



Helsinki

Seniori-info

**Ikääntyneiden
palveluopas
2025–2026**

Hyvä lukija

Olemme koonneet tähän oppaaseen tietoa ikääntyneiden palveluista Helsingin alueella. Löydät oppaasta runsaasti tietoa erilaisista kulttuuri- ja liikuntapalveluista, jotka piristävät arkeasi. Oppaassa on myös kaikki tärkeimmät terveys- ja sosiaalipalvelut.

Julkaisemme uuden palveluoppaan kahden vuoden välein, joten palvelujen aukioloaikoihin ja yhteystietoihin voi välissä tulla muutoksia. Löydät verkkosivuiltamme hel.fi/senioripalvelut lisää tietoa ikääntyneiden palveluista.

Neuvontapisteellämme on runsaasti esitteitä kaupungin ja järjestöjen toiminnasta. Voit myös tarvittaessa keskustella kiireettömästi ja luottamuksella palveluneuvojamme kanssa.

Toivomme, että löydät tämän oppaan avulla arkeesi hyvinvointiasi tukevaa ja mielekästä tekemistä. Haluamme, että voit elää hyvää elämää Helsingissä.

Antoisia lukuhetkiä!

Seniori-infon tiimi



Sisältö:

Hyvä lukija	2
Neuvontapalvelut	6
Helsingin kaupungin neuvonta	6
Terveysneuvonta 24 h	7
Seniori-info	7
Liikuntaluuri	8
Joukkoliikenteen neuvonta	8
Asumisneuvonta	8
Kansalaisneuvonta	8
Kuluttajaneuvonta	8
Oikeusneuvonta	9
Sosiaali- ja potilasasiavastaavat	9
Kulttuuri- ja liikuntapalvelut	10
Helsingin kulttuurikeskukset	10
Museot ja kaupunginorkesteri	11
Kirjasto	12
Palvelukeskusten kulttuuritoiminta	14
Alueellisten yhteisötilojen toiminta	15
Opistojen kurssit	16
Digituki	17
Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta	18
Osallistu ja vaikuta	21
Liikkuminen ja liikunta	22

Terveyspalvelut.....	24
Terveysneuvonta	24
Sähköiset terveyspalvelut.....	25
Terveysasemat	26
Rokotukset.....	28
HUS:n laboratoriot ja röntgenit	28
Mielenterveys	30
Päihdepalvelut.....	33
Kiireellinen hoito ja päivystys.....	35
Sairaalat	36
Hammashoito	37
Näön heikentyessä	40
Kuulon heikentyessä	40
Muistihäiriöt ja muistisairaudet	41
Fysioterapia.....	42
Toimintaterapia.....	43
Apuvälineet.....	43
Omahoitotarvikkeiden jakelu	44
Kelan kuntoutus ikääntyneille	45
Sosiaalipalvelut.....	46
Seniori-info	46
Huoli-ilmoitus	46
Sosiaali- ja kriisipäivystys	47
Apua ja tukea arkeen	48
Keskusteluapua	49

Vapaaehtoistoimintaa	50
Omaishoidon tuki ikääntyneille ja muistisairaille.....	51
Hengellinen tuki.....	52
Palvelutarpeen arviointi, sosiaalityö ja sosiaaliohjaus	53
Kotihoito	54
Ikääntyneiden perhehoito	54
Yhteisöllinen asuminen	55
Palveluasuminen ja ympärivuorokautinen hoito	55
Veteraanien palvelut	56
Kuljetuspalvelut	57
Vammaisten palvelut.....	57
Tulevaan varautuminen ja talous.....	58
Asuminen.....	58
Puolesta-asiointi ja valtakirjat.....	59
Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksut ja maksukatto	61
Talous- ja velkaneuvonta sekä sosiaalinen luototus	62
Eläkkeet ja Kelan etuudet.....	63
Turvallisesti digimaailmassa	65

Kannen kuva: Katja Tähjä. Kuva: s. 2 Kaisa Sunimento.

Neuvontapalvelut

Helsingin kaupungin neuvonta

Helsingin kaupungin vaihde

Kaupungin vaihde ohjaa sinut oikealle kaupungin työntekijälle puhelimesta p. 09 310 1641 ma–pe 8–16.

Helsingin kaupungin neuvontapalvelut

Helsingin kaupungilla on useita erilaisia neuvontapalveluita, jotka neuvovat etänä ja kasvokkain. Löydät kaikki Helsingin kaupungin neuvontapalvelut verkkosivuiltamme.

Verkkosivut: hel.fi/fi/paatoksenteko-ja-hallinto/neuvontapalvelut

Helsinki-info

Helsinki-info tarjoaa tietoa kaupungin palveluista. Palvelua on saatavilla useilla eri kielillä palvelupisteillä, puhelimesta ja chatissä.

Neuvontaa puhelimitse

p. 09 310 1111

Neuvontaa chatissa

hel.fi/helsinki-info

ma–to klo 9–16 ja pe klo 10–15

Neuvontaa kasvokkain

Keskustakirjasto Oodi
Töölönlahdenkatu 4, 1. krs
ma–to klo 10–18, pe klo 10–16

International House Helsinki

Lintulahdenkuja 2 D, 2. krs
ma–to 9–16, pe klo 10–16

Kulttuurikeskus Stoa

Turunlinnantie 1, 1 krs.
ma, ke klo 9–16 ja pe klo 10–16

Neuvontapisteeltä saat myös digitukea kaupungin sähköisten palveluiden käyttöön ja tietoa muista digineuvontaa tarjoavista paikoista.



Terveysneuvonta 24 h

Puhelinnumerosta 09 310 10023 voit kysyä neuvoa kiireettömissä terveyteen tai terveyspalveluihin liittyvissä asioissa.

Terveysneuvontaa vuorokauden ympäri saa lisäksi Helsingin sosiaali- ja terveyspalveluiden chatbotista sekä Omaolo-palvelusta.

Seniори-info

Seniори-info on helsinkiläisille senioreille tarkoitettu kiireetön neuvontapalvelu. Seniори-infosta saat tietoa esimerkiksi kaupungin palveluista, järjestöjen ja yritysten tapahtumista ja harrastuksista. Seniори-infon työntekijät voivat myös auttaa sinua etsimään ratkaisuja arjen haasteisiin.

Voit ottaa yhteyttä Seniори-infoon soittamalla, laittamalla sähköpostia, verkkosivuilta löytyvän chatin kautta tai tulemalla paikan päälle neuvontapisteelle.

Tarjoamme neuvontaa ja palveluohjausta suomeksi ja ruotsiksi. Käytössämme on myös tulkkipalvelu, jos tarvitset neuvontaa muilla kielillä.

Seniори-infon asiakaspalvelupiste sijaitsee Hakaniemessä osoitteessa Siltasaarenkatu 2.
Avoimma ma–pe klo 9–15.

Seniори-infon palveluneuvoja on tavattavissa joka viikko:

- Vuosaaren terveys- ja hyvinvointikeskuksessa tiistaisin klo 8–11
- Kalasataman terveys- ja hyvinvointikeskuksessa keskiviikkoisin klo 8–11.

Lisäksi Seniори-infon palveluneuvojat ovat tavattavissa vaihtuvilla neuvontapisteillä eri puolilla Helsinkiä.

Ota yhteyttä

Puhelinnumero: 09 310 44556,
ma–pe klo 9–15.

Seniори-infon sähköposti:

seniori.info@hel.fi

Seniори-infon verkkosivut ja chat:

hel.fi/senioripalvelut

Seuraa meitä somessa!

Seniори-info Facebookissa:

[seniorihelsinki](https://www.facebook.com/seniorihelsinki)

Seniори-info Instagramissa:

[seniorihelsinki](https://www.instagram.com/seniorihelsinki)

Verkkosivuilta löytyvä chatbot auttaa löytämään oikean tiedon myös silloin, kun palvelut ovat kiinni.

Liikuntaluuri

Soita maksuttomaan Liikuntaluuriin ja kysy liikkumismahdollisuuksista ja liikuntapaikoista. Liikuntaluuri palvelee ma-to klo 13–15, p. 09 310 32623.

Joukkoliikenteen neuvonta

Neuvontaa saa puhelimitse HSL:n asiakaspalvelusta p. 09 476 64000, ma-pe klo 7.30–19 ja la-su klo 9.30–17.

Joukkoliikenteen reitit ja aikataulut HSL:n verkkosivuilla hsl.fi. Lataa myös puhelimeesi HSL:n sovellus.

Asumisneuvonta

Helsingin sosiaali- ja terveystalve- luiden asumisneuvonta auttaa, jos sinulla on kysymyksiä hakemisesta tai vuokrasopimusten tekemisestä tai jos tarvitset neuvoa vuokranmaksun ongelmassa.

Asumisneuvojat palvelevat verkkosi- vuilta löytyvässä chatissä ma-pe klo 9–15 sekä Haagan, Herttoniemen, Kalasataman ja Malmin toimipisteissä ajanvarauksella. Löydät toimipisteiden yhteystiedot ja usein kysytyt kysymyk- set asumisneuvonnan verkkosivuilta. Verkkosivut ja chat: hel.fi/asumisneuvonta

Helsingin kaupungin asunnot Oy:n asukkaille tarjotaan asumisneuvontaa Heka Oy:n palvelupisteissä. Verkkosivut: hekaoy.fi/asumisneuvonta

Vuokralaiset VKL ry:n neuvontapuhelin
p. 0600 9 1515 (1,92 €/min + pvm.),
ma klo 8.30–14 ja klo 16–18,
ti-to klo 8.30–13.30.
Verkkosivut: vuokralaiset.fi

Kansalaisneuvonta

Kansalaisneuvonta ohjaa oikeaan julki- seen palveluun ja neuvoa palveluiden käytössä. Kansalaisneuvonta auttaa myös Suomi.fi-palveluiden käytössä. Kansalaisneuvonta palvelee puhelimitse p. 029 5000 ja chatissä ma-pe klo 9–15 sekä verkkosivuilla kansalaisneuvonta.fi

Jos sinulla on puhe- tai kuulovamma, voit lähettää kysymykset tekstiviestinä numeroon 18 395.

Kuluttajaneuvonta

Kuluttajaneuvonnasta saat tietoa ja ohjeita kuluttajaoikeudellisissa kysymyksissä ja riitatilanteissa. p. 09 5110 1200, ma-ke, pe klo 9–12, to klo 12–15
Verkkosivut: kkv.fi/kuluttaja-asiat/kuluttajaneuvonta

Oikeusneuvonta

Julkista oikeusapua voi saada esimer- kiksi vuokra- ja avioeroriitoihin, rikos- ja vahingonkorvausjuttuihin sekä palkka- ja eläkekiistoihin.

Helsingin oikeusaputoimisto
Varaa aika tai kysy neuvoa p. 029 566 0120, ma-pe klo 8–16.15
Verkkosivut: oikeuspalveluvirasto.fi/oikeusapu

Suomen Asianajajaliiton asianajajapäivystys
Suomen Asianajajaliittoon kuuluvat asianajajat järjestävät vapaaehtois- työnä asianajajapäivystystä Töölön kirjastossa. Päivystyksessä annetaan maksutonta oikeudellista neuvontaa, mutta sen yhteydessä ei laadita asia- kirjoja tai hoideta toimeksiantoja.

Töölön kirjastossa päivystetään kaksi kertaa kuukaudessa, maanantaisin klo 16–19 (lisätiedot ja ajanvaraus p. 09 310 85025).

Päivystysajat verkossa: asianajajaliitto.fi/paivystyskalenteri

Lisätietoja: p. 09 686 6120, ma-pe klo 10–12 ja 13–15
Sähköposti: info@asianajajaliitto.fi

Sosiaali- ja potilasasiavastaavat

Voit olla yhteydessä sosiaali- ja potila- sasiavastaavaan, jos olet tyytymätön saamaasi hoitoon, kohteluun tai palve- luun tai tarvitset neuvoja oikeuksistasi sosiaali- ja terveydenhuollossa.

Sosiaali- ja potilasasiavastaavan teh- tävä on neuvoa ja ohjata. Sosiaali- ja potilasasiavastaava ei tee päätöksiä eikä ota kantaa lääketieteelliseen hoitoon tai henkilökunnan toimintaan. Sosiaali- ja potilasasiavastaavat neu- vovat julkisen ja yksityisen sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaita. Palvelu on maksutonta.

p. 09 3104 3355 ma-to klo 9–11

Sähköposti: sotepe.potilasasiavastaava@hel.fi

Suojattua sähköpostia voi lähettää linkistä securemail.hel.fi

Henkilökohtaisesta tapaamisesta pitää sopia etukäteen.

Verkkosivut: hel.fi/sosiaali-ja-potilasasiavastaava

Kulttuuri- ja liikuntapalvelut

Helsingin kulttuurikeskukset

Helsingin kulttuurikeskuksissa järjestetään konsertteja, teatteriesityksiä, elokuvanäytöksiä, näyttelyitä, työpajoja ja yhteisöllisiä tapahtumia, kuten tansseja ja yhteislaulutilaisuuksia.

Maksullisiin tapahtumiin voi ostaa lipput Lippupisteeltä (lippu.fi) tai kulttuurikeskusten lipunmyynnistä. Keskuk- sissa on myös paljon maksuttomia tapahtumia sekä päivä- ja iltapäivänäy- töksiä. Kulttuurikeskusten gallerioihin on vapaa pääsy.

Caisa

Kaikukatu 4 B
p. 09 310 80008
caisa.fi

Kanneltalo

Klaneettitie 5 (Sitratori)
p. 09 310 32416
kanneltalo.fi

Malmitalo

Ala-Malmin tori 1
p. 09 310 80831
malmitalo.fi

Savoy-teatteri

Kasarmikatu 46–48
p. 040 580 1874
savoyteatteri.fi

Stoa

Turunlinnantie 1
p. 040 160 3755
stoa.fi

Vuotalo

Mosaiikkitori 2
p. 09 310 85983
vuotalo.fi

Kulttuurikaveri

Kulttuurikaverit ovat HelsinkiMission vapaaehtoisia, jotka auttavat helsinkiläisiä, joiden on vaikea lähteä kulttuuritapahtumiin yksin. Kulttuurikaveri lähtee seuraksi kulttuuritapahtumiin, varaa liput ja avustaa käytännön asioissa. Kulttuurikaverin kanssa pääsylippu maksaa noin viisi euroa, seura ja opastus ovat ilmaisia.

Lisätietoja nettisivulta
helsinkimissio.fi/kulttuurikaveri tai
p. 09 2312 0375
(takaisinsoittopalvelu) tai
sähköpostilla
kulttuurikaveri@helsinkimissio.fi

Museot ja kaupunginorkesteri

Helsingin kaupunginmuseo

Helsingin kaupunginmuseon aiheena on Helsinki, kaupunkilaisten kokemukset ja tavallinen arki. Museossa järjestetään myös tapahtumia ja museoon on vapaa pääsy.

Kuvaseelaamossa voit katsella vanhoja kuvia Helsingistä. Museon kokoelmiin kuuluvia kuvia voi katsella myös verkossa osoitteessa helsinkikuvia.fi, josta löytyy yli 65 000 kuvaa.

Kaupunginmuseon osoite:

Aleksanterinkatu 16
Avoimma ma–pe klo 11–19,
la–su klo 11–17
p. 09 310 36630
Verkkosivut:
helsinginkaupunginmuseo.fi

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

Hakasalmen huvila

Mannerheimintie 13 B
p. 09 310 78519
Avoimma ti klo 11–19, ke–su klo 11–17
Pääsymaksu 16/11 €.
Vapaa pääsy Museokortilla.
hakasalmenhuvila.fi

Ratikkamuseo

Töölönkatu 51 A
p. 09 310 23921
Avoimma ma–su klo 11–17. Vapaa pääsy.
ratikkamuseo.fi

Ruiskumestarin talo

Kristianinkatu 12
p. 09 310 71549
Avoimma pääsääntöisesti kesäisin ja joulun ajan. Vapaa pääsy.
ruiskumestarinatalo.fi

Työväenasuntomuseo

Kirstinkuja 4
p. 09 310 71548
Avoimma kesäisin. Vapaa pääsy.
Verkkosivuilla myös virtuaalikierrros.
tyovaenasuntomuseo.fi

Muut museot

Helsingissä on kymmeniä museoita. Useat museot eivät peri sisäänpääsymaksua ja monissa maksullisissa museoissa järjestetään ilmaispäiviä. Tietoa museoiden näyttelyistä ja tapahtumista MyHelsinki-sivustolta: myhelsinki.fi

Lisätietoja Seniori-infosta
p. 09 310 44556, ma–pe klo 9–15.

Museokortti

Museokortti on maksullinen. Museo- kortilla sisäänpääsyä ei tarvitse maksaa erikseen. Helsingissä on mukana yli 40 kohdetta.

p. 044 784 5745, ma–pe klo 9–16
Sähköposti: museokortti@museot.fi
Verkkosivu: museot.fi

Helsingin kaupunginorkesteri

Helsingin kaupunginorkesteri konsertoi Musiikkitalossa sekä vieraillee erilaisissa kokoonpanoissa ympäri Helsinkiä. Orkesterin verkkokonserttien kautta musiikista voi nauttia myös kotona.

Musiikkitalo,
Mannerheimintie 13 A
p. 09 3102 2700

Lippuja myydään Helsingin kaupunginorkesterin verkkosivuilla, Musiikkitalon lipunmyyntipisteessä ja verkkokaupassa sekä puhelinpalvelussa 0600 411 101 (0,99 € / min + pvm.).

Verkkosivut:
helsinginkaupunginorkesteri.fi

Tapahtumat Helsingissä

Kaikki Helsingin kaupungin tapahtumat löytyvät verkosta osoitteesta tapahtumat.hel.fi

Voit hakea tapahtumia esimerkiksi ajankohdan, maksuttomuuden tai kaupunginosan mukaan.

Jos liikkuminen ja kotoa poistuminen ilman apua on hankalaa, voit nauttia kulttuurista ja liikkumisesta myös kotona. Tutustu tarjontaan osoitteessa hel.fi/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/etapalvelut-ikaantyneille

Lisätietoja Seniori-infosta,
p. 09 310 44556, ma–pe klo 9–15.

Kirjasto

Kirjasto on kaikille avoin. Kirjastojen valikoimista löytyy kirjoja, lehtiä, elokuvia, pelejä ja musiikkia. Kirjastosta voit lainata myös esineitä ja laitteita.

Kirjastossa voit hoitaa asioita asiakastietokoneilla. Käytössä ovat yleisimmät tietokoneohjelmat, skanneri ja tulostin. Kirjastossa voit työskennellä myös omalla laitteella. Kaikissa kirjastoissa on maksuton langaton verkkoyhteys.

Kirjastossa neuvotaan laitteiden, ohjelmien ja verkkopalveluiden käytössä. Voit saada opastusta henkilökohtaisesti tai osallistumalla ryhmäopastukseen, luennoille tai tietoiskuihin. Opastus on usein kertaluontoista. Syvempää oppia saat työväenopistojen ja aikuisopistojen kursseilta.

Kirjastoissa järjestetään myös monenlaisia tapahtumia, kuten kirjailijavierailuja, luentoja, erilaisia kursseja ja opastuksia eri ikäisille, eri kielillä, erilaisia taitoja hakeville ja erilaisille ryhmille.

Tiloja voi varata omiin kokouksiin, esityksiin tai näyttelyihin.

Helsingissä on 38 kirjastoa ja alueella kiertää kaksi kirjastoautoa.

Oman kirjastosi puhelinnumeron saat kulttuurin ja vapaa-ajan puhelinvaihteesta p. 09 310 1060. Lisätietoa kirjastojen tapahtumista verkosta hel.fi/kirjasto-tai-helmet.fi

Kotikirjasto

Kotikirjasto palvelee kotona asuvia asiakkaita, jotka eivät iän tai terveydentilan takia pääse kirjastoon. Kotikirjasto tuo asiakkaan toivotat kirjat suoraan kotiin ja samalla noutaa palautukset. Palvelu on maksuton.

p. 09 310 85214, ma–pe klo 12–15
Sähköposti: kotikirjasto@hel.fi

Joustoasiakkuus

Jos kirjastossa käynti on vaikeaa tai mahdotonta esimerkiksi sairauden tai liikuntarajoitteen vuoksi, on mahdollista hakea joustoasiakkuutta. Joustoasiakkuus tarkoittaa, että asiakas valtuuttaa toisen henkilön hoitamaan kirjastoasiainnin puolestaan.

Lisätietoja Helmet-kirjastojen henkilökunnalta tai osoitteesta helmet.fi/joustoasiakkuus

E-kirjasto

Voit lainata E-kirjoja ja äänikirjoja E-kirjastosovelluksella. E-kirjastossa voit myös lukea digilehtiä. E-kirjaston asiakkaat voivat käyttää myös musiikkipalveluita ja verkkokursseja maksutta. Kirjaston henkilökunta opastaa näiden käytössä.

Lisätietoja Helmet-kirjaston henkilökunnalta tai verkosta: helmet.fi/ekirjasto tai e-kirjasto.fi

Äänikirjat

Jos lukeminen ei sairauden tai vamman vuoksi onnistu, Celia-kirjastosta löytyy noin 40 000 äänikirjaa, joita voi kuunnella maksutta. Celianet-verkkopalvelun käyttäjäksi voit liittyä kirjastossa.

Lisätietoja:
p. 029 533 3050
sähköposti: palvelut@celia.fi
Verkkosivut: celia.fi

Palvelukeskusten kulttuuritoiminta

Helsingin kaupungin palvelukeskus-toiminta on tarkoitettu helsinkiläisille eläkeläisille ja työttömille.

Palvelukeskuksissa voit osallistua ryhmätoimintaan, ohjatuille kursseille, erilaisiin tapahtumiin, työpajoihin ja harrastustoimintaan. Tarjolla on myös monikulttuurista toimintaa. Toiminnan tarjonta vaihtelee palvelukeskuksittain. Voit osallistua toimintaan omatoimisesti tai henkilökohtaisen avustajan tai omaisen tukemana.

Ikäihmisille suunnattu kirjaston palvelupiste on Kontulan, Kustaankartanon, Myllypuron, Riistavuoren ja Roihuvuoren palvelukeskuksissa.

Toiminta on pääosin maksutonta. Saat palvelukeskuksesta maksuttoman palvelukeskuskortin. Ota kortti mukaasi, kun tulet palvelukeskukseen. Saat korttiin joka vuosi uuden vuositarran palvelukeskuksen neuvonnasta.

Palvelukeskusten yhteystiedot

Itäkeskuksen palvelukeskus
Voikukantie 6
p. 09 310 62250

Kampin palvelukeskus
Salomonkatu 21 B
p. 09 310 44513

Kannelmäen palvelukeskus
Urkupillintie 4
p. 09 310 44006

Kinaporin palvelukeskus
Kinaporinkatu 7–9
p. 09 310 52910

Kontulan palvelukeskus
Kontukuja 5
p. 09 310 61800

Koskelan palvelukeskus
Hospitaalinkulku 8 N-talo, 1. krs
p. 09 310 50476

Kustaankartanon palvelukeskus
Kivalterintie 16 / Oltermannintie 32,
E-talo, pohjakerros
p. 09 310 54796

Laajasalon palvelukeskus
Rudolfintie 17–19
p. 09 310 56330

Munkkiniemen palvelukeskus
Laajalahdentie 30
p. 09 310 48617

Myllypuron palvelukeskus
Myllymatkantie 4
p. 09 310 60676

Pohjois-Haagan palvelukeskus
Hopeatien toimipiste:
Hopeatie 14
Mariankodin toimipiste:
Schildtinpolku 6,
p. 040 180 1904
seniorisaatio.fi/palvelukeskus

Riistavuoren palvelukeskus
Isonnevantie 28
p. 09 310 46955

Roihuvuoren palvelukeskus
Punahilkantie 16
p. 09 310 60790

Syystien palvelukeskus
Takaniitynkuja 3
p. 09 310 58413

Töölön palvelukeskus
Töölönkatu 33
p. 09 310 44538

Palvelukeskusten verkkosivut:
hel.fi/palvelukeskukset

Alueellisten yhteisötalojen toiminta

Helsingin kaupungin ylläpitämät Stadin yhteisötalot ovat kaikille avoimia paikkoja, joissa voit esimerkiksi harrastaa tai osallistua erilaisiin ryhmiin ja tapahtumiin. Voit tulla mukaan ideomaan toimintaa tai poiketa kahville lukemaan päivän lehdet.

Tapahtumat ja retket ovat maksuttomia, mutta harrastusmateriaalit ja matkat omakustanteisia.

Kaikissa yhteisötaloissa on käytettävissä tietokoneita. Saat tarvittaessa digitukea omien laitteiden käyttöön.

Stadin yhteisöotalo Hanna
Sturenkatu 12
p. 09 310 73933

Stadin yhteisöotalo Kontula
Keinulaudankuja 4 C
p. 09 310 51988

Stadin yhteisöotalo Lassila
Kaupintie 16
p. 09 310 73013

Stadin yhteisöotalo Malmi
Kirkonkyläntie 2
p. 09 310 58579

Stadin yhteisöotalo Oulunkylän Seurahuone
Larin Kyöstin tie 7
p. 09 310 40912

Stadin yhteisöotalo Pihlajamäki
Liusketie 3 A
p. 09 310 62575

Stadin yhteisöotalo Saunabaari
Metsäpurontie 25
p. 09 310 24587

Stadin yhteisöotalo Vuosaari
Mustalahdentie 10
p. 09 310 51988

Verkkosivu: hel.fi/yhteisotalot

Opistojen kurssit

Helsingin työväenopisto

Helsingin työväenopisto tarjoaa senioreille suunnattuja kursseja. Opiston päärakennus on Kalliossa. Toimintaa järjestetään lisäksi Itämerentalossa Ruoholahdessa, Stoassa, Silkkikutomossa Herttoniemessä, Vuotalossa, Malmitalolla, Kanneltalolla, Pohjois-Haagassa sekä Maunula- ja Oulunkylätaloilla sekä peruskoulujen ja palvelukeskusten tiloissa.

Seniorikurssit on tarkoitettu yli 65-vuotiaille. Niillä edetään hitaammin kuin muilla kursseilla ja esimerkiksi seniorien liikuntakursseilla otetaan erityisesti huomioon ikääntyneet. Seniorikursseja järjestetään usein päiväsaikaan palvelukeskuksissa ja opiston omissa toimipisteissä. Seniorikurssien kurssimaksu on -50 % eikä hinnasta saa muita alennuksia.

Työväenopisto järjestää vuosittain satoja luentoja, konsertteja, näyttelyitä ja tapahtumia. Saatavilla on myös henkilökohtaista digitukea ajanvarauksella. Suurin osa tilaisuuksista on maksuttomia.

Ajantasaiset tiedot kursseista ja tapahtumista löydät verkkosivulta ilmonet.fi

Ilmoittautuminen:
Ilmoittaudu kursseille Ilmonet.fi-verkkosivuilla, puhelimitse p. 09 310 88610 tai opiston asiakaspalvelupisteissä.

Asiakaspalvelupisteet:

Opistotalo

Helsinginkatu 26, 2. krs

Malmitalo

Ala-Malmin tori 1 B

Maunula-talo

Metsäpurontie 4

Stoa, Itäkeskus

Turunlinnantie 1

Palvelupisteet ovat avoinna ma-to klo 10–16, pyhäpäivien aattona suljettu. p. 09 310 88610, ma-to klo 10–16
Sähköposti: tyovaenopisto@edu.hel.fi
Verkkosivut: tyovaenopisto.hel.fi

Yksityiset opistot

Helsingissä toimivat yksityiset opistot tarjoavat senioreille suunnattuja kursseja, luentoja, tapahtumia, konsertteja ja näyttelyitä. Toiminta on maksullista.

Verkkosivut: kansalaisopistot.fi

Yhteystietoja voi tiedustella myös Seniori-infosta p. 09 310 44556, ma-pe klo 9–15

Digituki

Digituki tarkoittaa tukea, jota annetaan tietokoneen, sen ohjelmiston älypuhelimien, tabletin ja älytelevisioiden käytössä.

Enter Ry

Enterin tietokone-, tabletti- ja kännykkäopastus on avointa ja maksutonta kaikille senioreille. Opastus on henkilökohtaista ja etenee opastettavan tahdissa. Opastajina toimivat Enterin vapaaehtoiset vertaisopastajat. Opastusta saa kirjastoissa, palvelukeskuksissa ja muissa julkisissa tiloissa ajanvarauksella tai ilman. Kysy lähimmästä paikasta, katso tiedot nettisivulta tai soita meille. Tarjolla myös puhelinneuvontaa erilaisia ohjelmia apuna käyttäen.

Sähköposti: info@entersenior.fi

Verkkosivut: entersenior.fi

Puhelin: 050 307 9366 tai 050 374 8645

Helsingin kaupungin digituki

Helsinki tarjoaa maksutonta digitukea yli 150 toimipaikassa, muun muassa kirjastoissa, yhteisötaloissa, palvelukeskuksissa ja työväenopistoissa. Opastajina toimivat kaupungin työntekijät tai esimerkiksi Enter ry:n koulutamat vapaaehtoiset.

Useimmissa paikoissa digitukea saa ilman ajanvarausta ja voit käyttää asiakkaille tarkoitettuja tietokoneita ja digilaitteita. Voit saada maksutonta digitukea puhelimitse ma-pe klo 9–12 p. 09 310 10011.

Verkkosivut: digituki.hel.fi tai kysy lisää Helsinki-infosta p. 09 310 111 11 ma-to klo 9–16 ja pe klo 10–15.

Helsingin kaupunki tekee yhteistyötä HelsinkiMission kanssa, jonka vapaaehtoiset voivat tulla kotiin auttamaan digipulmissa. Digiopastuksen kotiin voi tilata yhteydenottolomakkeella digituen verkkosivulta, puhelimitse HelsinkiMissiosta p. 09 231 20370 ma, ke, to klo 9–12 tai Helsinki-infon kautta.

Tietotekniikkakursseja

Helsingin työväenopisto järjestää senioreille luentoja ja kursseja tietotekniikasta.

Helsingin työväenopiston asiakaspalvelu p. 09 310 88610, ma-to klo 10–16

Verkkosivut: tyovaenopisto.hel.fi

Helsingissä toimivat yksityiset opistot tarjoavat erilaisia tietotekniikkakursseja. Toiminta on maksullista. Opistojen yhteystiedot verkossa: kansalaisopistot.fi

Lisätietoja Seniori-info p. 09 310 44556, ma-pe klo 9–15.

Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta

Helsingissä on lukematon määrä yhdistyksiä, joissa voi osallistua monipuolisesti erilaisiin aktiviteetteihin ja vaikuttamistyöhön.

Kansalaisfoorumien järjestöhakemisto
kansalaisyhteiskunta.fi

Helka Kaupunginosayhdistykset ry
Helsingin kaupunginosayhdistykset ry Helka on yhteistyöjärjestö, joka tukee monipuolista ja osallistavaa kaupunginosatoimintaa. Katso verkkosivuilta oman alueesi seura tai yhdistys ja ilmoittaudu mukaan!
Verkkosivut: kaupunginosat.fi/helka

Eläkeläiset ry
Eläkeläiset ry ja sen yhdistykset tarjoavat eläkeläisille vaikuttamismahdollisuuksia, harrastuksia ja seuraa. Järjestö julkaisee jäsenilleen Eläkeläinen-lehteä.
Verkkosivut: elakelaiset.fi

Vapaaehtoisia kaveriksi ja avuksi ikääntyneelle

Yhdistykset kouluttavat ja välittävät vapaaehtoisia esimerkiksi keskustelutai liikuntakaveriksi ja tarvittaessa kertaluontoisesti saattajaksi.

Ryhdy vapaaehtoiseksi

Helsingin kaupunki tarjoaa vapaaehtoistehtäviä kaikenikäisille, joko kertaluontoisesti tai pidemmäksi aikaa, oman kiinnostuksen ja voimavarojen mukaan.

Lisätietoja: p. 09 310 64884,
p. 09 310 46940 ja p. 09 310 37147

Sähköposti:
vapaaehtoistoiminta@hel.fi

Verkkosivut:
vapaaehtoistoiminta.hel.fi

Facebookissa:
VapaaehtoistoimintaHelsinki

Seurakuntien senioritoiminta
Monet seurakunnat tarjoavat senioreille suunnattua toimintaa Helsingin alueella.

Helsingin evankelisluterilaiset seurakunnat
Seurakuntien talo Kolmas linja 22 B
p. 09 23400
Verkkosivut: helsinginseurakunnat.fi

Helsingin ortodoksinen seurakunta
Liisankatu 29 A
p. 09 856 46100, ma–pe klo 9–14
sähköposti:
asiakaspalvelu.helsinki@ort.fi

Monikulttuurinen toiminta
Helsingin palvelukeskuksissa kokoon-tuu monikulttuurisia ryhmiä, joissa voit tutustua uusiin ihmisiin ja oppia suomea. Tarjolla on muun muassa keskusteluryhmiä, liikuntaa, käsitöitä ja suomen kielen kursseja. Voit kysyä ryhmistä palvelukeskuksen sosiaaliohjaajalta, joka auttaa löytämään sinulle sopivimman toiminnan. Osallistuminen on maksutonta, ja tarvittavan palvelukeskuskortin saat ilmaiseksi neuvonnasta.

Luetaan yhdessä

Luetaan yhdessä -verkosto tarjoaa vapaaehtoistyöhön perustuvaa ilmaista kielenopetusta. Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa kahden tunnin ajan muun muassa kirjastoissa ja asukastaloissa. Etäopetusryhmät kokoontuvat verkossa Zoom-alustalla.

Verkkosivut: luetaanyhdessa.fi

Suomen Romaniyhdistys ry
Suomen Romaniyhdistys edistää romaniväestön yhdenvertaisuutta ja vaikutusmahdollisuuksia.

Kuortaneenkatu 13, 5. krs
Sähköposti:
info@suomenromaniyhdistys.fi
Verkkosivut: suomenromaniyhdistys.fi

Tsaikakeskus ry
Tsaikakeskus ry järjestää yli 60-vuotiaille venäjänkielisille päivätoimintaa ma–pe klo 10.30–18. Keskus tarjoaa erilaista kerhotoimintaa, apua asiointiin sekä opastettuja retkiä Helsingissä ja muualla Suomessa.

Vuosaarentie 10
p. 050 5426882
sähköposti:
irina.mokitcheva@tsaikakeskus.fi

Inkerikeskus ry:n Seniorikerho 60+
Inkerikeskus ry tarjoaa virikkeitä ja arkipäivän tukea ikääntyneille, edistään heidän hyvinvointiaan ja tukiverkostojaan. Venäjänkielistä neuvontaa ja vertaistukiryhmiä on tarjolla myös omaishoitajille.

Inkerikeskus,
Torikatu 3, 2. krs
p. 050 436 8227, p. 050 557 6761 tai p. 050 350 5067 (omaishoitajien ryhmät)
sähköposti: toimisto@inkerikeskus.fi
verkkosivut: inkerikeskus.fi

JADE-toimintakeskus, Jade yhteisö ry
Toimintakeskus tarjoaa omankielistä vertaisryhmätoimintaa yli 50-vuotiaille ikäihmisille somalin, arabian, kiinan, kurdin, farsin, darin, thain ja vietnamin kielillä. Toiminta tukee ikääntyvien osallisuutta ja hyvinvointia. JADEn työntekijät tekevät omankielistä etsivää työtä ja ohjaavat palveluissa asioimiseen.

Toimintakeskus on avoinna ma–to klo 9–16.

JADE-toimintakeskus,
Topeliuksenkatu 17 C 25
p. 050 382 6020 ja p. 050 440 9097
verkkosivut: jadeyhteiso.fi

InfoFinland
InfoFinlandin verkkosivuille on koottu tietoa asumisesta ja elämästä Suomessa ja Helsingissä yhteensä 12 kielellä.

Verkkosivut: infofinland.fi

Seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuus

Helsingissä toimii monia yhdistyksiä, jotka tarjoavat tietoa seksuaalisesta suuntautumisesta ja sukupuolen moninaisuudesta. Yhdistykset järjestävät myös vertaistoimintaa seksuaali- ja/tai sukupuolivähemmistöön kuuluville.

Sateenkaariseniorit ry

Sateenkaariseniorit ry tarjoaa tietoa ja tukea sukupuoli- ja/tai seksuaalivähemmistöihin kuuluville. Sateenkaarisenioreille tarkoitettut avoimet ja luottamukselliset vertaisryhmät kokoontuvat säännöllisesti eri puolella kaupunkia sekä etäyhteyksillä koko maassa.

sähköposti:

info@sateenkaariseniorit.fi

verkkosivut: sateenkaariseniorit.fi

Mummolaakso ry

Mummolaakso tarjoaa monenlaisia toimintaa vanhemmille lesboille, bi- ja transnaisille sekä muille naisia rakastaville naisille. Yhdistys järjestää naistentansseja, luku- ja opintopiirejä, retkiä, teatteri- ja näyttelykäyntejä ja yhdessä ulkoilua. Tavoitteena on tukea LHBT-naisten hyvinvointia, osallisuutta ja selviämistä ikääntymiseen liittyvissä haasteissa.

Mummolaakso ry

Bulevardi 11 A 1

sähköposti: info@mummolaakso.fi

verkkosivut: mummolaakso.fi

Valtakunnallinen Sinuiksi tuki- ja neuvontapalvelu

Sinuiksi-palvelun seksuaaliterapeutit antavat tukea seksuaali- ja sukupuoli-vähemmistöihin kuuluville ja identiteettiään pohtiville ihmisille sekä heidän läheisilleen eri sähköisten kanavien kautta.

Päivystävä puhelin palvelee numerossa p. 044 300 2355, ti klo 16–17 ja to klo 13–14

Verkkosivut: sinuiksi.fi

Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus

Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus tarjoaa neuvontaa, tukea ja vertaistukea sukupuolen moninaisuudesta.

Haapaniemenkatu 7–9 B,
p. 050 371 6890 ma klo 10–11
verkkosivut:

sukupuolenosaamiskeskus.fi

Helsinki Pride -yhteisö ry

Helsinki Pride -yhteisö on ihmisoi-keus- ja kansalaisjärjestö, joka edistää seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen oikeuksia, osallisuutta ja hyvinvointia. Helsinki Pride -yhteisö tekee monipuolista yhteistyötä, tarjoaa koulutus- ja konsultointipalveluita ja järjestää Suomen suurimman ihmisoi-keus- ja kulttuuritapahtuman, Helsinki Priden.

Tallberginkatu 1 C

sähköposti: info@pride.fi

verkkosivut: pride.fi

Osallistu ja vaikuta

Kaupunki tarjoaa sinulle mahdollisuuksia osallistua Helsingin kehittämiseen. Erilaisia tapoja vaikuttaa on äänestää OmaStadissa, tehdä kuntalaisaloite ja tietenkin äänestää kuntavaaleissa.

Tutustu muihin suoran vaikuttamisen kanaviin ja seuraa kaupungin päätöksen tekoa verkkosivuiltamme:

hel.fi/fi/paatoksenteke-ja-hallinto/osallistu-ja-vaikuta

Vanhusneuvosto

Vanhusneuvosto on lakisääteinen vaikuttajatoimielin, joka vaikuttaa kaupungin toiminnan suunnitteluun, valmisteluun ja seurantaan ikääntyviin liittyvissä asioissa.

p. 09 310 43580,

Sähköposti: vanhusneuvosto@hel.fi

Verkkosivut:

paatokset.hel.fi/vanhusneuvosto

Vanhusneuvosto Facebookissa:
Helsingin vanhusneuvosto

Vanhustyön keskusliitto

Vanhustyön keskusliitto vaikuttaa monipuolisesti ikääntyneen väestön hyvinvoinnin ja sosiaalisen turvallisuuden edistämiseen.

Verkkosivut: vtkl.fi

Liikkuminen ja liikunta

Kyky liikkua lisää ikääntyneen toimintakykyä ja itsenäistä pärjäämistä. Säännöllinen liikkuminen ja lihasvoiman harjoittaminen on tärkeää kaiken ikäisille. Voit harjoittaa lihaskuntoa ja tasapainoa lähes missä ja milloin vain, esimerkiksi kotonasi. Arkiliikunta, kuten kävely tai pyöräily ovat helppoja ja tehokkaita tapoja pitää yllä terveyttä. Helsingissä on myös paljon sisä- ja ulkoliikuntapaikkoja, joissa voit harjoitella omatoimisesti tai ohjatusti.

- Helsingin kaupungin maksuttomasta **Liikuntaluurista** saat liikunta-alan asiantuntijan apua. Liikuntaluuri palvelee ma-to klo 13–15, p. 09 310 32623 (normaali puhelumaksu).
- Tietoa esimerkiksi hiihtoladuista, uimarannoista ja luistelukentistä löydät ulkoliikunta.fi -sivulta.
- helsinkiliikkuu.fi -sivustolta löydät kaikki Helsingin kaupungin järjestämät liikunnan palvelut.

Ikääntyneiden liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu yli 64-vuotiaille, jotka liikkuvat liian vähän ja tarvitsevat tukea ja kannustusta liikkumisen lisäämiseen. Liikuntaneuvonnasta saat tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseen. Tapaat liikunta-alan ammattilaista, jonka kanssa pohditte sinulle mieluisia tapoja lisätä liikkumista.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

Kampin palvelukeskus

Salomonkatu 21 B (Eteläinen Helsinki), p. 09 310 44549

Kustaankartanon palvelukeskus

Oltermannintie 32 (Pohjoinen Helsinki), p. 09 310 54804 ja p. 09 310 73642

Riistavuoren palvelukeskus

Isonnevantie 28 (Läntinen Helsinki) p. 09 310 64362

Kaupungin liikuntakurssit

Helsingin kaupungin senioriliikunnan lajivalikoimaan kuuluu monipuolisesti ohjattua ryhmäliikuntaa. Vapaita paikkoja liikuntakursseille voit tiedustella puhelimitse maksuttomasta Liikuntaluurista, p. 09 310 32623 ma-to klo 13–15.

Seniorisäpinät

Liikettä niveliin ja hikeä pintaan kaiken kuntoisille senioreille. Seniorisäpinöissä on oma liikuntateema sekä yhteiset verryttelyt tunnin alussa ja lopussa. Ennakkoilmoittautumista ei tarvita. Varusteena sisäliikuntaan sopivat vaatteet ja kengät.

Liikuntamyylly

Jauhokuja 3

Pirkkolan uimahalli

Pirkkolan metsätie 6

Lisätietoja Liikuntaluurista ma-to klo 13–15, p. 09 310 32623

Alueliikunta

Alueliikunnassa on tarjolla matalan kynnyksen ryhmäliikuntaa ja mukaan toimintaan voi tulla kesken kauden. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Alueliikuntaa järjestetään Kaarelan, Mellunkylän, Vuosaaren sekä Malmin ja Tapulikaupungin alueella. Alueliikuntapassi oikeuttaa liikkumaan kaikissa alueliikunnan ryhmissä. Alueliikuntapassin voi lainata myös Jakomäen, Tapulikaupungin, Malmin, Kannelmäen, Kontulan, Malminkartanon ja Vuosaaren kirjastoista, mikäli toimintaan haluaa tutustua maksutta.

Tiedustelut ma-pe:

- Malmin ja Tapulikaupungin alue** p. 050 593 3447
- Kaarelan alue** p. 050 362 7017
- Mellunkylän alue** p. 050 588 1068
- Vuosaaren alue** p. 040 356 1168

Lisätietoja verkkosivuilta hel.fi/liikuntakurssit

Ohjattu liikunta palvelukeskuksissa

Kaikissa Helsingin palvelukeskuksissa voi osallistua ohjatuille liikuntatunneille. Toiminnan laajuus ja tarjonta vaihtelevat palvelukeskuksittain. Painopiste on asiakkaisissa, jotka tarvitsevat liikkumiseensa enemmän tukea esimerkiksi muistisairaudesta tai liikuntarajoitteisuuden vuoksi.

Löydät kaikista Helsingin palvelukeskuksista myös maksuttoman kuntosalin. Palvelukeskuksen kuntosalilla voit harjoitella omatoimisesti tai osallistua ohjattuihin ryhmiin. Opastamme sinut käyttämään kuntolaitteita ennen kuin aloitat omatoimisen harjoittelun. Tarjolla on myös vapaaehtoisten ohjaamaa maksutonta liikuntaa sekä Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden ja työväenopiston järjestämää maksullista liikuntaa, kuten vesiliikuntaa ja jumppaa.

Toiminta on pääosin maksutonta. Tarvittavan palvelukeskuskortin saat maksutta palvelukeskuksen neuvonnasta.

Palvelukeskusten verkkosivut: hel.fi/palvelukeskukset

Terveyspalvelut

Terveysneuvonta

Helsingin sosiaali- ja terveyspalveluiden chatbot

Terveysasemien chatbot auttaa sinua löytämään tietoa Helsingin sosiaali- ja terveyspalveluiden verkkosivuilta ja neuvoo myös hammashoittoon, mielen-terveyteen, päihteisiin ja sosiaalipalveluihin liittyvissä asioissa. Tarvittaessa chatbot yhdistää sinut esimerkiksi kaupungin sähköiseen asiointiin, Omaloon, Omakantaan tai sosiaali-neuvonnan chattiin. Löydät chatbotin terveysaseman verkkosivun oikeasta alakulmasta: hel.fi/terveysasemat

Omaolo-palvelu

Omaolo-palvelu on käytössä ympäri vuorokauden. Jos sairastut, täytä omaolossa oirearvio. Vastausten perusteella saat itsehoito-ohjeet tai tiedon siitä, miten ottaa yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen: omaolo.fi/palvelut/oirearviot

Puhelinneuvonta

Terveysneuvonnan puhelinnumeros- ta 09 310 10023 voit kysyä yleisesti neuvoa kiireettömissä terveyteen ja terveyspalveluihin liittyvissä asioissa. Kiireellisen hoidon tarpeessa tee oirearvio osoitteessa omaolo.fi tai soita terveysasemallesi ma-to klo 8–16, pe ja pyhien aattoina klo 8–15. Muina aikoina soita Päivystysapuun 116 117. Päivystysapu neuvoo myös itsehoi- dossa.

Sähköiset terveyspalvelut

Maisa-asiakasportaali

Maisa-asiakasportaalissa voit asioida sähköisesti sosiaali- ja terveyspalve- luissa verkossa osoitteessa maisafi.fi tai Maisa-sovelluksessa. Kirjautumi- nen vaatii verkkopankkitunnukset tai muun vahvan tunnisteen. Puolesta asioinnin oikeuden voi antaa toiselle Maisassa tai valtakirjalla sosiaali- ja terveydenhuollon toimipisteessä. Uudenmaan ulkopuolelta asuvalle an- nettava valtakirja tulee aina toimittaa toimipisteeseen.

Verkkosivut: hel.fi/digitaaliset-palvelut

OmaKanta

OmaKanta-palvelussa näet terveys- tiedot, reseptit, voit pyytää reseptin uusimista ja tallentaa elinluovutus- sekä hoitotahdon.

Verkkosivusto: omakanta.fi.

Voit asioida OmaKannassa toisen aikuisen puolesta, jos sinulla on Suomi.fi-valtuus. Valtuuden voi saada myös henkilöltä, joka ei käytä verkko- palveluita tai omista verkkopankki- tunnuksia. Kannan verkkosivuilla toimii chatbot, joka neuvoo OmaKannan käytössä.

Verkkosivut: kanta.fi/aikuisen-puolesta

Tukea omahoitoon

- Omaolo-palvelun maksuton terveys- tarkastus sisältää noin 40 kysymys- tä terveydentilastasi, elämäntavois- tasi ja henkisestä hyvinvoinnistasi. Verkkosivu: omaolo.fi/palvelut/terveystarkastus
- Omahoitokirjasto tarjoaa luotet- tavaa tietoa sairauksista kotona tapahtuvan hoidon avuksi. Verkkosivu: omahoito.duodecim.fi
- Terveyskylästä saat omahoito-oh- jeita eri sairauksiin ja vaivoihin. Verkkosivu: terveyskyla.fi

Terveysasemat

Terveysasema on ensisijainen hoito- paikka sekä äkillisissä että pitkään jatkuvissa terveysongelmissa.

Ota yhteyttä terveysasemalle, kun olet huolestunut terveydestäsi, sinulla on jokin äkillinen oire tai tarvitset tukea pitkäaikaisen sairauden hoidossa.

Verkkosivut: hel.fi/terveysasemat

Voit ottaa yhteyttä omalle terveysasemalle soittamalla tai tulemalla paikan päälle sekä verkossa Omaolon (omaolo.fi) tai Maisan (maisafi.fi) kautta.

Huom! Muista peruuttaa varattu aika, jos et pääse vastaanotolle. Peruuttamattomista ja käyttämättä jätetyistä ajoista peritään maksu.

Idän terveysasemat

Kivikon terveysasema

Kivikonkaari 21
ma-pe klo 8–16,
ajanvarauksella ti klo 16–18
p. 09 310 61520

Kontulan terveysasema

Ostoskuja 3
ma-pe klo 8–16,
ajanvarauksella ke klo 16–20
p. 09 310 60410

Myllypuron terveysasema

Jauhokuja 4
ma-pe klo 8–16,
ajanvarauksella ti klo 16–20
p. 09 310 60360

Vuosaaren terveys- ja hyvinvointikeskus

Kahvikuja 3
ma-pe klo 8–16, p. 09 310 60850

Keskisen terveysasemat

Kalasadaman terveys- ja hyvinvointikeskus

Työpajankatu 14 A
ma-pe klo 8–16
ajanvaraus ma-to klo 16–20
p. 09 310 50333

Laajasalon terveysasema

Koulutanhua 2 A
ma-pe klo 8–16, p. 09 310 55400

Keskustan terveysasemat

Kivelän terveysasema

Sibeliuksenkatu 14
ma-pe klo 8–16
ajanvarauksella ti klo 16–18
p. 09 310 45500

Lauttasaaren terveysasema

Taivaanvuohentie 6
ma-pe klo 8–16,
ajanvarauksella ke klo 16–18
p. 09 310 45260

Ruoholahden terveysasema

Tallberginkatu 2 A
ma-pe klo 7–20, la klo 9–15
p. 09 310 47366

Viiskulman terveysasema

Pursimiehenkatu 4
ma-pe klo 8–16,
ajanvarauksella to klo 16–18
p. 09 310 45930

Koillisen terveysasemat

Jakomäen terveysasema

Vuorensyrjä 8
ma-pe klo 8–16
p. 09 310 53153

Malmin terveysasema

Talvelantie 4
ma-pe klo 8–16
ajanvarauksella ke klo 16–18
p. 09 310 57702

Puistolan terveysasema

Ajurinaukio 1
ma-pe klo 8–16,
ajanvarauksella ke klo 16–18
p. 09 310 53300

Suutarilan terveysasema

Suutarilantie 32
ma-pe klo 8–16
p. 09 310 53410

Lännen terveysasemat

Haagan terveysasema

Huovitie 5
ma-pe klo 8–16
p. 09 310 49270

Kannelmäen terveysasema

Kaustisenpolku 6a
ma-ke klo 7–20,
to klo 7–18 ja pe klo 7–16

Malminkartanon terveysasema

Luutnantintie 12–14
ma-pe klo 8–16, p. 09 310 48210

Munkkiniemen terveysasema

Laajalahdentie 30
ma-ti, to-pe 8–16 ja ke klo 8–18
p. 09 310 48600

Pitäjänmäen terveysasema

Konalantie 6–8 C
ma-pe klo 8–16, p. 09 310 48300

Pohjoisen terveysasemat

Maunulan terveysasema

Suursuonlaita 3 A
ma-pe klo 8–16, p. 09 310 69100

Oulunkylän terveysasema

Kylänvanhimmentie 25
ma klo 8–18, ti-pe klo 8–16
p. 09 310 69791

Paloheinän terveysasema

Paloheinäntie 22, 2. krs
ma-pe klo 8–16,
ajanvarauksella ti klo 16–18
p. 09 310 69200

Pihlajamäen terveysasema

Meripihkatie 8
ma-pe 8–16, p. 09 310 59800

Terveysasemien itsehoitopisteet, eli Ite-pisteet

Jokaisella terveysasemalla on Ite-piste, joka on käytettävissä terveysaseman aukioloaikana. Ite-pisteellä voit tehdä yksinkertaisia terveydentilaa kuvaavia testauksia, kuten verenpaineen mittausta ja painonhallinnan seurantaa sekä tutustua terveyttä tukevaan materiaaliin.

Omahoitoryhmät

Terveysasemilla toimivista omahoitoryhmistä on mahdollista saada tukea ja ohjausta sairauksien omahoitoon ja elämäntapamuutoksiin. Ryhmät tukevat mm. diabeteksen, astman sekä sydän- ja verisuonisairauksien omahoitoa sekä erilaisia elämäntapamuutoksia, kuten tupakasta vieroittautumista ja painonhallintaa. Ryhmiin voi ilmoittautua mukaan ottamalla yhteyttä omaan terveysasemaan. Ryhmät ovat maksuttomia.

Rokotukset

Helsinki tarjoaa maksuttomat korona- ja influenssarokotukset THL:n suositusten mukaisille ryhmille. Rokotukset antavat suojaa erityisesti vakavia tautimuotoja vastaan.

Kansallinen rokotusohjelma sisältää rokotukset muun muassa kurkkumättä, jäykkäkouristusta, hinkuyskää, tuhkarokkoa, sikotautia, vihuriokkoa ja poliota vastaan. Saat rokotukset maksutta omalla terveysasemallasi. Ota yhteyttä terveysasemallesi Maisan kautta tai puhelimitse.

Lisätietoa: hel.fi/rokotukset

HUS:n laboratoriot ja röntgenit

Laboratorio- ja kuvantamistutkimuksiin tarvitaan aina lääkärin kirjoittama lähete. Voit varata ajan laboratorioon verkossa osoitteessa: huslab.fi/ajanvaraus

Ajanvarauksen yhteydessä saat tiedon siitä, miten jo varatun ajan voi peruuttaa tai siirtää. HUS:n chatbot auttaa kuvantamis- ja laboratoriotutkimuksiin liittyvissä kysymyksissä. Asiakaspalvelijat vastaavat chatissä ma–pe klo 8–15.

Palvelua saa puhelimitse 09 471 86800 ma–pe klo 7.30–15.30. Käytössä takaisinsoittopalvelu klo 8–13.30. Puhelinpalvelussa neuvotaan muun muassa laboratoriotutkimuksiin valmistautumisessa. Puhelinpalvelusta saa apua myös laboratorion valitsemisessa.

Joihinkin röntgentutkimuksiin ja muihin kuvantamistutkimuksiin ajan voi varata tai aikaa voi siirtää kuvantamisen ajanvarausnumerossa p. 09 471 80900, ma–pe klo 8–14.30 sekä verkossa.

Verkkosivut: hus.fi/potilaalle/hoidot-ja-tutkimukset

HUS:n laboratorioden ja röntgenien toimipisteet

Laboratoriot

Eteläinen ja keskinen alue

Tullinpuomin laboratorio
Topeliuksenkatu 32
ma–pe 6.45–15, la klo 8–14
Lauantaisin pääasiassa ajanvarauksella

Kalasataman laboratorio
Työpajankatu 14 A, 1. krs
ma–to klo 7–17.30, pe klo 7–15
ma–to klo 15 jälkeen vain ajanvarauksella.

Lautasaaren näytteenoton lähipalvelu
Taivaanvuohentie 6, 1. krs
ke klo 12–13.30 vain ajanvarauksella

Kampin laboratorio
Eteläinen Rautatiekatu 10 A, 3. krs
ma–to klo 7–17.30, pe klo 7–15, la klo 8–14
Klo 15 jälkeen ja lauantaisin vain ajanvarauksella.

Itäinen alue

Myllypuron laboratorio
Jauhokuja 4 A, 1. krs
ma–to klo 7–17.30, pe klo 7–15
ma–to klo 15 jälkeen vain ajanvarauksella.

Vuosaaren laboratorio
Kahvikuja 3 A, 3. krs.
ma–pe klo 7–15

Koillinen alue

Malmin sairaalan laboratorio
Talvelantie 6, rakennus 2, A-siipi, 1 krs.
ma–pe klo 7–14.45

Puistolan laboratorio
Ajurinaukio 1, 2 krs.
ma–pe klo 7.45–15
Vain ajanvarauksella.

Läntinen alue

Haagan laboratorio
Huovitie 5
ma–pe klo 7.45–15
Vain ajanvarauksella.

Pitäjännäen näytteenoton lähipalvelu
Konalantie 6–8
to 12.30–13.30
Vain ajanvarauksella.

Pohjoinen alue

Oulunkylän laboratorio
Kylänvanhimmentie 29, 2. krs
ma–pe klo 7–15

Maunulan laboratorio
Suursuonlaita 3 A
ma–pe klo 7.45–15

Pihlajamäen laboratorio
Meripihkatie 8
ma–pe 8–16.

Röntgenit

Elielinaukion röntgen

Elielinaukio 2 G, 3. krs
ma-to klo 7.30–18, pe klo 7.30–16

Tavalliset röntgentutkimukset ilman
ajanvarausta ja kuvantamiset ajanva-
rauksella.

Laakson sairaalan röntgen

Lääkärinkatu 8,
rakennus 1 D-rappu, 1 krs.
ma-pe klo 8–15.15

Tavalliset röntgentutkimukset ilman
ajanvarausta ja ultraäänitutkimukset
ajanvarauksella.

Malmin sairaalan röntgen

Talvelantie 6,
rakennus 2, A-rappu, 1 krs.
ma-pe klo 8–15.30

Tavalliset röntgentutkimukset ilman
ajanvarausta ja kuvantamiset ajanva-
rauksella.

Mielenterveys

Helsingiläisenä saat matalan kynnyk-
sen mielenterveyspalveluja omalla
terveysasemallasi tai mielenterve-
yspalvelupiste Miepissä. Jos mielen-
terveyshäiriö pitkittyy tai muuttuu
vakavammaksi, voit saada lähetteen
psykiatrian poliklinikalle.

Verkkosivu:

hel.fi/mielenterveyspalvelut

Digimieli

Digimieli-hankkeessa on kehitetty
Omahoito-ohjelmia mielen hyvinvoin-
nin vahvistamiseksi. Omahoito-ohjel-
mien avulla voidaan vahvistaa mielen
hyvinvointia juuri silloin, kun se sinulle
parhaiten sopii.

digimieli.hel.fi/omahoito-ohjelmat

Mielenterveystalo.fi

Mielenterveystalo.fi on verkkopalvelu,
joka tarjoaa mielenterveyteen liittyvää
tietoa. Mielenterveystalosta löytyy
muun muassa oirekyselyitä ja omahoi-
to-ohjelmia. Nettiterapia ja ammatti-
laisille suunnattu ammattilaisten osio
vaativat kirjautumisen.

Verkkosivu: mielenterveystalo.fi

Mielenterveyspalvelupiste Mieppi

Matalan kynnyksen mielenterveyspal-
velupiste Miepistä saat maksutonta
keskustelutukea mielen hyvinvointiin.
Miepissä työskentelee mielenterveys-
työn ammattilaisia, joiden kanssa voit
jutella kasvokkain tai etäyhteydellä.

Voit myös olla yhteydessä Mieppiin,
jos olet huolissasi läheisestä.
Miepissä on käytössä tulkkipalvelu.

Verkkosivu: hel.fi/mieppi

Haagan toimipiste

p. 09 310 37727, ma-to klo 12–13
Hopeatie 6. Käyntiaika ilman
ajanvarausta ti klo 12–15

Kalasataman toimipiste

p. 09 310 32656, ma-to klo 10–11
Työpajankatu 14 A. Käyntiaika ilman
ajanvarausta to klo 12–15

Keskustan toimipiste

p. 09 310 74627, ma-to klo 11–12
Sibeliuksenkatu 14. Käyntiaika ilman
ajanvarausta ma klo 12–15

Myllypuron toimipiste

p. 09 310 26830, ma-to klo 13–14
Jauhokuja 4. Käyntiaika ilman
ajanvarausta ke klo 12–15

Voit myös varata ajan Mieppiin
Maisassa mais.fi

Terapianavigaattori

Terapianavigaattoria käytetään osana
aikuisten mielenterveyden haastei-
siin liittyvän hoidon tarpeen arviota.
Vapaaehtoisen kyselyn täyttäminen
nopeuttaa alkukartoitusta ja oikean
hoitomuodon löytämistä.

Verkkosivu: terapianavigaattori.fi

Mielenterveyttä tukevat senioripalvelut

Ikääntyneiden hyvinvointia tukevat
maksuttomat vertaistukiryhmät aloit-
tavat aina helmikuussa ja syyskuussa.
Ryhmiin ei voi tulla mukaan kesken
kauden. Ryhmiä järjestetään eri palve-
lukeskuksissa.

- Kööri on eläkeläisille, jotka haluavat vähentää päihteiden käyttöä tai lopettaa kokonaan.
- Peesi on eläkeläisille, joiden läheisellä on päihdeongelma ja jotka tarvitsevat tukea itselleen.
- Vire on eläkeläisille, joilla on alaku-
loa tai masennusoireita.
- Toivo on eläkeläisille, joiden läheinen on menehtynyt.

Pilke-porukat ovat eläkeläisille, jotka
tarvitsevat tukea pitkäaikaisessa
päihderiippuvuudessa. Pilke-porukka
kokoontuu kerran viikossa ja ryhmän
kesto on 1,5–3 tuntia. Tapaaminen
sisältää yhteisen maksuttoman aamu-
palan, keskustelua ja yhdessä suun-
niteltua toimintaa. Pilke-porukoita on
lähes jokaisessa palvelukeskuksessa.

Tsemppi on sosiaalista kuntoutusta
eläkeläisille, joilla on haasteita päih-
teiden tai mielenterveyden kanssa.
Maksuton 6 kuukauden jakso, jossa
on kerran viikossa henkilökohtainen
tunnin tapaaminen kotona. Kysy lisää
p. 09 310 37333.

Puhti on ympärivuorokautinen, 6 viikkoa kestävä ryhmäkuntoutusjakso Roihuvuoren seniorikeskuksessa eläkeläisille, joilla on haasteita päihteiden tai mielenterveyden kanssa. Kuntoutus sisältää mm. vertaistukiryhmiä, liikuntaa ja yksilökeskusteluja, 1–2 hengen huoneen ja ruoan. Puhti on maksullinen. Kysy lisää p. 09 310 39277

Lisäksi voit saada keskusteluapua palvelukeskuksien sosiaaliohjaajilta. Voit käydä juttelemassa 1–5 kertaa mieltäsi painavista asioista tai miettimässä mitä mukavaa tekemistä arkeesi löytyy.

Verkkosivu: hel.fi/mielenterveytta-tukevat-senioripalvelut

Keskustelutukea puhelimessa

MIELI – Suomen Mielenterveys ry
Valtakunnallinen kriisipuhelin, p. 09 2525 0111. Avoinna vuorokauden ympäri joka päivä. Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti.

Kristelefon 09 2525 0112 mån och ons kl.16–20, tis, tors, fre kl. 09–13

Crisis Help line 09 2525 0116
Friday 9.00–13.00

MIELI Kriisikeskus Helsinki tarjoaa lyhytkestoista ja maksutonta keskusteluapua kriisistä selviytymisen tueksi.

Osoite: Maistraatinportti 4 A
p. 09 413 50510
ma-to klo 9–12 ja 13–15 sekä
pe klo 9–12.

Verkkosivu: mieli.fi/tukea-ja-apua/mieli-kriisikeskus-helsinki

Mielenterveyden keskusliiton valtakunnallinen mielenterveysneuvonta p. 0203 91920, ti-to klo 10–15. Puheluun vastaa ammattilainen. Puhelun hinta: liittymäsopimuksesi mukaisesti.

FinFami Uusimaa ry

FinFami Uusimaa ry on mielenterveys- ja päihdeläheisille tarkoitettu yhdistys, joka tarjoaa vertaistukea ja ammattilaisen tarjoamaa keskusteluapua.

p. 09 686 0260
Sähköposti: info@finfamiuusimaa.fi
Verkkosivut: finfamiuusimaa.fi

Päihdepalvelut

Terveysasemalla mielenterveys- ja päihdetyöhön erikoistunut sairaanhoitaja voi auttaa, kun päihteiden käyttö mietityttää. Myös omaiset voivat kysyä neuvoa

Verkkosivu: hel.fi/paihdepalvelut

Päihdepalvelujen Jelppi

Voit soittaa Jelppiin, jos tarvitset apua päihdeongelmaan. Jelpissä työskentelee sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten lisäksi kokemusasiantuntija. Jelpissä mietitään yhdessä, mikä voisi parhaiten auttaa. Jelppiin voi soittaa, jos on huolissaan läheisen päihteiden käytöstä. Jelppi-työ jakautuu neljään alueeseen, mutta jos ei ole varma, mihin alueeseen kuuluu, voi soittaa mihin tahansa numeroon.

- **Etelän alue**
p. 09 310 24350 ja 09 310 25807
- **Idän alue**
p. 09 310 44791 ja 09 310 50063
- **Lännen alue**
p. 09 310 69505 ja 09 310 24333
- **Pohjoisen alue**
p. 09 310 42974 ja 09 310 64671

Symppis

Symppis on matalan kynnyksen päiväkeskus, joka tarjoaa terveys- ja sosiaalineuvontaa päihdeasiakkaille. Symppiksessä voi oleskella ja asioida päihtyneenä ja anonyymisti.

Verkkosivu: hel.fi/paivatoimintakeskukset

Itiksen Symppis

ma-pe 10–15.30
Kajaaninlinnantie 10 A

Kontulan Symppis

ma-pe 10–15.30
Keinulaudankuja 4

Sörkan Symppis

ma-pe 10–15.30
Pääskylänrinne 5 B

Päihdepoliklinikat

Päihdepoliklinikka auttaa irtautumaan alkoholiin, huumeisiin, lääkkeisiin ja pelaamiseen liittyvistä riippuvuuksista. Päihdepoliklinikka tukee päihdevieroituksessa, kuntoutuksessa ja elämänmuutokseen tarvittavissa asioissa. Päihdepoliklinikan hoito on maksutonta. Hoitoon voi hakeutua ilman lähetettä soittamalla p. 09 310 42900 ma–pe klo 8.30–15.30 tai tulemalla Startti-infoon Kalasataman terveys- ja hyvinvointikeskukseen.

Hoito päihdepoliklinikalla alkaa yleensä matalan kynnyksen Startti-infosta, jonka jälkeen voi aloittaa yksilöllisen hoito-ohjelman. Startti-infoja järjestetään

tään Kalasataman terveys- ja hyvinvointikeskuksessa (Työpajankatu 14 A). Startti pidetään viikoittain tiistaisin klo 14–15.

Verkkosivu: hel.fi/paihdepalvelut

Päihdepoliklinikoiden yhteystiedot

Kalasataman päihdepoliklinikka
Työpajankatu 14 A
Vastaanotto ilman ajanvarausta
ma–pe klo 8.30–15.30

Laakson päihdepoliklinikka
Lääkärinkatu 8 F, B-porras

Malmin päihdepoliklinikka
Soidinkuja 6 A

Vuosaaren päihdepoliklinikka
Kahvikuja 3

Tupakoinnin lopettaminen

Terveysasemalla voi saada tukea tupakoinnin lopettamiseen. Ryhmän ohjaajana toimii terveydenhoitaja. Ryhmään voi ilmoittautua mukaan ottamalla yhteyttä omaan terveysasemaan.

Hengitysliiton maksuton Stumppi-neuvontapuhelin palvelee p. 0800 148 484 ma ja ti klo 10–18 sekä to klo 13–16.

Keskustelutukea puhelimitse

- Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry päihdeneuvonta p. 0800 90045 (24 h) soita, jos oma tai läheisesi alkoholin, huumeiden tai lääkkeiden käyttö aiheuttaa sinulle huolta tai jos haluat keskustella luottamuksella ammattilaisen kanssa. Palvelu on maksuton.

- AA:n auttava puhelin joka päivä klo 9–21, p. 09 750 200 (alkoholiriippuvuus)

- NA:n infopuhelin klo 18–20 ma-to, la-su. p. 050 307 7597 (huumeriippuvuus)

- Irti Huumeista, p. 0800 980 66, ma–pe 9–15, ma–to 18–21

- Peluuri ma–pe klo 12–18, p. 0800 100101. Chat avoinna ma, ke, to ja pe klo 12–15. Verkkosivut: peluuri.fi (peliriippuvuus)

Lisäksi Helsingissä toimii useita potilasjärjestöjä, jotka järjestävät monipuolista toimintaa sekä tarjoavat tietoa, palveluja ja vertaistukea.

Lisätietoja Seniori-infosta p. 09 310 44556, ma–pe klo 9–15.

Kiireellinen hoito ja päivystys

Jos sairastut, tee oirearvio omaolo.fi -verkkopalvelussa tai soita terveysasemallesi ma-to klo 8–16, pe ja pyhien aattoina klo 8–15. Muina aikoina soita 116 117, ennen kun hakeudut päivystykseen. Jos olet jo saanut Omaolon kautta yhteyden ammattilaiseen, sinun ei tarvitse soittaa Päivystysapuun. Henkeä uhkaavissa tilanteissa soita hätäkeskukseen p. 112.

Malmin yhteispäivystys

Malmin sairaala Talvelantie 6
Äkilliset sairaudet ja vammat, jotka vaativat kiireellistä hoitoa.

Meilahden yhteispäivystys

Meilahden siltasairaala
Paciuksenkatu 3
Äkilliset sairaudet ja vammat, jotka vaativat kiireellistä hoitoa.

Hammaspäivystys

Ma–pe klo 7–14 varaa aika Maisan kautta tai soittamalla p. 09 310 51400

Ilta- ja viikonloppupäivystys sekä arkipyhät Puistosairaalassa. Soita p. 09 471 71110 ennen kun lähdet päivystykseen.

Yöpäivystys Meilahden yhteispäivystyksessä. Soita Päivystysapuun p. 116 117 ennen kun lähdet yöpäivystykseen.

Päihdevieroituksen päivystys

Jos sinulla on päihteiden käyttöön liittyvä kiireellinen tilanne, tule vastaanotolle ilman ajanvarausta ma–pe klo 8.30–15.30 Kalasataman terveys- ja hyvinvointikeskukseen Työpajankatu 14 A

Kriisipäivystys

Avoinna joka päivä ympäri vuorokauden p. 0931044222.

Kriisipäivystys antaa kriisiapua esimerkiksi onnettomuudessa, väkivaltatilanteessa tai läheisen kuoltua äkillisesti.

Psykiatrian päivystys

Äkillisissä mielenterveyden ongelmassa saat apua omalta terveysasemaltasi ma–pe klo 8–16. Psykiatrian päivystys sijaitsee Meilahden yhteispäivystyksessä. Soita Päivystysapuun p. 116 117.

Verkkosivu: hel.fi/paivystys

Sairaalat

Helsingin kaupungin sairaalat

Helsingin sairaaloissa hoidetaan muun muassa aivoverenkiertohäiriön saaneita ja leikkauksessa käyneitä potilaita. Poliklinikat keskittyvät geriatriaan, palliatiiviseen hoitoon sekä psykiatriaan ja päihdehoitoon.

Verkkosivu: hel.fi/kaupunginsairaalat

Laakson sairaala

Lääkärinkatu 8, p. 09 310 4701

Malmin sairaala

Talvelantie 6, p. 09 310 6611

Palliatiivinen poliklinikka

Suursuonlaita 3 B, p. 09 310 67003

Suursuon sairaala

Suursuonlaita 3 B, p. 09 310 5017

Geriatrian poliklinikka

Sturenkatu 8, 2. krs, p. 09 310 48043

HUS:n sairaalat

Verkkosivu:

hus.fi/potilaalle/sairaalat-ja-toimipisteet

Haartmanin sairaala

Haartmaninkatu 4, p. 09 4711 (vaihte)

Iho- ja allergiasairala

Meilahdentie 2

p. 09 471 86355, infopiste

p. 09 471 75200, hoidolliset asiat

Kirurginen sairaala

Kasarmikatu 11–13

p. 09 471 88310, infopiste

Malmin sairaala

Talvelantie 6, p. 09 4711 (vaihte)

Meilahden kolmiosairala

Haartmaninkatu 4

p. 09 471 72432, infopiste

Meilahden siltasairala

Haartmaninkatu 4

p. 09 4711 (vaihte)

Meilahden tornisairala

Haartmaninkatu 4

p. 09 471 72432, infopiste

Naistenklinikka

Haartmaninkatu 2

p. 09 471 72889, infopiste

Psykiatriakeskus

Välskärinkatu 12, p. 09 4711 (vaihte)

Puistosairala

Stenbäckinkatu 11

p. 09 471 71752, infopiste

Silmä-korvasairala

Haartmaninkatu 4, p. 09 471 73400,

silmä- sairauksien puhelinpalvelu

Syöpäkeskus

Haartmaninkatu 4

p. 09 471 731 97, infopiste

p. 09 471 74 900, syöpä- keskuksen

puhelinpalvelu

Kuntoutuva arviointi

Kuntoutuva arviointiyksikkö selvittää, millaista tukea tarvitset kotona asuimiseen, kun olet kotiutumassa sairaalasta tai päivystyksestä, etkä ole aiemmin saanut kotihoidon palveluita.

Tarvitset lähetteen palveluun esimerkiksi sairaalasta, kun olet kotiutumas-
sa sieltä.

Hammashoito

Hampaiden tutkimusväli määräytyy hoidon tarpeen mukaan, mutta aikuiselle suositellaan suun ja hampaiden tutkimusta 2–3 vuoden välein, jos suu ja hampaat ovat terveen ja yleisterveys hyvä. Veteraaneille suun tutkimus ja ennaltaehkäisevä hoito on maksutonta.

Ajan voi varata soittamalla hammashoidon asiakaspalveluun p. 09 310 51400, jossa arvioidaan hoidon tarve ja kiireellisyys. Käytössä on takaisinsoittojärjestelmä, johon voit jättää soittopyynnön ma-to klo 7–16 ja pe klo 7–15. Kiireelliset hoidot varataan ma–pe klo 7–14.

Peruuttamattomista ajoista peritään maksu. Aikoja voi peruuttaa tai siirtää soittamalla asiakaspalveluun ma-to klo 7–18 ja pe klo 7–15 tai Maisassa (mais.fi).

Ajanvarausasioita voi hoitaa myös hammashoitolassa.

Verkkosivu: hel.fi/hammashoito

Omaolo

Tee Omaolon oirearvio, jos sinulla on hampaiden tai suun alueen oireita tai olet saanut vamman hampaiden tai suun alueelle. Tyypillisiä suun alueen vaivoja, jotka vaativat kiireellistä hoitoa ovat voimakkaat jatkuvat särkytilat, jotka estävät nukkumisen, särkyyn liittyvä turvotus ja kuume tai suun avaamisvaikeudet.

Verkkosivut:

omaolo.fi/palvelut/oirearviot/1172

Hammashoitolat

Eteläinen alue

Kivelän hammashoitola

Sibeliuksenkatu 14

Lauttasaaren hammashoitola

Taivaanvuohentie 6

Vironniemen hammashoitola

Vironkatu 2, 3. krs

Keskinen alue

Kalasataman hammashoitola

Työpajankatu 14 A

Itäinen alue

Kivikon terveysaseman

hammashoitola

Kivikonkaari 21

Kontulan terveysaseman

hammashoitola

Ostoskuja 3

Myllypuron terveysaseman
hammashoitola
Jauhokuja 4

Vuosaaren terveysaseman
hammashoitola
Kahvikuja 3 A

Kaakkoinen alue

Herttoniemenrannan hammashoitola
Petter Wetterin tie 5

Laajasalon terveysaseman
hammashoitola
Koulutanhua 2a

Porolahden hammashoitola
Roihuvuorentie 2

Läntinen alue

Haagan terveysaseman
hammashoitola
Huovitie 5

Malminkartanon terveysaseman
hammashoitola
Luutnantintie 12–14

Munkkiniemen terveysaseman
hammashoitola
Laajalahdentie 30

Pitäjänmäen terveysaseman
hammashoitola
Konalantie 6–8 C

Suu- ja hammaskeskus
Haartmaninkatu 1 A

Pohjoinen alue

Maunulan terveysaseman
hammashoitola
Suursuonlaita 3 A

Oulunkylän terveysaseman
hammashoitola
Kylänvanhimmantie 25

Koillinen alue

Jakomäen hammashoitola
Vuorensyrjä 8

Malmin terveysaseman
hammashoitola
Talvelantie 4

Paloheinän terveysaseman
hammashoitola
Paloheinäntie 22

Puistolan hammashoitola
Maatullinaukio 10 A

Suutarilan hammashoitola
Vaskiniitynkuja 5

Pihlajamäen terveysaseman
hammashoitola
Meripihkatie 8

Suun terveydenhuollon päivystys

Jos tarvitset kiireellistä
hammashoitoa, varaa aika kiireelliseen
hoitoon Maisan kautta tai soittamalla
asiakaspalveluun
p. 09 310 51400 ma-pe klo 7–14.
Aikuisten hammaspäivystys
palvelee ma-pe klo 8–15
Suu- ja hammaskeskuksessa
(Haartmaninkatu 1 D) sekä
Kalasataman hammashoitolassa
(Työpajankatu 14 A).

Päivystys iltaisin ja viikonloppuisin

Ma-pe klo 14–21 sekä viikonloppuisin
ja arkipyhinä klo 8–21
hammaspäivystys toimii Puistosairaala-
ssa. Soita 09 471 71110 ennen kun
lähdet ilta- ja viikonloppupäivystyk-
seen, niin saat arvion hoidon tarpeen
kiireellisyydestä.

Päivystys öisin

Yöaikaan suusairauksien yöpäivystys
toimii Meilahden yhteispäivystykses-
sä, kulku Siltasairaalan sisäänkäynnin
(Paciuksenkatu 1) kautta. Soita Päivys-
tysapuun 116 117, ennen kun lähdet yö-
päivystykseen, niin saat arvion hoidon
tarpeesi kiireellisyydestä.

Näön heikentyessä

Ikänäkö on luonnollinen ikään liittyvä ilmiö. Ikänäön avuksi voi hankkia silmälasit. Silmälasien määrittäminen ei kuulu julkisen terveydenhuollon piiriin.

Ohjausta ja neuvontaa näkövammaisten palveluihin hakeutumisessa ja apuvälineiden hankinnassa saa Helsingin kaupungin näönkuntoutuksen kuntoutussuunnittelijalta
p. 09 310 67655, ma–pe klo 9–14.

Näkövammaisten palvelu- ja toimintakeskus Iiris (Näkövammaisten liitto)

Infopiste

Marjaniementie 74
p. 09 396 04330, ma–pe klo 8–18
Sähköposti: asiakaspalvelu@nkl.fi
Verkkosivut: iiris.fi

Näkövammaisten liiton digineuvonta
p. 09 396 04000,
ma–ti klo 9–15 ja ke–pe klo 12–15
sähköposti:
digineuvonta@nakovammaistenliitto.fi

Näkemisen apuvälineiden erikoismyymälä Aviris,
p. 09 3960 4700 ma–pe klo 9–12,
sähköposti: info@aviris.fi
Verkkosivut: aviris.fi

Helsingin ja Uudenmaan näkövammaiset ry,
p. 050 419 6477, ma–ke klo 9–11,
sähköposti: toimisto@hun.fi
Verkkosivut: hun.fi

Näkövammaisten kulttuuripalvelu ry,
p. 040 964 9288
sähköposti: toimisto@kulttuuripalvelu.fi
Verkkosivut: kulttuuripalvelu.fi

Näkövammaisten liitto ry julkaisee Näkövammaisen palveluopasta, joka löytyy verkosta: nkl.fi/fi/palveluopas

Palveluoppaan pistekirjoitusversiota ja Daisy-äänitettä voi tilata sähköpostilla: aineistotilaukset@nkl.fi tai puhelimitse p. 09 396 041.

Kuulon heikentyessä

Jos kuulo on heikentynyt, varaa aika terveyskeskukseen tai yksityiselle lääkäriasemalle. Alustavan lääkärin- ja kuulontutkimuksen jälkeen saat tarvittaessa lähetteen jatkotutkimuksiin erikoissairaanhoidon. Kuulotutkimukseen ja kuulokojesovitukseen voi hakeutua kuuloalan yrityksiin.

Verkkosivu: terveyskyla.fi/kuulotalo

HUS Kuulokeskus on lähetepoliklinikka, jossa hoidetaan potilaita kuuloon ja tasapainoon liittyvissä asioissa. Huonokuuloisten potilaiden lisäksi hoidetaan myös huimaus- ja tinnituspotilaita.

Aikuisten kuulokeskus
Kirurginen sairaala
Kasarmikatu 11–13,
sisääntulokerros E2

Tukea yhdistyksistä

Helsingin Kuuloyhdistys ry
Vertais- ja virkistystoimintaa huonokuuloisille.
p. 045 123 2624
Sähköposti: toimisto@helky.fi
Verkkosivu: helky.fi

Kuuloliitto ry
Tukea, tietoa ja kuntoutusta.
p. 09 580 3370, ma klo 9–12
Sähköposti: info@kuuloliitto.fi
Verkkosivu ja chat: kuuloliitto.fi

KHL-Kuulokeskus
Kuulopalveluja yksityisille sekä vakuutusyhtiöiden maksamille asiakkaille.
p. 044 988 0123, ma–pe klo 9–15
Sähköposti: info@khlkuulokeskus.fi
Verkkosivu: khlkuulokeskus.fi

Muistihäiriöt ja muistisairaudet

Jos sinulla on selviä muistin heikkenemisen oireita, varaa aika muistitutkimuksiin terveysasemalle. Jos olet kotihoidon asiakas, voit keskustella muistivaikeuksien tutkimisesta kotihoidon kanssa.

Lisätietoa:
hel.fi/senioripalvelut > Ohjaus ja neuvonta > Muistin tukeminen

Muistineuvo-tukipuhelin

Muistiliiton tukipuhelin muistisairaille, läheisille sekä muististaan huolestuneille. p. 09 8766 550 (puhelen hinta operaattorisi hinnoittelun mukaan) ma, ti, to klo 12–17.

Muistiliiton Vertaislinta muistisairaiden läheisille
p. 0800 9 6000 ma–la klo 17–20 (puhelu on maksuton).

Helsingin Muistiyhdistys ry
Helsinkiäisten muistisairaiden ja heidän läheistensä tukijärjestö.

Tenholantie 10
Muistineuvoja p. 040 902 2250, ma–pe klo 8–16
Verkkosivut: muistihelsinki.fi

Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi

Lievästi muistisairaille suunnattua maksutonta ryhmätoimintaa, joissa tavoitteena on virkistää sekä ylläpitää asiakkaan henkistä ja fyysistä toimintakykyä. Lisätietoa: muistihelsinki.fi/muistiluotsi

Fysioterapia

Fysioterapia tukee, kun fyysinen toimintakyky on rajoittunut esimerkiksi iän, kipujen, sairaalasta kotiutumisen tai vaikean vamma vuoksi. Saatuaasi lähetteen fysioterapiaan voit varata ajan fysioterapeutille.

Varaa tai peru aika soittamalla fysioterapian puhelinpalveluun p. 09 310 67000 ma–pe klo 8–15. Käytössä on takaisinsoittopalvelu.

Jos sinulla on kuulo- tai puhevamma, voit varata ajan lähettämällä tekstiviestin numeroon 040 334 2972. Viestiin vastataan tekstiviestillä ja ehdotetaan vastaanottoaikaa.

Jos sinulla on kipua, jäykkyyttä tai vamma alaselässä, olkapäässä tai polvessa, voit tehdä oirearvion Omaolo-verkkopalvelussa (omaolo.fi). Oirearvion tehtyäsi saat toimintaohjeet ja tarvittaessa ajan fysioterapeutille.

Fysioterapeutin kotikäyntien tarpeellisuuden arvioi ammattilainen esimerkiksi asiakasohjauksesta, Seniori-infosta, kotihoidosta tai geriatrian poliklinikalta.

Verkkosivu: hel.fi/fysioterapia

Fysioterapian toimipisteet

Geriatrian poliklinikka
Sturenkatu 8, 2. krs

Kalasataman fysioterapia
Työpajankatu 14 A

Kivelän fysioterapia
Sibeliuksenkatu 14

Malmin fysioterapia
Talvelantie 6, rak. 18 C

Myllypuron fysioterapia
Jauhokuja 4

Vuosaaren fysioterapia
Kahvikuja 3

Toimintaterapia

Toimintaterapian tavoitteena on tukea sinua toimimaan ympäristössäsi. Yleensä toimintaterapiaan tullaan, kun on tarvetta harjoitella kodin ulkopuolella asiointia tai kotona toimimista sekä arvioida tarvetta apuvälineille. Toimintaterapia on maksutonta. Toimintaterapiaan pääsee läheteellä, jonka voi saada esimerkiksi terveysasemalta tai sairaalasta.

Toimintaterapian neuvontapuhelin p. 09 310 32249 tiistaisin klo 16–17.30. Verkkosivut: hel.fi/toimintaterapia

Toimintaterapian kotikuntoutus tukee kotona asumista. Palveluun voidaan ohjata esimerkiksi Seniori-infosta, kotihoidosta tai geriatrian poliklinikalta.

Toimintaterapian toimipisteet

Kalasataman toimintaterapia
Työpajankatu 14 A

Laakson toimintaterapia
Lääkärinkatu 6 C

Malmin toimintaterapia
Talvelantie 6

Suursuon toimintaterapia
Suursuonlaita 3 B

Vuosaaren toimintaterapia
Kahvikuja 3 A

Apuvälineet

Voit lainata tavallisimpia apuvälineitä ilman ajanvarausta ja lähetettä Kela-kortilla. Tavallisimpia apuvälineitä ovat esimerkiksi kyynärsauvat, rollaattori, peruspyörätuoli, wc-istuimen korotaja, suihkutuoli, sukanvetolaite ja tarttumapihdit.

Yksilöllisempää arviointia vaativia apuvälineitä kuten aktiivipyörätuolin tai henkilönostimen voi lainata ajanvarauksella p. 09 310 47589.

Lainattavat apuvälineet ovat pääsääntöisesti käytettyjä apuvälineitä, jotka on puhdistettu ja huollettu.

Yksilöllisesti valmistetun tai muun henkilökohtaisen apuvälineen kuten proteesin, ortopediset jalkineet, tukisukat tai peruukin saa lääkärin tai terapeutin aloitteesta. Yksilöllisistä apuvälineistä vastaa kuntoutus- suunnittelija p. 09 310 24701, ma–pe klo 9–12.

Apuvälineen käyttöön saa opastusta. Palveluun kuuluu myös apuvälineiden uusiminen ja huolto. Palvelu on maksutonta.

Konalan apuvälinepalvelu

Asiakaspalvelupuhelin p. 09 310 47589
Ruosilantie 18

Aukioloajat ja huoltoajan varaus verkossa: hel.fi/apuvalinepalvelut

Apuvälinepalveluiden liikkuva yksikkö

Helsingin sairaalan apuvälinepalveluiden liikkuva yksikkö palvelee tiistaisin Kontulan ja Kustaankartanon seniorikeskuksissa. Yksikkö ottaa vastaan käytöstä palautuvia Helsingin kaupungilta lainattuja apuvälineitä sekä suorittaa pieniä, akuutteja huoltotöitä apuvälinepalveluista lainatuille apuvälineille ja tarjoaa apuvälineneuvontaa. Pieniä huoltotöitä ovat esimerkiksi rollaattorien ja peruspyörätuolien jarrujen huolto.

Liikkuvan yksikön aikataulu

Kontulan seniorikeskus

Kontukuja 5, pääaula, ti klo 9.30–11.30

Kustaankartanon seniorikeskus

Oltermannintie 32, K-talon aula, ti klo 13–15

Apuvälineiden liikkuva yksikkö on kesäisin kesätauolla juhannuksesta heinäkuun loppuun.

Apuvälineiden palautusautomaatti

Myllypuron terveysaseman sisääntuloaulasta ja Kallion perhekeskuksesta löydät apuvälineiden palautusautomaatit, joihin voit palauttaa pyörätuolin, rollaattorin ja näitä pienempiä apuvälineitä. Isommat apuvälineet, esimerkiksi korkeaselkänojalliset pyörätuolit ja pyörälliset suihkutuolit, pitää palauttaa apuvälinepalveluihin Konaan.

Myllypuron terveysasema

Jauhokuja 4 ma–pe klo 7.50–19.50

Kallion perhekeskus

Toinen linja 4 C ma–pe klo 8–16

HUS apuvälinekeskus

Erikoissairaanhoidon vaativan erityistason apuvälinepalvelu. Palvelua varten tarvitaan lähete.

Lisätietoa ja ohjeita apuvälineiden käytön tueksi löytyy Terveyskylän Kuntoutumistalosta:

terveyskyla.fi/kuntoutumistalo

Apuvälineitä voi myös ostaa tai vuokrata yksityisiltä yrityksiltä.

Omahoitotarvikkeiden jakelu

Voit saada omahoitotarvikkeita maksutta, jos tarvitset niitä sairautesi hoitoon vähintään kolmen kuukauden ajan. Omahoitotarvikkeiden saamiseksi tarvitset läheteen hoitopaikasta, esimerkiksi terveysasemalta tai erikoissairaanhoidosta. Kotihoidon asiakkaille läheteen kirjoittaa kotihoidon lääkäri. Pyydä samalla, että hoitopaikka aktivoi Omahoitotarvikkelun Maisa-palveluun. Tietyissä tilanteissa voit saada tarvitsemasi hoitotarvikkeet heti sairauden toteamisen jälkeen.

Ota yhteyttä Omahoitotarvikkeluun soittamalla 09 310 55002 ma–pe klo 9–12 tai Maisa-verkkopalvelussa maisafi.fi.

Verkkosivu: hel.fi/omahoitotarvikkeet

Kelan kuntoutus ikääntyneille

Jos olet täyttänyt 65 vuotta, voit hakea Kelasta kuntoutuskursseja ja sopeutumisvalmennuskursseja sekä moniammatillista yksilökuntoutusta. Kursseja järjestetään esimerkiksi henkilöille, joilla on aivoverenkierto tai häiriöliikehäiriösairus, kuten Parkinsonin tauti. Myös omaishoitajille on kuntoutuskursseja. Lisäksi voit saada kuntoutuspsykoterapiaa ja neuropsykologista kuntoutusta 67-vuotiaaksi asti.

kela.fi/web/selkokieli/ikaantyneen-kuntoutus

Sosiaalipalvelut

Seniори-info

Jos huomaat, että tarvitset aiempaa enemmän apua arjessasi, eikä sinulla ole nimettyä työntekijää kaupungin ikääntyneiden palveluissa, ota yhteyttä Seniори-infoon. Seniори-infossa työskentelee sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia, jotka kertovat sinulle eri palveluista ja tuen vaihtoehdoista. Ohjaamme tarvittaessa palvelutarpeen arviointiin asiakasohjaukseen tai kotihoidon, päivätoiminnan tai asumis- ja hoivapalvelujen arviointiin.

Voit ottaa yhteyttä Seniори-infoon myös ikääntyneen läheisesi puolesta.

Ota yhteyttä :
Puhelinnumero: 09 310 44556,
ma-pe klo 9–15.
Käyntiosoite: Siltasaarenkatu 2,
ma-pe klo 9–15.

Seniори-infon sähköposti:
seniori.info@hel.fi

Seniори-infon verkkosivut ja chat:
hel.fi/senioripalvelut

Seuraa meitä somessa!

Seniори-info Facebookissa:
[seniorihelsinki](#)

Seniори-info Instagramissa:
[seniorihelsinki](#)

Jos sinulle on jo nimetty oma työntekijä kaupungin palveluista, kysythän ohjausta ja neuvoa suoraan häneltä. Palveluneuvontaa ja ohjausta saa myös palvelukeskusten sosiaali-ohjaajilta.

Etsivän vanhustyön verkosto

Usean eri yhdistyksen ja seurakunnan ammattilaiset ja vapaaehtoiset sekä Seniори-info muodostavat Helsingissä Etsivän vanhustyön verkoston. Verkosto voi auttaa esimerkiksi, jos sinulla on tarvetta sosiaaliselle tuelle. Verkoston tavoitteena on lisätä osallisuuden kokemuksia ja vähentää yksinäisyyttä. Etsivän vanhustyön verkosto etsii arkeesi pitkäkestoisia ratkaisuja, jotka parantavat elämänlaatuasi.

Huoli-ilmoitus

Voit tehdä ilmoituksen, jos olet huolissasi iäkkäästä henkilöstä, joka ei kykene vastaamaan omasta huolenpidostaan, terveydestään tai turvallisuudesta. Ilmoituksen tarkoituksena on varmistaa, että iäkäs henkilö saa tarvitsemansa huolenpidon silloinkin, kun hän ei sitä itse osaa tai ymmärrä pyytää.

Ilmoituksen voi tehdä kuka tahansa yksityishenkilö. Suosittelemme, että kerrot huolen kohteena olevalle henkilölle ilmoituksen tekemisestä.

Yksityishenkilönä voit tehdä ilmoituksen halutessasi myös nimettömänä.

Voit tehdä ilmoituksen sähköisesti osoitteessa maisa.fi -> Tee sosiaalihuollon ilmoitus tai puhelimitse Seniори-infoon p. 09 310 44556 ma-pe klo 9–15 ja muina aikoina Sosiaali-päivystykseen p. 020 696 006.

- Jos tilanne on henkeä uhkaava, soita hätäkeskukseen p. 112
- Päivystysapu p. 116 117
- Terveysneuvonta p. 09 310 10023

Huoli-ilmoitus käsitellään viimeistään seitsemän arkipäivän kuluessa. Ikääntyneeseen ollaan ilmoituksen perusteella yhteydessä. Hänelle kerrotaan huoli-ilmoituksesta ja sen sisällöstä. Pyrimme saamaan selville ikääntyneen oman näkemyksen tilanteestaan. Mietimme yhdessä, millaisesta avusta tai palveluista hän voisi hyötyä.

Jos asiakas tarvitsee enemmän apua kuin mitä Seniори-infon kautta on mahdollista saada, ohjaamme hänet laajempaan palvelutarpeen arviointiin, jossa hänen kokonaistilanteensa selvitetään tarkemmin.

Jos henkilö on ilmeisen kykenemätön ymmärtämään omaa avuntarvettaan, lähetämme ilmoituksen suoraan jatkoselvittelyyn asiaa käsittelevään sosiaalihuollon yksikköön.

Huomioithan, että sosiaali- ja terveydenhuollon viranomaisilla on salassapito- ja vaitiolovelvollisuus, joten emme voi antaa yksityishenkilöön liittyviä tietoja huoli-ilmoituksen tekijälle.

Sosiaali- ja kriisipäivystys

Sosiaalipäivystys

Sosiaalipäivystys tekee kiireellisen sosiaalityön tarpeen arviointia ja tarvittavat toimenpiteet sosiaalihuollon kriisitilanteissa virka-ajan ulkopuolella. Sosiaalipäivystyksestä saa myös tukea, ohjausta ja neuvontaa kriisitilanteissa.

p. 020 696 006 (24 h)
Verkkosivu: hel.fi/sosiaalipaivystys

Kriisipäivystys

Kriisipäivystys antaa kriisiapua helsinkiläisille ja Helsingissä oleskeleville esimerkiksi onnettomuudessa, väkivaltatilanteissa tai läheisen kuoltua äkillisesti.

Kriisipäivystyksen puhelinpalvelu
p. 09 310 44222 (24 h)

Apua ja tukea arkeen

Palvelukeskusten palvelut

Helsingin palvelukeskuksissa tarjotaan erilaisia arjen tukipalveluita. Palvelukeskuksissa on tietokoneita asiakaskäyttöön sekä avoin langaton verkko. Tarjolla on myös digiopastusta ajanvarauksella.

Pyykkiä voi pestä niissä toimipisteissä, joissa on pyykkikoneita, kuivaushuone tai kuivausrumpu. Kampin, Kinaporin, Munkkiniemen ja Töölön palvelukeskuksissa on pesutupa. Pyykkivuoro varataan kunkin palvelukeskuksen neuvonnasta. Palvelu on maksullista.

Palvelukeskusten saunapalvelut on tarkoitettu asiakkaille, joiden kotona ei ole peseytymismahdollisuutta tai ne ovat puutteelliset. Sauna-ajat ovat yleisiä, miesten ja naisten vuorot ovat erikseen. Palvelu on maksullista. Saunomismahdollisuus on tarjolla Kinaporin ja Töölön palvelukeskuksissa.

Palvelukeskusten ravintolat ja kahvilat ovat avoimia kaikille. Osasta ravintoloita voi ostaa ruokaa myös kotiin. Palvelu on maksullista.

Verkkosivut: hel.fi/palvelukeskukset

Arvonlisäverottomat palvelut

Voit ostaa kotipalveluita yksityiseltä yrittäjältä ilman arvonlisäveroa silloin, kun toimintakyky on heikentynyt ja kotona tehtävä työ katsotaan sosiaalihoitopalveluksi tai sen tukipalveluksi.

Yksityisiltä palveluntuottajilta ostettavia arvonlisäverottomia kotipalveluita ovat esimerkiksi asumiseen, henkilökohtaiseen hoivaan ja huolenpitoon sekä muuhun tavanomaiseen elämään kuuluvia toimia tai niissä avustamista. Kotipalvelujen tukipalveluita ovat ateria-, vaatehuolto-, siivous-, kylvytys- ja saattajapalvelut sekä sosiaalista kanssakäymistä edistävät palvelut.

Jotta arvonlisäverottomasta palvelusta saisi vielä kotitalousvähennyksen, pitää työn olla tavanomaista hoiva- ja hoitopalvelua tai kotitaloustyötä, joka tehdään pääosin kotona. Omavastuuosuus on 150 euroa.

Lisätietoa verkossa:

Yksityistä kotipalvelua ilman arvonlisäveroa: hel.fi/senioripalvelut > [Ohjaus ja neuvonta](#) > [Yksityistä kotipalvelua ilman arvonlisäveroa](#)

Verottajan verkkosivut: vero.fi/kotitalousvahennys

Lisätietoa myös Seniori-infosta, p. 09 310 44556, ma–pe klo 9–15.

Kauppa- ja ateriapalvelut

Kauppapalvelua on saatavilla useilta yksityisiltä toimijoilta ja tilaaminen onnistuu myös puhelimitse.

Yksityisiltä ateriapalveluyrityksiltä voi tilata aterioita kotiin. Lisäksi monet yksityiset yritykset tarjoavat kotipalvelua, johon sisältyy ruoanlaitto. Lisätietoja Seniori-infosta p. 09 310 44556, ma–pe klo 9–15.

Turvapuhelin

Turvapuhelinpalvelun voi hankkia yksityisesti yrityksiltä. Lisätietoja Seniori-infosta p. 09 310 44556, ma–pe klo 9–15.

Tuetut lomiat

Viisi eri lomajärjestöä järjestää tuettuja täysihoidtolomia. Lomat myönnetään taloudellisin, sosiaalisiin ja terveydellisiin perustein. Esimerkiksi pienituloisuus, yksinäisyys ja sairaudet vaikuttavat lomien myöntämiseen. Tuettuja lomia järjestetään eri teemoilla. Lomien tavoitteena on mahdollistaa arjesta irtautuminen, sosiaalinen kanssakäyminen ja virkistytminen. Lomaan kuuluu majoitus, täysihoidto ja ohjelma. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA) tukee tuettujen lomien järjestämistä. Lomailija maksaa omavastuuosuuden ja matkat loma paikalle. Verkkosivut: lomajarjestot.fi

Lisätietoja: Seniori-info p. 09 310 44556, ma–pe klo 9–15

Keskusteluapua

HelsinkiMission Senioripysäkki

Keskusteluapua ikäihmisille elämän solmukohdissa. Yhteydenotot p. 09 2312 0267 (takaisinsoittopalvelu) tai sähköpostilla senioripysakki@helsinkimissio.fi Verkkosivut: helsinkimissio.fi

HelsinkiMission Aamukorva

Luotettava kuuntelija ja keskustelukumppani aamun varhaisina tunteina joka aamu klo 6–8, p. 09 2312 0210

Aamukorva on tarkoitettu yli 65-vuotiaille.

Mieli ry:n kriisipuhelin

Mieli – Suomen Mielenterveys ry:n Kriisipuhelin päivystää 24 tuntia vuorokaudessa, p. 09 2525 0111. Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti. MIELI Kriisichat päivystää maanantaista keskiviikkoon klo 15–19 ja torstaina klo 15–21. Verkkosivut: mieli.fi

Rikosuhripäivystys

p. 116 006, ma–to klo 9–18, pe 9–16 ruotsiksi ma–pe klo 12–14. Puhelu on maksuton.

Chat ma–to klo 9–18 ja pe 9–16.

Juristin puhelinneuvonta rikoksen uhreille (maksuton), p. 0800 161 177, ma–to klo 17–19. Verkkosivut: riku.fi

Nollalinja lähisuhdeväkivallalle

Nollalinja on ilmainen auttava puhelin, johon voit soittaa mihin kellonaikaan tahansa, vuoden jokaisena päivänä, p. 080 005 005.

Verkkosivut: nollalinja.fi

Chat ma–ke klo 9–15 ja to–pe 14–20

Turvallisen vanhuuden puolesta – Suvanto ry.

Tukea ja keskusteluapua lähisuhdeväkivaltaan.

Suvantolinja p. 0800 06776, ma 12–15 ja ke klo 10–13.

Verkkosivut: suvantory.fi

Uskontojen uhrien tuki UUT ry

UUT tarjoaa tukea hengellistä väkivaltaa ja muita ongelmia uskonnollisissa yhteisöissä kokeneille.

Vertaistukipuhelin p. 0400 466 990, ti klo 18–20, to ja la klo 13–15

Sähköposti: tiedotus@uut.fi

Verkkosivut: uut.fi

Parisuhdekeskus Kataja parisuhdepuhelin

P. 050 337 9053 ma klo 14–16.

parisuhdekeskus.fi

Monika-Naiset Liitto

Kriisikeskus Monikan auttava puhelin 0800 05058 ma–ti 9–17, ke 9–19 to–pe 9–17, la 9–14

CHAT: ma 16–19: arabia, dari, englantia, persia, ranska, suomi
ti 15–17: dari, persia, suomi
ke 15–17: venäjä, suomi

Vapaaehtoistoimintaa

Vapaaehtoisjärjestöillä on monenlaista toimintaa auttamaan arjessa. Apua voi saada esimerkiksi ulkoilemiseen, juttuseuraksi tai digitueksi.

HelsinkiMissio (+ 65 v)

ma, ke ja to klo 9–12, p. 09 2312 0220
seniorityo@helsinkimissio.fi

Vanhustyön keskusliitto (+ 65 v.)

P. 09 3508 6044,
ti klo 9–12 ja to klo 12–15
(Kesäisin 1.6.–31.8. ke klo 9–15)

Suomen Punainen Risti

Punaisen Ristin saattajavälitys välittää vapaaehtoisia saattajia esimerkiksi lääkärissä tai kaupassa käyntiin.

p. 045 117 0982, to klo 10–13
helsinki.saattajavalitys@punainenristi.fi

Lisätietoa vapaaehtoisjärjestöistä
Seniори-infosta p. 0931044556
ma–pe klo 9–15.

Omaishoidon tuki ikääntyneille ja muistisairaille

Omaishoidossa omainen tai läheinen huolehtii jokapäiväistä hoitoa tarvitsevista ikääntyneistä tai muistisairaasta henkilöstä kotona. Omaishoidon tuki muodostuu palkkiosta, lakisääteisistä vapaapäivistä ja muista jaksamista tukevista palveluista.

Jos sinä tai läheisesi olette harkinneet omaishoidon tuen hakemista, voit tehdä arvion omaishoitotilanteesta omaolossa

omaolo.fi/palvelut/palveluarviot/omaishoidon-tuki

Verkkosivut: hel.fi/omaishoito

Omaishoidon sosiaaliohjaus

Omaishoidon sosiaaliohjaajat ohjaavat ja neuvovat omaishoitoperheitä sekä antavat ajankohtaista tietoa palveluista. Omaishoidon sosiaaliohjaajat järjestävät myös omaishoitajien valmennuskursseja uusille virallisille omaishoitajille sekä omaishoitajasta omaiseksi -ryhmiä virallisille omaishoitajille, joiden läheinen on muuttamassa tai jo muuttanut hoivakotiin. Palvelu on maksutonta.

Lisätietoja ryhmien sisällöistä ja ajankohdista saat ottamalla yhteyttä omaishoidon sosiaaliohjaajaan.

- Etelän Omaishoidon sosiaaliohjaaja, p. 09 310 74208

- Lännen Omaishoidon sosiaaliohjaaja, p. 09 310 24213

- Pohjoisen Omaishoidon sosiaaliohjaaja, p. 09 310 46818

- Idän Omaishoidon sosiaaliohjaaja, p. 09 310 73995

Muuta tukea omaishoitajille

Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ry
Ratamestarinkatu 7 B
Maksuton puhelinneuvonta p. 050 551 4335, ma–to klo 9–15

Verkkosivut: polli.fi Chatissa vastaavat Omaishoitajaliiton ja yhdistysten neuvojat ti–to klo 9–12. Omaishoidon vertaischat ke klo 10–12.

Omaisena edelleen ry

Yhdistys tukee omaisia, läheisiä ja omaishoitoperheitä erilaisissa omaishoidon muutostilanteissa.

Henkilökohtaista tukea voi saada esimerkiksi kodin ulkopuoliseen hoitoon siirtymävaiheissa sekä omaisyhteistyön tilanteissa.

Yhteydenottopyynnöt: puhelimitse, sähköpostitse tai nettisivuston lomakkeen kautta.

Yhdistyksen toiminta on valtakunnallista, maksutonta eikä edellytä jäsenyyttä.

Tikkurilantie 68 A, 01300 Vantaa, p. 040 520 6083
Verkkosivut: omaisenaedelleen.fi

Omaisneuvo-toiminta

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n Omaisneuvo-toiminta tukee vieraskielisiä omaishoitoperheitä. Toiminnassa tarjotaan tietoa omaishoitoasioista eri kielillä, henkilökohtaista neuvontaa (tarvittaessa käytössä tulkki) sekä hyvinvointia tukevaa toimintaa omaishoitajille.

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry,
Omaisneuvo-toiminta Ratamestarin-
katu 7 B
p. 046 922 3590 tai 046 920 3675

verkkosivut: omaisneuvo.fi ja polli.fi

Hengellinen tuki

Hengellistä tukea voi kysyä esimerkiksi oman seurakunnan työntekijöiltä.

Evangelisluterilaisen kirkon keskusteluavun Palveleva puhelin:

p. 0400 221 180 (suomeksi)
joka ilta klo 18–24

p. 0400 221 190 (ruotsiksi)
joka ilta klo 20–23

Palveleva chat ja nettikirje:
evl.fi/kirkonkeskusteluapu
ma–pe klo 16–20

Voit ottaa yhteyttä kirjoittamalla kirjeen ja lähettämälle sen osoitteeseen: Palveleva kirje, PL 210, 00131 Helsinki. Vastausta varten kirjeeseen on hyvä laittaa nimesi ja osoitetietosi.

Helsingin ortodoksisen seurakunnan palvelut. Verkkosivut: hos.fi

Katolisen kirkon keskusteluapua saa omasta seurakunnasta. Verkkosivut: katolinen.fi/seurakunnat

Helsingin juutalainen seurakunta
p. 09 586 0310, ma–to klo 11–16.
Verkkosivut: jchelsinki.fi

Lisätiedot: srk@jchelsinki.fi

Islamilaiset yhteisöt ja järjestöt järjestävät tukitoimintaa kriisin keskellä usein sähköisesti. Ihmisiä opastetaan seuraamaan yhteisöjen nettisivuja. Islamilaiden yhteisöjen imaatit ja johtajat pitävät tiiviisti yhteyttä WhatsApp-ryhmissä.

Islamin arvoihin perustuva **sosiaalialan järjestö Amal ry:n** palvelut on tarkoitettu eri ikäisille naisille, jotka tarvitsevat neuvoa, ohjausta tai keskusteluapua erilaisissa haasteissa.

p. 04578318627 ma–pe klo 11–16
(suomi, englanti) info@amalry.fi

Verkkosivu: amalry.fi

Palvelutarpeen arviointi, sosiaalityö ja sosiaaliohjaus

Palvelutarpeen arviointi eli asiakasohjaus ikääntyneille

Kun etsit ikääntyneille tarkoitettuja palveluja ja tukea, ota yhteyttä Seniori-infoon. Jos tilanteeseesi tarvitaan palvelutarpeen arviointia, asiakasohjauksesta otetaan sinuun yhteyttä. Palvelutarpeen arvion tekee sosiaalialan ammattilainen, joka tuntee ikääntyneiden tarpeet ja palvelut.

Suunnittelemme kanssasi palvelukonaisuuden, nimeämme tarvittaessa omatyöntekijän sekä teemme asiakas-suunnitelman ja päätöksiä sosiaalipalveluista.

Lisätietoja Seniori-infosta
p. 09 310 44556, ma–pe klo 9–15.

Gerontologinen sosiaalityö ja sosiaaliohjaus

Gerontologisen sosiaalityön perustetävänä on vahvistaa haasteellisissa elämäntilanteissa olevien ikääntyneiden hyvinvointia. Gerontologisen sosiaalityön asiakkaaksi tullaan asiakasohjauksen tekemän palvelutarpeen arvioinnin kautta.

Jos sinulle on jo nimetty omatyöntekijä kaupungin palveluista, kysythän ohjausta ja neuvoa suoraan häneltä.

Päivätoiminta

Päivätoiminta tukee ikääntyneiden kotona asumista. Päivätoiminta voi sopia sinulle, jos toimintakykyysi, muistisi tai sosiaaliset suhteesi ovat heikentyneet. Toiminnalla tuetaan myös omaisten ja omaishoitajien jaksamista.

Voit hakea päivätoimintaa ottamalla yhteyttä Seniori-infoon. Arvioimme ensin palvelutarpeesi, jonka perusteella asiakasohjauksessa tehdään päätös palvelun myöntämisestä. Jos olet jo kotihoidon tai omaishoidon asiakas, ota yhteyttä omaan työntekijääsi.

Kun hakemus päivätoimintaan on hyväksytty, voit jäädä odottamaan kaupungin paikkaa tai valita palvelusetelin yksityiselle palveluntuottajalle. Lisätietoa ikääntyneiden päivätoiminnan palvelusetelituottajista löydät palse.fi-verkkopalvelusta kohdasta Helsingin sosiaali-, terveys- ja pelastustoimi > Ikääntyneiden päivätoiminnan palveluseteli.

Lisätietoja Seniori-infosta
p. 09 310 44556, ma–pe klo 9–15.

Jos sinulle on jo nimetty omatyöntekijä kaupungin palveluista, kysythän ohjausta ja neuvoa suoraan häneltä.

Verkkosivut hel.fi/omaishoito
> [Ikääntyneiden päivätoiminta](https://hel.fi/omaishoito)

Kotihoito

Kotihoito voi tukea kotona asuvaa ikääntyntä niissä päivittäisissä toiminnoissa, joista hän ei suoriudu itse. Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi lääkkeiden ottaminen, syöminen, peseytyminen, pukeutuminen ja WC-käynnit. Osa kotihoidon käynneistä voidaan toteuttaa etähoitona tablettitietokoneella tai puhelimella.

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

Kotihoidon maksu määräytyy avun tarpeen ja tulojen perusteella. Kotihoitoa voi saada myös palvelusetelillä. Palveluseteliä käyttäessään palvelusetelituottajan voi itse valita kunnan hyväksymien palveluntuottajien joukosta (palse.fi).

Verkkosivut: hel.fi/kotihoito

Kotihoidon asiakkaiden tukipalvelut
Kotihoito järjestää tarvittaessa asiakkaidensa ruokailun **kauppakassi- ja/ tai ateriapalveluna**.

Helsinki järjestää **siivouspalvelua** pääsääntöisesti kotihoidon ja asiakasohjausyksikön asiakkaille. Siivouspalveluun voi myös saada palvelusetelin. Siivous sisältää pölyjen pyyhkimisen, lattioiden nihkeä- tai kosteapyyhinnän, mattojen imuroinnin, keittiön puhdistuksen, kylpyhuone- ja wc-tilojen

puhdistuksen sekä roskien ja lehtien viennin siivouksen päätteeksi.

Turvapuhelinpalvelun voi saada kotihoidon tukipalveluna. Palvelu sisältää turvapuhelimen ja turvarannekkeen. Turvapuhelimen asennus on maksutonta. Turvapuhelinpalvelun maksu riippuu tuloistasi tai sinun ja puoliso tuloista. Ovihälytin on maksuton kaikille, joilla on turvapuhelin. GPS-paikkain on maksuton.

Lääkeautomaatti lisää lääkkeiden käytön turvallisuutta ja auttaa varmistamaan, että otat lääkkeet oikeaan aikaan. Palvelun soveltuvuus varmistetaan aina kotihoidossa asiakaskohtaisesti. Lääkeautomaattipalvelu sisältyy kotihoidon hintaan.

Verkkosivu:
[Hel.fi/sote-palvelut/maksut](https://hel.fi/sote-palvelut/maksut)

Ikääntyneiden perhehoito

Ikääntyneiden perhehoidolla tarkoitetaan ikääntyneen hoivan ja huolenpidon järjestämistä perhehoitajan tai hoidettavan kodissa, minkä toteuttaa tehtävään soveltuva ja ennakkovalmennuksen käynyt perhehoitaja.

Ikääntyneiden perhehoitoon soveltuu henkilö, jolla ei ole vielä palveluasumisen tai ympärivuorokautisen laitoshoidon tarvetta, mutta joka tarvitsee lisätukea kotiin annettavien palveluiden lisäksi.

Ikääntyneiden perhehoito tukee muun muassa muistisairasta sekä ikääntyntä asiakasta, joka kokee turvattu- muutta ja tarvitsee toisen henkilön läsnäoloa. Ikääntyneiden perhehoito mahdollistaa omaishoitajan lakisääteisten vapaiden käyttämistä tai omaishoitajan työssäkäynnin.

Ikääntyneiden perhehoidon myöntäminen perustuu asiakkaan kokonaistilanteen yksilölliseen arviointiin, jossa huomioidaan perhehoitajan antaman hoidon sitovuus sekä hoidettavan valvonnan ja ohjauksen tarve. Voit hakea ikääntyneiden perhehoitoa ottamalla yhteyttä Seniori-infoon

p. 09 310 44556, ma–pe klo 9–15.

Jos sinulle on jo nimetty omatyöntekijä kaupungin palveluista, kysythän ohjausta ja neuvoa suoraan häneltä.

Yhteisöllinen asuminen

Yhteisöllinen asuminen on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät vielä tarvitse ympärivuorokautista hoivaa, mutta eivät enää pysty asumaan kotonaan kotiin vietävien palvelujen tai läheistensä tuella.

Yhteisöllisessä asumisessa asiakkaan asuminen ja palvelut järjestetään erikseen. Asiakas asuu seniorikeskuksessa esteettömässä vuokrahuoneistossa, jossa on huone, WC ja peseyty-

mistila sekä keittiö. Asiakas kalustaa vuokra-asuntonsa omilla huonekaluillaan ja tekstiileillään.

Yhteisöllisessä asumisessa asiakkaat pääsevät osallistumaan sosiaalista kanssakäymistä edistävään toimintaan yksikössä sekä seniorikeskuksessa, kuten liikunta- ja kulttuuriharrastuksiin.

Lisätietoja Seniori-infosta
p. 09 310 44556, ma–pe klo 9–15.

Jos sinulle on jo nimetty omatyöntekijä kaupungin palveluista, kysythän ohjausta ja neuvoa suoraan häneltä.

Palveluasuminen ja ympärivuorokautinen hoito

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

Kun ympärivuorokautisen hoidon tarve on arvioitu ja todettu, on mahdollista valita joko kaupungin tarjoama hoitopaikka tai palveluseteli. Asiakkaalla on oikeus kieltäytyä palvelusetelistä. Palveluseteliä käyttäessään asiakas voi valita hoitopaikan Helsingin kaupungin hyväksymien palveluntuottajien joukosta (palse.fi).

Ympäri vuorokautiseen hoivaan voi hakeutua myös itsemaksavana ottamalla yhteyttä yksityisiin palveluntuottajiin, joita löytyy muun muassa osoitteesta kotiopas.fi

Lisätietoja saat omalta työntekijältäsi tai Seniori-infosta p. 09 310 44556, ma–pe klo 9–15.

Voit hakea ympärivuorokautista hoitoa myös kotikuntasi ulkopuolelta. Olet tasaveroisessa asemassa muiden hakijoiden kanssa.

Lisätietoja: p. 0931024644
ma–pe klo 9–10.

Veteraanien palvelut

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

Veteraaniasiamies parhaiten tavoitettavissa ma–pe klo 9–14, p. 09 310 50513
sähköposti: veteraaniasiamies@hel.fi

Rintamaveteraanien kuntoutustoimisto

Veteraaneille on tarjolla laitospääntou- tusta sekä päivä- ja avokuntoutusta. Lisätietoja p. 09 310 50544, ma–ke klo 9–12

Rintamaveteraanien ja sotainvalidien kotona asumista tukevat palvelut

Veteraani voi saada maksutta kotiin tuotavia palveluja, kuten siivousta, ikkunoiden pesua, kuljetuspalvelua tai lounasaseteleitä.

Valtiokonttorin erityisryhmiin kuuluvat voivat saada Helsingin kaupungilta harkinnanvaraisesti kotihoitoa ja siihen liittyviä palveluja.

Erityisryhmiin kuuluu eräissä Suomen sotiin liittyneissä tehtävissä palvelleita henkilöitä, esim. miinanraivaajat, jotka Valtiokonttori on rinnastanut veteraaneihin erillisellä lailla.

Lisätietoja rintamaveteraanien kotona asumista tukevat palvelut p. 09 310 75637, ma–ke klo 9–12

Sotainvalidien kuntoutusta haetaan Valtiokonttorista, p. 0295 50 3070
Verkkosivut: valtiokonttori.fi

Lottien ja pikkulottien kuntoutuksessa voi kysyä Lotta Svärd -säätiöstä p. 09 477 02881 tai p. 09 477 02886 ma–to klo 9–15. Kuntoutusten lisäksi pienituloisilla lotilla ja pikkulotilla on mahdollisuus raha-avustukseen.

Verkkosivut: lottasaatio.fi

Sotainvalidien ja rintamaveteraanien puoliset ja lesket voivat saada eräiden ehtojen mukaan avokuntoutusta ja jalkahoitoa. Palvelun perusteita voi tiedustella veteraaniasiamieheltä p. 09 310 50513, ma–pe klo 9–14.

Kuljetuspalvelut

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

Sosiaalihuoltolain mukainen liikkumisen tuki on osa itsenäisen asumisen tukemista. Se on tarkoitettu pääasias- sa vanhusväestölle, joilla liikuntakyvyn heikkeneminen estää julkisen liikenteen käytön yksin tai saattajan kanssa. Tuki on tulo- ja varallisuussidonnainen. Tuki sisältää enintään kuusi (v. 2024) yhdensuuntaista matkaa kuukaudesta.

Hakemukseen tarvitaan liitteeksi tulo- ja varallisuusselvitys ja lääkärinlausunto kuljetustuen tarpeesta.

hel.fi/Senioripalvelut >
[Ohjaus ja neuvonta](#) >
[Liikkumisen tuki ikääntyneille](#)

Vammaispalvelulain mukainen kuljetuspalvelu ja siihen liittyvä saattaja- palvelu on tarkoitettu henkilölle, jolla on erityisiä vaikeuksia liikkumisessa ja joka ei vammansa tai sairautensa vuoksi voi käyttää julkisia liikennevä- lineitä ilman kohtuuttomia vaikeuksia.

Hakulomakkeen liitteeksi tarvitaan lääkärinlausunto vammaispalvelulain mukaisesta kuljetuspalvelun tarpeesta.

Voit kysyä maksukorteista ja palvelus- ta ma–pe klo 8.15–16
numerossa 09 310 23100

Vammaisten palvelut

Vammaispalvelulain mukaisia erityis- palveluja järjestetään henkilöille, jotka tarvitsevat vamman tai sairauden aiheuttaman pitkäaikaisen fyysisen, kognitiivisen, psyykkisen, sosiaalisen tai aisteihin liittyvän toimintarajoitteen takia välttämättä apua tai tukea tavan- omaisessa elämässä.

Vammaispalvelulain perusteella jär- jestetään palveluita vain, jos muussa laissa tarkoitetut palvelut eivät ole henkilön yksilöllisen palvelutarpeen ja edun kannalta sopivia ja riittäviä.

p. 09 310 32889 ma–pe 09–11, ti, to 12–14
sotepe.vammaisneuvonta@hel.fi
verkkosivu: hel.fi/vammaisneuvonta

Tulevaan varautuminen ja talous

Asuminen

Tulevaisuuden asumista, omia toiveita ja tarpeita on hyvä pohtia hyvissä ajoin. Kannattaa miettiä, onko nykyinen asunto sellainen, jossa voi ja haluaa elää elämän loppuun saakka. Asunnon turvallisuus ja toimivuus ovat tärkeitä. Myös asuinympäristön sopeutus on hyvä arvioida esteettömyyden, liikenneyhteyksien ja palveluiden näkökulmasta.

Lue lisää verkosta:
vanheneminen.fi/asuminen

Ikääntyneen väestön asunnot vaativat usein korjaus- ja muutostöitä. Ensisijaisesti huolehdi itse asuntosi korjaamisesta ja varustamisesta toimintakykyäsi vastaavaksi. Asunnon muutostöihin on useampia rahoitusvaihtoehtoja.

Korjausneuvonta

Vanhustyön keskusliiton maksuton korjausneuvonta auttaa asunnon korjaustöiden suunnittelussa ja korjausavustusten hakemisessa.

P. 09 350 86013 ma–pe klo 9–15.
Verkkosivut:
vtkl.fi/toiminta/korjausneuvonta

Kotitaloustyön verovähennys

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

Palveluntuottajan on oltava ennakoperintärekisterissä, jotta verottaja hyväksyy vähennyksen (poikkeuksena ovat eräät yleishyödyllisten yhteisöjen tekemät työt). Palveluntuottajia löytyy verkosta osoitteista ytj.fi

Vuoden 2025 alusta kotitalousvähennyksen korvausprosentti kotitalous-, hoiva- ja hoitotyön osalta on 35 prosenttia. Näiden alojen palveluita koskeva kotitalousvähennyksen enimmäismäärä on 1600 euroa.

Remonteissa kotitalousvähennyksen enimmäismäärä on myös 1600 euroa. Työn osuudesta voi vähentää 35 prosenttia, jos teettää remontin yrityksellä. Kotitalousvähennyksen omavastuu on 150 euroa.

Kun palkataan yrittäjä kotiin, kannattaa tarkistaa kuuluuko yritys ennakoperintärekisteriin. Sopimus tehdään suunnittelusta työstä ja hinnoista.

Säilytä kuitit siltä varalta, että verottaja haluaa selvittää menot.

Lisätietoja henkilöasiakkaan tuloverotuksen neuvontanumerosta p. 029 497 002. Lomakkeet ja lisätietoa verkosta: vero.fi

Valtion korjausavustus

Voit saada avustusta korjauksiin, jotka parantavat kotisi esteettömyyttä tai joita tarvitaan, jotta kotona asuminen olisi turvallista ja terveellistä.

Verkkosivut: varke.fi

Tavanomaisten kodin perusparannusten työkustannuksiin voi saada myös kotitalousvähennystä.

Huom! Korjausavustusta ja kotitalousvähennystä ei voi saada samasta toimenpiteestä.

Lisätietoja Verohallinnon palvelunumerosta p. 029 497 002 (puhelun hinta paikallisverkkomaksu)

Sosiaalihuoltolain mukaiset asunnon muutostyöt

Pienituloisten asiakkaiden asunnon muutostöitä voidaan tukea määrärahojen puitteissa. Asunnon muutostöiden myöntämisessä huomioidaan muun muassa asiakkaan toimintakyky, tulot ja varallisuus sekä se, miten muutokset tukevat kotona asumista.

Lisätietoja Seniori-infosta
p. 09 310 44556, ma–pe klo 9–15.

Puolesta-asiointi ja valtakirjat

Itsemääräämisoikeus eli oikeus päättää omista asioista pysyy perusoikeutenasi ikääntyessäkin. Halutessasi voit antaa läheisellesi luvan asioida puolestasi.

Voit varmistaa oman tahtosi toteutumisen tulevaisuudessakin tekemällä edunvalvontavaltuutuksen ja hoitotahdon.

Puolesta-asiointi sosiaali- ja terveydenhuollossa

Voit antaa läheisellesi luvan asioida puolestasi terveydenhoitoon tai sosiaalipalveluihin liittyvissä asioissa Maisa-verkkopalvelussa (maisafi.fi). Voit määritellä, miten laajat oikeudet haluat antaa. Oikeudet koskevat Helsingin kaupungin palvelujen lisäksi HUS:n terveyspalveluja.

Vaihtoehtoisesti voit täyttää puolesta-asointilomakkeen ja viedä sen terveysasemallesi, jossa terveydenhuollon ammattilainen kirjaa tiedot potilastietojärjestelmään.

Lisätietoa ja lomake verkossa:
hel.fi/senioripalvelut > Ohjaus ja neuvonta > Itsemääräämisoikeus

Luvan jälkeen valtuutettu voi hoitaa asioitasi sähköisesti, puhelimitse tai paikan päällä sosiaali- ja terveydenhuollon toimipisteissä.

Jos haluat antaa puolesta-asioinnin luvan läheisesi vain apteekkiasioita varten, voit tehdä sen OmaKanta-verkopalvelussa omakanta.fi

Pankkitilin käyttöoikeus läheiselle

Ennakointia vaativia taloudellisia asioita ovat esimerkiksi pankkiasioiden hoito, kuten laskujen maksu. Yksilöidyllä valtakirjalla voit antaa luottamallasi henkilölle pankkitilisi käyttöoikeuden. Kysy lisätietoa pankistasi.

Jos valtuuttajan terveydentila heikenee niin, ettei hän itse voi valvoa valtuuttamansa henkilön toimia, pankki ei todennäköisesti enää hyväksy valtakirjaa. Tällaista tilannetta varten valtakirjan lisäksi suositellaan tekemään edunvalvontavaltuutus.

Edunvalvonta

Edunvalvojan määrääminen on viimeisijainen keino järjestää asioiden hoito. Edunvalvontavaltuutuksella voit päättää, miten henkilökohtaisia asioitasi hoidetaan, jos et itse pysty niitä hoitamaan esimerkiksi sairauden tai heikentyneen terveydentilan vuoksi.

Edunvalvontavaltuutus tehdään kirjallisena.

Lisätietoa verkossa:
suomi.fi/oppaat/edunvalvonta

Lisätietoa: Digi- ja väestötietoviraston neuvontapuhelin sekä chat
p. 0295 536 256, ma-pe klo 9–15.
Hae edunvalvontaa:
dvv.fi/nain-haet-itsellesi-edunvalvojaa

Hoitotahto

Voit tehdä hoitotahdon sellaisen tilanteen varalle, jossa et pysty tekemään hoitoasi koskevia päätöksiä. Hoitotahdossa voit esimerkiksi kieltäytyä jostain hoitotoimenpiteestä tai kertoa hoivaan liittyvistä toiveistasi.

Voit kirjoittaa hoitotahdon paperille tai täyttää hoitotahtolomakkeen, tulostaa sen ja pyytää terveydenhuollon ammattilaista tallentamaan sen potilastietojärjestelmään. Voit myös laatia hoitotahtosi OmaKanta-verkopalvelussa (omakanta.fi), josta sinua hoitavat henkilöt näkevät sen.

Jos sinulla on kysymyksiä hoitotahdon tekemisestä tai haluat ilmaista hoitotahtosi suullisesti, ota asia puheeksi sinua hoitavan sosiaali- tai terveysalan ammattilaisen kanssa.

Mallilomakkeita on myös saatavilla esimerkiksi Seniori-infosta.

Lisätietoa verkossa:
vanheneminen.fi/asiakirjat

Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksut ja maksukatto

Sosiaali- ja terveystalvet ovat joko maksuttomia, kaikille tasasuuruksia tai tulositonnaisia, jolloin asiakasmaksu määrättyy tulojen ja perhesuhteiden mukaan. Tarvittaessa asiakasmaksuun voi hakea oikaisua tai maksun alennusta ja ohjeet sekä yhteystiedot annetaan päätöksen tai laskun liitteenä. Jos asiakkaan hakemuksen perusteella edellytykset täyttyvät maksun summaa pitää muuttaa.

Osaa julkisten sosiaali- ja terveystalveluiden maksuja koskee maksukatto, mikä tarkoittaa sitä, että maksat näistä palveluista korkeintaan tietyn summan vuodessa. Vuonna 2025 maksukatto on 762 euroa vuodessa. Sinun tulee itse seurata maksukaton ylittymistä. Kun maksukattosi tulee täyteen, maksukaton piiriin kuuluvat talvet ovat sinulle pääosin maksuttomia vuoden loppuun asti. Kun maksukattosi ylittyy, voit hakea siitä todistuksen. Säilytä maksukattoon kuuluvat laskut tai kuitit.

Jos maksukatto ylittyy Helsingin kaupungin lähettämän laskun kohdalla, ota todistuksen saamiseksi yhteyttä talousshallintopalveluun
p. 09 310 25300, ma-pe klo 9–15 tai sähköpostilla:

talpa.asiakaspalvelu@hel.fi tai hae todistusta lomakkeella:
hel.fi/static/sote/lomakkeet/Te-323.pdf

Maksukattoon lasketaan mukaan esimerkiksi

- terveyskeskusmaksut (ei peritä Helsingissä)
- poliklinikkamaksut
- päiväkirurgisen hoidon maksut

Maksukattoon ei lasketa mukaan esimerkiksi

- maksua lääkirintodistuksesta
- maksua sairaankuljetuksesta
- maksua käyttämättä tai peruuttamatta jätetyistä palveluista

Yksityiset talvet eivät kuulu maksukaton piiriin.

Verkkosivu: hel.fi/laskut > Maksukatto

Talousshallintapalveluun voit olla yhteydessä myös, jos sinulla on kysyttävää laskusta tai haluat siirtää laskun eräpäivää.

Sosiaali- ja terveystoimialan asiakasmaksupäätökset

Ota yhteyttä asiakasmaksuyksikköön, jos haet asiakasmaksujen alentamisen tai perimättä jättämistä.

p. 09 310 44610, ma–pe klo 9–11
(takaisinsoittopalvelu)

Sähköposti:
sotepe.asiaksmaksut@hel.fi

Verkkosivu:
hel.fi/sote-palvelut/maksut

Talous- ja velkaneuvonta sekä sosiaalinen luototus

Talous- ja velkaneuvojat auttavat sinua, kun olet huolissasi taloudestasi. Saat neuvoja esimerkiksi rahankäytön suunnitteluun ja budjetissa pysymiseen. Talous- ja velkaneuvoja selvittää kanssasi taloudellista tilannettasi, auttaa punnitsemaan erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja ja laatimaan maksusopimuksia. Lisäksi talous- ja velkaneuvoja osaa neuvoa sinua järjestelylainan ja velkajärjestelyn hakemisessa.

Helsingin oikeusaputoimiston talous- ja velkaneuvonta

p. 029 566 0123,
ma–pe klo 8–16.15
Sähköposti:
helsinki.velkaneuvonta@oikeus.fi
Verkkosivut: talousjavelkaneuvonta.fi
Chat: ma–pe klo 10–12, to klo 14–16

Helsingin kaupungin sosiaalinen luototus

p. 09 310 43929,
ma–ti ja to–pe klo 9–11 ja 12–14
Sähköposti:
sosiaalinen.luototus@hel.fi

Talous- ja velkaneuvojat ovat tavattavissa ajanvarauksella ma–pe klo 8.15–16.

Malmin virastotalo,
Ala-Malmintori 2, 4. kerros

Talousneuvola

Talousneuvola on maksuton matalan kynnyksen palvelu, jossa voi keskustella luottamuksellisesti arjen raha-asioista ilman ajanvarausta, myös nimettömänä. Talousneuvolassa neuvontaa ja apua antavat talous- ja velkaneuvonnan tai ulosoton asiantuntijat.

Keskiviikkoisin klo 15–17 Helsingin keskustakirjasto Oodissa,
Töölönlahdenkatu 4

Neuvontaa saa suomeksi ja englanniksi.

Verkkosivut: hel.fi/talousneuvola

Helsingin ev.lut. seurakuntien raha-asianeuvonta

Raha-asianeuvonta neuvoo arjen raha-asioissa. Varaa aika ottamalla yhteyttä oman asuinalueen seurakunnan diakoniatyöhön (Seurakuntien talon vaihde p. 09 23400) tai lähettämällä sähköpostia: rari.helsinki@evl.fi

Verkkosivut: helsinginseurakunnat.fi

Oman asuinalueen diakoniatyöstä talousapua

Seurakunnan diakoniatyöllä on mahdollisuus avustaa taloudellisesti akuutin hätätilanteen yli. Apua voi hakea oman alueen evankelisluterilaisen kirkon seurakunnasta. Seurakunnan diakoniatyöntekijän kanssa voi keskustella luottamuksellisesti raha- ja velkatilanteesta.

Diakoniassa autetaan ihmisiä kysymättä kirkon jäsenyyttä tai uskontoa.

Eläkkeet ja Kelan etuudet

Eläkkeet

Suomen eläkejärjestelmä koostuu kolmesta osasta, työeläkkeestä, kansaneläkkeestä ja takuueläkkeestä. Työeläkelaitokset maksavat työeläkettä työn ja yrittäjätoiminnan perusteella.

Työeläke verkkosivuilla: tyoelake.fi

Kelan eläkkeet verkkosivuilla:
kela.fi/elakkeella

Eläkkeensaajan asumistuki

Voit saada eläkkeensaajan asumistukea, jos asut vakinaisesti Suomessa, olet pienituloinen ja saat eläkettä, joka oikeuttaa eläkkeensaajan asumistukeen.

Verkkosivu:
kela.fi/elakkeensaajan-asumistuki

Eläkettä saavan hoitotuki

Hoitotuen tavoitteena on helpottaa vammaisen tai pitkäaikaisesti sairaan eläkkeensaajan jokapäiväistä elämää, toimintakykyä, kuntoutusta ja hoitoa.

Verkkosivu:
kela.fi/elaketta-saavan-hoitotuki

Kelan maksama toimeentulotuki

Jos tulosi jäävät hyvin pieniksi muista Kelan tuista huolimatta, selvitä voisitko saada toimeentulotukea.

Verkkosivu: kela.fi/toimeentulotuki

Täydentävää ja ehkäisevää toimeentulotukea haetaan kaupungin sosiaalitoimesta. Ensin pitää hakea Kelan päätös perustoimeentulotuesta.

Voit hakea täydentävää toimeentulotukea Maisa-asiakasportaalissa

Täydentävän ja ehkäisevän toimeentulotuen puhelinneuvonta ma-pe klo 9–12. p. 09 310 56257 (suomenkieliset asiakkaat)
Verkkosivu: hel.fi/toimeentulotuki

Lääkkeiden korvaus

Kela voi maksaa korvausta apteekista ostetuista lääkkeistä, jotka on määrätty reseptillä sairauden hoitoon. Korvausta maksetaan sen jälkeen, kun alkuomavastuu on täyttynyt. Alkuomavastuu on 70 euroa kalenterivuodessa.

Kun alkuomavastuu on täyttynyt, reseptilääkkeiden hinnan peruskorvauksen (40 % lääkkeen hinnasta) saa apteekista. Kelakorttia ei tarvita, 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 633,17 euroa kalenterivuoden aikana (v. 2025), ylittävä osa korvataan kokonaan. Kustakin lääkkeestä peritään 2,50 euron omavastuu kattosumman täyttymisen jälkeen.
Verkkosivu: kela.fi/laakkeet

Kelan matkakorvaukset

Voit saada Kelasta matkakorvausta, kun matkustat julkiseen tai yksityiseen terveydenhuoltoon ja matkan syy on sairaus tai Kelan tai julkisen terveydenhuollon järjestämä kuntoutus. Saat korvausta edullisimman käytettävissä olevan matkustustavan mukaan, joka on yleensä julkinen liikenne, kuten juna tai linja-auto. Jos et voi käyttää julkista liikennettä terveydentilasi vuoksi tai julkista liikennettä ei ole käytettävissä koko matkalle tai osalle matkaa, voit käyttää taksia.

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

Taksin tilausnumerot Uudellamaalla:

- Suomen Lähilogistiikka Oy p. 0800 05150
- Taksi Helsinki p. 0800 414600

Myös alle omavastuun (25 euroa) jäävien matkojen kustannukset kerryttävät vuotuista omavastuuta, joka on 300 euroa (v. 2025).

Verkkosivu: kela.fi/matkat
Taksimatkat: kela.fi/taksimatkat

Kelan palvelupisteet

Kela Itäkeskus
Turunlinnantie 6 A

Kela Kalasatama
Työpajankatu 14 A

Kela Kamppi
Salomonkatu 17

Kela Malmi
Soidintie 4 B

Palvelupisteet verkossa
kela.fi/tule-kaymaan

Kelan postiosoite:
Kela
PL 10
00056 KELA

Turvallisesti digimaailmassa

Parhaimmillaan digitaaliset palvelut helpottavat ja nopeuttavat arkea. Digitaalisuuden liittyy myös ikäviä puolia, kuten puhelinmyynti ja huijaukset, joista meidän kaikkien on hyvä olla tietoisia. Tämän kappaleen tarkoitus on antaa hyödyllisiä perusneuvoja ikääntyvän digiarkeen.

Lisätietoa aiheesta saat tarvittaessa Seniori-infosta, p. 0931044556 (ma-pe 9–15)

Suoramarkkinoinnin esto

Helpoin keino vähentää myyjien soittoja on ilmoittautua Puhelintarjonnan rajoituspalveluun.

Teet rajoituksen soittamalla palvelunumeroon 0600 13404 (ma-pe klo 8–18). Puhelu maksaa 0,39 € / minuutti ja hintaan lisätään paikallisverkkomaksu. Rajoitus on voimassa kolme vuotta kerrallaan.

Rajoituspalvelua ylläpitää Suomen Asiakkuusmarkkinointiliitto ASML. Sen mukaan kieltoja noudattavat kaikki jäsenyritykset ja monet muut yritykset. Kielto ei torju huijauspuheluja eli esimerkiksi henkilöiden, jotka esiintyvät pankin tai poliisin virkailijoina.

Digihuijaukset

Huijauksen uhriksi voi joutua kuka tahansa. Huijauksia voidaan tehdä netissä, tekstiviestitse tai puhelimitse. Nyrkkisääntönä toimii hyvin seuraava:

1. Tallenna kaikki tutut numerot puhelimeesi. Voit myös tallentaa esimerkiksi lääkärin tai terveysaseman numeron puhelimeesi, jotta tiedät kuka soittaa.
2. Mikäli vastaat puheluun, jonka aihe on vieras etkä ole varma soittajan henkilöllisyydestä, katkaise puhelu.
3. Tekstiviestissä tai sähköpostissa saapuneita linkkejä ei pidä klikata. Muista, että poliisi tai muut viranomaiset eivät koskaan kysy pankkitietojasi.

4. Jos epäilet siirtäneesi rahaa huijarin tilille tai olet luovuttanut jollekulle pankkitunnuksesi, ota välittömästi yhteyttä pankkiisi ja kerro asiasta.
5. Jos pankki- tai luottokorttisi on joutunut väärin käsiin, sulje kortit.
6. Tee myös rikosilmoitus poliisille – voit tehdä ilmoituksen verkossa tai poliisiasemalla.

Ilmoitus kannattaa tehdä, vaikka mahdollisuudet omaisuuden takaisin saamiseksi ovat pienet. Ilmoitusten avulla poliisi pystyy seuraamaan rikoksia. Myös petoksen yritykset kannattaa ilmoittaa.

Lisätietoa aiheesta;
poliisi.fi, spek.fi ja huijaamaton.fi

Rikosuhripäivystys

Verkossakin tapahtuvat petokset ovat yhtä lailla rikoksia. Jos olet joutunut rikoksen uhriksi verkossa, voit ottaa yhteyttä rikosuhripäivystykseen.

p. 116 006, ma–to klo 9–18, pe 9–16
ruotsiksi ma–pe klo 12–14.
Puhelu on maksuton.

Chat ma–to klo 9–18 ja pe 9–16.

Juristin puhelinneuvonta rikoksen uhreille (maksuton), p. 0800 161 177, ma–to klo 17–19.

Verkkosivut: riku.fi

Hyödyllisiä tietoturvavinkkejä

- Pidä laitteiden virustorjunta, käyttöjärjestelmät ja sovellukset ajan tasalla
- Käytä vahvaa salasanaa
- Lataa sovelluksia vain luotetuista lähteistä
- Älä lähetä tai säilytä terveystietoja tai henkilökohtaisia tietoja tavallisessa sähköpostissa
- Älä klikkaa epäilyttäviä linkkejä
- Ulkomaanpuhelut ja puhelut palvelunumeroihin voi estää, samoin tekstiviestit lisämaksullisiin lyhytsanomapalvelunumeroihin. Kysy lisää teleoperaattoriltasi.

Muistiinpanot

Senioripalvelut

hel.fi/senioripalvelut

Palautetta Helsingin kaupungin palveluista voi antaa verkossa osoitteessa www.hel.fi/palaute.

Helsinki

Helsinki