäntie 22, 2. krs**
p. 09 310 69200 (ma-pe klo 8–16)
- **Pihlajamäen terveysasema,
Meripihkatie 8**
p. 09 310 59800
(ma-ti ja to-pe klo 8–16, ke 8–18)
- **Pitäjänmäen terveysasema,
Konalantie 6–8 C**
p. 09 310 48300
(ma-ti ja to-pe klo 8–16, ke 8–18)
- **Puistolan terveysasema,
Ajurinaukio 1**
p. 09 310 53300
(ma-ti ja to-pe klo 8–16, ke 8–18)
- **Suutarilan terveysasema,
Suutarilantie 32**
p. 09 310 53410
(ma-pe klo klo 8–16)
- **Töölön terveysasema,
Sibeliuksenkatu 14**
p. 09 310 45500
(ma-ti ja to-pe, klo 8–16, ke 8–18)
- **Viiskulman terveysasema,
Pursimiehenkatu 4**
p. 09 310 45930
(ma-ti ja to-pe klo 8–16, ke 8–18)
- **Kalasadaman terveys-
ja hyvinvointikeskus,
Työpajankatu 14 A**
p. 09 310 50333 (ma-pe klo 7–20)
Kalasadama tarjoaa myös mm.
hammashoitoa, psykiatria- ja
päihdepalveluja, toiminta- ja fysio-
terapiaa, vammaispalveluja,
palveluneuvontaa ikääntyneille
sekä sosiaali- ja asumisneuvontaa.
- **Vuosaaren terveys-
ja hyvinvointikeskus,
Kahvikuja 3 A**
p. 09 310 60850
(ma-pe klo 7–20)
Vuosaari tarjoaa myös mm.
hammashoitoa, psykiatria- ja
päihdepalveluja, toiminta- ja
fysioterapiaa, vammaispalveluja,
palveluneuvontaa ikääntyneille
sekä sosiaali- ja asumisneu-
vontaa.

Ruotsinkieliset palvelut

- **Munkkiniemen
terveysasema**
p. 09 310 50070
- **Myllypuron
terveysasema**
p. 09 310 50060
- **Viiskulman
terveysasema**
p. 09 310 50050

www.hel.fi/terveysasemat

Terveysasemien Ite-pisteet

Ite-pisteellä tuetaan kuntalaisten omatoimista terveyden ylläpitoa ja hyvinvoinnin edistämistä. Jokaisella terveysasemalla on oma Ite-piste, joka on käytettävissä terveysaseman aukioloaikana.

Ite-piste on paikka, jossa voi helposti ja nopeasti tehdä yksinkertaisia terveydentilaa kuvaavia testauksia ja tutustua terveyttä ylläpitävään materiaaliin.

www.hel.fi/terveysasemat

Rokotukset

Rokotusohjelmaan kuuluvia perusrokotuksia, kuten jäykkäkouristus-, kurkkumätä- ja poliorokotuksia, saa maksutta omalta terveysasemalta ajanvarauksella. Osaan rokotuksista tarvitaan lääkärin resepti, jonka asiakas voi pyytää samalla, kun varaa ajan rokotukseen.

Influenssarokotuksia saa joka syksy ilman ajanvarausta. Ajasta ja paikasta tiedotetaan ennen rokotuksen alkamista. Influenssarokotuksiin voi varata ajan myös sähköisesti. Maksuttomat influenssarokotukset on tarkoitettu yli 65-vuotiaille ja riskiryhmiin kuuluville.

Itsehoitoa

Helsingin kaupungin itsehoitosivuilta saa tietoa ja tukea oman terveyden edistämiseen ja apua oireiden ja sairauksien omatoimiseen hoitamiseen. Sivuja voi seurata eri aihealueiden mukaan tai oman elämäntilanteen perusteella. Sivuilta löytyy myös testejä oman terveydentilan arvioimiseen ja tietoa sosiaali- ja terveystoimialan sekä muiden toimijoiden ryhmistä. Sivuilta voi tulostaa myös erilaisia vastaanotolla tarvittavia lomakkeita.

Lisätietoja www.hel.fi/itsehoito

Terveyspalvelut

Omaolo-sivustolla voi tehdä sähköisen oirearvion, kun on yksittäinen terveyteen liittyvä ongelma. Vastausten perusteella palvelusta saa toimitasuosituksen ja ohjeet miten toimia. Oirearvion tuloksena saat joko omahoito-ohjeen tai ohjauksen olla yhteydessä ammattilaiseen. Oirearviot perustuvat tutkittuun tietoon, kuten Käypä hoito -suosituksiin. Omaolo-palvelu on käytössä ympäri vuorokauden.

Lisätietoja www.omaolo.fi

Sähköinen asiointi

Sähköinen terveystarkastus ja -valmennus on maksuton palvelu, jota voivat käyttää kaikki helsinkiläiset. Sähköisestä terveystarkastuksesta saa raportin ja lisätietoja omaan terveyteen vaikuttavista tekijöistä. Käyttöön voi ottaa myös sähköisen terveystarkastuksen, jossa voi asettaa elintapoihinsa liittyviä tavoitteita ja seurata edistymistään.

eOmahoitokirjasto tarjoaa hyödyllistä ja luotettavaa sairaus- ja riskitekijä-kohtaista tietoa kotona tapahtuvan hoidon avuksi.

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

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

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

Sähköinen yhteydenotto

Omalle terveysasemalle voi ottaa yhteyttä myös sähköisesti. Verkkolomakkeella voi kertoa, mihin tarvitsee apua. Sähköinen yhteydenotto on tarkoitettu kiireettömiin tilanteisiin. Yhteydenottoon vastataan viimeistään seuraavana arkipäivänä. Palveluun tunnistaudutaan verkkopankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella.

Lisätietoja www.hel.fi/terveysasemat

Laboratoriot

Helsinkiiläiset 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

- **Haagan laboratorio, Huovitie 5**
(ma–pe 7.45–15)
Laboratorio palvelee ajanvarauksella ja vuoronumerolla.
- **HUSLAB Kamppi, Eteläinen Rautatiekatu 10 A**
(ma–to klo 6.45–18, pe 6.45–16, la 8–14)
Laboratorio palvelee ajanvarauksella ja vuoronumerolla.
- **Kalasataman laboratorio, Työpajankatu 14 A**
(ma–to klo 7–18, pe 7–16)
Laboratorio palvelee ajanvarauksella ja vuoronumerolla.
- **Kannelmäen laboratorio, Kaustisenpolku 6 A**
(ma–pe klo 7.45–15)
Laboratorio palvelee vain ajanvarauksella. INR-näytteenotto ilman ajanvarausta ma–to 12–13
- **Kirurgisen sairaalan laboratorio, Kasarmikatu 11–13**
(ma–pe klo 7.15–14.45)
Laboratorio palvelee ajanvarauksella.
- **Malmin sairaalan laboratorio, Talvelantie 6 rakennus 2, 1. kerros A-siipi**
(ma–pe klo 8–14.45, ajanvarauksella ma–pe klo 7–14.45)
Laboratorio palvelee ajanvarauksella ja vuoronumerolla.
- **Maunulan laboratorio, Suursuonlaita 3 A**
(ma–pe klo 7.45–15)
Laboratorio palvelee vuoronumerolla, poikkeuksena ovat sieniviljely, sokerirasitus ja papaseulonnat, joihin tulee varata aika.
- **Myllypuron laboratorio, Jauhokuja 4**
(ma–pe klo 7.–15, pidennetty aukiolo ke klo 15–17.30 ajanvarauksella.)
Laboratorio palvelee vuoronumerolla ja ajanvarauksella.
- **Oulunkylän laboratorio, Kylänvanhimmantie 29 B, 2. krs**
(ma–pe klo 7–15)
Laboratorio palvelee vuoronumerolla ja ajanvarauksella.

Terveyspalvelut

- **Pihlajamäen laboratorio, Meripihkatie 8**
(ma–pe klo 7.45–15)
Laboratorio palvelee vain ajanvarauksella. INR-näytteenotto ilman ajanvarausta ma–pe klo 12–13.
- **Puistolan laboratorio, Ajurinaukio 1**
(ma–pe klo 7.45–15)
Laboratorio palvelee vuoronumerolla, poikkeuksena ovat sieniviljely, sokerirasitus ja papaseulonnat, joihin tulee varata aika.
- **Tullinpuomin laboratorio, Topeliuksenkatu 32**
(ma–to klo 6.45–18, pe 6.45–16, la klo 8–14)
Laboratorio palvelee ajanvarauksella ja vuoronumerolla
- **Töölön sairaalan laboratorio, Topeliuksenkatu 5, 2. krs**
(ma–pe klo 8–15)
Laboratorio palvelee vuoronumerolla ja ajanvarauksella
- **Vuosaaren laboratorio, Kahvikuja 3 A**
(ma–pe klo 7.45–15)
Laboratorio palvelee ajanvarauksella ja vuoronumerolla.

Päivystys

Oman terveysaseman ollessa kiinni kiireellistä hoitoa vaativat potilaat hoidetaan päivystyksessä.

Ennen kuin hakeudut päivystykseen soita päivystysapupalveluun p. 116 117 (24/7) tai tee sähköinen oirearvio Omaolo-palvelussa (www.omaolo.fi).

- **Malmin päivystys**
Talvelantie 6
p. 116 117
- **Haartmanin sairaalan päivystys**
Haartmaninkatu 4, rakennus 12
p. 116 117

Helsinkiläiset voivat hakeutua myös

- **Jorvin päivystykseen**
Espooseen, Turuntie 150
p. 09 87 10023
- **Peijaksen päivystykseen**
Vantaalle, Sairaalakatu 1
p. 09 471 67060

Kiireellinen psykiatrinen sairaanhoito

- **Malmin päivystyssairaala**
Talvelantie 6
p. 116 117
- **Haartmanin päivystyssairaala**
Haartmaninkatu 4
p. 116 117

Suun terveydenhuollon päivystys

Katso Hammashoitolat, sivu 23.

Ambulanssi

Kun tarvitaan ambulanssia, p. 112.

Sairaalat**Helsingin sairaala**

Helsingin sairaalaan tullaan potilaaksi pääasiassa päivystyksen kautta tai erikoissairaanhoidosta. Sairaaloiden puhelinvaihteet ovat avoinna myös virka-ajan jälkeen ja viikonloppuisin.

- **Laakson sairaala**
 Lääkärintie 8
 p. 09 310 4701
 (vaihde)
- **Malmin sairaala**
 Talvelantie 6
 p. 09 310 6611
 (vaihde)
- **Suursuon sairaala**
 Suursuonlaita 3B
 p. 09 310 5017
 (vaihde)

Psykiatrinen sairaalahoito

Auroran sairaalaan tullaan potilaaksi päivystyksen kautta tai läheteellä.

- **Auroran sairaala**
 Nordenskiöldinkatu 20
 p. 09 310 5015 (vaihde)
- **HUS**
 p. 09 4711

Hammashoitolat**Keskitetty ajanvaraus**

p. 09 3105 1400, ma-to klo 7–18 ja pe klo 7–15.

Hammashoidossa on käytössä takaisinsoittopalvelu. Voit varata ajan myös paikan päällä hammashoitolan toimistosta.

Chat arkisin klo 10–14 osoitteessa www.hel.fi/hammashoito

Sähköinen asiointi osoitteessa helsth.terveytesi.fi

- **Haagan terveysaseman hammashoitola**
 Huovitie 5
- **HYKS Suusairauksien opetus- ja hoitoyksikkö**
 Kytösuontie 9
- **Herttoniemenrannan hammashoitola**
 Petter Wetterin tie 5
- **Jakomäen hammashoitola**
 Vuorensyrjä 8

Terveyspalvelut

- **Kalasadaman hammashoitola**
Työpajankatu 14 A, 2. krs.
- **Kannelmäen terveysaseman hammashoitola**
Kaustisenpolku 6 B
- **Kivelän hammashoitola**
Sibeliuksenkatu 12–14
- **Kivikon terveysaseman hammashoitola**
Kivikonkaari 21
- **Kontulan terveysaseman hammashoitola**
Ostoskuja 3
- **Laajasalon terveysaseman hammashoitola**
Koulutanhua 2 A
- **Lauttasaaren hammashoitola**
Taivaanvuohentie 6
- **Linnankoskenkadun hammashoitola**
Linnankoskenkatu 14
- **Malmin terveysaseman hammashoitola**
Talvelantie 4, 2. krs
- **Malminkartanon terveysaseman hammashoitola**
Luutnantintie 12–14
- **Mannerheimintien hammashoitola**
Mannerheimintie 172
- **Maunulan terveysaseman hammashoitola**
Suursuonlaita 3
- **Meilahden hammashoitola**
Jalavatie 6
- **Munkkiniemen terveysaseman hammashoitola**
Laajalahdentie 30
- **Myllypuron terveysaseman hammashoitola ja päivystys**
Jauhokuja 4
- **Oulunkylän terveysaseman hammashoitola**
Kylänvanhimmantie 25
- **Paloheinän terveysaseman hammashoitola**
Paloheinäntie 22
- **Pihlajamäen terveysaseman hammashoitola**
Meripihkatie 8
- **Pitäjänmäen terveysaseman hammashoitola**
Konalantie 6–8 C
- **Porolahden hammashoitola**
Roihuvuorentie 2
- **Puistolan hammashoitola**
Maatullinaukio 10
- **Pukinmäen hammashoitola**
Säterintie 2

- **Ruskeasuon hammashoitola**
Mannerheimintie 172, 4. kerros
- **Suutarilan hammashoitola**
Seulastentie 11
- **Vironniemen terveysaseman hammashoitola**
Vironkatu 2, 3. krs
- **Vuosaaren terveysaseman hammashoitola**
Kahvikuja 3
- **Pääkaupunkiseudun ja Kirkkonummen suun erikoishoidon yksikkö (Sehyk)**
Mannerheimintie 172

Suun terveydenhuollon päivystys

Päivystyksessä hoidetaan kiireelliset särky- ja tapaturmatapaukset.

Arkisin

Kiireelliset särky- ja tapaturmatapaukset hoidetaan arkisin suun terveydenhuollon päivystyksessä.

Ajanvaraus p. 09 310 51400 (arkisin klo 7–14)

Iltaisin, viikonloppuisin ja arkipyhinä

Päivystys palvelee Haartmanin sairaalassa, Haartmaninkatu 4, rakennus 12. Soita ennen kuin tulet päivystykseen, jotta hoidon tarpeen kiireellisyys voidaan arvioida. Päivystyksen ajanvarauksen p. 09 471 71110, arkisin klo 14–21 ja viikonloppuisin sekä arkipyhinä klo 8–21.

Suusairauksien yöpäivystys

Töölön sairaalassa klo 21–08, Töölönkatu 40

Potilaan tulee soittaa hoidon tarpeesta Töölön tapaturma-asemalle, p. 040 621 5699.

Yöpäivystyksessä hoidetaan vain välitöntä hoitoa tarvitsevia potilaita, joiden hoitoa ei voida lääketieteellisin perustein siirtää seuraavalle päivälle klo 8 alkaen tehtäväksi.

Katso Sähköinen asiointi, sivu 18.

Fysioterapia

Fysioterapian keskeisenä tavoitteena on auttaa ja tukea toimintakyvyn ja liikkumisen ylläpitämisessä ja edistämässä. Fysioterapia voi kohdistua puhtaasti toimintakyvyn ongelmien ennaltaehkäisyyn, tai jo alentuneen toimintakyvyn edistämiseen ohjauksen ja neuvonnan sekä aktiivisen harjoittelun avulla. Fysioterapia voi toteutua yksilöllisesti tai ryhmässä, tarvittaessa kuntoutujan kotona tai etäpalveluna. Fysioterapian ohjaukseen ja neuvontaan ei tarvita lähetettä.

Terveyspalvelut

Ajanvaraus ja neuvonta: ma–pe klo 8–15, p. 09 310 67000.
Palvelunumerossa on käytössä takaisinsoitto.

Fysioterapiaan voi hakeutua, mihin toimipisteeseen haluaa.

- **Kalasadaman fysioterapia,**
Työpajankatu 14 A,
00580 Helsinki
- **Myllypuron fysioterapia,**
Jauhokuja 4,
00920 Helsinki
- **Laakson fysioterapia,**
Lääkärintie 8 R,
00250 Helsinki
- **Suursuon fysioterapia,**
Suursuonlaita 3 B,
00630 Helsinki
- **Malmin fysioterapia,**
Talvelantie 6, rak. 18 C,
00700 Helsinki
- **Töölön fysioterapia,**
Sibeliuksenkatu 14,
00260 Helsinki

Toimintaterapia

Toimintaterapia on asiakkaan tarpeista lähtevää arjen eri osa-alueet huomioivaa kuntoutusta. Toimintaterapiasta voi olla hyötyä silloin kun toimintakyvyssä on tapahtunut muutoksia, arjen toiminnat eivät ole tasapainossa tai tarvitet neuvontaa ja ohjausta kuntoutumiseen liittyen. Toimintaterapian tavoitteena on mahdollistaa tärkeisiin toimintoihin osallistuminen vammasta tai sairaudesta huolimatta. Toimintaterapiassa asetetaan yhdessä asiakkaan kanssa tavoitteet ja mietitään keinot, joiden pohjalta toimintaterapiaa toteutetaan. Arjen toimintakyvyn tukemista sekä tarpeiden mukaisia apuvälineitä ja asunnon muutostöitä suunnitellaan yhdessä asiakkaan kanssa.

Jos haluat kysyä lisää tai toivot toimintaterapeutin käyntiä, voit soittaa toimintaterapian neuvontanumeroon tiistaisin klo 16–17.30, p. 09 310 32249. Toimintaterapian neuvonta omaishoitajille: tiistaisin klo 8.30–10, p. 09 310 75217

Toimintaterapeutit tekevät yhteistyötä myös terveysasemien, Seniori-infon, kotihoidon sekä omaishoidon tuen kanssa. Myös sieltä ohjataan tarvittaessa toimintaterapiaan. Yhteydenoton saatuaan, toimintaterapeutti ottaa yhteyttä asiakkaaseen käynnin sopimiseksi.

Apuvälineet

Apuvälinepalveluun kuuluu apuvälinetarpeen arviointi, sovitus ja käytön opetus sekä apuvälineen käytön seuranta. Apuvälinepalvelu on potilaalle maksutonta. Apuvälineen kuljetus on ensisijaisesti potilaan vastuulla.

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

Lisätietoja muiden apuvälineiden luovutuskäytännöistä saa apuvälinepalvelupisteistä, omalta terapeutilta tai kuntoutussuunnittelijoilta p. 09 310 5015 (vaihe).

- **Laakson apuvälinepalvelu,**

Lääkärintie 8 S, rak. 4, 1. krs

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

Palvelupiste on avoinna ma–ti, to–pe klo 8–16 ja lisäksi ke klo 8–18

Palautus ja huolto V-porras

Huoltopuhelin p. 09 310 46837 (ma–pe klo 9–12)

- **Malmin apuvälinepalvelu,**

Talvelantie 6, rakennus 18

p. 310 47589 (ma–pe klo 9–15)

Palvelupiste on avoinna ma–pe klo 8–16

Apuvälineitä voi myös ostaa tai vuokrata yksityisiltä yrityksiltä.

Omahoitotarvikejakelu

Omahoitotarvikkeita ovat esimerkiksi diabetestarvikkeet, avannetuotteet, 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 18. 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).

Terveyspalvelut

- **Helsingin omahoitotarvikejakelu**

Koskelan monipuolinen palvelukeskus

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

p. 09 310 55002

puhelinaika ma–pe klo 10–14 (käytössä takaisinsoittopalvelu)

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

Jalkaterapia

Avosairaanhoitoon kuuluva jalkaterapiapalvelu on tarkoitettu pääsääntöisesti diabeetikoille ja nivelreumaatikoille. Jalkaterapiaan voi hakeutua lääkärin, omahoitajan tai diabeteshoitajan läheteellä. Aika jalkaterapiaan varataan puhelimitse jalkojenhoidon keskitetystä ajanvarauksesta:

p. 09 310 45425

Ajanvarausaika on ma–pe kello 9–11.

Kotihoito

Kotihoidon palvelut tukevat kotona asuvaa asiakasta niissä päivittäisissä toiminnoissa, joista asiakas ei suoriudu itse. Tällaisia toimintoja ovat syöminen, peseytyminen, pukeutuminen, sängystä ja tuolista siirtyminen, kävely ja WC-käynnit. Osa kotihoidon käynneistä voidaan toteuttaa etähoitona.

Kotihoidon asiakkaat saavat myös tarvitsemansa terveyden- ja sairaanhoidon kotiin, mikäli sen järjestäminen muilla tavoin ei ole järkevää.

Kotihoidon maksu määräytyy avuntarpeen sekä tulojen perusteella. Kotihoitoa voi saada myös palvelusetelillä.

Yksityistä kotihoitoa ja siivousta voi kysyä suoraan yrityksestä. Maksu riippuu tilattujen tuntien määrästä tai palvelusopimuksesta. Hintatiedot kannattaa kysyä suoraan palvelun tuottajalta. Pienituloisen henkilö voi toimintakykynsä perusteella saada siivouksen palvelusetelin.

Arvonlisäveroton siivouspalvelu on mahdollista, jos asiakkaan toimintakyky on heikentynyt, niin että hän ei kykene siivoamaan itse. Arvonlisäverottoman palvelun lisäksi on mahdollista hyödyntää kotitaloustyön verovähennystä, katso sivu 45.

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

Lisätietoja Seniori-info p. 09 310 44556

Veteraanien palvelut

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

Veteraaniasiamies

p. 09 310 50513 (parhaiten tavoitettavissa ma–pe klo 9–14)
veteraaniasiamies@hel.fi

Rintamaveteraanien kuntoutustoimisto

Veteraaneille on tarjolla laitos-, päivä- tai avokuntoutusta.

Lisätietoja p. 09 310 50544 (ma–to klo 9–12)

Hakemuksen voi postittaa osoitteeseen:
Rintamaveteraanien kuntoutustoimisto
PL 6600, 00099 Helsingin kaupunki

Rintamaveteraanien kotona asumista tukevat palvelut

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

Lisätietoja p. 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, p. 040 559 4988
(parhaiten tavoitettavissa ma–pe klo 9–11), www.okks.fi.

Sotainvalidien kuntoutusta haetaan Valtiokonttorista,
p. 0295 50 3070, www.valtionkonttori.fi.

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

3

Kulttuuripalvelut

Helsingin kaupungin kulttuurikeskukset

Helsingin keskustassa sijaitsee kansainvälinen konserttisali ja vierailunäyttämö Savoy-teatteri ja Kalliossa kulttuurikeskus Caisa. Keskustan ulkopuolella toimii neljä alueellista kulttuurikeskusta: Kanneltalo, Malmitalo, Stoa ja Vuotalo. Kulttuurikeskuksien ohjelmaan kuuluu konsertteja, teatteriesityksiä, elokuvanäytöksiä, vaihtuvia näyttelyitä ja yhteisöllisiä tapahtumia kuten iltapäivätanssit ja yhteislaulutilaisuudet.

- **Caisa**
Kaikukatu 4
00530 Helsinki
caisa.fi
- **Savoy-teatteri**
Kasarmikatu 46–48
00130 Helsinki
savoyteatteri.fi
- **Kanneltalo**
Klaneettitie 5
Sitratori
00420 Helsinki
kanneltalo.fi
- **Stoa**
Turunlinnantie 1
00900 Helsinki
stoa.fi
- **Malmitalo**
Ala-Malmin tori 1
00700 Helsinki
malmitalo.fi
- **Vuotalo**
Mosaiikkitori 2
00980 Helsinki
vuotalo.fi

Helsingin kaupungin museot

- **HAM Helsingin taidemuseo**

HAM Helsingin taidemuseo sijaitsee Tennispalatsissa, Kampin kauppakeskuksen vieressä. Museon kotimaiset ja kansainväliset näyttelyt tuovat esiin modernia taidetta ja nykytaidetta. Lauantain yleisöopastukset ovat avoimia kaikille pääsylipun hinnalla. Ilmainen sisäänpääsy jokaisen kuun viimeisenä perjantaina.

Eteläinen Rautatiekatu 8
00100 Helsinki
Avoinna ti–su klo 11–19, ma suljettu

Liput
Alennettu pääsymaksu (eläkeläiset) 10 €
Normaali pääsymaksu 12 €

• Helsingin kaupunginmuseo

Helsingin kaupunginmuseon aiheena on Helsinki. Keskiössä ovat kaupunkilaisten omakohtaiset kokemukset ja tavallinen arki, jota museon esineet ja valokuvat heijastavat. Helsingin kaupunginmuseo sijaitsee Senaatintorin kulmalla kaupungin vanhimmissa kortteleissa.

Lisäksi Kaupunginmuseon kohteisiin kuuluvat Hakasalmen huvila, Ruiskumestarin talo, Työväenasuntomuseo ja Ratikkamuseo.

Aleksanterinkatu 16

00100 Helsinki

Avoinna ma–pe klo 11–19, la–su klo 11–17

Vapaa pääsy

• Helsingin kaupunginorkesteri

Helsingin kaupunginorkesteri konsertoi Musiikkitalossa (Mannerheimintie 13). Konserttiedot löytyvät orkesterin verkkosivuilta. Orkesteri järjestää myös avoimia yleisötilaisuuksia kuten konserttia edeltäviä keskusteluja ja aulakonsertteja. Orkesterin klassisen musiikin konsertteja voi katsoa ja kuunnella suorana tai tallenteena verkossa.

Kuuntele verkossa: helsinginkaupunginorkesteri.fi/fi/hko-screen

Kirjasto

Kirjasto on kaikille avoin tiedon ja tarinoiden talo, josta löydät laajan valikoiman kirjoja, lehtiä, elokuvia ja musiikkia. Lisäksi kirjastossa järjestetään viikoittain ilmaisia tapahtumia, joihin kaikki ovat tervetulleita. Eri puolilla Helsinkiä on liki 40 kirjastoa. Kirjaston palvelut ovat pääsääntöisesti maksuttomia.

helmet.fi

Tietokoneelle kirjastossa

Voit työskennellä ja hoitaa asioitasi kirjaston asiakastietokoneilla, joilla käytössäsi on yleisimmät tietokoneohjelmat sekä skanneri ja tulostin. Varaa itsellesi aika kirjastossa paikan päällä tai verkossa. Voit työskennellä myös omalla laitteellasi. Kaikissa kirjastoissa on avoin ja maksuton langaton verkko.

Opastusta tietotekniikkaan

Kirjastoissa järjestetään avoimia tilaisuuksia sekä kursseja, joissa annetaan neuvoja tietotekniikan ja internetin peruskäyttöön. Henkilökunta antaa lisätietoja. Seuraavat opastustilaisuudet löytyvät Helmet.fi-sivuston opastuskalenterista.

Kirjastojen lisäksi henkilökohtaista digineuvontaa tarjoavat työväenopistot, asukastalot ja palvelukeskukset. Lue lisää ja katso neuvontapaikat Helsingin kaupungin sivuilta.
digineuvonta.hel.fi/fi/neuvontapaikat

Tapahtumia ja harrastusryhmiä

Kirjastossa järjestetään monenlaisia maksuttomia tapahtumia kuten kirjailijavierailuja, luentoja ja jopa karaokea. Kertaluontoisten tapahtumien lisäksi kirjastossa kokoontuu säännöllisesti kaikille avoimia harrastusryhmiä. Saatat löytää lähikirjastostasi esimerkiksi senioreille suunnattua keuhonhuoltoa tai neulontaa ääneen luettuja novelleja kuunnellen. Tapahtumat ja harrastusryhmät löydät helmet.fi-sivuston tapahtumakalenterista.

Tilaa kirjat suoraan kotiisi

Jos et voi tulla kirjastoon korkeasta iästä, sairaudesta ja vammasta johtuvan liikuntarajoitteen vuoksi, voit pyytää haluamasi aineistot luoksesi kotiinkuljetuksena. Soita kirjaston kotipalveluun ja kerro, mikä kirjaston tarjonnassa kiinnostaa. Palvelu on maksuton.

p. 09 3108 5214 (arkisin klo 12–15)

kotikirjasto@hel.fi

Äänikirjoja lukemisesteisille

Celia-kirjastosta löytyy noin 40 000 äänikirjaa, joita voi kuunnella maksutta verkossa. Celianet-verkkopalvelun käyttäjäksi voit liittyä kirjastossa. Celia.fi, katso sivu 49.

Lukuvinkkejä juuri Sinulle

Voit pyytää lukuvalmentajalta henkilökohtaisia lukuvinkkejä sen perusteella, minkälaisista kirjoista pidät tai mitkä aiheet kiinnostavat sinua.

Itäkeskuksen kirjasto p. 09 3108 5090

Kallion kirjasto p. 09 3108 5053

Malmin kirjasto p. 09 3108 5070

Rikhardinkadun kirjasto p. 09 3108 5013

Viikin kirjasto p. 09 3108 5071

Kulttuurikaveri

Tuntuuko kulttuuritapahtumaan yksin lähteminen tylsältä tai vaikealta? Ota avuksi kulttuurikaveri! Hän varaa liput puolestasi, tulee mukaasi ja opastaa sinut tarvittaessa tapahtumaan ilmaiseksi. Kulttuurikaverin kanssa maksat pääsylipustasi korkeintaan viisi euroa. Kulttuurikaverit ovat Helsingin kaupungin vapaaehtoisia.

Soita kulttuurikaverille

p. 09 310 58237 (ppm)

ma-to klo 10–13

Lisätietoa ja kulttuurikohteet:

Kulttuurikaveri (hel.fi)

Liikunta

Liikunta on tärkeää säilyttää osana arkea myös ikääntyessä. Helsingin kaupunki tarjoaa monipuoliset mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen. Liikuntapaikkoja on ympäri pääkaupunkiseutua.

Helsingin liikuntapalvelut

helsinkiliikkuu.fi/loydatapasiliikkua

Liikunnan harrastaminen palvelukeskuksessa

Kaikissa Helsingin kaupungin palvelukeskuksissa järjestetään ohjattuja liikuntatunteja senioreille. Lajivalikoimassa voi olla esimerkiksi pingistä, tuolijumppaa, laido-miekkailua ja tasapainon kohentamista salsaa tanssien. Jokaisesta palvelukeskuksessa on myös kuntosali.

hel.fi/seniorit/fi/aktiivinen-arki/palvelukeskustoiminta/liikunta

Katso sivut 7–8

- **Helsingin kaupungin senioriliikunta**

Helsingin kaupungin senioriliikunnan lajivalikoimaan kuuluvat erilaiset jumpat, ohjattu kuntosaliharjoittelu, vesijumppa ja seniorisäpinät. Palvelut on tarkoitettu 63 vuotta täyttäneille. Tuntien tavoitteena on fyysisen kunnon ylläpitäminen ja kohottaminen, toimintakyvyn parantaminen sekä virkistys. Seniorijumpat on jaettu tehon ja vaatimustason mukaan eri ryhmiin. Kevytryhmät soveltuvat myös niille, joiden toiminta- ja liikkumiskyky on heikentynyt, joiden kodin ulkopuolella liikkuminen on vaikeutunut tai jotka käyttävät apuvälinettä liikkuessaan.

hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta
Ohjatut liikuntapalvelut p. 09 310 87501

- **Työväenopiston liikuntakurssit**

Työväenopisto järjestää senioreille suunnattuja liikuntakursseja eri puolilla Helsinkiä ja pääkaupunkiseutua. Monipuolisesta kurssivalikoimasta löytyy sellaisia lajeja kuin zumba, taji ja lempeä jooga. Katso kurssiohjelma Ilmonetistä. Valitse ainelistasta ”Liikunta, terveys ja hyvinvointi” ja kirjoita sanahakuun ”senioreille”.

Työväenopiston kurssit: Ilmonet.fi p. 09 310 88610 ma–to klo 9–16
(syksyn 2019 kurssit 12.8.2019)
Helsingin Työväenopisto: hel.fi/sto/fi

- **Puistokävelyjä ja luontoretkiä**

Helsingin kaupunki järjestää kaikille avoimia ohjattuja puistokävelyjä sekä luontoretkiä. Puistokävelyjä järjestetään keskimäärin pari kertaa kuukaudessa, toukokuusta lokakuuhun. Niiden päivämäärät ja teemat sekä pääkaupunkiseudun luontoretkikalenterin löydät Vihreät Sylit -sivustolta: vihreatsylit.fi

Helsingin, Vantaan ja Espoon järjestämät luontoretket ovat kaikille avoimia, mutta edellyttävät kohtuullista kuntoa. Painetun luontoretkiesitteen voit noutaa itsellesi kaupungin asiakaspalvelupisteistä, Helsingin kirjastoista, Helsinki-infosta p. 09 310 11111 ma–to klo 9–16, pe klo 10–15 (Oodi keskusta-kirjastossa) tai Viikin ympäristötalosta.

4

Neuvontapalvelut

Terveysneuvonta 24 h

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

p. 09 310 10023

Seniори-info

Neuvontaa ja palveluohjausta arkisin klo 9–15

p. 09 310 44556.

seniori.info@hel.fi

Seniори-infon chat www.hel.fi/seniorit

arkisin klo 9–15

Facebook: <https://www.facebook.com/seniorihelsinki/>

Instagram: @seniorihelsinki

Twitter: @seniorihelsinki

Seniори-infon työntekijä paikalla terveys- ja hyvinvointikeskuksissa:

Vuosaari ti klo 8–12 ja Kalasatama ke klo 8–12.

Seniори-infosta saa tietoa Helsingin kaupungin, järjestöjen ja yritysten tarjoamista harrastuksista, tapahtumista ja palveluista. Lisäksi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset etsivät ratkaisuja ikääntyneiden arjen haasteisiin, esimerkiksi yksinäisyyteen. Asiakkaat ohjataan Seniори-infon kautta tarvittaessa kotihoidon palveluihin sekä asumis-, päivätoiminta- ja hoivapalveluihin.

Stadin seniори-infon verkkosivuilla on monipuolista tietoa tapahtumista, harrastuksista ja palveluista, www.hel.fi/seniorit/fi. Elämäntilanteet-osiosta löytyy tietoa järjestöjen ja yhdistysten sekä yksityisten yritysten järjestämistä palveluista eri elämäntilanteisiin.

Sosiaali- ja kriisipäivystys

Sosiaalipäivystys

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

p. 0206 96 006 (24 h)

Neuvontapalvelut

Kriisipäivystys

Kriisipäivystys antaa henkistä ensiapua äkillisissä kriisitilanteissa ja tekee myös sovittaessa kotikäyntejä.

p. 09 3104 4222 (24 h)

Sosiaali- ja potilasasiamiehet

Helsingin sosiaali- ja potilasasiamiehet neuvovat ja ohjaavat potilaslain soveltamiseen liittyvissä asioissa.

Voit olla yhteydessä sosiaali- ja potilasasiamieheen, jos olet tyytymätön saamaasi hoitoon, kohteluun tai palveluun tai tarvitset neuvoja oikeuksistasi sosiaali- ja terveydehuollossa. Yhteyttä voivat ottaa myös asiakkaiden ja potilaiden läheiset, kuntalaiset sekä yhteistyötahot.

Asiamiehet neuvovat ja tarvittaessa avustavat muistutuksen tekemisessä, potilasvahinkoasioiden käsittelemisessä ja vahingonkorvausasioissa. Asiamiehet eivät tee päätöksiä, eivätkä ota kantaa lääketieteelliseen hoitoon.

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

p. 09 3104 3355

Sähköpostiosoite sosiaali.potilasasiamies@hel.fi

Suojattua sähköpostia voi lähettää osoitteesta <https://securemail.hel.fi>

sähköpostiosoitteeseen sosiaali.potilasasiamies@hel.fi

Postiosoite PL 6060, 00099 Helsingin kaupunki

Lisätietoa osoitteesta www.hel.fi/sosiaali-ja-potilasasiamies

Talousneuvonta

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.

Talous- ja velkaneuvonta

Helsingin oikeusaputoimisto

Talous- ja velkaneuvonnan puhelinpalvelu ma–pe klo 8–16.15,
p. 029 56 60123

helsinki.velkaneuvonta@oikeus.fi

Oikeustalo, avoinna ma–pe klo 8–16.15
Porkkalankatu 13 J, 00180 Helsinki
PL 600, 00181 Helsinki

Sosiaalinen luototus

Helsingin kaupunki

Neuvonta ma–pe klo 9–11 ja 12–14 p. 09 3104 3929
sosiaalinen.luototus@hel.fi

Malmin virastotalo, avoinna ma–pe klo 8.15–16 p. 09 3104 3929
Ala–Malmintori 2, 4. kerros, 0700 Helsinki
PL 7970, 00099 Helsingin kaupunki

Asumisneuvonta

- **Haagan palvelupiste**
p. 09 310 42996, p. 09 310 42995
- **Kalasadaman palvelupiste**
p. 09 310 44012, p. 09 310 44014
- **Herttoniemen palvelupiste**
p. 09 310 42992, p. 09 310 42993
- **Malmin palvelupiste**
p. 09 310 41210, p. 09 310 24458

www.hel.fi/asumisneuvonta
asumisneuvonta@hel.fi

Kuluttajaneuvonta

Suomenkielinen neuvonta

p. 029 553 6901
arkisin klo 9–15

Ruotsinkielinen neuvonta

p. 029 553 6902

Helsingin kaupungin neuvonta – Helsinki-info

Tietoa kaupungista ja sen palveluista sekä maahanmuuttoasioista

Neuvontaa puhelimitse

p. 09 310 11 111

chat: www.hel.fi/neuvontachat

ma-to klo 9–16 ja pe klo 10–15

Kasvokkain neuvontaa

Keskustakirjasto Oodissa, Töölönlahdenkatu 4

ma-to klo 9–18, pe klo 10–18

Sekä International House Helsingissä (IHH)

Lintulahdenkuja 2

ma-to klo 9–16 ja pe klo 10–16

Palautetta kaupungille

Kysy, kiitä, moiti, ehdota ja anna palautetta osoitteessa

www.hel.fi/palaute

Helsingin kaupunki

vaihde p. 09 310 1691, www.hel.fi.

Henkilöt ja toimipaikat: numerot.hel.fi.

Kansalaisneuvonta

Kansalaisneuvonta ohjaa oikeaan julkiseen palveluun, oikean viranomaisen luo ja neuvoo palveluiden käytössä.

Kansalaisneuvonta palvelee puhelimitse ja netissä.

p. 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

5

Kelan etuudet ja talous

Kelan etuudet ja toimeentulotuki

- **Kela Itäkeskus,**
Turunlinnantie 6 A
- **Kela Kalasatama,**
Työpajankatu 14 A
- **Kela Kamppi,**
Salomonkatu 17
- **Kela Malmi,**
Soidintie 4 B
(asiakaspalvelu perjantaisin
vain ajanvarauksella)
- **Kela Vuosaari,**
Kahvikuja 3
(asiakaspalvelu vain
ajanvarauksella)

Tarkista palvelupisteen aukioloaika www.kela.fi/palvelupisteen-haku

Kela, PL 10, 00056 Kela

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. Postita lomake osoitteeseen Kela, PL 10, 00056 Kela.

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

Täydentävää ja ehkäisevää toimeentulotukea haetaan edelleen kaupungin sosiaalitoimesta. Siihen tarvitaan päätös myönnetystä perustoimeentulotuesta.

Täydentävän ja ehkäisevän toimeentulotuen puhelinneuvonta
p. 09 310 56257 (suomenkieliset asiakkaat)
p. 09 310 44967 (ruotsinkieliset asiakkaat)
ma–pe klo 9–12

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 vähintään 3 vuotta. Lisäksi edellytetään, että kaikki muut eläkkeet jäävät alle 777,85 euroa/kk (v. 2019). Täysi takuueläke on 784,52 euroa/kk (v. 2019). 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 p. 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 p. 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. Hoito-tuki ei ole tulosidonnainen.

Lisätietoja p. 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 henkilölisyyss todistus riittää. Vaikeissa tai pitkäaikaisissa sairauksissa lääkkeistä ja kliinisistä ravintovalmisteista maksetaan erityiskorvausta. Lääkkeelle voidaan hakea sairausvakuutuksen mukaista korvattavuutta lääkärin B-lausunnon perusteella.

Jos lääkekustannukset ylittävät 572 euroa kalenterivuoden aikana (v. 2019), 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 haku-aika 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. Vuonna 2019 Kela lähettää kotiin erillisen kortin.

Lisätietoja p. 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.

Jos sinulla on oikeus Kelan korvaamaan taksimatkaan, tilaa taksi alueellisesta tilausnumerosta. Saat matkakorvauksen heti taksissa ja maksat matkastasi enintään 25 euron omavastuuosuuden. Jos tilaat taksin muulla tavoin, Kela ei korvaa matkaasi.

Taksin tilausnumerot Uudellamaalla
p. 0800 96 130 (suomeksi)
p. 0800 96 140 (ruotsiksi)

Lisätietoja taksin tilaamisesta www.kela.fi/taksimatkat

Kun vuotuinen 300 euron (v. 2019) 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 p. 020 692 204
www.kela.fi/matkakorvaus

Kelan kuntoutus

Geriatrinen kuntoutus on ikäihmiselle suunnattu harkinnanvarainen ryhmäkuntoutusmuoto, jota haetaan lääkärin suosituksesta.

Lisätietoja p. 020 692 205

Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksujen maksukatto

Julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksujen maksukatto on 683 euroa/kalenterivuosi (v. 2019). Summan täyttymisen jälkeen voidaan hakea todistusta maksukaton täyttymisestä.

Todistuksen myöntämisen jälkeen osa palveluista on maksuttomia kalenterivuoden loppuun saakka. Lyhytaikaisesta laitoshoidosta peritään kuitenkin ylläpitomaksu, joka on noin puolet aiemmasta maksusta.

Maksukaton piirissä olevia maksuja ovat mm.

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

Yksityiset palvelut eivät kuulu maksukaton piiriin.

Lisätietoja p. 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 terveydenhuollolta 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 Espoon toimipiste tai holhoustoimen neuvontapuhelin p. 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 50.

Kotitaloustyön verovähennys

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

Palveluntuottajan on oltava ennakkoperintärekisterissä, jotta verottaja hyväksyy vähennyksen (poikkeuksena ovat eräät yleishyödyllisten yhteisöjen tekemät työt). Palveluntuottajia löytyy nettiosoitteista www.ytj.fi ja www.elias.fi.

Verottaja palauttaa kuitteja vastaan 100 euroa ylittävältä osalta 50 prosenttia työn osuudesta. Vähennyksen enimmäismäärä on 2 400 euroa/henkilö (v. 2019) ja se voidaan huomioida jo ennakonpidätyksessä.

Kun palkataan yrittäjä kotiin, kannattaa tarkistaa, että yritys kuuluu ennakkoperintärekisteriin. Sopimus tehdään suunnitellusta työstä ja hinnoista. Kuitit tulee säilyttää siltä varalta, että verottaja haluaa selvittää menot. Lisätietoja henkilöasiakkaan tuloverotuksen p. 029 497 002.

Verotuslomakkeet ja lisätieto osoitteesta www.vero.fi

6

Palveluja A–Ö

Alueellista toimintaa

Helsingissä on erilaista alueellista toimintaa, jota järjestävät muun muassa asukastalot, järjestöt ja yhdistykset.

- **Asukastalo Betania,**
Perämiehenkatu 13
ma–ti klo 9–16 ja ke–pe klo 8–14
- **Asukastalo Saunabaari,**
Metsäpurontie 25
ma–to klo 9–16 ja pe klo 9–14
- **Kontulan Lähiöasema,**
Keinulaudankuja 4 C
ma klo 10–15.45 ja ti–pe
klo 9–15.45
- **Malmin toimintakeskus,**
Kirkonkyläntie 2
ma–ke klo 9–15, to klo 10–15 ja
pe klo 9–15
- **Asukastalo Mylläri,**
Kiviparintie 2 J
ma–to klo 9–16.30 ja pe klo 9–16
- **Kampin Kappeli,**
Simonkatu 7
ma–pe klo 8–20, la–su ja
arkipyhät klo 10–18
- **Kumppanuustalo Hanna,**
Sturenkatu 12
ma–pe klo 9–15
- **Oulunkylän Seurahuone,**
Larin Kyöstin tie 7
ma–pe klo 9–15

- **Pihlajamäen Lähiöasema,**
Liusketie 3 A
Väliaikaiset tilat remontin ajan
Malmin toimintakeskuksessa
osoitteessa Kirkonkyläntie 2
ma klo 10–16, ti–pe klo 9–15

Apuvälineet

Katso sivu 25.

Asumisneuvonta

Katso sivu 37.

Asunnon muutostyöt

Katso sivu 12.

Aterioita

LOUNASPAIKKOJA

- **Asukastalo Betania**
(lounas ti ja to klo 11)
Perämiehenkatu 13
- **Asumispalvelukeskus
Wilhelmiina**
Taavetti Laitisen katu 4
- **Haagan Helander-koti**
Mäkipellontie 22 C
- **Kontulan Helykoti**
Porttikuja 8
- **Käpylän pysäkki**
Ilmattarentie 2
- **Vuosaaren Lähiöasema,**
Mustalahdentie 10
ma klo 12–15, ti–pe klo 8.30–15
- **Asukastalo Saunabaari**
(keittolounas)
Metsäpurontie 25
- **Diakonia-ruokailu, kysy omasta
seurakunnasta**
- **Kettutien palvelutalo**
Kettutie 15
- **Kumppanuustalo Hanna** (lounas
ti ja to, vain käteismaksu)
Sturenkatu 12
- **Madetojan palvelutalo**
Madetojankuja 3

Asuminen

Hekalla (Helsingin kaupungin asunnot) on noin tuhat senioreille tarkoitettua asuntoa, joiden asukkaiden tulee olla joko yli 55- tai yli 60-vuotiaita.

p. 09 310 13030 ma–ke ja
pe klo 9–15 ja to klo 9–13

Senioriasuntoja vuokraavat myös
mm. Sato ja Kuntien Eläkevakuutus.

Palveluja A–Ö

- **Malmitalo**
Ala-Malmintori 1
- **Maunulatalo**
Metsäpurontie 4
- **Monipuoliset palvelukeskukset**
Katso sivu 7.
- **Näkövammaisten palvelu- ja toimintakeskus Iiris**
Marjaniementie 74
- **Pitäjänmäen-Konalan Kortteli-kerho** (keittolounas ke klo 12)
Leikkipuisto Vähätupa
Vähätuvantie 4 A
- **Ravintola Rumpu, Haaga**
Ilkantie 19
- **Ravintola Rumpu, Laivuri**
Laivurinkatu 3
- **Suursuon sairaala**
Suursuonlaita 3 B
- **Malmin toimintakeskus**
(keittolounas ma, lämmin lounas ti-to, vain käteismaksu)
Kirkonkyläntie 2
- **Maunulan Helander-koti**
Suursuontie 29
- **Milja ry:n palvelutalo**
Latokartanontie 9
- **Myllypuron Helykoti**
Kivensilmänkuja 7
- **Palvelukeskus Kotikallio**
Kyläkirkontie 6–10
- **Ravintola Cecilia**
Vuosaarentie 8
- **Ravintola Rumpu, Kannelmäki**
Klaneettitie 10
- **Ravintola Rumpu, Roba**
Iso-Roobertinkatu 20–22
- **Suursuon virastotalo** (päivän keitto ja ruokaa pikkunälkään)
Suursuonlaita 1
- **Palvelutalo Hanna-Koti**
Tyynylaavantie 19 A
- **Vuosaaren Helander-koti**
Koukkusaarentie 18

Aterioita kotiin

Aterioiden kotiinkuljetuksesta voi kysyä Seniori-infosta p. 09 310 44556
Menukat-ateriapalvelussa kotiin tuodaan ateria-automaatti. Palveluhenkilöstö huolehtii aterioiden tuomisesta kotiin sopimuksen mukaan.

Lisätietoja Seniori-info
p. 09 310 44556

p. 020 796 1550 sekä
www.menukat.fi.

Celia-erikoiskirjasto

p. 0295 333 050 (suomeksi) /
0295 333 060 (ruotsiksi)
ma–to klo 9–12
Tuottaa ja välittää kirjallisuutta
(äänikirjat, pistekirjoitus jne.) niille,
jotka eivät sairauden tai vamman
vuoksi voi lukea tavallisia kirjoja.

- **liris-talo**

Marjaniementie 74, 2. krs
p. 09 396 041

- **Katso myös**

Näön heikentyessä, sivu 59.

Hengellinen tuki

Hengellistä tukea voi kysyä oman seurakunnan työntekijöiltä.

Seurakuntien palveleva puhelin
p. 0400 22 11 80 (suomeksi)
su–to klo 18–01,
pe ja la klo 18–03
p. 0400 22 11 90 (ruotsiksi)
joka ilta klo 20–23

Fysioterapia

Katso sivu 23

Hammashoitolat

Katso sivu 21.

www.helsinginseurakunnat.fi
www.kirkonkeskusteluapua.fi
Helsingin ortodoksinen seurakunta
www.hos.fi

Henkinen tuki

Katso myös
Mielenterveys, sivu 57.

- **HelsinkiMission**

- **Senioripysäkki**

- Keskusteluapua ikäihmisille
elämän solmukohdissa.
p. 045 341 0506
ma ja ke–pe klo 8.30–9.30.
Puhelimeen voi jättää soitto-
pyynnön.
www.helsinkimissio.fi
senioripysakki@helsinkimissio.fi

- **HelsinkiMission**

- **Aamukorva**, vapaaehtoisten
puhelinpäivystys
p. 045 341 0504
vanhuksille tarkoitettu auttava
puhelin, aamuisin klo 5–9

Palveluja A–Ö

- **Mielenterveyden keskusliitto**
p. 09 565 7730
Toimisto on avoinna ma–pe
klo 9–15
Puhelinvaihte ma–pe klo 10–14
www.mtkl.fi
- **Suomen Mielenterveysseuran kriisipuhelin**
p. 010 195 202
arkisin klo 9–7
viikonloppuisin ja juhlapyhinä
klo 15–7
www.mielenterveysseura.fi
- **Rikosuhripäivystys**
Auttava puhelin p. 116 006
ma–ti klo 13–21 ja ke–pe klo 17–21
(suomeksi) / ke klo 13–17 (ruotsiksi)
www.riku.fi
- **Mielenterveyskuntoutujille, omaisille ja ammattilaisille.**
p. 020 391 920
ma–pe klo 10–15
Maksuton vertaistukipuhelin
p. 0800 177599
ma–pe klo 10–15
www.mtkl.fi
- **Suvanto ry**
Tukea ja neuvontaa kaltoin-
kohtelua, hyväksikäyttöä,
väkivaltaa tai niiden uhkaa
kokeneille henkilöille.
Maksuton auttava puhelin
0800 06776
ti ja to klo 13–15
www.suvantory.fi

Hissiasiamies

Helsingin kaupungin hissiasiamies auttaa esim. taloyhtiötä hissien hankkimiseen liittyvissä asioissa.
p. 09 310 36122

Hoitotahto

Hoitotahdolla kerrotaan omaa hoitoa ja hoivaa koskeva tahto ja toiveet. Laatomalla 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 17.

Jalkaterapia

Katso sivu 26.

Juridiset neuvot

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

- **Helsingin oikeusaputoimisto**

p. 029 566 0120
ma–pe klo 8–16.15
ajanvaraus ma–pe klo 9–11 ja klo 12–15.30
www.oikeus.fi

- **Suomen asianajajaliiton maksuton neuvonta**

Maksutonta neuvontaa on saatavilla Itäkeskuksen ja Töölön kirjastoissa (ei toimeksiantoja kuten testamentteja).
p. 09 686 6120
ma–pe klo 9–16
www.asianajajaliitto.fi
info@asianajajaliitto.fi
(Asianajopalvelut/Asianajajapäivystys)

Lakiasiaan neuvontaa

- **Suvanto ry**

p. 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.

Palveluja A–Ö

- **Suvanto ry**

Kaltoinkohtelua ja väkivaltaa vastaan
Pohjoinen Hesperiankatu 15 B 21 a, 00260 Helsinki
(käyntiosoite Töölöntorinkatu 2 B, 6. krs)
p. 09 726 2422

- **Rikosuhripäivystys (RIKU)**

Rikosuhripäivystyksen (RIKU) tehtävä on parantaa rikoksen uhrin, hänen läheisensä ja rikosasian todistajan asemaa vaikuttamalla ja tuottamalla tukipalveluita.

Rikosuhripäivystys

Auttava puhelin 116 006

ma–ti klo 13–21 ja ke–pe klo 17–21. (suomeksi) / ke klo 13–17 (ruotsiksi)

www.riku.fi

- **Nollalinja lähisuhdeväkivallalle**

Maksuton puhelin 080 005 005, johon voi soittaa nimettömänä.

www.nollalinja.fi

Kotihoito

Katso sivu 26.

Kuljetuspalvelut

Katso sivu 12.

Kotikirjasto

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

Käytettävänä on koko pääkaupunkiseudun kirjastojen aineistokokoelma. Kirjaston palvelu on maksutonta. Aineisto toimitetaan neljän viikon välein. Samalla noudetaan palautuva aineisto. Toivomuksia voi esittää soittamalla, antamalla kotipalveluun tilauslistan tai sähköpostitse.

p. 09 310 85214

arkisin klo 13–15

www.helmet.fi

kotikirjasto@hel.fi

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

p. 09 310 58237 ma–to klo 10–13

Palvelu on maksuton, pääsylippu korkeintaan 5 euroa.

www.kulttuurikaveri.fi

Kuulolähipalvelua

- **Helsingin Kuuloyhdistys ry**

Kerhoja, palvelua ja vertaistukea.

Haagan urheilutie 12

00320 Helsinki

p. 045 123 2624

www.helky.fi

- **Kuuloliitto ry**

Toimintaa, tukea, tietoa,

kuntoutusta ja virkistystä.

Ilkantie 4

p. 09 580 3830

Neuvontapuhelin 09 580 3370

ma–pe klo 9–15

www.kuuloliitto.fi

Laboratoriot

Katso sivu 19.

Liikuntaa

HELSINGIN KAUPUNGIN KUNTO- JA VOIMAILUSALIT

- **Itäkeskuksen uimahallin**

kuntosali

p. 09 310 87202

- **Kontulan kuntokellarin**

kuntosali/ voimailusali

p. 09 310 87451

- **Liikuntamyllyn kuntosali**

p. 09 310 87535

- **Jakomäen uimahallin kuntosali**

p. 09 310 87454

- **Latokartanon liikuntahallin**

kuntosali

p. 09 310 87756

- **Maunulan liikuntahallin kuntosali**

p. 09 310 49004

Palveluja A–Ö

- **Oulunkylän liikuntapuiston kuntosali**
p. 09 310 87887
- **Ruskeasuon liikuntapuiston voimailusali**
p. 09 310 87892
- **Uimastadionin kuntosali**
p. 09 310 87854
- **Pirkkolan liikuntapuiston uimahallin ja kenttien kuntosali/ voimailusali**
p. 09 310 87927
- **Töölön kisahallin kuntosali- ja voimailualue**
p. 09 310 87830

HELSINGIN KAUPUNGIN LIIKUNTAHALLIT

- **Herttoniemenrannan liikuntahalli**
p. 09 310 87898
- **Kampin liikuntakeskus**
p. 09 310 44290
- **Katajanokan liikuntahalli**
p. 09 310 87992
- **Kivikon hiihtohalli**
p. 09 224 5103
- **Kontulan kuntokellari**
p. 09 310 87451
- **Latokartanon liikuntahalli**
p. 09 310 87756
- **Liikuntamyly**
p. 09 310 87535
- **Maunulan liikuntahalli**
p. 09 310 49004
- **Myllypuron Pallomyly**
p. 09 310 87995
- **Pirkkolan palloiluhalli**
p. 09 310 87917
- **Puistolan liikuntahalli**
p. 09 310 87120
- **Talin jalkapallohalli**
p. 09 310 87703
- **Töölön kisahalli**
p. 09 310 87830

HELSINGIN KAUPUNGIN UIMAHALLIT

- **Itäkeskuksen uimahalli**
p. 09 310 87202
- **Jakomäen uimahalli**
p. 09 310 87454
- **Pirkkolan liikuntapuiston uimahalli**
p. 09 310 87916
- **Yrjönkadun uimahalli**
p. 09 310 87401

MUUT UIMAHALLIT HELSINGISSÄ

- **Haagan uimahalli**
p. 09 4774 1827
- **Kontulan uimahalli**
p. 09 3488 6352
- **Malmin uimahalli**
p. 09 3488 6300
- **Siltämäen uimahalli**
p. 09 3488 6500
- **Seniorisäpinät** Seniorisäpinöissä on jokaisella kerralla oma liikunta-tema, tunnin alussa ja lopussa yhteiset venyttelyt.
Liikuntamyly p. 09 310 21564
- **Kallion uimahalli**
p. 09 3488 6450
- **Lauttasaaren uimahalli**
p. 09 6841 2725
- **Mäkelänrinteen Uintikeskus**
p. 09 3488 6550
- **Vuosaaren uimahalli**
p. 09 3488 6750
- **Pirkkolan liikuntapuiston uimahallissa**
p. 09 310 87913

ALUELIIKUNTA

- **Jakomäki–Tapuli**
p. 050 593 3447
- **Kaarelan alue, Maunula**
p. 050 362 7017
- **Mellunkylän alue, Myllypuro**
p. 050 588 1068
- **Vuosaaren alue**
p. 040 356 1168

Alueliikuntapassin (25 e + 4 e asiakaskortti) voi ostaa Myllypuron Liikuntamylystä sekä Jakomäen ja Pirkkolan uimahalleilta.

Lisätietoja www.hel.fi/liikunta
Yleisneuvonta p. 09 310 1111
tai Seniori-Info p. 09 310 44556

Palvelukeskukset

Katso sivu 7.

Palvelukeskusten liikuntakalenterit
www.hel.fi/palvelukeskukset

MUU SENIORILIIKUNTA

- **Milja ry**
Vanha Helsingintie 16
Senioreille suunnattu kuntosali
(maksullinen).
p. 040 126 1113
- **Vuosaaren urheilutalo**
Vuosaarentie 5
Ohjattu tai itsenäinen kuntosaliharjoittelu, vesijumppa, seniorijumppa, niska-selkäjumppa, venyttelyjumppa (maksullisia).
p. 09 348 86750
- **Senioritalo Sandels**
Välskärinkatu 4
Fysioterapeutin ohjausta, tasapainojumppaa, allasjumppaa, ohjattua kuntosaliharjoittelua (maksullisia).
p. 045 7731 1344
- **Tapanilan Erä**
Erätie 3
Eläkeläisille liikuntaa, tanssia ja jumppaa (maksullisia).
p. 029 193 4200

Lomatoiminta

Sosiaalisen lomatoiminnan tavoitteena on tukea ja edistää kansalaisten itsenäistä selviytymistä erilaisissa elämäntilanteissa. Loman hakijoina mm. vähävaraiset tai yksin asuvat vanhukset ovat etusijalla. Lomalta peritään omavastuuosuus. Lomia järjestävät lomajärjestöt ja potilasyhdistykset.

Lisätietoja lomajärjestöistä
www.lomajarjestot.fi

Lähibussit ja muu julkinen liikenne

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 seutuliiikenteen 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 ma–pe klo 7–19, la–su klo 9–17
p. 09 4766 4000

Maahanmuuttajille

Helsinki-infosta saa tietoa Helsingin palveluista ja maahanmuuttoon liittyvistä kysymyksistä.

Katso sivu 38.

Palvelukeskukset

Palvelukeskukset järjestävät toimintaa maahanmuuttajille.

Katso sivu 7 ja 8.

- **Inkerikeskus**

Torikatu 3, 2. krs
00700 Helsinki
p. 050 436 8227
www.inkerikeskus.fi

- **JADE-toimintakeskus**

Topeliuksenkatu 17 C 25,
00250 Helsinki
p. 050 382 6020
www.jadetoimintakeskus.fi

Mielenterveys

Katso myös Henkinen tuki sivu 49.

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

Kiireellinen psykiatrinen sairaanhoito

Soita ensin p. 116 117 (24/7)

- **Haartmanin päivystyssairaala**

Haartmaninkatu 4
p. 116 117

- **Malmin päivystyssairaala**

Talvelantie 6
p. 116 117

- **Suomen Mielenterveysseuran kriisipuhelin**

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

- **Suomen Mielenterveysseura**

Suomen Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskus tarjoaa henkistä tukea ja apua kriisitilanteissa. SOS-kriisikeskuksen periaatteena on antaa apua mahdollisimman nopeasti ja joustavasti. Halutesaan tukea saa myös nimettömänä.
Ajanvaraustiedustelut
p. 09 4135 0510

Palveluja A–Ö

- **Mielenterveyden keskusliitto**
p. 09 565 7730
www.mtkl.fi
- **Maksuton vertaistukipuhelin**
p. 0800 177599
ma–pe klo 10–15
- **Valtakunnallinen mielenterveysneuvonta**
Mielenterveyskuntoutujille, omaisille ja ammattilaisille.
p. 020 391 920
ma–pe klo 10–15
Puhelun hinta 8,35 snt/puh. + 16,69 snt/min.
(ulkomailta soitettaessa normaali ulkomaanpuhelun hinta)
- **Suvanto ry**
Pohjoinen Hesperiankatu 15 B 21 a,
00260 Helsinki
Toimisto avoinna ma–to klo 9–15
p. 0800 06776
ti ja to klo 12–15.
Lakineuvontaa parillisten viikkojen keskiviikkoina klo 16–18.
www.suvantory.fi
- **Mielenterveystalo.fi**
Sivuilta löytyy luotettavaa tietoa mielenterveydestä, hoidoista ja palveluista.
www.mielenterveystalo.fi

Katso myös Kaltoinkohtelu sivu 51.

Muistisairaudet

Muistihäiriöiden syy tulee aina selvittää. Syyn selvittämiseksi tulee ottaa yhteyttä omaan terveysasemaan tai yksityislääkäriin. Lisätutkimuksiin muistipoliklinikoille tarvitaan lääkärin lähete.

- **Helsingin Alzheimer-yhdistys ry**
Ortonin terveystupa, Tenholantie 12, 2. krs, 00280 Helsinki
p. 09 454 2750
www.alzheimer-hki.com
- **Muistiliitto ry**
Muistiliitto on muistihäiriöisten ja dementoituvien ihmisten sekä heidän omaistensa etujärjestö.
Pasilanraitio 9 B, 7. krs,
00240 Helsinki
p. 09 622 6200
www.muistiliitto.fi

Muistineuvo-tukipuhelin tarjoaa muistisairauksiin liittyvää ohjausta ja neuvontaa.

p. 09 8766550 ma, ti, to klo 12–17.

Muistisairaiden läheisille maksuton vertaislinja.

p. 0800 96000 päivittäin klo 17–21

Näön heikentyessä

Näön heikentyessä yllättäen, ota ensiksi yhteys silmälääkäriin.

- **Näönhuollon kuntoutus-suunnittelija**

Ohjausta ja neuvontaa.
p. 09 310 67655

- **Palvelu- ja toimintakeskus liris**

(Näkövammaisten liitto)
Itäkeskus, Marjaniementie 74
p. 09 396 041
www.nkl.fi

liris-keskuksessa sijaitsevat myös apuvälineiden erikoismyymälä Aviris ja Celia-kirjasto (sivu 49) sekä Helsingin ja Uudenmaan näkövammaiset ry.
www.hun.fi

Omahoitotarvikejakelu

Katso sivu 25.

Omaishoitajille tukea

Katso sivu 10.

Omaishoidon toimintakeskus

Erilaisia vertaisryhmiä omaishoitajille muun muassa työikäisten omaishoitajien ja miesomaishoitajien ryhmät.

Katso sivu 10.

- **Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry**

Pasilan puistotie 8, 00240 Helsinki
p. 040 533 2710
Puhelinneuvonta ma–to klo 9–11 ja 12–15
www.polli.fi

Palaute

Palautetta Helsingin kaupungin palveluista voi antaa internetissä osoitteessa www.hel.fi/palaute tai Helsinki-infon kautta p. 09 310 11111 ma–to klo 9–16 ja pe klo 9–15

Palveluasuminen

ja ympärivuorokautinen hoito
Katso sivu 11.

Palvelukeskukset

Katso sivu 7 ja 8.

Pesula ja Pyykki

Kysy pyykinpesun mahdollisuuksista palvelukeskuksista sivu 8.

Päihdepalvelut

Terveysasemien päihdetyöntekijät

auttavat, kun päihteiden käyttö mietityttää. Myös omaiset voivat kysyä neuvoa. Katso sivu 15 (terveysasemat).

Omalle terveysasemalle

voi hakeutua, kun tarvitaan apua alkoholinkäytön lopettamiseen.

Päihdepoliklinikat

Päihdepoliklinikat ovat riippuvuusongelmiin erikoistuneita avohoitopaikkoja. Palvelut on tarkoitettu sekä päihteiden käyttäjille että heidän läheisilleen.

- **Etelän päihdepoliklinikka**

Puhelinneuvonta p. 09 3104 2947

ma–pe klo 12–13, Vastaanotto ilman ajanvarausta klo 9–10.30

Alkoholiavovieroitukseen hakeutuminen ilman ajanvarausta ja lähetettä ma–pe klo 9–10.30

Kalasadaman terveys- ja hyvinvointikeskus

Työpajankatu 14 A, 4. krs, 00580 Helsinki

- **Idän päihdepoliklinikka**

Neuvonta p. 09 3106 1230 klo 8.15–16

Puhelinpäivystys p. 09 3106 2444, ma–pe klo 12–13

Alkoholiavovieroitukseen hakeutuminen ilman ajanvarausta ja lähetettä ma–pe klo 9–10.30

Kahvikuja 3 B, 6. krs, 00980 Helsinki

- **Lännen päihdepoliklinikka**

Neuvonta ja ajanvaraus p. 09 3104 7910, ma–pe klo 8.15–16

Vastaanotto ilman ajanvarausta ma–pe klo 9–14. Kiireellisen päihdehoidon tarpeen arviointi (esim. vieroitushoidon tarve).

Kiireettömissä tilanteissa asiakas voi aloittaa hoidon tarpeen arvioinnin suoraan Startti-ryhmän kautta tai varaamalla ajan päihdepoliklinikan neuvontanumerosta. Startti-ryhmä on neljän kerran matalan kynnyksen

ryhmäkokonaisuus, joka sopii henkilöille, jotka haluavat pohtia omaa päihteiden käyttöään. Ryhmään voi osallistua anonyymisti. Maanantaisin klo 13–14, Lääkärinkatu 8, rakennus 1, B-porras.

Korvaushoitopoliklinikka p. 09 3104 7934
Lääkärinkatu 8, rakennus 1 B ja F, 00250 Helsinki

- **Pohjoisen päihdepoliklinikka**

Neuvonta p. 09 3105 8360, ma–pe klo 8.15–16
Ajanvaraus p. 09 3105 8360, ma–pe klo 12–13
Vastaanotto ilman ajanvarausta ma–pe klo 9–10.30
Alkoholiavovieroitukseen hakeutuminen ilman ajanvarausta ja lähetettä ma–pe klo 9–10.30
Soidinkuja 6 A, 00700 Helsinki

- **Toiminnallisia pilkeporukoita**

Palvelukeskukset
Katso sivu 8.

- **AA:n auttava puhelin**

p. 09 750 200 joka päivä klo 9–21

- **Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry**

Päihdeneuvonta p. 0800 90045
Päihdeasiamies p. 050 435 7520
www.ehyt.fi

Päivystys

Katso sivu 20 ja 35.

Päivätoiminta

Katso sivu 11.

Rokotukset

Katso sivu 17.

Ryhmätoimintaa ikäihmisille

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

- **Folkhälsan** (ruotsinkielinen)
p. 09 315 000/vaihde
www.folkhalsan.fi
- **Helsingin Alzheimer-yhdistys ry**
p. 09 454 2750
www.alzheimer-hki.com
- **HelsinkiMissio**
Toimintaa ikäihmisille
(Aamukorva, Senioripysäkki, katso sivu 49).
Albertinkatu 33, 00180 Helsinki
p. 09 2528 2711
arkisin klo 9–15
www.helsinkimissio.fi
- **Kalliolan Senioripalvelusäätiö**
p. 045 773 11344
www.kalliola.fi
- **Käpyrinne ry**
p. 0400173031
Kantin pysäkki
Humalistonkatu 4, 00250 Helsinki

Käpylän pysäkki
Ilmattarentie 2, 00610 Helsinki
www.kapyrinne.fi
- **Polli ry**
Pääkaupunkiseudun
Omaishoitajat ja Läheiset ry
p. 040 533 2710 ma–to klo 9–11 ja klo 12–15
www.polli.fi

- **Seurakunnat**
www.helsinginseurakunnat.fi
- **Vanhustyön keskusliitto**
Järjestää maksutonta ikäihmisten ryhmätoimintaa.
p. 09 350 8600
www.vtkl.fi
info@vtkl.fi
- **Katso myös palvelukeskukset**
sivu 7 ja 8.

Sairaalat

Katso sivu 21.

Seksuaalinen suuntautuminen ja sukupuoli

Heseta ry tarjoaa palveluohjausta seksuaalivähemmistöihin kuuluville ihmisille ja heidän läheisilleen seksuaali-identiteettiin ja elämäntilanteeseen liittyvissä asioissa. Ryhmä- ja kurssitoiminnan kautta saa vertais-tukea ja tutustuu uusiin ystäviin.

- **Helsingin seudun Seta ry (HeSeta)**
Tallberginkatu 1 C, 00180 Helsinki
p. 045 170 2330
www.heseta.fi
- **Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus / Seta ry**
Pasilanraittio 5, 00240 Helsinki
p. 050 371 6899 ma–to klo 10–15
www.transtukipiste.fi
- **Valtakunnallinen tuki- ja neuvontapalvelu Sinuiksi**
p. 044 300 2355 ma ja to klo 19–21
www.sinuiksi.fi

Seniори-info

Katso sivu 7 ja 35.

Siivous

Katso sivu 27.

Sosiaalipalvelut

Katso sivu 9 ja 36.

Sähköinen asiointi

Katso sivu 18.

Talous

Katso sivu 37.

Terveysasemat

Katso sivu 15.

Terveyspalvelut

Katso sivu 14.

Toimintaterapia

Katso sivu 24.

Tietotekniikka

• Ikäihmisten tietotekniikkayhdistys Enter ry

Tarjoaa maksutonta henkilökohtaista vertaisopastusta tietokoneen toiminnoissa sekä internetin ja sähköpostin käytössä mm. kirjastoissa ja palvelukeskuksissa. Oman kannettavan tietokoneen voi ottaa mukaan.

Lisätietoja p. 050 374 8645

www.entersenior.fi

Turvapuhelin

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

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

Lisätietoja Seniori-info p. 09 310 44556

Vaikuttaminen

• Helsingin vanhusneuvosto

Tekee aloitteita ja esityksiä vanhuksia ja heidän elinolojaan koskevissa asioissa.

p. 09 310 43580

vanhusneuvosto@hel.fi

www.hel.fi/vanhusneuvosto

Vammaispalvelut

Katso sivu 12.

Vapaaehtoistoiminta

Katso sivu 9.

Vapaaehtoisvälitys

Ystävä- ja vapaaehtoisvälitystä

- **Folkhälsan**
p. 09 315 000/vaihde
- **Helsingfors svenska vänförmedling**
p. 045 894 4740 to klo 16–18
- **Helsingin ja Uudenmaan näkövammaiset ry**
p. 09 396 041 (vaihde)
- **Helsingin seudun mielenterveysseura**
p. 0400 538802
www.hsms.fi
- **HelsinkiMission**
keikka-auttajat
p. 09 2528 2711 (vaihde), arkisin klo 9–15
Engångshjälp på svenska 045 869 0945
- **Kalliolan settlementti**
p. 045 773 11368
www.kalliola.fi/vapaaehtoisty
- **Kulttuurikaverivälitys**
p. 09 310 58237 ma–to klo 10–13
www.kulttuurikaveri.fi
- **Oman alueen seurakunnat**
www.helsinginseurakunnat.fi

Palveluja A–Ö

- **Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry**
p. 040 533 2710

Suomen Punainen Risti

- **Helsingin ystävälitys**
Päivystys ti klo 12–15
p. 050 409 2702
helsingin.ystavavalitys@punainenristi.fi

- **Kaakkoinen ystävälitys**
Päivystys ke klo 16–18
p. 0400 774 120
herttoniemi@punainenristi.fi

- **Läntinen ystävälitys**
Päivystys to klo 14.30–16.30
p. 045 122 1252
lh.ystavavalitys@gmail.com

- **Svenskspråkig vänförmedling**
p. 045 894 4740 to klo 16–18

- **Vanhustyön keskusliitto**
Vapaaehtoisvälitys
p. 09 3508 6044
ti klo 9–12, to klo 12–15
Kesäisin (1.6.–31.8.) ke klo 9–15

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

Veteraanien palvelut

Katso sivu 27.

Terveysneuvonta 24 h

p. 09 310 10023

Seniори-info

p. 09 310 44556

Helsinki-info

p. 09 310 11111

Anna palautetta www.hel.fi/palaute

Helsinki