

Ikääntyneiden palveluopas 2023–2024



Helsinki

Sisällysluettelo

1 Neuvontapalvelut.....4

Helsingin kaupungin neuvonta –	
Helsinki-info	4
Terveysneuvonta 24 h.....	4
Seniори-info	5
Liikuntaluuri	6
Sähköisen asiointin neuvonta	6
Joukkoliikenteen neuvonta	6
Helsingin sosiaali- ja terveystoimen	
asumisneuvonta	6
Kansalaisneuvonta	7
Kuluttajaneuvonta	7
Laki- ja oikeusneuvonta	8
Sosiaali- ja potilasasiamiehet.....	8
Ikääntyneiden ostopalvelut	9

2 Kulttuuri- ja liikuntapalvelut ... 10

Helsingin kulttuurikeskukset	10
Museot ja kaupunginorkesteri.....	11
Kirjasto.....	13
Palvelukeskusten kulttuuritoiminta	15
Alueellisten asukastalojen toiminta.....	17
Opistojen kulttuurikurssit	17
Digituki	19
Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta	20
Vaikuttaminen.....	26
Liikkuminen ja liikunta	26
Ikääntyneiden liikuntaneuvonta	27
Ohjattu liikunta.....	28

3 Terveyspalvelut.....30

Terveysneuvonta 24 h.....	30
Sähköiset asiointipalvelut	30
Terveysasemat.....	32
Rokotukset.....	35
HUS:n laboratoriot ja röntgenit	35
Mielenterveys	38
Päihdepalvelut	40
Päihdepoliklinikat	40
Tukea ryhmistä	41
Päivystys	43
Sairaalat	43
Kuntouttava arviointi	45
Hammashoito	45
Näön heikentyessä	47

Kuulon heikentyessä.....	48
Muistihäiriöt ja muistisairaudet	49
Fysioterapia	50
Toimintaterapia.....	50
Apuvälineet	51
Omahoitotarvikejakelu	53
Kelan kuntoutus.....	53

4 Sosiaalipalvelut.....54

Seniори-info	54
Sosiaali- ja kriisipäivystys	56
Palvelukeskusten arjen tukipalvelut ...	56
Omaishoidon toimintakeskus	57
Muuta tukea omaishoitajille	58
Henkinen tuki.....	59
Hengellinen tuki	60
Apua ja tukea arkeen.....	61
Palvelutarpeen arviointi sekä	
sosiaalityö ja sosiaaliohjaus.....	62
Kotihoito.....	64
Palveluasuminen ja	
ympäri vuorokautinen hoito	65
Veteraanien palvelut	66
Vammaisten palvelut	66
Kuljetuspalvelut	67
Asunnon muutostyöt	68

5 Tulevaan varautuminen ja talous69

Asuminen	69
Puolesta-asiointi ja valtakirjat	69
Arvonlisäverottomat palvelut.....	72
Kotitaloustyön verovähennys	72
Sosiaali- ja terveydenhuollon	
asiakasmaksut ja maksukatto	73
Talous- ja velkaneuvonta sekä	
sosiaalinen luototus.....	74
Helsingin ev.lut.seurakuntien	
raha-asianeuvonta.....	75
Kelan etuudet ja toimeentulotuki	76
Toimeentulotuki	76
Eläkkeet.....	77
Eläkkeensaajan asumistuki	77
Eläkettä saavan hoitotuki	78
Lääkkeiden korvaus	78
Matkakulut	79

Arvoisa helsinkiläinen seniori

Olemme koonneet tiedot Helsingin alueen senioripalveluista näihin yksiin kansiin. Tämä opas palvelee myös läheisiäsi, sosiaali- ja terveyspalvelujen ammattilaisia, opiskelijoita ja kaikkia aiheesta kiinnostuneita.

Historiallinen sosiaali- ja terveydenhuollon uudistus muokkasi valtakunnallisesti palveluiden järjestämistä vuoden 2023 alusta alkaen, mutta me Helsingissä järjestämme ja tuotamme edelleen tutut sosiaali- ja terveyspalvelut senioreille. Pääkaupungissamme on runsaasti tekemistä ja palveluita!

Huomioithan, että palveluopas ilmestyy jatkossa kahden vuoden välein, joten palvelujen aukioloaikoihin ja yhteystietoihin voi tulla muutoksia. Aukioloajat tarkistat helpoiten soittamalla suoraan palveluun tai vieraillemalla palvelun verkkosivulla. Helsingin kaupungin Seniori-info, joka on koonnut tämän oppaan, palvelee sinua puhelimitse arkisin klo 9–15 numerossa 09 310 44556.

Ikääntyneitä palvelevat myös kaupungin uudistetut verkkosivut osoitteessa www.hel.fi/senioripalvelut. Sivulla on monipuolisesti tietoa ikääntyneille tarkoitetuista palveluista. Sivulta löytyy myös chat-palvelu, jonka kautta voit helposti kysyä neuvoa tai lisätietoa.

Seniori-info panostaa erityisesti liikkumiseen kannustavan tiedon jakamiseen, joten siitä kannattaa kysyä, jos aihe kiinnostaa. Seniori-info tekee myös tiivistä yhteistyötä eri järjestöjen kanssa.



Haluamme osaltamme tukea ikääntyneiden hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä. Toivottavasti tämä opas on sinulle hyödyllinen. Otathan yhteyttä Seniori-infoon, kun haluat kysyä neuvoa tai tarvitset lisätietoa!

Antoisia lukuhetkiä!

Seija Meripaasi

Sairaala-, kuntoutus- ja hoivapalvelujen johtaja

1

Neuvontapalvelut

Helsingin kaupungin neuvonta – Helsinki-info

Tietoa kaupungin palveluista ja maahanmuuttoon liittyvistä asioista. Palvelua useilla eri kielillä palvelupisteillä, puhelimessa ja chatissä.

Neuvontaa puhelimitse

p. 09 310 1111

Neuvontaa chatissa

www.hel.fi/neuvontachat

ma–to klo 9–16 ja pe klo 10–15

Neuvontaa kasvokkain

Keskustakirjasto Oodi

Töölönlahdenkatu 4, 1. krs

ma–pe klo 10–18

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.

Seniori-info

Seniori-info on helsinkiläisille senioreille tarkoitettu kiireetön neuvontapalvelu. Seniori-infosta saa tietoa kaupungin palveluiden lisäksi järjestöjen ja yritysten tapahtumista, harrastuksista ja muista palveluista. Seniori-info auttaa myös etsimään ratkaisuja arjen haasteisiin.

Tarjoamme neuvontaa ja palveluohjausta suomen ja ruotsin kielellä arkisin klo 9–15, p. 09 310 44556. Käytössämme on tulkkipalvelu.

Seniori-infon asiakaspalvelupiste sijaitsee osoitteessa Siltasaarenkatu 2, 00530 Helsinki. Avoinna arkisin klo 9–15.

Seniori-infon palveluneuvoja on tavattavissa terveys- ja hyvinvointikeskuksissa seuraavasti: Vuosaari ti klo 8–11 ja Kalasatama ke klo 8–11. Lisäksi Seniori-infon palveluneuvojat ovat tavattavissa vaihtuvissa neuvontapisteissä eri puolilla Helsinkiä. Lisätietoa vaihtuvista neuvontapisteistä saa Seniori-infosta.

Ikääntyneet saavat palveluneuvontaa myös palvelukeskusten sosiaali-ohjaajilta. Palvelukeskusten yhteystiedot s. 16.

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

Seniori-infon verkkosivut ja chat: www.hel.fi/senioripalvelut. Verkkosivuilta löydät chatbotin, jolta voi kysyä sosiaali- ja terveystietoa suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Chatbot on robotti, joka osaa vastata ammattilaisien tekemillä vastauksilla. Chatbotilta voi myös kysyä hoito- ja toimintaohjeita sekä pyytää neuvoja erilaisissa elämäntilanteissa. Sen kautta chatissa pääsee tarvittaessa keskustelemaan asiantuntijan kanssa Seniori-infon aukioloaikojen puitteissa.

Seniori-info Facebookissa: www.facebook.com/seniorihelsinki/

Seniori-info Instagramissa: www.instagram.com/seniorihelsinki/

Liikuntaluuri

Liikunta-alan asiantuntijat tukevat ja kannustavat sekä tarjoavat maksuttomasti tietoa liikkumismahdollisuuksista ja liikuntapaikoista.

Liikuntaluuri palvelee arkisin ma-to klo 13–15, p. 09 310 32623.

Sähköisen asioinnin neuvonta

Helsingin kaupungin sähköisen asioinnin neuvonta
ma-pe klo 8–18, p. 09 310 88800.

Verkkosivut: hel.fi/sotepe > Digitaaliset palvelut

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.

Yhteystietoja sekä joukkoliikenteen reitit ja aikataulut
HSL:n verkkosivuilla www.hsl.fi.

Helsingin sosiaali- ja terveystoimen asumisneuvonta

■ Haagan palvelupiste

Pikku-Huopalahti, Haaga,
Pitäjänmäki, Kannelmäki,
Konala ja Malminkartano
p. 09 310 42996 ja
09 310 42995

■ Kalasataman palvelupiste

Laajasalo, Tammisalo,
Santahamina ja Kulosaari
p. 09 310 42992

Herttoniemenranta,
Länsi-Herttoniemi (Siilitie ja
Herttoniemi) ja Roihuvuori
p. 09 310 42993

Kalasatama, Kallio, Pasila,
Arabia, Hermannin, Sörnäinen,
Vallila, Kumpula, Käpylä ja
Koskela
p. 09 310 44014 ja
09 310 44012

■ **Malmin palvelupiste**

Malmi, Tapanila, Tapaninvainio,
Pakila, Paloheinä ja Torpparinmäki
p. 09 310 41210

Patola, Pihlajisto, Pihlajamäki
ja Pukinmäki
p. 09 310 24458

Maunula, Metsälä, Jakomäki
ja Puistola (00760)
p. 09 310 15630

Puistola (00750), Suutarila,
Tapaninvainio, Oulunkylä,
Viikki ja Latokartano
p. 09 310 23143

Lisätietoja ja chatbot: www.hel.fi/asumisneuvonta

Helsingin kaupungin asunnot Oy:n asukkaille asumisneuvontaa Heka Oy:n palvelupisteissä.

Verkkosivut: www.hekaoy.fi/fi/heka/yhteystiedot

Vuokralaisten keskusliiton puhelinneuvonta

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: www.vuokralaiset.fi

Kansalaisneuvonta

Kansalaisneuvonta ohjaa oikeaan julkiseen palveluun tai oikean viranomaisten luo ja neuvoo palveluiden käytössä. Kansalaisneuvonta palvelee puhelimitse p. 029 5000 ma–pe klo 8–21, la klo 9–15 sekä verkkosivuilla www.kansalaisneuvonta.fi.

Puhe- tai kuulovammainen voi lähettää kysymykset tekstiviestinä numeroon 18 395.

Kuluttajaneuvonta

p. 029 505 3050, ma–ke, pe klo 9–12, to klo 12–15

Verkkosivut: <https://www.kkv.fi/kuluttaja-asiat/kuluttajaneuvonta/>

Laki- ja oikeusneuvonta

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

Helsingin oikeusaputoimisto

p. 029 566 0120, ma–pe klo 8–16.15

Ajanvaraus ma–pe klo 12.30–15.30

Verkkosivut: <https://oikeus.fi/oikeusapu/helsinginoikeusaputoimisto/fi/index.html>

Suomen Asianajajaliiton asianajajapäivystys

Suomen Asianajajaliittoon kuuluvat asianajajat järjestävät vapaaehtoisuutena asianajajapäivystystä Itäkeskuksen ja Töölön kirjastoissa.

Päivystyksessä annetaan maksutonta oikeudellista neuvontaa, mutta sen yhteydessä ei laadita asiakirjoja tai hoideta toimeksiantoja.

Itäkeskuksen kirjastossa päivystetään kuukauden ensimmäisenä tiistaina klo 17–19 (lisätiedot ja ajanvaraus p. 09 310 85090).

Töölön kirjastossa päivystetään parillisten viikkojen maanantaina klo 17–19 (lisätiedot ja ajanvaraus p. 09 310 85025).

Päivystysajat verkossa:

<https://asianajajaliitto.fi/paivystyskalenteri/>

Lisätietoja: p. 09 686 6120, ma–pe klo 10–12 ja 13–15

Sähköposti: info@asianajajaliitto.fi

Sosiaali- ja potilasasiamiehet

Jos olet tyytymätön saamaasi hoitoon, kohteluun tai palveluun tai tarvitset neuvoja oikeuksistasi sosiaali- ja terveydenhuollossa, voit olla yhteydessä sosiaali- ja potilasasiamieheen. Myös asiakkaiden ja potilaiden läheiset, kuntalaiset sekä yhteistyötahot voivat ottaa yhteyttä.

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

Puhelinneuvontaa ma–to klo 9–11, p. 09 310 43355

Sähköposti: sosiaali.potilasasiamies@hel.fi

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

sähköpostiosoitteeseen sosiaali.potilasasiamies@hel.fi

Postiosoite PL 6060, 00099 Helsingin kaupunki

Verkkosivut: www.hel.fi/sosiaali-ja-potilasasiamies

Ikääntyneiden ostopalvelut

Mikäli haluat kysyä tai antaa palautetta palvelusetelituottajista tai muista ostopalveluista, voit ottaa yhteyttä Ikääntyneiden ostopalvelut -yksikköön. Yksikkö on vastuussa palvelusetelien kehittämisestä sekä kilpailuttaa ja hankkii helsinkiläisille sosiaalipalveluja yksityisiltä palveluntuottajilta. Yksikkö myös valvoo palveluntuottajien toimintaa.

Palvelusetelillä hankitaan:

- ikääntyneiden ympärivuorokautista palveluasumista
- ikääntyneiden päivätoimintaa
- kotihoidon palveluita
- omaishoidon tuen lyhytaikaista hoitoa hoivayksikössä
- omaishoidon tuen kotiin annettavaa hoitoa

Ostopalveluja ovat:

- ikääntyneiden ympärivuorokautinen palveluasuminen
- monisairaiden alle 65-vuotiaiden ympärivuorokautinen palveluasuminen
- ikääntyneiden päivätoiminta

Yhteystiedot:

Ostopalvelupäällikkö p. 09 310 42207

Toimistos sihteeri p. 09 310 43732

Verkkosivut: hel.fi/sotepe > [Ostopalvelut ja palveluntuottajat](#)

2

Kulttuuri- ja liikunta- palvelut

Helsingin kulttuurikeskukset

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

Maksullisiin tapahtumiin voi ostaa liput Lippupisteeltä (www.lippu.fi) tai kulttuurikeskusten lipunmyynnistä. Keskuksissa on myös paljon maksuttomia tapahtumia sekä päivä- ja iltapäivänäytöksiä. Kulttuurikeskusten galleriat ovat auki talon aukioloaikojen mukaan ja niihin on vapaa pääsy.

■ Caisa

Kaikukatu 4 B
p. 09 310 80008
www.caisa.fi

■ Kanneltalo

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

■ Malmitalo

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

■ Savoy-teatteri

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

■ **Stoa**

Turunlinnantie 1
p. 040 160 3755
www.stoa.fi

■ **Vuotalo**

Mosaiikkitori 2
p. 09 310 85983
www.vuotalo.fi

Kulttuurikaveri

Kulttuurikaverit ovat HelsinkiMission vapaaehtoisia, jotka lähtevät ikäihmisten seuraksi kulttuuritapahtumiin, varaavat liput ja avustavat käytännön asioissa. Kulttuurikaverin kanssa pääsylippu maksaa arviolta enintään viisi euroa, seura ja opastus ovat ilmaisia.

Kulttuurikaveritoiminta on HelsinkiMission ja Helsingin kaupungin yhteistyötä.

Lisätietoja: p. 09 23 120 375 (takaisinsoittopalvelu)

Sähköposti: kulttuurikaveri@helsinkimissio.fi

Voit kysyä kulttuurikaveria myös verkkolomakkeella:

<https://www.helsinkimissio.fi/tarvitsetko-apua/kulttuurikaveri/>

Museot ja kaupunginorkesteri

Helsingin kaupunginmuseo

Helsingin kaupunginmuseon aiheena on Helsinki. Keskiössä ovat kaupunkilaisten kokemukset ja tavallinen arki. Museossa järjestetään myös tapahtumia erilaisten teemojen ympärillä.

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

Kaupunginmuseon osoite: Aleksanterinkatu 16

Avoinna ma–pe klo 11–19, la–su klo 11–17, p. 09 310 36630, vapaa pääsy.

Verkkosivut: helsinginkaupunginmuseo.fi

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

■ Hakasalmen huvila

Mannerheimintie 13 B
p. 09 310 78519
Avoinna ti klo 11–19, ke–su
klo 11–17, ma suljettu. Uutta näyttelyä rakennettaessa suljettu.
Pääsymaksu 14/10 €.
Vapaa pääsy alle 18-vuotiaille ja Museokortilla.
Lippuja myydään paikan päällä museon lipunmyynnissä.
www.hakasalmenhuvila.fi

■ Ratikkamuseo

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

■ Työväenasuntomuseo

Kirstinkuja 4
p. 09 310 71548
Avoinna kesäisin. Vapaa pääsy.
Tilapäisesti suljettu vuonna 2023.
Virtuaalikierrosmahdollisuus
jatkuvasti: <https://tyovaenasuntomuseo.fi/tyovaenasuntomuseo-360/>
www.tyovaenasuntomuseo.fi

■ Ruiskumestarin talo

Kristianinkatu 12
p. 09 310 71549
Avoinna pääsääntöisesti kesäisin. Vapaa pääsy.
www.ruiskumestartalo.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:
www.myhelsinki.fi

Museokortti

Museokortti on maksullinen. Museokortilla sisäänpääsyä ei tarvitse maksaa erikseen. Helsingissä on mukana yli 40 kohdetta.

Asiakaspalvelu p. 044 784 5745, arkisin klo 9–12

Sähköposti: museokortti@museot.fi

Verkkosivut: www.museot.fi/

Helsingin kaupunginorkesteri

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

Musiikkitalo, Mannerheimintie 13 A
p. 09 3102 2700

Lippuja myydään Musiikkitalon lippumyymälässä sekä Ticketmasterin verkkokaupassa, puhelinpalvelussa p. 0600 10800 (2,00 €/min+pvm) ja palvelupisteissä.

Verkkosivut: www.helsinginkaupunginorkesteri.fi

Kaikki Helsingin kaupungin tapahtumat löytyvät verkosta **Tapahtumat-**sivustolta osoitteesta <https://tapahtumat.hel.fi>.

Voit hakea tapahtumia esimerkiksi ajankohdan, maksuttomuuden tai kaupunginosan mukaan Tapahtumakalenterista osoitteesta <https://tapahtumat.hel.fi/fi/events>.

Lisätietoa ikääntyneille suunnatuista kulttuurin ja vapaa-ajan etäpaveluista löytyy kaupungin verkkosivuilta osoitteesta <https://www.hel.fi/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/etapalvelut-ikaantyneille>.

Kirjasto

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

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

Kirjastossa neuvotaan laitteiden, ohjelmien ja verkkopalveluiden käytössä. Opastusta voi saada henkilökohtaisesti tai osallistumalla ryhmäopastukseen, luennoille tai tietoisuihin. Opastus on usein kertaluontoista. Syvempää oppia saa 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 37 kirjastoa ja alueella kiertää kaksi kirjastoautoa.

Oman kirjastosi puhelinnumeron saat kulttuuri- ja vapaa-ajan puhelinvaihteesta p. 09 310 1060. Lisätietoa kirjastojen tapahtumista verkosta www.hel.fi/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/ikaantyneille/kulttuuria-ikaantyneille/kirjastot tai www.helmet.fi

Kotikirjasto

Kotikirjasto palvelee kotona asuvia asiakkaita, jotka eivät iän tai terveydentilan takia pääse kirjastoon. Kotikirjasto tuo asiakkaan toivomat 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 www.helmet.fi/joustoasiakkuus

E-kirjasto

Helmet-kirjaston asiakkaat voivat käyttää digitaalisia aineistoja eli e-kirjoja, e-äänikirjoja, e-lehtiä, musiikkipalveluita ja verkkokursseja maksutta. Kirjaston henkilökunta opastaa e-kirjaston käytössä.

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

Äänikirjat

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

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

Näkövammaisten liitto ry

Näkövammaisten liitto opastaa tieto- ja viestintätekniikan ja näkövammaisten tiedonsaantipalveluiden käytössä.

Puhelinneuvonta palvelee ma–ti klo 9–15 ja ke–pe klo 12–15.

Muina aikoina numeroissa on vastaaja, jonne voit jättää nimesi ja asiasi yhteydenottoamme varten.

■ **Näkövammaisten liiton digineuvonta**
p. 09 396 04000
sähköposti: digineuvonta@nkl.fi

■ **Daisy-neuvonta**
p. 09 396 04040
sähköposti: daisy@nkl.fi

Lisätietoa Näkövammaisten liiton verkkosivuilta:

www.nkl.fi/fi/lukeminen-ja-kuuntelu

Näkövammaisten Kulttuuripalvelu ry:n verkkosivut: www.kulttuuripalvelu.fi

Palvelukeskusten kulttuuritoiminta

Helsingin kaupungin palvelukeskustoiminta on tarkoitettu helsinkiläisille eläkeläisille ja työttömille. Palvelukeskukset ovat avoimia kohtaamispaikkoja, joiden toimintaan voit osallistua omatoimisesti tai henkilökohtaisen avustajan tai omaisen tukemana.

Palvelukeskuksissa voit osallistua ryhmätoimintaan, ohjatuille kursseille, erilaisiin tapahtumiin, työpajoihin ja harrastustoimintaan mm. musiikin, kirjallisuuden, teatterin, kädentaitojen sekä tanssin ja muun liikunnan saralla (ks. Helsingin kaupungin palvelukeskusten ohjattu liikunta, s. 28). Toiminnan laajuus ja tarjonta vaihtelevat palvelukeskuksittain. Tarjolla on myös monikulttuurista toimintaa.

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

Toiminta on pääosin maksutonta. Palvelukeskuksessa asioidessa tulee mukana olla palvelukeskuskortti. Maksuttoman kortin voit hakea palvelukeskuksen neuvonnasta. Kortti päivitetään vuosittain hakemalla korttiin vuositarra.

Palvelukeskusten yhteystiedot

- **Itäkeskuksen palvelukeskus**
Voikukantie 6
p. 09 310 74368
- **Kampin palvelukeskus**
Salomonkatu 21 B
p. 09 310 44513
- **Kannelmäen palvelukeskus**
Urkupillintie 4
p. 09 310 24120
- **Kinaporin palvelukeskus**
Kinaporinkatu 7–9
p. 09 310 52910
- **Kontulan palvelukeskus**
Kontukuja 5
p. 09 310 61800
- **Koskelan palvelukeskus**
Hospitaalinkulku 8
(ent. Käpyläntie 11), N-talo, 1. krs
p. 09 310 50476
- **Kustaankartanon palvelu-
keskus**
Kivalterintie 16 / Oltermannintie
32, E-talo, pohjakerros
p. 09 310 54796
- **Laajasalon palvelukeskus-**
Rudolfintie 17–19
p. 09 310 51886
- **Munkkiniemen palvelukeskus**
Laajalahdentie 30
p. 09 310 48617
- **Myllypuron palvelukeskus**
Myllymatkantie 4
p. 09 310 60676
- **Pohjois-Haagan palvelukeskus**
Hopeatien toimipiste:
Hopeatie 14
p. 09 310 46779
Mariankodin toimipiste:
Schildtinpolku 6,
p. 020 771 8516
- **Riistavuoren palvelukeskus**
Isonnevantie 28
p. 09 310 49200
- **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 asukastalojen toiminta

Helsingin kaupungin ylläpitämät Stadin asukastalot ovat kaikille avoimia harrastus- ja kohtaamispaikkoja. Tapahtumat ja retket ovat maksuttomia, harrastusmateriaalit ja matkat omakustanteisia.

Voit osallistua erilaisiin ryhmiin ja tapahtumiin. Voit tulla mukaan ideoimaan toimintaa tai poiketa kahville lukemaan päivän lehdet. Osalla taloista on tarjolla edullinen lounas.

Kaikista Stadin asukastaloista saa ohjausta ja neuvontaa sosiaalipalveluihin. Kaikissa asukastaloissa on käytettävissä tietokoneita. Saat digitukea tarvittaessa myös omien laitteiden käyttöön.

■ Stadin asukastalo Betania

Perämiehenkatu 13
p. 09 310 73935

■ Stadin asukastalo Hanna

Sturenkatu 12
p. 09 310 73933

■ Stadin asukastalo Kontula

Keinulaudankuja 4 C
p. 040 310 61952

■ Stadin asukastalo Vuosaari

Mustalahdentie 10
p. 09 310 73249

■ Stadin asukastalo Oulunkylän Seurahuone

Larin Kyöstin tie 7
p. 09 310 40912

■ Stadin asukastalo Saunabaari

Metsäpurontie 25
p. 09 310 24587

■ Stadin asukastalo Malmi

Kirkonkyläntie 2
p. 09 310 58579

■ Stadin asukastalo Pihlajamäki

Liusketie 3 A
p. 09 310 41010

Lisätietoa asukastalojen tapahtumista verkkosivuilta: www.hel.fi/stadinasukastalot

Opistojen kulttuurikurssit

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. Opetusta järjestetään myös kaupungin peruskoulujen ja palvelukeskusten tiloissa.

Seniorikurssien maksuissa on huomioitu seniorialennus. Kelan maksamaa kansaneläkettä tai takuueläkettä saavilla on mahdollista saada 50 % alennus normaalihintaisista kursseista.

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

Ajantasaiset kurssi- ja tapahtumatiedot löytyvät osoitteesta www.ilmonet.fi

Ilmoittautuminen:

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

Asiakaspalvelupisteet:

■ Opistotalo

Helsinginkatu 26, 2. krs

■ Maunula-talo

Metsäpurontie 4

■ Malmitalo

Ala-Malmin tori 1 B

■ Stoa, Itäkeskus

Turunlinnantie 1

Palvelupisteet ovat avoinna ma-to klo 10–16, pyhäpäivien aattoina suljettu.

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

Sähköposti: tyovaenopisto@edu.hel.fi

Verkkosivut: <https://tyovaenopisto.hel.fi/>

Yksityiset opistot

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

Opistojen yhteystiedot <https://kansalaisopistot.fi/>

Yhteystietoja voi tiedustella myös Seniori-infosta

p. 09 310 44556, arkisin klo 9–15

Digituki

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

Enter Ry

Enterin tietokone-, tabletti- ja kännykkäopastus on avointa ja maksutonta kaikille senioreille. Opastus on henkilökohtaista ja se etenee opastettavan osaamisen mukaisesti. Opastajina toimivat Enterin vapaaehtoiset vertaisopastajat. Lähiopastusta saa kirjastoissa, palvelukeskuksissa ja muissa julkisissa tiloissa ajanvarauksella tai ilman. Etäopastus on puhelinneuvontaa erilaisia ohjelmia apuna käyttäen.

Sähköposti: info@entersenior.fi

Verkkosivut: www.entersenior.fi

p. 050 374 8645

Asemapäälikönkatu 1, 00520 Helsinki (käynti vain sopimuksen mukaan)

Helsingin kaupungin digituki

Helsinki tarjoaa digitukea yli 150 toimipaikassa. Suosituimpia ovat kirjastot, asukastalot, palvelukeskukset ja työväenopiston toimitilat. Opastajina toimivat kaupungin työntekijät tai esimerkiksi Enter ry:n kouluttamat vapaaehtoiset.

Useimmissa toimipaikoissa digitukea saa kysymällä ilman ajanvaraus- ta ja niissä voi käyttää asiakkaille tarkoitettuja tietokoneita sekä muita digilaitteita.

Lisätietoa verkkosivulta <https://digituki.hel.fi> tai 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 auttavat digipulmissa omassa kodissasi. Digipastusta kotiin voi tiedustella täyttämällä yhteydenottolomakkeen digituen verkkosivulla tai puhelimitse HelsinkiMissiosta p. 09 231 20370 ma, ke, to klo 9–12.

Tietotekniikkakursseja

Helsingin työväenopisto järjestää tietotekniikkakursseja ja -luentoja senioreille. Lisätietoja:

Helsingin työväenopiston asiakaspalvelu p. 09 310 88610, ma-to klo 10–16
Verkkosivut: <https://tyovaenopisto.hel.fi/tietotekniikka/>

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

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

Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta

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

Yhdistysten hakupalveluja:

- **Kansalaisfoorumin järjestöhakemisto**
www.kansalaisyhteiskunta.fi/
- **Patentti- ja rekisterihallituksen yhdistyshaku**
<https://yhdistysrekisteri.prh.fi/>
- **Seniori-info** p. 09 310 44556, arkisin klo 9–15

Helka Kaupunginosayhdistykset ry

Helsingin kaupunginosayhdistykset ry Helka on yhteistyöjärjestö, joka tukee monipuolista ja osallistavaa kaupunginosatoimintaa. Helka vaikuttaa sen puolesta, että Helsingin eri alueet voivat kehittyä viihtyisinä, omaleimaisina ja yhteisöllisinä paikkoina.

Helkan toimisto: Kalevankatu 13 A 4, p. 045 145 2595
www.kaupunginosat.fi/helka/

Vapaaehtoisia kaveriksi ja avuksi ikääntyneelle

Yhdistykset kouluttavat ja välittävät vapaaehtoisia esimerkiksi keskustelu- tai liikuntakaveriksi ja tarvittaessa kertaluontoisesti keikka- tai saattaja-avuksi.

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

Ryhdy vapaaehtoiseksi

Helsingin kaupunki tarjoaa monenlaisia vapaaehtoistehtäviä. Vapaaehtoiseksi voi tulla tiettyyn projektiin tai pidemmäksi aikaa. Jokaiselle löytyy omien voimavarojen ja kiinnostuksen mukainen tehtävä. Vapaaehtoisena voivat toimia kaikenikäiset.

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

Sähköposti: vapaaehtoistoiminta@hel.fi

Verkkosivut: <https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi/tule-vapaaehtoiseksi/>

Helsingin vapaaehtoistoiminta Facebookissa: www.facebook.com/VapaaehtoistoimintaHelsinki

Etsivän vanhustyön verkosto

Etsivän vanhustyön tarkoituksena on löytää ja auttaa sosiaalisen tuen tarpeessa olevia ikääntyneitä. Etsivä vanhustyö voi auttaa esimerkiksi yksinäisyyden torjumisessa, uudessa elämäntilanteessa tai elämänhallintaan ja asioiden hoitamiseen liittyvissä haasteissa.

Usean eri yhdistyksen ammattilaiset ja vapaaehtoiset sekä Seniori-info muodostavat Helsingissä Etsivän vanhustyön verkoston. Verkoston tavoitteena on lisätä ikääntyvien osallisuuden kokemuksia ja vähentää yksinäisyyttä. Verkosto etsii ikääntyvän kanssa hänen arkeensa pitkäkestoisia ratkaisuja, jotka tukevat elämänlaadun kohenemistä.

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

Tuetut lomat

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry järjestää tuettuja lomiamm. ikääntyneille sekä omaishoitajille. Osa lomista järjestetään yhteistyössä valtakunnallisten sosiaali- ja terveysjärjestöjen kanssa. Lomien tavoitteena on mahdollistaa arjesta irtautuminen, sosiaalinen kanssakäyminen ja virkistytminen. Haettavana on lomiam eri teemoilla: esimerkiksi Seniorilomat 60-v. (60–74-vuotiaille), Seniorilomat 75+ (yli 75-vuotiaille), lomat omaishoitajille sekä lomat omaishoitajille ja hoidettaville yhdessä. Lomat myönnetään taloudellisin, sosiaalisin ja terveydellisin perustein.

MTLH ry, Ruoholahdenkatu 8, 4. krs, p. 010 219 3460, arkisin klo 9–13.

Sähköposti: lomat@mtlh.fi. Verkkosivut: www.mtlh.fi

Sähköinen lomahakemus: <https://mtlh.fi/loman-hakeminen/>

Uskonnollisten yhteisöjen senioritoiminta

Monet uskonnolliset yhteisöt tarjoavat senioreille suunnattua toimintaa Helsingin alueella.

■ Helsingin evankelis-luterilaiset seurakunnat

Seurakuntien talo

Kolmas linja 22 B

p. 09 23400

Verkkosivut: www.helsinginseurakunnat.fi

■ Helsingin ortodoksinen seurakunta

Asiakaspalvelupiste:

Liisankatu 29 A

p. 09 856 46100

ma–pe klo 9–14

sähköposti: asiakaspalvelu.helsinki@ort.fi

Seniorikerho:

diakoniatyöntekijä

p. 040 703 4616

sähköposti: kari.hartikka@ort.fi

Tietoja muista uskonnollisista yhdyskunnista löytyy esimerkiksi näiltä verkkosivustoilta:

Opetus- ja kulttuuriministeriö

<https://okm.fi/>

[uskonnolliset-yhdyskunnat](https://okm.fi/uskonnolliset-yhdyskunnat)

Uskonnot Suomessa

www.uskonnot.fi (Kirkon tutkimus ja koulutus -yksikön hanke).

Monikulttuurinen toiminta

Helsingin kaupungin palvelukeskuksissa kokoontuu monikulttuurisia ryhmiä, joissa voit tutustua uusiin ihmisiin ja oppia lisää suomea.

Tarjolla on esimerkiksi keskusteluryhmiä, liikuntaa, käsitöitä ja suomen kielen kursseja.

Voit kysyä ryhmistä palvelukeskuksen sosiaaliohjaajalta. Mietimme kanssasi, millainen toiminta on juuri sinulle sopivinta.

Osallistuminen on sinulle maksutonta. Tarvittavan palvelukeskuskortin saat maksutta palvelukeskuksen neuvonnasta.

Monikulttuurista toimintaa tarjoavat palvelukeskukset:

hel.fi/palvelukeskukset > [Monikulttuurinen toiminta palvelukeskuksessa](#)

Omaisneuvo-toiminta

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n Omaisneuvo-toiminta tukee vieras-kielisiä omaishoitoperheitä Helsingissä ja Vantaalla. Toiminnassa tarjotaan tietoa omaishoitoasioista eri kielillä, henkilökohtaista neuvontaa (tarvittaessa tulkkiavusteisesti) sekä hyvinvointia tukevaa toimintaa omaishoitajille.

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry, Omaisneuvo-toiminta

Ratamestarinkatu 7 B

p. 046 922 3590 tai 046 920 3675

verkkosivut: www.poli.fi (other languages) ja www.omaishoito.fi

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, yleensä Zoom-ohjelman avulla.

Verkkosivut: www.luetaan yhdessä.fi/

Bahtalo phuuriba – Onnellinen vanhuus

Palveluihin kuuluvat romanivanhusten kotona asumisen tukeminen, yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäisy, virkistystoiminta, liikkuvan toimiston palvelut, etsivä vanhustyö ja vaikuttamistyö. Hanke tarjoaa koulutusta sote-alan opistoille ja vanhuspalveluiden ammattilaisille sekä opastusta ja neuvontaa valtakunnallisena puhelinpalveluna viranomaisille, romaniväestölle sekä muille romaniaasioista kiinnostuneille.

Bahtalo phuuriba – Onnellinen vanhuus/Suomen Romaniyhdistys ry,

Kuortaneenkatu 13, 5. krs

p. 044 330 8944

verkkosivut: www.suomenromaniyhdistys.fi/

Tsaikakeskus ry

Tsaikakeskus ry tarjoaa ohjausta ja tukea yli 60-vuotiaille venäjänkielisille äidinkiellellä. Tsaikakeskus tarjoaa erilaista kerhotoimintaa, apua asiointiin sekä opastettuja kävely- ja bussiretkiä Helsingissä ja muualla Suomessa.

Tsaikakeskus ry, Vuosaarentie 10, 00980 Helsinki

p. 050 5426882, sähköposti: info@tsaikakeskus.fi

Inkerikeskus ry:n Seniorikerho 60+

Inkerikeskus ry tarjoaa virikkeellistä toimintaa ja arkipäivän tukea ikääntyneille. Tavoitteena on ikäihmisten hyvinvoinnin ja tukiverkoston vahvistaminen. Venäjänkielistä neuvontaa ja vertaistukiryhmiä tarjotaan myös omaishoitajille.

Inkerikeskus, Torikatu 3, 2. krs
p. 044 729 2128, p. 050 432 8543 tai
p. 050 350 5067 (omaishoitajien ryhmät)

sähköposti: toimisto@inkerikeskus.fi

verkkosivut: www.inkerikeskus.fi

JADE- toimintakeskus, Jade yhteisö ry

Toimintakeskus tarjoaa matalan kynnyksen toimintaa yli 50-vuotiaille vieras-kielisille ikäihmisille somalin, arabian, kiinan, kurdin, farsin ja darin kielillä sekä selkeällä suomella. Ohjattu vertaisryhmätoiminta edistää ikääntyvien osallisuutta sekä tukee henkistä ja fyysistä hyvinvointia.

JADE tarjoaa omankielisesti tukea ja ohjausta asioimiseen palveluissa. Toimintakeskus on avoinna arkisin ma–to klo 9–16.

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

InfoFinland

InfoFinlandista saa tietoa Helsingin palveluista ja maahanmuuttoasioista ma–to klo 9–16 ja pe klo 10–15, p. 09 310 1111
verkkosivut: www.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 sateenkaarisenioreille eli sukupuoli- ja/tai seksuaalivähemmistöihin kuuluville. Sateenkaarisenioreille tarkoitetut avoimet ja luottamukselliset vertaistuelliset ryhmät kokoontuvat säännöllisesti eri puolella kaupunkia sekä etäyhteyksillä.

sähköposti: info@sateenkaariseniorit.fi

verkkosivut: www.sateenkaariseniorit.fi

Mummolaakso ry – Gummedalen rf

Mummolaakso tarjoaa monenlaista 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 – Gummedalen rf, c/o Naisasialiitto Unioni ry,
Bulevardi 11 A 1

sähköposti: info@mummolaakso.fi

verkkosivut: www.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.

Pirkanmaan SETA ry

p. 044 300 2355, ti klo 16–17 ja to klo 13–14

verkkosivut: www.sinuiksi.fi/

Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus

Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus tarjoaa tukea ja tietoa sukupuolen moninaisuudesta. Tarjolla on henkilökohtaista neuvontaa sekä vertaistukiryhmiä.

Pasilanraitio 5, p. 050 371 6899 ke klo 14–15

verkkosivut: www.sukupuolenosaamiskeskus.fi/

Helsinki Pride -yhteisö ry

Helsinki Pride -yhteisön toiminnalla vahvistetaan osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksia sekä lisätään tietoa ja työkaluja yhteiskunnan syrjivien rakenteiden murtamiseksi. Yhteisö tuo voimaa, turvaa sekä tukea ja yhteisössä järjestetään myös monipuolisesti erilaisia tapahtumia. Yhteisö jakaa tietoa seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuudesta sekä antaa tukea erilaisiin elämäntilanteisiin.

Tallberginkatu 1 C, p. 044 744 8042

verkkosivut: www.pride.fi

Vaikuttaminen

Kansalaisfoorumi

www.kansalaisyhteiskunta.fi

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

Vanhusneuvosto

Helsingin vanhusneuvosto tekee aloitteita ja esityksiä ikääntyneitä ja heidän elinolojaan koskevissa asioissa.

p. 09 310 43580, sähköposti: vanhusneuvosto@hel.fi

Verkkosivut: www.hel.fi/vanhusneuvosto

Vanhusneuvosto Facebookissa: Helsingin vanhusneuvosto

(<https://www.facebook.com/profile.php?id=100064334035849>)

Liikkuminen ja liikunta

Kyky liikkua arjessa on keskeinen tekijä turvaamaan toimintakykyä, oma-toimisuutta ja itsenäistä pärjäämistä ikääntyessä. Koti on turvallinen ja helppo ympäristö liikkeen lisäämiseen. Mikäli koti- tai lähiympäristöön haluaa vaihtelua, Helsingissä on paljon mahdollisuuksia omatoimiseen liikkumiseen lukuisilla sisä- ja ulkoliikuntapaikoilla.

- Helsingin kaupungin **Liikuntaluuri** tarjoaa maksuttomasti tietoa ja tukea sekä kannustusta liikkumismahdollisuuksiin ja liikuntapaikkoihin liittyen. Palvelu on tarkoitettu kaikille kaupunkilaisille. Puhelinpalvelusta saat liikunta-alan asiantuntijan apua mieltä askarruttaviin liikkumisen kysymyksiin.

Liikuntaluuri palvelee arkisin ma–to klo 13–15,
p. 09 310 32623 (normaali puhelumaksu).

- Helsingin kaupungin Helsinki Liikkuu -sivustolta löytyy liikkumis- mahdollisuuksia niin aktiivitreenaajille kuin arkiliikkujille. Kaupunki on täynnä mahdollisuuksia ja jokainen voi löytää oman tapansa liikua.
<https://helsinkiliikkuu.fi>
- Helsingin kaupungin ikääntyneiden liikuntamahdollisuuksista kertovalta sivustolta löytyy kootusti tietoa muun muassa arkiliikkumisesta, ohjastusta liikunnasta ja omatoimisesta liikunnasta.
<https://www.hel.fi/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/ikaantyneille/liikuntaa-ikaantyneille>

Ikääntyneiden liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu yli 64-vuotiaille, jotka liikkuvat terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta liian vähän ja tarvitsevat tukea ja kannustusta liikkumisen aloittamiseen ja lisäämiseen. Liikuntaneuvonnan tavoitteena on tukea ikääntynyttä liikunnallisen elämäntavan löytämisessä ja liikkumisen lisäämisessä itselleen mieluaisalla tavalla. Liikuntaneuvonta sisältää useampia tapaamisia asiakkaan ja ammattilaisen kesken.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

Kampin palvelukeskus

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

Kinaporin palvelukeskus

Kinaporinkatu 7–9 (Eteläinen Helsinki),
p. 09 310 71495

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

Ohjattu liikunta

Ohjattua liikuntaa järjestävät Helsingissä liikuntapalvelut, työväenopisto, palvelukeskukset ja Urheiluhallit Oy.

Liikuntapalveluiden järjestämä ohjattu liikunta

Helsingin kaupungin liikuntapalvelut järjestävät monipuolisesti liikuntatarjontaa 64 vuotta täyttäneille eri puolilla Helsinkiä. Liikunnan tavoitteena on fyysisen kunnon ylläpitäminen ja kehittäminen, toimintakyvyn parantaminen sekä ilo ja virkistys.

Liikuntakurssit

Senioreille on tarjolla maksullisia ja ilmoittautumista vaativia liikuntakursseja ryhmäliikunnan, tanssin, ulkoliikunnan, vesiliikunnan sekä kunto-salikurssien muodossa. Ilmoittautuminen syyskaudella järjestettäville kursseille on elokuun lopussa ja kevätkaudella järjestettäville kursseille joulukuun lopussa.

Lisätietoja liikuntakursseista, hinnoista ja aikatauluista voit tiedustella Liikuntaluurista arkisin ma–to klo 13–15, p. 09 310 32623.

Seniorisäpinät

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

■ Liikuntamyllly

Jauhokuja 3, 00920 Helsinki

■ Pirkkolan uimahalli

Pirkkolan metsätie 6,
00630 Helsinki

Lisätietoja Liikuntaluurista arkisin 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 Jakomäki-Tapulikaupungin alueella. Alueliikuntapassi oikeuttaa liikku- maan kaikissa alueliikunnan ryhmissä. Alueliikuntapassin voi lainata myös Jakomäen, Tapulikaupungin, Kannelmäen, Kontulan, Malminkartanon ja Vuosaaren kirjastoista, mikäli toimintaan haluaa tutustua maksutta.

Tiedustelut arkisin:

- Jakomäki-Tapuli p. 050 593 3447
- Kaarelan alue p. 050 362 7017
- Mellunkylän alue p. 050 588 1068
- Vuosaaren alue p. 040 356 1168

Lisätietoja verkkosivuilta www.hel.fi/liikuntakurssit

Ohjattu liikunta palvelukeskuksissa

Kaikissa Helsingin palvelukeskuksissa voi osallistua ohjatuille liikunta- tunneille. Toiminnan laajuus ja tarjonta vaihtelevat palvelukeskuksittain. Painopiste on asiakkaita, jotka tarvitsevat liikkumiseensa enemmän tukea esimerkiksi muistisairauden tai liikuntarajoitteisuuden vuoksi.

Palvelukeskusten asiakkaiden käytössä on myös kuntosali. Ennen kunto- saliharjoittelun aloittamista tulee ilmoittautua laiteohjaukseen. 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 yhteystiedot s. 16.

Palvelukeskusten verkkosivut: hel.fi/palvelukeskukset

Terveyspalvelut

Terveysneuvonta 24 h

Terveysneuvonnan puhelinnumerosta 09 310 10023 voit kysyä yleisesti neuvoa kiireettömissä terveyteen ja terveyspalveluihin liittyvissä asioissa.

Soita Päivystysapuun p. 116 117, kun tarvitset neuvoja äkillisen sairastumisen tai tapaturman vuoksi. Päivystysapu neuvoo itsehoidossa ja kertoo, tarvitseeko lähteä päivystykseen. Arkisin äkilliset sairastapaukset hoidetaan terveysasemilla.

Sähköiset asiointipalvelut

Terveysasemien neuvontaa verkossa

Terveysasemien chatbot ohjaa hakemaan terveyspalveluja oikeasta paikasta ja neuvoo myös hammashoitoon, mielenterveyteen, päihteisiin ja sosiaalipalveluihin liittyvissä asioissa. Tarvittaessa chatbot yhdistää sinut esimerkiksi kaupungin sähköiseen asiointiin, Omaoloon, Omakantaan tai sosiaalineuvonnan chattiin.

Terveystietokannan ammattilaiset ovat chatissa vastaamassa arkisin klo 9–14.

Löydät chatbotin jokaisen terveysaseman verkkosivulta:

hel.fi/terveysasemat

Maisa-asiakasportaali

Maisa-asiakasportaalissa voit asioida sähköisesti sosiaali- ja terveyspalveluissa. Voit käyttää Maisaa verkossa osoitteessa www.maisa.fi tai ladata mobiililaitteellesi Maisa-sovelluksen. Tarvitset kirjautumiseen verkkopankkitunnukset tai muun vahvan tunnisteen. Ammattilaiset vastaavat Maisan kautta lähettämäsi viestiin tavallisesti kolmen arkipäivän kuluessa.

Voit antaa puolesta-asioinnin luvan haluamallesi henkilölle Maisassa tai tuomalla valtakirjan sosiaali- ja terveydenhuollon toimipisteeseen. Lue lisää kohdasta Puolesta-asiointi sosiaali- ja terveydenhuollossa s. 70.

Omakanta

Omakanta-palvelussa näet omat terveystiedot ja reseptit, voit pyytää reseptin uusimista sekä tallentaa elinluovutus- ja hoitotahdon.

www.omakanta.fi

Tukea omahoitoon

- Omaolo-palvelun maksuton terveystarkastus sisältää noin 40 kysymystä terveydentilastasi, elämäntavoistasi ja henkisestä hyvinvoinnistasi.
www.omaolo.fi/palvelut/terveystarkastus
- Omahoitokirjasto tarjoaa luotettavaa tietoa sairauksista ja riskitekijöistä kotona tapahtuvan hoidon avuksi.
<https://omahoito.duodecim.fi/>
- Terveyskylästä saat omahoito-ohjeita eri sairauksiin ja vaivoihin. Terveyskylän Ikätalo on suunnattu yli 65-vuotiaille.
www.terveyskyla.fi

Terveysasemat

Terveysasema on ensisijainen hoitopaikkasi äkillisissä sekä pitkään jatkuvissa terveysongelmissa.

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

Terveysasemalla sinua palvelee moniammatillinen tiimi. Terveysasemilla työskentelee muun muassa terveydenhoitajia, sairaanhoitajia ja lääkäreitä.

Voit ottaa yhteyttä terveysasemalle soittamalla tai tulemalla paikan päälle tai verkossa Omaolon (www.omaolo.fi) tai Maisan (www.maisa.fi) kautta.

Lisäksi tietoa ikääntyneiden maahanmuuttajien terveydenhoidosta verkosta: www.infofinland.fi/fi/helsinki/health-in-helsinki

IDÄN TERVEYSASEMAT

■ **Kivikon terveysasema**

Kivikonkaari 21
ma–pe klo 8–16
p. 09 310 61520

■ **Myllypuron terveysasema**

Jauhokuja 4
ma–pe klo 8–16,
ajanvarauksella ma–to klo 16–18
p. 09 310 60360
Ruotsinkielistä palvelua

■ **Kontulan terveysasema**

Ostoskuja 3
ma–pe klo 8–16 ja
p. 09 310 60410

■ **Vuosaaren terveys- ja hyvinvointikeskus**

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

KESKISEN TERVEYSASEMAT

■ **Kalasataman terveys- ja hyvinvointikeskus**

Työpajankatu 14 A
ma–pe klo 8–16
ajanvarauksella ma–to 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 ke klo 16–18
p. 09 310 45500
- **Ruoholahden terveysasema**
Tallberginkatu 2
ma–ti ja to–pe klo 8–16,
ke klo 8–18
p. 09 310 47366
- **Lauttasaaren terveysasema**
Taivaanvuohentie 6
ma–pe klo 8–16,
p. 09 310 45260
- **Viiskulman terveysasema**
Pursimiehenkatu 4
ma–pe klo 8–16,
p. 09 310 45930
Ruotsinkielistä palvelua

KOILLISEN TERVEYSASEMAT

- **Jakomäen terveysasema**
Vuorensyrjä 8
ma–pe klo 8–16
p. 09 310 53153
- **Puistolan terveysasema**
Ajurinaukio 1
ma–pe klo 8–16
p. 09 310 53300
- **Malmin terveysasema**
Talvelantie 4
ma–pe klo 8–16
ajanvarauksella ke 16–18
p. 09 310 57702
- **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
- **Malminkartanon terveysasema**
Luutnantintie 12–14
ma–pe klo 8–16
p. 09 310 48210
- **Pitäjänmäen terveysasema**
Konalantie 6–8 C
ma–pe klo 8–16
p. 09 310 48300
- **Kannelmäen terveysasema**
Laulukuja 4
ma–pe klo 8–16
p. 09 310 47355
- **Munkkiniemen terveysasema**
Laajalahdentie 30
ma–pe klo 8–16
p. 09 310 48600
Ruotsinkielistä palvelua

POHJOISEN TERVEYSASEMAT

- | | |
|--|---|
| <p>■ Maunulan terveysasema
Suursuonlaita 3 A
ma-pe klo 8–16
ajanvarauksella ke klo 16–18
p. 09 310 69100</p> | <p>■ Oulunkylän terveysasema,
Kylänvanhimmantie 25
ma-pe klo 8–16
ajanvarauksella ke klo 16–18
p. 09 310 69791</p> |
| <p>■ Paloheinän terveysasema
Paloheinäntie 22, 2. krs
ma-pe klo 8–16
ajanvarauksella ti klo 16–18
p. 09 310 69200</p> | <p>■ Pihlajamäen terveysasema
Meripihkatie 8
ma-ti ja to-pe klo 8–16,
ke klo 8–18
p. 09 310 59800</p> |

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 terveellisiä elintapoja tukevaan materiaaliin.

Omahoitoryhmät

Helsingin kaupunki tarjoaa ryhmiä sairauksien omahoidon ja elämäntapamuutosten tukemiseen. Omahoitoryhmien teemoja ovat muun muassa astma ja keuhkohtaumatauti, diabetes, painonhallinta, elämäntavat, mielenterveys, sydänterveys, tuki- ja liikuntaelinryhmät sekä tupakka tai muu riippuvuus.

Lisätietoja terveysasemien omahoitoryhmistä:

Jakomäki, Malmi, Puistola, Suutarila: ryhmäkoordinaattori
p. 040 754 9686

Kivelä, Lauttasaari, Viiskulma: ryhmäkoordinaattori
p. 040 334 7459

Kalasatama, Laajasalo: ryhmäkoordinaattori
p. 040 643 3741

Oulunkylä, Paloheinä, Maunula, Pihlajamäki: ryhmäkoordinaattori
p. 040 675 9045

Myllypuro; Kivikko, Kontula, Vuosaari: ryhmäkoordinaattori
p. 040 687 7349

Haaga, Malminkartano, Munkkiniemi, Pitäjänmäki: ryhmäkoordinaattori
p. 040 836 1840

Rokotukset

Kansallinen rokotusohjelma sisältää rokotukset muun muassa kurkkumätää, jäykkäkouristusta, tuhkarokkoa, sikotautia, vihurirokkoa ja poliota vastaan. Saat rokotukset maksutta omalla terveysasemallasi.

Influenssarokotuksen saa syksyisin, ajankohdasta tiedotetaan ennen rokotusten alkamista. Influenssarokotuksen saavat maksutta muun muassa 65 vuotta täyttäneet, sairauden tai hoidon vuoksi riskiryhmiin kuuluvat ja vakavalle influenssalle erityisen alttiiden henkilöiden lähipiiri.

Joukkorokotusten päätyttyä korona- ja influenssarokotteet saa terveysasemalta ajanvarauksella. Lisätietoa saat verkkosivuilta koronarokotus.hel.fi, influenssarokotus.hel.fi ja hel.fi/terveysasemat.

HUS:n laboratoriot ja röntgenit

Voit varata ajan laboratorioon puhelimitse numerosta 09 471 86800 arkisin klo 7.30–15.30 tai verkossa osoitteessa www.huslab.fi/ajanvaraus. Chatissa vastaamme kysymyksiin esimerkiksi ajanvarauksesta ja toimipisteiden aukioloajoista. Asiakaspalvelijat vastaavat chatissa arkisin klo 8–15. Chatbot palvelee ympäri vuorokauden.

Joihinkin röntgentutkimuksiin ja muihin kuvantamistutkimuksiin ajan voi varata tai aikaa voi siirtää kuvantamisen ajanvarausnumerossa p. 09 471 80900, ma–pe klo 8–15.30 sekä verkossa. Lisätietoa verkossa: <https://www.hus.fi/potilaalle/hoidot-ja-tutkimukset/laboratorio-ja-kuvantaminen>

HUS:n laboratoriodien ja röntgenien toimipisteet

LABORATORIOT

ETELÄINEN JA KESKINEN ALUE

- **Tullinpuomin laboratorio**
Topeliuksenkatu 32
ma–pe 6.45–15, la klo 8–14
- **Kalasataman laboratorio**
Työpajankatu 14 B, 1. krs
ma–pe klo 7.30–15.30
- **Lauttasaaren terveysaseman
näytteenottopiste**
Taivaanvuohentie 6, 1. krs
ke klo 12–14
Vain INR-näytteenotto
- **Kampin laboratorio**
Eteläinen Rautatiekatu 10 A,
3. krs
ma–to klo 6.45–18,
pe klo 6.45–16,
la klo 8–14
Klo 16 jälkeen ja viikonloppuisin
vain ajanvarauksella.
- **Töölön sairaalan laboratorio**
Topeliuksenkatu 5
ma–pe klo 8–15

ITÄINEN ALUE

- **Myllypuron laboratorio**
Jauhokuja 4
ma–to klo 7–17.30,
pe klo 7–15
- **Vuosaaren laboratorio**
Kahvikuja 3 A
ma–pe klo 7–15

KOILLINEN ALUE

- **Malmin sairaalan laboratorio**
Talvelantie 6, rakennus 2,
A-siipi
ma–pe klo 8–14.45
- **Puistolan laboratorio**
Ajurinaukio 1
ma–pe klo 7.45–15
Vain ajanvarauksella.

LÄNTINEN ALUE

- **Haagan laboratorio**
Huovitie 5
ma–pe klo 7.45–15
Vain ajanvarauksella.
Laboratorio ei ole esteetön.

POHJOINEN ALUE

- **Oulunkylän laboratorio**
Kylänvanhimmantie 29,
2. krs
ma–pe klo 7–15

- **Pihlajamäen laboratorio**
Meripihkatie 8
ma–pe klo 7.45–15
Vain ajanvarauksella.

- **Maunulan laboratorio**
Suursuonlaita 3 A
ma–pe klo 7.30–15.30
Vain ajanvarauksella.

RÖNTGENIT

- **Elielinaukion röntgen**
Elielinaukio 2 G, 3. krs
ma–to klo 7.30–19,
pe klo 7–16,
la klo 10–16
Tavalliset röntgentutkimukset ilman ajanvarausta ja kuvantamiset ajanvarauksella.

- **Kirurgisen sairaalan röntgen**
Kasarmikatu 11–13
ma–pe klo 8–15.30
Vain ajanvarauksella.

- **Laakson sairaalan röntgen**
Lääkärinkatu 8 D
ma–pe klo 8–15.15
Tavalliset röntgentutkimukset ilman ajanvarausta ja ultraäänitutkimukset ajanvarauksella.

- **Malmin sairaalan röntgen**
Talvelantie 6, rakennus 2,
A-rappu
ma–pe 8–15.30
Vain ajanvarauksella.

- **Puistosairaalan röntgen**
Stenbäckinkatu 11
ma–pe klo 8–15.30
C-ovi (sisäänkäynti Paciuksenkadun puolelta), T-siipi:
hampaiston ja leukojen röntgentutkimukset
A-sisäänkäynti, K-kerros (hissi numero 4): **magneetti-, mammo-
grafia- ja ultraäänitutkimukset.**
Vain ajanvarauksella.

Mielenterveys

Helsinkiiläinen saa matalan kynnyksen mielenterveyspalveluja omalla terveysasemalla tai mielenterveyspalvelupiste Miepissä. Jos mielen-terveyshäiriö pitkittyy tai muuttuu vakavammaksi, hoitava lääkäri voi tehdä lähetteen psykiatrian poliklinikalle.

Mielenterveyspalvelupiste Mieppi

Matalan kynnyksen mielenterveyspalvelupiste Miepistä saa maksutonta keskustelutukea mielen hyvinvointiin. Mieppi palvelee kaikkia helsinkiiläisiä aikuisia. Miepit sijaitsevat Haagassa, Kalasatamassa, Myllypurossa ja Pasilassa. Miepissä työskentelee mielenterveystyön ammattilaisia, joiden kanssa voi jutella kasvokkain tai etäyhteydellä. Ota yhteyttä Mieppiin, jos sinulla on esimerkiksi elämäntilanteeseen tai mielenterveyteen liittyviä huolia ja toivot keskustelutukea. Miepissä on mahdollista sopia tarpeen mukaan 1–5 keskusteluaikaa tai saada neuvontaa ja palveluohjausta.

Jos äidinkielesi ei ole suomi tai ruotsi, voimme käyttää tulkia.

Voit soittaa Miepin ajanvaraukseen:

- **Myllypuron toimipiste** p. 09 310 26830, ma–to klo 13–14
- **Haagan toimipiste** p. 09 310 37727, ma–to klo 12–13
- **Kalasataman toimipiste** p. 09 310 32656, ma–to klo 10–11
- **Pasilan toimipiste** p. 09 310 74627, ma–to klo 11–12

tai tulla paikan päälle ilman ajanvarausta:

- Myllypuron Mieppi keskiviikkoisin klo 12–15
- Haagan Mieppi tiistaisin klo 12–15 (Hopeatie 6, 1. krs)
- Kalasataman Mieppi torstaisin klo 12–15, ilmoittaudu ala-aulan Itte-automaatilla

Voit myös varata ajan Mieppiin verkossa Maisassa (www.maisa.fi) tai täyttämällä yhteydenottolomakkeen <https://turvalomake.hel.fi/yhteysmieppiin>.

Mielenterveyttä tukevat senioripalvelut

Tuemme mielesi hyvinvointia palvelukeskusten Kööri, Peesi, Vire, Toivo ja Pilke -vertaistukiryhmissä sekä senioripalveluiden Tsemppi ja Puhti -kuntoutuksissa. Saat neuvontaa ja keskusteluapua palvelukeskusten sosiaali-ohjaajilta. Kysy lisää puhelinnumerosta 09 310 34888 tai lue lisää verkossa: hel.fi/mielenterveytta-tukevat-senioripalvelut

MIELI – Suomen Mielenterveys ry

Valtakunnallinen kriisipuhelin, p. 09 2525 011. Avoinna vuorokauden ympäri joka päivä. Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti.

Svenskspråkig kristelefon 09 2525 0112

0113 2525 09 قمبرعلا قمزالا فتاه

English crisis phone 09 2525 0113

Український кризовий телефон 09 2525 0114

Російський кризовий телефон 09 2525 0115

MIELI Kriisikeskus Helsinki tarjoaa lyhytkestoista ja maksutonta keskusteluapua kriisistä selviytymisen tueksi. Vastaanotolle voi tulla yksin, puolison kanssa tai perheenä. Tukea ja apua tarjotaan myös maahanmuuttajille suomeksi, ruotsiksi, englanniksi tai tarvittaessa tulkin välityksellä.

Varaa aika p. 09 413 50510, ma-to klo 9–12 ja 13–15, pe klo 9–12.

Mielenterveyden keskusliiton neuvontapalvelut

p. 0203 91920, arkisin klo 10–15

Puheluun vastaa ammattilainen, joka tuntee arjen kiemurat haastavissakin tilanteissa. Puhelun hinta 8,35 senttiä/puhelu + 16,69 senttiä/minuutti.

Mielenterveystalo.fi

Kaikille avoimesta Mielenterveystalo.fi-verkkopalvelusta löytyy tietoa, omahoito-ohjelmia, oppaita, oirenavigaattoreita ja palveluhakuja. Mielenterveystalossa on tarjolla myös nettiterapiaa.

Lue lisää: www.mielenterveystalo.fi

Päihdepalvelut

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

Päihdepalvelujen Jelppi

Jos tarvitset apua päihdeongelmaan, voit soittaa Jelppiin. Juttelemme kanssasi ja mietimme yhdessä, miten voisimme parhaiten auttaa sinua. Voit soittaa Jelppiin myös, jos olet huolissasi läheisesi päihteidenkäytöstä.

Jelpin työparin muodostavat sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset. Jelpissä työskentelee myös kokemusasiantuntija, jolla on omakohtaista kokemusta päihdeongelmasta. Olemme jakaneet Jelppi-työn neljään alueeseen, mutta jos et ole varma, mihin alueeseen kuulut, voit soittaa mihin tahansa numeroon.

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

Päihdepoliklinikat

Päihdepoliklinikka auttaa irtautumaan alkoholiin, huumeisiin, lääkkeisiin ja pelaamiseen liittyvistä riippuvuuksista. Päihdepoliklinikka tukee päihdevieroituksessa, kuntoutuksessa ja elämänmuutokseen tarvittavissa asioissa. Hoito päihdepoliklinikalla alkaa yleensä matalan kynnyksen Startti-ryhmästä, jonka jälkeen voi aloittaa yksilöllisen hoito-ohjelman. Hoitoon voi hakeutua ilman lähetettä varaamalla ajan soittamalla tai tulemalla Startti-ryhmään. Päihdepoliklinikan hoito on maksutonta.

PÄIHDEPOLIKLINIKOIDEN YHTEYSTIEDOT:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Kalasataman päihdepoliklinikka
Työpajankatu 14 A
Varaa vastaanottoaika
soittamalla p. 09 310 42947
ma–pe klo 12–13
Vastaanotto ilman ajanvarausta
ma–pe klo 8.30–10.30 | <ul style="list-style-type: none"> ■ Malmin päihdepoliklinikka
Soidinkuja 6 A
Varaa vastaanottoaika
soittamalla p. 09 310 69340
ma–pe klo 12–13
Vastaanotto ilman ajanvarausta
ma–pe klo 8.30–10.30 |
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Laakson päihdepoliklinikka
Lääkärinkatu 8 F, B-porras
Varaa vastaanottoaika
soittamalla p. 09 310 47910
ma–pe klo 12–13
Vastaanotto ilman ajanvarausta
ma–pe klo 8.30–12 | <ul style="list-style-type: none"> ■ Vuosaaren päihdepoliklinikka
Kahvikuja 3 A
Varaa vastaanottoaika
soittamalla p. 09 310 62444
ma–pe klo 12–13
Vastaanotto ilman ajanvarausta
ma–pe klo 8.30–10.30 |

Tukea ryhmistä**Tupakoinnin lopettajien ryhmät**

Tukea tupakoinnin lopettamisesta ja ohjausta lääkehoitojen hyödyntämiseen. Ryhmän ohjaajana toimii terveydenhoitaja. Katso kohta Omahoitoryhvät, s. 34.

Palvelukeskusten Pilke-porukat

Pilke-porukat ovat ryhmiä päihteitä käyttäville ja käyttäneille eläkeläisille. Elämäntavan muuttaminen ei ole ryhmän tavoite, vaan voit tulla ryhmään juuri sellaisena kuin olet.

Ryhmä sisältää yhteisen maksuttoman aamupalan, keskustelua ja yhdessä suunniteltua toimintaa. Pilke-porukoita on lähes jokaisessa palvelukeskuksessa.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen ohjaajille:

- Kampin palvelukeskus, p. 09 310 44529, Salomoninkatu 21 B
- Kannelmäen palvelukeskus, p. 09 310 46910, Urkupillintie 4 B
- Kinaporin palvelukeskus, p. 09 310 24527, Kinaporinkatu 9

- Kontulan palvelukeskus, p. 09 310 73301, Kontukuja 5
- Koskelan palvelukeskus, p. 09 310 50066, Hospitaalinkulku 8 (ent. Käpyläntie 11), rak. N
- Kotikallion palvelukeskus, p. 09 310 49235, Kyläkirkontie 6–10 E
- Kustaankartanon palvelukeskus, p. 09 310 54805, Oltermannintie 32 E
- Myllypuron palvelukeskus, p. 09 310 44152, Myllymatkantie 4
- Pohjois-Haagan palvelukeskus, p. 09 310 69817, Hopeatie 14
- Riistavuoren palvelukeskus, p. 09 310 54805, Isonnevantie 28
- Roihuvuoren palvelukeskus, p. 09 310 4512, Punahilkantie 16
- Siltamäen palvelukeskus, p. 09 310 58700, Peltokyläntie 4
- Syystien palvelukeskus, p. 09 310 24972, Takaniitynkuja 3

Lisätietoa mielenterveyttä tukevista palveluista verkossa:

hel.fi/mielenterveytta-tukevat-senioripalvelut

Keskustelutukea puhelimitse

- Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry, päihdeneuvonta p. 0800 90045 (24 h)
- Päihdeneuvontaan voit soittaa, jos oma tai läheisesi alkoholin, huumeiden tai lääkkeiden käyttö aiheuttaa sinulle huolta tai jos haluat keskustella luottamuksella ammattilaisen kanssa. Palvelu on maksuton. Verkkosivut: www.ehyt.fi
- AA:n auttava puhelin joka päivä klo 9–21, p. 09 750 200 (alkoholiriippuvuus)
- NA:n infopuhelin joka päivä klo 18–20, perjantaisin myös klo 12–14, p. 050 307 7597 (huumeriippuvuus)
- Irti Huumeista, p. 0800 980 66, ma–pe 9–15, ma–to 18–21
- Peluuri arkinen klo 12–18, p. 0800 100101. Chat avoinna ma, ke ja pe klo 12–15. Verkkosivut: www.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, arkinen klo 9–15.

Päivystys

Kun terveysasema on kiinni, kiireellistä hoitoa vaativat tilanteet hoidetaan päivystyksessä. Ennen kuin hakeudut päivystykseen, soita Päivystysapuun p. 116 117 tai tee oirearvio Omaolo-verkkopalvelussa (www.omaolo.fi). Henkeä uhkaavissa tilanteissa tulee soittaa hätäkeskukseen p. 112.

■ Malmin yhteispäivystys

Malmin sairaala
Talvelantie 6

■ Meilahden yhteispäivystys

Haartmanin sairaala
Haartmaninkatu 4, rakennus 12

■ Psykiatrian päivystys

Matalan kynnyksen mielen-terveyspalvelupiste Miepistä saat keskustelutukea mielen hyvinvointiin. Äkillisissä mielenterveyden ongelmassa saat apua omalta terveysasemalta arkisin klo 8–16. Muina aikoina soita ennen päivystykseen hakeutumista Päivystysapuun, p. 116 117. Psykiatrian päivystys sijaitsee Meilahden yhteispäivystyksessä, Haartmanin sairaalassa.

Sairaalat

Helsingin sairaalaan kuuluvat Laakson, Malmin ja Suursuon sairaalat. Ne hoitavat muun muassa aivoverenkiertohäiriön saaneita sekä leikkauksessa käyneitä potilaita. Osastoja on myös geriatrisille potilaille. Sairaaloiden poliklinikat ovat keskittyneet geriatriaan, sisätauteihin, palliatiiviseen hoitoon sekä psykiatriaan ja päihdehoitoon.

HELSINGIN KAUPUNGIN SAIRAALAT

■ Laakson sairaala

Lääkärinkatu 8
p. 09 310 4701

■ Malmin sairaala

Talvelantie 6
p. 09 310 6611

■ Suursuon sairaala

Suursuonlaita 3 B
p. 09 310 5017

■ Geriatrian poliklinikka

Sturenkatu 8, 2. krs
p. 09 310 48043

■ **Palliatiivinen poliklinikka**

Suursuonlaita 3 B
p. 09 310 67003

■ **Psykiatrinen sairaala**

Auroran sairaala
Nordenskiöldinkatu 20
p. 09 310 65605

Lisätietoa verkossa: hel.fi/kaupunginsairaala

HUS:N SAIRAALAT

■ **Haartmanin sairaala**

Haartmaninkatu 4
p. 09 4711 (vaihde)

■ **Herttoniemen sairaala**

Siilikuja 5
p. 09 4711 (vaihde)

■ **Iho- ja allergiasairaala**

Meilahdentie 2
p. 09 471 86355, infopiste
p. 09 471 75200, hoidolliset asiat

■ **Kirurginen sairaala**

Kasarmikatu 11–13
p. 09 471 88310, infopiste

■ **Meilahden kolmiosairaala**

Haartmaninkatu 4
p. 09 471 72432, infopiste

■ **Meilahden siltasairaala**

Haartmaninkatu 4
p. 09 4711 (vaihde)

■ **Meilahden tornisairaala**

Haartmaninkatu 4
p. 09 471 72432, infopiste

■ **Naistenklinikka**

Haartmaninkatu 2
p. 09 471 72889, infopiste

■ **Psykiatriakeskus**

Välskärinkatu 12
p. 09 4711 (vaihde)

■ **Puistosairaala**

Stenbäckinkatu 11
p. 09 471 71752, infopiste

■ **Silmä-korvasairaala**

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

Lisätietoa verkossa: <https://www.hus.fi/potilaalle/sairaalat-ja-toimipisteet>

Kuntouttava arviointi

Sairaalasta otetaan yhteyttä kuntouttavaan arviointiyksikköön, jos iäkkään helsinkiläisen uskotaan hyötyvän tuen tarpeen selvittämisestä esimerkiksi toimintakyvyn heikkenemisen takia. Kuntouttava arviointiyksikkö selvittää, millaista tukea ikääntynyt helsinkiläinen tarvitsee kotona asumiseen, kun hän on kotiutumassa sairaalasta tai päivystyksestä. Kuntouttavan arvioinnin asiakkaat eivät ole aiemmin saaneet kotihoidon palvelua.

Lisätietoa verkossa: hel.fi/kotihoido > [Kuntouttava arviointi](#)

Hammashoito

Kiireettömään ja kiireelliseen hammashoittoon voi varata ajan soittamalla hammashoidon asiakaspalveluun p. 09 310 51400, jossa arvioidaan hoidon tarve ja kiireellisyys.

Käytössä on takaisinsoittojärjestelmä, johon voi jättää soittopyynnön ajanvarausasioissa arkisin klo 7–15. Asiakaspalvelu on avoinna ma–to klo 7–18 ja pe klo 7–15. Kiireelliseen hammashoittoon voi varata ajan myös Maisa-verkkopalvelussa (www.maisa.fi).

Lisätietoa verkossa: hel.fi/hammashoitolat

Hammashoitolat

Kaikista hammashoitoloista saa myös ruotsinkielistä palvelua.

ETELÄINEN ALUE

- | | |
|---|---|
| ■ Kampin neuvolahammashoito
Malminkatu 3 F | ■ Lauttasaaren hammashoitola
Taivaanvuohentie 6 |
| ■ Kivelän hammashoitola
Sibeliuksenkatu 12–14 | ■ Vironniemen terveysaseman hammashoitola
Vironkatu 2, 3. krs |

KESKINEN ALUE

- | | |
|---|---|
| ■ Kalasataman hammashoitola
Työpajankatu 14 A | ■ Kallion neuvolahammashoito
Toinen linja 4 C |
|---|---|

ITÄINEN ALUE

- **Itäkadun neuvolahammashoito**
Tallinnanaukio 1
- **Kivikon terveysaseman hammashoitola**
Kivikonkaari 21
- **Kontulan terveysaseman hammashoitola**
Ostoskuja 3
- **Myllypuron terveysaseman hammashoitola**
Jauhokuja 4
- **Vuosaaren terveysaseman hammashoitola**
Kahvikuja 3

KAAKKOINEN ALUE

- **Herttoniemenrannan hammashoitola**
Petter Wetterin tie 5
- **Laajasalon terveysaseman hammashoitola**
Koulutanhua 2 A
- **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
- **Meilahden Suu- ja hammas-keskus**
Haartmaninkatu 1 A
- **Suun erikoishoidon yksikkö**
Haartmaninkatu 1 A

POHJOINEN ALUE

- **Maunulan terveysaseman hammashoitola**
Suursuonlaita 3
- **Oulunkylän terveysaseman hammashoitola**
Kylänvanhimmantie 25
- **Paloheinän terveysaseman hammashoitola**
Paloheinäntie 22

KOILLINEN ALUE

- **Jakomäen hammashoitola**
Vuorensyrjä 8
- **Malmin terveysaseman hammashoitola**
Talvelantie 4
- **Pihlajamäen terveysaseman hammashoitola**
Meripihkatie 8
- **Puistolan hammashoitola**
Maatullinaukio 10
- **Pukinmäen hammashoitola**
Säterintie 2
- **Suutarilan hammashoitola**
Seulastentie 11

Lisätietoa verkossa: hel.fi/hammashoitolat

Suun terveydenhuollon päivystys

Varaa aika kiireelliseen hammashoittoon soittamalla asiakaspalveluun p. 09 310 51400 ma–pe klo 7–14 tai Maisa-verkkopalvelussa (www.maisa.fi). Aikuisten hammaspäivystys toimii klo 8–15 Suu- ja hammaskeskuksessa (Haartmaninkatu 1 D) sekä Kalasataman hammashoitolassa (Työpajankatu 14 A).

Päivystys iltaisin, viikonloppuisin ja arkipyhinä

Arkisin klo 14–21 sekä viikonloppuisin ja arkipyhinä klo 8–21 hammaspäivystys toimii Puistosairaalassa, Stenbäckinkatu 11C (entinen Lastenkliniikka). Ennen lähtöä ilta- ja viikonloppupäivystykseen tulisi soittaa numeroon p. 09 471 71110, jotta saa arvion hoidon tarpeen kiireellisyydestä.

Päivystys öisin

Suusairauksien yöpäivystys ma–su klo 21–8 toimii Meilahden yhteispäivystyksessä Haartmanin sairaalassa (Haartmaninkatu 4). Ennen lähtöä yöpäivystykseen tulisi soittaa Päivystysapuun p. 116 117, jotta saa arvion hoidon tarpeen kiireellisyydestä.

Näön heikentyessä

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

Lisätietoa näkemisen ongelmista verkossa: <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/n%C3%A4kemisen-ongelmat>

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

Palvelu- ja toimintakeskus Iiris (Näkövammaisten liitto)

Iiris-keskuksessa sijaitsevat:

- Näkemisen apuvälineiden erikoismyymälä Aviris
- Helsingin ja Uudenmaan näkövammaiset ry, p. 050 419 6477, ma–ke klo 9–11, sähköposti: toimisto@hun.fi. Verkkosivut: <https://www.hun.fi/fi/helsingin-ja-uudenmaan-nakovammaiset>
- Näkövammaisten kulttuuripalvelu ry, p. 040 964 9288, sähköposti: toimisto@kulttuuripalvelu.fi. Verkkosivut: <https://www.kulttuuripalvelu.fi/fi/nakovammaisten-kulttuuripalvelu>

Osoite: Marjaniementie 74, 00930 Helsinki

Puhelinvaihe: p. 09 396 041, arkisin klo 9–15

Infopiste: p. 09 396 04330, arkisin klo 8–18

Sähköposti: asiakaspalvelu@nkl.fi

Verkkosivut: www.iiris.fi

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

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

Kuulon heikentyessä

Kuulontutkimuksella arvioidaan kuulovian aiheuttamaa haittaa ja tehdään päätöksiä hoito- ja kuntoutustoimenpiteistä. Yksittäinen kuulontutkimus ei välttämättä riitä, vaan voidaan tarvita useita tutkimuksia. Tutkimusmenetelmät riippuvat tutkittavan iästä ja kuulovian tyypistä.

Lisätietoa verkossa: <https://www.terveyskyla.fi/kuulotalo>

■ **Helsingin Kuuloyhdistys ry**

Vertais- ja virkistystoimintaa huonokuuloisille. Kuuloliiton jäsenyhdistys.

Haagan urheilutie 12

p. 045 123 2624

toimisto@helky.fi

www.helky.fi

■ **Kuuloliitto ry**

Tukea, tietoa ja kuntoutusta.

Ilkantie 4

Neuvontapuhelin

p. 09 580 3370, ma klo 9–15

p. 09 580 3830

sähköposti: info@kuuloliitto.fi

verkkosivut: www.kuuloliitto.fi

Kuulokeskus, p. 09 580 3211

Kuulontutkimuksia ja muita palveluja.

Avoinna ma–pe klo 9–15

sähköposti:

info@khlkuulokeskus.fi

verkkosivut: <https://www.kuuloliitto.fi/palvelut/kuulokeskus/>

Muistihäiriöt ja muistisairaudet

Jos huomaat selviä muistin heikkenemisen oireita, varaa aika muistitutkimuksiin terveysasemalle. Jos olet kotihoidon asiakas, voit keskustella muistivaikeuksista luonasi käyvän hoitajan kanssa.

■ **Muistineuvo-tukipuhelin**

Muistiliiton Muistineuvo-tukipuhelin tarjoaa muistisairauksiin liittyvää ohjausta ja neuvontaa p. 09 876 6550 (0,08 €/min+pvm) ma, ti, to klo 12–17. Ruotsinkielistä palvelua ti klo 15–17. Minneslinjen betjäna på svenska på tisdagen kl. 15–17 på samma telefonnummer.

■ **Helsingin Muistiyhdistys ry**

Helsinkiäisten muistisairaiden ja heidän läheistensä tukijärjestö.

Tenholantie 10, 00280 Helsinki

Muistineuvoja p. 040 902 2250, ma–pe klo 8–16 p. 09 454 2750,

Sähköposti: toimisto@muistihelsinki.fi

Verkkosivut: <https://muistihelsinki.fi/>

Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi p. 09 454 2750.

Verkkosivut: www.muistiliitto.fi

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

Fysioterapia

Fysioterapia tukee, kun fyysinen toimintakyky on rajoittunut esimerkiksi iän, kipujen, sairaalasta kotiutumisen tai vaikean vamman vuoksi.

Saatuasi lähetteen fysioterapiaan voit varata ajan fysioterapeutille. Varaa tai peru aika soittamalla fysioterapian puhelinpalveluun p. 09 310 67000 arkisin 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 (www.omaolo.fi). Oirearvion tehtyäsi saat toimintaohjeet ja tarvittaessa ajan fysioterapeutille.

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

Fysioterapian toimipisteet:

- | | |
|--|--|
| ■ Geriatrian poliklinikka
Sturenkatu 8, 2. krs | ■ Malmin fysioterapia
Talvelantie 6, rak. 18 C |
| ■ Kalasataman fysioterapia
Työpajankatu 14 A | ■ Myllypuron fysioterapia
Jauhokuja 4 |
| ■ Kivelän fysioterapia
Sibeliuksenkatu 14 | ■ Vuosaarenfysioterapia
Kahvikuja 3 |

Lisätietoa verkossa: hel.fi/fysioterapia

Toimintaterapia

Toimintaterapian tavoitteena on tukea toimintakykyä ja omatoimisuutta.

Toimintaterapiaan pääsee lähetteellä, jonka voi saada esimerkiksi terveysasemalta tai sairaalasta. Toimintaterapian neuvontapuhelimeen p. 09 310 32249 voi olla myös itse yhteydessä.

Toimintaterapian kotikuntoutuksessa toimintaterapeutti ratkoo kotona asuvan ikääntyneen tai omaistaan hoitavan arjen ongelmia. Toimintaterapian kotikuntoutukseen voidaan ohjata esimerkiksi Seniori-infosta, kotihoidosta tai geriatrian poliklinikalta.

Toimintaterapian neuvontapuhelin p. 09 310 32249.

Omaishoidon toimintaterapian neuvontapuhelin, p. 09 310 32591.

Lisätietoa verkossa: <https://www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveydenhoito/kuntoutus-ja-terapiat/toimintaterapia>

Toimintaterapian toimipisteet

Kaikissa pisteissä myös ruotsinkielistä palvelua.

- | | |
|---|--|
| ■ Kalasataman toimintaterapia
Työpajankatu 14 A | ■ Suursuon toimintaterapia
Suursuonlaita 3 B |
| ■ Laakson toimintaterapia
Lääkärinkatu 6 C | ■ Vuosaaren toimintaterapia
Kahvikuja 3 |
| ■ Malmin toimintaterapia
Talvelantie 6 | |

Apuvälineet

Tavallisimpia apuvälineitä voi lainata ilman ajanvarausta ja lähetettä Kela-kortilla. Tavallisimpia apuvälineitä ovat esimerkiksi kyynärsauvat, rollaattori, peruspyörätuoli, wc-istuimen korottaja, 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 kuntoutussuunnittelija p. 09 310 24701, arkisin klo 9–12.

Apuvälineen käytössä saa opastusta. Palveluun kuuluu myös apuvälineiden uusiminen ja huolto Konalan apuvälinepalvelussa. Palvelu on maksutonta.

■ Konalan apuvälinepalvelu

Asiakaspalvelupuhelin p. 09 310 47589

Ruosilantie 18, 00390 Helsinki

ma–ti 8–16, ke–to 9–17 ja pe 10–14

Arkipyhien aattona avoinna klo 16 asti.

Huoltoajan varaus verkossa: www.hel.fi/apuvälinepalvelut

■ Apuvälinepalveluiden liikkuva yksikkö

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

Aikataulu:

Kontulan seniorikeskus

Kontukuja 5, pääaula, ti klo 9.30–11.30

Kustaankartanon seniorikeskus

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

■ Ruskeasuon apuvälinekeskus (HUS)

Vaativan erityistason apuvälineitä. Palvelua varten tarvitaan lähete omasta kotikunnasta tai erikoissairaanhoidosta.

Lisätietoa ja ohjeita apuvälineiden käytön tueksi löytyy Terveyskylän

Kuntoutumistalosta: <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/apuvälineet>

Apuvälineitä voi myös ostaa tai vuokrata yksityisiltä yrityksiltä.

Omahoitotarvikejakelu

Omahoitotarvikkeita ovat esimerkiksi diabetestarvikkeet, avannetuotteet, vaipat, katetrit ja haavanhoitotarvikkeet. Saat lähetteen tarvitsemiisi hoitotarvikkeisiin omasta hoitopaikastasi, esimerkiksi terveysasemalta tai erikoissairaanhoidosta. Lähete toimitetaan hoitopaikasta Omahoitotarvikejakeluun.

Ota yhteyttä Omahoitotarvikejakeluun puhelimitse p. 09 310 55002 ma–pe klo 9–12 (takaisinsoittopalvelu) tai Maisa-verkkopalvelussa (www.maisa.fi). Tilaus toimitetaan sinulle postitse noutopisteeseen tai pakettiautomaattiin (maksuton palvelu).

Voit myös tilauksen yhteydessä sopia, että noudat ennakkoon tilatut tuotteet Omahoitotarvikejakelun toimipisteestä Koskelasta.

Lisätietoa verkossa: www.hel.fi/omahoitotarvikkeet

Suosittellemme olemaan aina ensin yhteydessä Omahoitotarvikejakeluun, jotta voidaan varmistua tarvitsemasi tuotteen saatavuudesta.

■ Helsingin omahoitotarvikejakelu

Hospitaalinkulku 8 (ent. Käpyläntie 11), N-talo, B-rappu, 3. krs

Kelan kuntoutus

Kela järjestää kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja, jotka tukevat kuntoutumisessa ja auttavat sopeutumaan sairauden mukanaan tuomiin muutoksiin. Kursseilta saa tietoa sairaudesta sekä tukea ja vertaistukea arkeen.

Kuntoutushakemukseen tarvitaan lääkärinlausunto.

Lisätietoa Kelan kuntoutuksesta p. 020 692 205

Verkkosivut: www.kela.fi/kuntoutus-ja-sopeutumisvalmennuskurssit

4

Sosiaalipalvelut

Seniори-info

Seniори-info tarjoaa matalan kynnyksen neuvontaa. Seniори-infossa työskentelevät sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset etsivät ratkaisuja yhdessä ikääntyneiden kanssa arjen haasteisiin, esimerkiksi yksinäisyyteen. Ohjaamme asiakkaat tarvittaessa Seniори-infon tai palvelukeskusten sosiaaliohjauksen kautta kotihoidon palveluihin sekä asumis-, päivätoiminta- tai hoivapalveluihin. Palveluneuvontaa ja sosiaaliohjausta saa myös palvelukeskusten sosiaaliohjaajilta. Jos sinulle on jo nimetty oma työntekijä kaupungin palveluista, kysythän ohjausta ja neuvoa suoraan häneltä.

Seniори-infon yhteystiedot:

p. 09 310 44556, arkisin klo 9–15

Sähköposti: seniori.info@hel.fi

Chat: www.hel.fi/senioripalvelut, arkisin klo 9–15 (muina aikoina chatbot)

Seniори-info Facebookissa: www.facebook.com/seniorihelsinki

Seniори-info Instagramissa: www.instagram.com/seniorihelsinki

Huoli-ilmoitus

Voit tehdä ilmoituksen, jos olet huolissasi iäkkästä henkilöstä, joka on ilmeisen kykenemätön vastaamaan omasta huolenpidostaan, terveydestään tai turvallisuudestaan. 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 www.maisa.fi -> Tee sosiaalihuollon ilmoitus tai puhelimitse Seniori-infon p. 09 310 44556 arkisin klo 9–15 ja muina aikoina Sosiaalipäivystykseen 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 aikana. Ikääntyneeseen ollaan ilmoituksen perusteella yhteydessä. Hänelle kerrotaan huoli-ilmoituksen tekijä ja sisältö. Pyrimme saamaan selville ikääntyneen oman näkemyksen tilanteestaan. Mietimme yhdessä, millaisesta avusta tai palveluista hän voisi hyötyä.

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

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

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)

Lisätietoa verkossa: hel.fi/paivystys > Sosiaalipäivystys

Kriisipäivystys

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

p. 09 310 44222 (24 h)

Lisätietoa verkossa: hel.fi/paivystys > Kriisipäivystys

Palvelukeskusten arjen tukipalvelut

Helsingin kaupungin palvelukeskuksissa tarjotaan erilaisia arjen tukipalveluita. Palvelukeskuksista voi saada henkilökohtaista palveluneuvontaa ja -ohjausta sekä fysioterapeutin neuvontaa tuki- ja liikuntaelinsairauksissa. Osassa toimipisteitä on Ite-piste, jossa voi mitata muun muassa verenpaineen, lukunäön, vyötärön ympärysmittan tai painon.

Palvelukeskuksissa on tietokoneita asiakaskäyttöön sekä avoin ja suojaamaton langaton verkko. Tarjolla on myös digiopastusta ajanvarauksella.

Pyykkiä voi pestä niissä toimipisteissä, joissa on pyykkikoneita, kuivaushuone tai kuivausrumpu. 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.

Palvelut on tarkoitettu helsinkiläisille eläkeläisille ja työttömille, joilla on voimassa oleva palvelukeskuskortti. Maksuttoman kortin saa palvelukeskuksen neuvonnasta.

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

Palvelukeskusten yhteystiedot s. 16.

Lisätietoa verkosta: www.hel.fi/palvelukeskukset

Omaishoidon toimintakeskus

Helsingin kaupungin omaishoidon toimintakeskukset tukevat ikääntyneiden omaishoitajien ja omaishoidettavien hyvinvointia, jaksamista ja toimintakykyä.

Toimintakeskusten sosiaaliohjaajat tapaavat omaishoitoperheitä säännöllisesti. Tapaamisilla omaishoitoperheille tarjotaan ohjausta, neuvontaa ja ajankohtaista tietoa palveluista.

Toimintakeskuksissa järjestämme omaishoitajien valmennuskursseja uusille omaishoitajille sekä omaishoitajasta omaiseksi -valmennuksia omaishoitajille, joiden läheinen on muuttamassa tai jo muuttanut hoivakotiin.

Omaishoitajilla on mahdollisuus käyttää toimintakeskuksen tiloja itse-ohjautuviin vertaisryhmiin. Toimintakeskusten toimintaan voi osallistua yli palvelualue rajojen eli osallistuminen ei ole sidottu asuinalueeseen.

■ Eteläinen omaishoidon toimintakeskus

Töölönkatu 3
p. 09 310 74208

■ Itäinen omaishoidon toimintakeskus

Myllymatkantie 4
p. 09 310 73995

■ Läntinen omaishoidon toimintakeskus

Hopeatie 14
p. 09 310 24213

■ Pohjoinen omaishoidon toimintakeskus

Takaniitynkuja 3
p. 09 310 46818

Lisätietoa verkossa: <https://www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/senioripalvelut/omaishoito/omaishoidon-toimintakeskukset>

Muuta tukea omaishoitajille

Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ry

Ratamestarinkatu 7 A, 00520 Helsinki

Maksuton puhelinneuvonta p. 050 551 4335, ma-to klo 9–15

Verkkosivut: www.polli.fi Chatissa vastaavat Omaishoitajaliiton ja yhdistysten neuvojat ma-pe klo 9–12. Omaishoidon vertaischat ke klo 10–12.

FinFami ry

Yhdistys tarjoaa maksutonta tietoa ja tukea, kun perheessä tai lähipiirissä on mielenterveyden häiriöitä. Puhelinneuvonta sekä yksilö- ja perhetapaamiset tarjoavat tietoa psyykkisistä sairauksista, alueen palveluista, etuuksista sekä yhdistyksen tukimahdollisuuksista.

Jämsänkatu 2 C, 4. krs, ma-to klo 9–15, p. 09 686 0260

Sähköposti: info@finfamiuusimaa.fi

Verkkosivut: www.finfamiuusimaa.fi

Omaisena edelleen ry

Valtakunnallinen yhdistys, joka tukee niitä omaisia, läheisiä ja omaishoitoperheitä, joiden pitkäaikaisesti sairastava, iäkäs tai vammaisen läheinen on muuttanut tai siirtymässä kodin ulkopuoliseen hoitoon tai hoivaan.

Tikkurilantie 68 A, 01300 Vantaa

p. 0207 411 140, p. 040 520 6083

Verkkosivut: www.omaisenaedelleen.fi

Omaishoitajien tuetut lomat

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry järjestää tuettuja lomia yhteistyössä valtakunnallisten sosiaali- ja terveysjärjestöjen kanssa. Lomien tavoitteena on mahdollistaa arjesta irtautuminen, sosiaalinen kanssakäyminen sekä virkistyminen. Lomia järjestetään omaishoitajille sekä omaishoitajille ja omaishoidettaville yhdessä. Lomat myönnetään taloudellisin, sosiaalisiin ja terveydellisiin perusteisiin.

MTLH ry, Ruoholahdenkatu 8, 4. krs, 00180 Helsinki

p. 010 2193 460, arkisin klo 9–13,

Sähköposti: lomat@mtlh.fi

Verkkosivut: www.mtlh.fi Chat ma-pe klo 9–13

Sähköinen lomahakemus: <https://mtlh.fi/loman-hakeminen/>

Henkinen tuki

- **HelsinkiMission Senioripysäkki**
Keskusteluapua ikäihmisille elämän solmukohdissa.
Yhteydenotot p. 09 2312 0260 (takaisinsoittopalvelu) tai sähköpostilla senioripysakki@helsinkimissio.fi
Verkkosivut: www.helsinkimissio.fi
- **HelsinkiMission Aamukorva**
Luotettava kuulija ja keskustelukumppani aamun varhaisina tunteina joka aamu klo 5–8
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.
Verkkosivut: www.mieli.fi
- **Rikosuhripäivystys**
p. 116 006, ma–pe klo 9–20, ruotsiksi ma–pe klo 12–14.
Puhelu on maksuton.
Juristin puhelinneuvonta rikoksen uhreille (maksuton), p. 0800 161 177, ma–to klo 17–19.
Verkkosivut: www.riku.fi
Chat ma–pe klo 9–15 ja ma klo 17–19.
- **Nollalinja lähisuhdeväkivallalle**
Nollalinja on ilmainen auttava puhelin, jonne voit soittaa mihin kellonaikaan tahansa, vuoden jokaisena päivänä, p. 080 005 005.
Verkkosivut: www.nollalinja.fi
Chat ma–pe klo 9–15.
- **Turvallisen vanhuuden puolesta – Suvanto ry.**
Tukea ja keskusteluapua lähisuhdeväkivaltaan.
Suvantolinja p. 0800 06776, ke klo 10–13.
Nordenskiöldinkatu 18 A
Verkkosivut: www.suvantory.fi
- **Uskontojen uhrien tuki ry**
Tukea ja keskusteluapua hengellistä väkivaltaa kokeneille monenlaisista yhteisötaustoista. Vertaistukipuhelin p. 0400 466 990, ti klo 18–20, to ja la klo 13–15
Sähköposti: tiedotus@uut.fi (englanti, ruotsi, saksa)
Verkkosivut: www.uskontojenuhrientuki.fi/loyda-tukea/puhelimet

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: <https://evl.fi/kirkonkeskusteluapu> ma–pe klo 12–20

Palveleva kirje: Yhteyttä voi ottaa myös kirjoittamalla kirjeen.

Kirje postitetaan osoitteella: Palveleva kirje, PL 210, 00131 Helsinki.

Vastausta varten kirjeeseen on hyvä liittää omat nimi- ja osoitetiedot.

Helsingin ortodoksisen seurakunnan palvelut.

Verkkosivut: www.hos.fi

Katolisen kirkon keskusteluapua saa omasta seurakunnasta.

Verkkosivut: <https://katolinen.fi/seurakunnat/>

Helsingin juutalaisen seurakunnan palveluohjaaja palvelee, neuvoo ja auttaa seurakuntalaisia luottamuksellisesti toimeentulo- ja sosiaaliavustuksiin sekä hakemusten täyttämisiin liittyvissä kysymyksissä.

Helsingin juutalainen seurakunta p. 09 586 0310, ma–to klo 11–16.

Verkkosivut: <https://jchelsinki.fi/palvelut-ja-toiminnot/sosiaalitoiminta/>

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

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

p. 040 874 7255, ma–pe klo 11–16 (suomi, englanti)

Apua ja tukea arkeen

Siivouspalvelu, hoiva-apu ja kotisairaanhoido

Näitä palveluja voi ostaa suoraan yksityisiltä yrityksiltä. Hyödynnettävissä saattavat olla verotuksen kotitalousvähennys ja arvonlisäveroton palvelu. Ilman arvonlisäveroa voi ostaa apua kotiin yksityiseltä yrittäjältä silloin kun toimintakyky kotona selviämiseksi on heikentynyt ja kotona tehtävä työ katsotaan sosiaalihuoltopalveluksi tai sen tukipalveluksi.

Yksityisiltä palveluntuottajilta ostettavia arvonlisäverottomia kotipalveluja ovat esimerkiksi asumiseen, henkilökohtaiseen hoivaan ja huolenpitoon sekä muuhun tavanomaiseen elämään kuuluvia toimia tai niissä avustamista. Kotipalvelujen tukipalveluja ovat ateria-, vaatehuolto-, siivous-, kylvetys- 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. Vähennyksen voi saada myös työstä, joka on tehty verovelvollisen tai hänen puolisonsa vanhempien tai isovanhempien käyttämässä asunnossa. Omavastuuosuus on 100 euroa.

Lisätietoa verkossa:

Valtakunnallinen Elias.fi -nettitori: www.elias.fi

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

Helsingin kaupungin hyväksymät kotipalvelun tukipalveluntuottajat: <https://www.hel.fi/static/sote/yksityiset/kotipalvelun-tukipalveluntuottajat.pdf>

Verottajan tiedot kotitalousvähennyksestä: <https://www.vero.fi/henkiloasiakkaat/verokortti-ja-veroilmoitus/tulot-ja-vahennykset/kotitalousvahennys/>

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

Kauppa- ja ateriapalvelut

Kauppapalvelua on saatavilla useilta yksityisiltä toimijoilta ja tilaaminen onnistuu myös puhelimitse. Ostosten keräilystä ja toimituksesta laskutetaan erikseen. Kaupasta saa myös erilaisia valmisaterioita.

Yksityisiltä ateriapalveluyrityksiltä voi tilata aterioita kotiin. Lisäksi monet yksityiset yritykset tarjoavat kotipalvelua, johon sisältyy ruoanlaittoa.

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

Turvapuhelin

Turvapuhelinpalvelun voi hankkia yksityisesti yrityksiltä.

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

Palvelutarpeen arviointi sekä sosiaalityö ja sosiaaliohjaus

Ikääntyneille tarkoitettu sosiaalityö ja sosiaaliohjaus auttavat löytämään ratkaisuja esimerkiksi ihmissuhteisiin, elämänhallintaan tai asumiseen liittyviin vaikeuksiin.

Asiakasohjaus

Asiakasohjauksen perustehtävä on pääsääntöisesti yli 65-vuotiaiden helsinkiläisten laaja-alainen palvelutarpeen arviointi. Palvelutarpeen arvio tehdään ensisijaisesti kotikäyntinä ja tarvittaessa moniammatillisena yhteistyönä.

Käynnillä arvioidaan kotiin vietävien palvelujen, kuten kotihoidon ja kotihoidon tukipalvelujen, päivätoiminnan sekä omaishoidon tuen tarvetta, ja tehdään niihin liittyvät palvelupäätökset.

Palvelutarpeen arvion perusteella suunnitellaan palvelukokonaisuus yhdessä asiakkaan ja hänen läheistensä kanssa.

Lisätietoa verkossa: hel.fi/kotihoito > [Ohjaus ja neuvonta](#) > [Palvelutarpeen arviointi](#)

Gerontologinen sosiaalityö ja sosiaaliohjaus

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

Uudet asiakkaat tulevat näihin palveluihin muun muassa Seniori-infon kautta. Jos sinulle on jo nimetty omatyöntekijä kaupungin palveluista, kysythän ohjausta ja neuvoa suoraan häneltä.

Omaishoidon tuki ikääntyneille ja muistisairaille

Omaishoidossa omainen tai läheinen huolehtii jokapäiväistä hoitoa tarvitsevasta ikääntyneestä tai muistisairaasta henkilöstä kotona.

Omaishoidon tuen myöntämisen perusteena on, että hoidettava tarvitsee henkilökohtaisissa toiminnoissaan jatkuvaa, päivittäistä hoitoa ja huolenpitoa voidakseen asua kotonaan.

Omaishoidon tuen myöntäminen perustuu kokonaistilanteen yksilölliseen arviointiin, jossa huomioidaan omaishoitajan antaman hoidon sitovuus sekä hoidettavan valvonnan ja ohjauksen tarve. Omaishoidon tuki muodostuu palkkiosta, lakisääteisistä vapaapäivistä ja muista palveluista.

Omaolo-verkkopalvelussa on mahdollista tehdä alustava arvio omaishoidontuesta: <https://www.omaolo.fi/palvelut/palveluarviot/omaishoidon-tuki>

Päivätoiminta

Päivätoiminta tukee niiden ikääntyneiden helsinkiläisten kotona asumista, hyvinvointia ja kuntoutumista, joiden muisti tai toimintakyky on heikentynyt. Toiminnalla tuemme myös omaisten ja omaishoitajien jaksamista.

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

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

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

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

Kotihoito

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

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

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

Lisätietoja verkossa: hel.fi/kotihoito

Kotihoidon asiakkaiden tukipalvelut

Kotihoito järjestää tarvittaessa asiakkaidensa **ruokailun** kauppakassija/tai ateriapalveluna.

Pienituloinen henkilö voi toimintakykynsä perusteella saada **siivouksen** palvelusetelin (2 h/kk) Helsingin kaupungilta. Siivouksen palvelusetelin bruttotulorajat ovat:

Palvelusetelin arvo on 24 €/tunti, kun yksin asuvan tulot ovat enintään 1 138 €/kk tai pariskunnan tulot ovat enintään 1 575 €/kk.

Palvelusetelin arvo on 21 €/tunti, kun yksin asuvan tulot ovat 1 138,10–1 422 €/kk tai pariskunnan tulot ovat 1 575,10–2 107 €/kk (v. 2023).

Palvelusetelituottajien yhteystiedot verkossa: www.palse.fi

Turvapuhelinpalvelun voi saada kaupungin kotihoidon tukipalveluna.

Kotihoidon tukipalveluna turvapuhelinpalvelu on tulosidonnainen.

Turvapuhelimen antamisen bruttotulorajat ovat:

Yksin asuva henkilö sekä pariskunta saavat turvapuhelimen maksutta (0 €), jos henkilön/pariskunnan tulot ovat korkeintaan 1 138 €/kk.

Yksin asuva, jonka tulot ovat 1 138,1–1 707 €/kk, maksaa turvapuhelimesta 34,55 €/kk (laitevuokra).

Pariskunta, jonka tulot ovat 1 138,1–2 101 €/kk, maksaa turvapuhelimesta 34,55 €/kk.

Muut maksavat turvapuhelimesta asiakasmaksun 54 €/kk. Lisäksi näillä asiakkailla hälytyskäynti maksaa 40 €/kerta (v. 2023).

Turvapuhelimen asennus on maksutonta.

Kotihoidon asiakkaat saavat neuvontaa kotihoidon tukipalveluista omalta nimetyltä työntekijältään tai hoitavan kotihoidon tiimin yhteysnumerosta.

Lisätietoa kotihoidon tukipalveluista verkossa: hel.fi/kotihoito > [Kotihoito tukee kotona asumista](#)

Lisätietoa kotihoitoon ja tukipalveluihin liittyvistä maksuista verkossa: hel.fi/sote/maksut > [Senioripalveluiden maksut](#)

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 (www.palse.fi).

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

Lisätietoja omalta työntekijältä tai Seniori-infosta p. 09 310 44556, arkisin klo 9–15.

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 laituskuntoutusta sekä päivä- ja avokuntoutusta.

Lisätietoja p. 09 310 50544, ma–ke klo 9–12

Rintamaveteraanien ja sotainvalidien kotona asumista tukevat palvelut

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

Lisätietoja p. 09 310 75637, ma–ke klo 9–12

Sotainvalidien palveluneuvoja

toimii Oulunkylän kuntoutuskeskuksessa, p. 040 559 4988

Verkkosivut: www.okks.fi

Sotainvalidien kuntoutusta

haetaan Valtiokonttorista, p. 0295 50 3070

Verkkosivut: www.valtiokonttori.fi

Lottien ja pikkulottien kuntoutuksesta

voi kysyä Lotta Svärd -säätiöstä p. 09 477 02881 arkisin klo 9–16 tai

kuntoutussuunnittelijalta p. 09 477 02886.

Kuntoutusten lisäksi pienituloisilla lotilla ja pikkulotilla on mahdollisuus raha-avustukseen.

Verkkosivut: www.lottasaatio.fi

Vammaisten palvelut

Vammaisneuvonnasta saat neuvontaa ja ohjausta vammaisten palveluihin sekä niiden hakemiseen.

Neuvontanumero p. 09 310 32889 ma, ke, pe klo 9–11, ti–to klo 9–11 ja 12–14.

Muina aikoina voit jättää yhteydenottopyynnön vastaajaan.

sähköposti: sote.vammaisneuvonta@hel.fi

Vammaisneuvonnan palvelupiste

Itäkadun perhekeskus, Tallinnanaukio 1, 00930 Helsinki, 1. krs
Keskiviikkoisin klo 14–16, ilmoittautuminen vahtimestarille.

Vammaisten palveluiden toimipisteet:

■ Eteläinen toimipiste

Työpajankatu 14 A, 6. krs,
PL 6420, 00099 Helsingin
kaupunki

■ Itäinen toimipiste

Kahvikuja 3,
PL 6250, 00099 Helsingin
kaupunki

■ Lännen ja Pohjoisen

vammaisten sosiaalityö

Ala-Malmintori 2, 5. ja 7. krs,
PL 7980, 00099 Helsingin
kaupunki

Kuljetuspalvelut

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

Sosiaalihuoltolain mukainen liikkumisen tuki on osa itsenäisen asumisen tukemista. Se on tarkoitettu pääasiassa vanhusväestölle, joilla liikuntakyvyn heikkeneminen estää julkisten joukkoliikennevälineiden käytön yksin tai saattajan kanssa. Tuki on tulo- ja varallisuussidonnainen etuus. Tuki sisältää enintään kuusi (v. 2023) yhdensuuntaista matkaa kuukaudessa.

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

Vammaispalvelulain mukainen kuljetuspalvelu ja siihen liittyvä saattajapalvelu on tarkoitettu henkilölle, jolla on erityisiä vaikeuksia liikkumisessa ja joka ei vammansa tai sairautensa vuoksi voi käyttää julkisia liikennevälineitä ilman kohtuuttomia vaikeuksia. Hakulomakkeen liitteeksi tarvitaan lääkärinlausunto vammaispalvelulain mukaisesta kuljetuspalvelun tarpeesta.

Lisätietoja vammaisten palvelujen neuvontanumerosta p. 09 310 32889

Asunnon muutostyöt

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

Korjausneuvonta

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

Korjausneuvojan palvelu on maksutonta. Korjausneuvonnan palvelunumero p. 09 350 86013 palvelee arkinen klo 9–15.

Verkkosivut: <https://vtkl.fi/toiminta/korjausneuvonta>

Valtion korjausavustus

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

Lisätietoja p. 029 525 0818, ti–ke klo 9–11 ja 12–15

Sähköposti: korjausavustus.ara@ara.fi

Verkkosivut: www.ara.fi/korjausavustukset

Tavanomaisten kodin perusparannusten työkuukustannuksiin voi saada myös kotitalousvähennystä. Huom! Korjausavustusta ja kotitalousvähennystä ei voi saada samasta toimenpiteestä.

Lisätietoja Verohallinnon palvelunumerosta p. 029 497 002.

Vammaispalvelulain mukaiset asunnon muutostyöt

Edellytyksenä on henkilön vaikeavammaisuus.

Muutostyöt eivät ole tulosidonnaisia.

Lisätietoja vammaispalvelun neuvontanumerosta p. 09 310 32889.

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, arkinen klo 9–15.

5

Tulevaan varautuminen ja talous

Asuminen

Tulevaisuuden asumista, omia toiveita sekä 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 sopivuus on hyvä arvioida muun muassa esteettömyyden, liikenneyhteyksien ja palveluiden näkökulmasta.

Lisätietoa Seniori-infosta p. 09 310 44556, arkisin 9–15, sekä verkosta: www.vanheneminen.fi/asuminen

Puolesta-asiointi ja valtakirjat

Itsemääräämisoikeus eli oikeus päättää omista asioista pysyy perusoikeutenasi ikääntyessäkin. Halutessasi voit antaa läheisellesi luvan asioida puolestasi terveydenhoitoon ja sosiaalipalveluihin liittyvissä asioissa. Lisäksi 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 (www.maisa.fi). Voit määritellä, miten laajat oikeudet haluat antaa. Oikeudet koskevat Helsingin kaupungin palvelujen lisäksi HUS:n terveyspalveluja.

Vaihtoehtoisesti voit täyttää puolesta-asiointilomakkeen 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 läheisellesi vain apteekkiasioita varten, voit tehdä sen Omakanta-verkkopalvelussa (www.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 heikkenee niin, ettei hän itse voi valvoa valtuuttamansa henkilön toimia, pankki ei todennäköisesti enää hyväksy valtakirjaa. Tällaista tilannetta varten valtakirjan lisäksi suositellaan tekemään edunvalvontavaltuutus.

Edunvalvontavaltuutus ja edunvalvonta

Edunvalvontavaltuutuksella voit päättää, miten henkilökohtaisia asioitasi hoidetaan, jos et itse pysty niitä hoitamaan esimerkiksi sairauden tai heikentyneen terveydentilan vuoksi. Voit määritellä, mitä asioita valtuutettu hoitaa ja kuinka hänen toimintaansa valvotaan. Valtuutus otetaan käyttöön vasta sitten, kun et enää itse pysty hoitamaan asioitasi ja edunvalvontavaltuutus on saatettu voimaan digi- ja väestötietovirastossa.

Edunvalvontavaltuutus tehdään kirjallisena.

Lisätietoa verkossa: <https://www.suomi.fi/oppaat/edunvalvonta>

Edunvalvojan määrääminen on viimesijainen keino järjestää asioiden hoito. Voit hakea itsellesi edunvalvojaa, jos et pysty sairauden, heikentyneen terveydentilan tai muun vastaavan syyn takia huolehtimaan taloudellisista asioistasi. Tee hakemus vain, jos asioistasi ei voida huolehtia edunvalvontaa kevyemmillä vaihtoehdoilla, kuten esimerkiksi edunvalvontavaltuutuksella.

Lisätietoa: Digi- ja väestötietoviraston neuvontapuhelin
p. 0295 536 256, arkisin kello 9–12

Verkkosivut: <https://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-verkko-palvelussa (www.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 tai Muistiliiton verkkosivuilla: <https://www.muistiliitto.fi/fi/etuudet-ja-oikeudet/hoitotahto>

Lisätietoa verkossa: www.vanheneminen.fi/asiakirjat

Arvonlisäverottomat palvelut

Jos toimintakykyysi on heikentynyt iän, sairauden, omaishoitajana uupumisen tai muun vastaavan syyn takia, voit ostaa kotipalveluja ja niihin liittyviä tukipalveluja yksityiseltä yritykseltä ilman arvonlisäveroa. Edellytyksenä arvonlisäverottomalle hinnalle on se, että yritys myy palvelua sosiaali- huollon tarpeessa olevalle henkilölle.

Kotipalveluun kuuluu asumiseen, henkilökohtaiseen hoivaan ja huolenpitoon sekä muuhun tavanomaiseen elämään kuuluvaa avustamista. Kotihoidon tukipalveluilla tarkoitetaan esimerkiksi ateriapalvelua, vaatehuoltoa, siivousta, kylvetystä ja saattajapalvelua sekä sosiaalista kanssakäymistä edistäviä palveluja.

Voi ottaa itse yhteyttä palvelutuottajiksi hyväksytyihin yrityksiin, et tarvitse sosiaaliviranomaisen päätöstä. Yritys voi arvioida, oletko oikeutettu saamaan palvelua arvonlisäverottomaan hintaan.

Yritys arvioi palvelutarpeesi sekä tekee kanssasi palvelusuunnitelman ja sopimuksen palvelujen tuottamisesta sosiaalihuollon palveluna.

Lisätietoja verkossa: hel.fi/senioripalvelut > Ohjaus ja neuvonta > Yksityistä kotipalvelua ilman arvonlisäveroa

Elias-nettitori: www.elias.fi

Lisätietoja myös Seniori-infosta, p. 09 310 44556, arkisin klo 9–15.

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 ennakkoperintärekisterissä, jotta verottaja hyväksyy vähennyksen (poikkeuksena ovat eräät yleishyödyllisten yhteisöjen tekemät työt). Palveluntuottajia löytyy verkosta osoitteista www.ytj.fi ja www.elias.fi.

Vuonna 2023 kotitalousvähennyksen korvausprosentti kotitalous-, hoiva- ja hoitotyön osalta on 60 prosenttia. Näiden alojen palveluita koskeva kotitalousvähennyksen enimmäismäärä on 3 500 euroa.

Remonteissa kotitalousvähennyksen enimmäismäärä on 2 250 euroa. Jos teettää remontin yrityksellä voi vähentää 40 prosenttia työn osuudesta. Kotitalousvähennyksen omavastuu on 100 euroa.

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

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

Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksut ja maksukatto

Sosiaali- ja terveystaloudelliset palvelut ovat joko maksuttomia, kaikille tasasuuruksia tai tulositonnaisia, jolloin asiakasmaksu määräytyy 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.

Maksukatto on summa, jonka korkeintaan maksat julkisista sosiaali- ja terveystaloudellisten palveluiden vuosittain. Vuonna 2023 maksukatto on 692 euroa vuodessa. Sinun tulee itse seurata maksukaton ylittymistä. Kun maksukattosi tulee täyteen, maksukaton piiriin kuuluvat palvelut 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 taloushallintopalvelun lähettämän laskun kohdalla, ota todistuksen saamiseksi yhteyttä taloushallintopalveluun p. 09 310 25300, arkisin klo 9–15 tai sähköpostilla: talpa.asiakaspalvelu@hel.fi tai hae todistusta lomakkeella: <https://www.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 lääkärintodistuksesta
- maksua sairaankuljetuksesta
- maksua käyttämättä tai peruuttamatta jätetyistä palveluista

Yksityiset palvelut eivät kuulu maksukaton piiriin.

Lisätietoja taloushallintopalvelusta sekä verkosta:

hel.fi/sote/maksut > [Maksukatto](#)

Talous- ja velkaneuvonta sekä sosiaalinen luotto

Talous- ja velkaneuvojat auttavat sinua, kun olet huolissasi omasta taloudestasi. Saat neuvoja esimerkiksi rahankäytön suunnitteluun ja budjetissa pysymiseen. Saat apua myös velkatilanteeseen. 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.

Sosiaalinen luotto on tarkoitettu Helsingissä vakinaisesti asuville pienituloisille ja vähävaraisille henkilöille, joilla ei ole mahdollisuutta saada muuta kohtuuehtoista luottoa.

Talous- ja velkaneuvonta

Helsingin oikeusaputoimisto

Talous- ja velkaneuvonnan puhelinpalvelu p. 029 566 0123,
ma–pe klo 8–16.15, ajanvaraus ma–pe klo 9–12

Sähköposti: helsinki.velkaneuvonta@oikeus.fi

Verkkosivut: www.talousjavelkaneuvonta.fi

Chat: ma–pe klo 10–12, to klo 15–17

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

Sosiaalinen luototus

Helsingin kaupunki

Neuvonta 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, avoinna ma-pe klo 8.15–16, p. 09 310 43929

Ala-Malmintori 2, 4. kerros, PL 7970, 00099 Helsingin kaupunki

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, 00100 Helsinki

Neuvontaa saa suomen ja englannin kielellä.

Verkkosivut: <https://www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/talousneuvola>

Helsingin ev.lut .seurakuntien raha-asianeuvonta

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

Verkkosivut: www.helsinginseurakunnat.fi

Oman asuinalueen diakoniatyöstä talousapua ja -neuvontaa

Seurakunnan diakoniatyöllä on mahdollisuus avustaa taloudellisesti akuutin hätätilanteen yli. Apua voi hakea siitä evankelis-luterilaisen irkon seurakunnasta, jonka alueella asuu. Seurakunnan diakoniatyöntekijän kanssa voi keskustella luottamuksellisesti raha- ja velkatilanteesta.

Diakoniassa autetaan ihmisiä kysymättä kirkon jäsenyyttä tai uskontokuntaa.

Kelan etuudet ja toimeentulotuki

- | | |
|---|--|
| ■ Kela Itäkeskus
Turunlinnantie 6 A | ■ Kela Kamppi
Salomonkatu 17 |
| ■ Kela Kalasatama
Työpajankatu 14 A | ■ Kela Malmi
Soidintie 4 B |

Palvelupisteiden aukioloajat voi tarkistaa verkossa www.kela.fi/palvelupisteiden-haku sekä puhelimitse jokaisen palvelun omasta palvelunumerosta (ks. alla).

Palvelunumerosta voi varata ajan joko palvelupisteeseen tai puhelimitse asiointiin.

Toimeentulotuki

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

Tukea voi myös hakea paperilomakkeella, jonka voi tulostaa osoitteesta www.kela.fi/lomakkeet tai hakea Kelan toimistosta.

Postita lomake osoitteeseen Kela, PL 10, 00056 Kela.

Kelan laskureilla voit arvioida verkossa mahdollisuutesi saada Kelan maksamaa etuutta ja etuuden määrän: www.kela.fi/laskurit

Lisätietoja p. 020 692 207 ja Kelan toimistot

Täydentävää ja ehkäisevää toimeentulotukea haetaan kaupungin sosiaali-toimesta. Ensin pitää hakea Kelan päätös perustoimeentulotuesta.

Täydentävän ja ehkäisevän toimeentulotuen puhelinneuvonta
ma–pe klo 9–12

p. 09 310 56257 (suomenkieliset asiakkaat)

p. 09 310 44967 (ruotsinkieliset asiakkaat)

Eläkkeet

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

Takuueläke turvaa eläkeläisen toimeentuloa. Täyden takuueläkkeen saa, jos muita eläkkeitä ei ole. Eläkkeet Suomesta tai ulkomailta pienentävät sen määrää. Takuueläkkeeseen on oikeutettu Suomessa asuva vanhuus- tai työkyvyttömyyseläkettä saava henkilö sekä 65 vuotta täyttänyt, joka on asunut Suomessa vähintään 3 vuotta. Lisäksi edellytetään, että kaikki muut eläkkeet jäävät alle 914,97 euroa/kk (v. 2023). Täysi takuueläke on 922,42 euroa/kk (v. 2023). Varhennettu vanhuuseläke pienentää myös takuueläkkeen määrää.

Kelan vanhuuseläkkeen saaja voi saada takuueläkettä samanaikaisesti vanhuuseläkkeen kanssa. Kelan vanhuuseläkkeensaaja ei voi saada takuueläkkeen lisäksi muita Kelan maksamia eläkkeitä eikä yleensä sairaus- tai työttömyyspäivärahaa.

Lisätietoja Kelasta p. 020 692 202

Eläkkeensaajan asumistuki

Eläkkeensaajan asumistukea voivat saada pienituloiset henkilöt, jotka saavat eläkkeensaajan asumistukeen oikeuttavaa eläkettä ja asuvat vakinaisesti Suomessa vuokra- tai omistusasunnossa. Hakemuksen liitteeksi tarvitaan selvitys asumiskustannuksista sekä selvitys omista ja puolison tuloista, omaisuudesta ja veloista.

Lisätietoja Kelasta p. 020 692 210

Eläkettä saavan hoitotuki

Hoitotuella tuetaan sairaan ja vammaisen eläkkeensaajan kotona asumista ja siellä tapahtuvaa hoitoa sekä korvataan sairaudesta tai vammaisuudesta aiheutuvia erityiskustannuksia.

Hoitotuen saaminen edellyttää, että henkilön toimintakyky on heikentynyt yhtäjaksoisesti ainakin vuoden ajaksi. Hoitotukea voidaan hakea takautuvasti avuntarpeen alkamisesta lähtien korkeintaan kuuden kuukauden ajalta. Hakemukseen liitteeksi tarvitaan lääkärin C-lausunto tai muu vastaava lääkärinlausunto. Hoitotuki ei ole tulosidonnainen.

Lisätietoja Kelasta p. 020 692 205

Lääkkeiden korvaus

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

Kun alkuomavastuu on täyttynyt, reseptilääkkeiden hinnan peruskorvauksen (40 % lääkkeen hinnasta) saa apteekista. Kela-korttia ei tarvita, henkilöllisyystodistus riittää. Vaikeissa tai pitkäaikaisissa sairauksissa lääkkeistä ja kliinistä ravintovalmisteista maksetaan erityiskorvausta.

Lääkkeelle voidaan hakea sairausvakuutuksen mukaista korvattavuutta lääkärin B-lausunnon perusteella.

Jos lääkekustannukset ylittävät 592,16 euroa kalenterivuoden aikana (v. 2023), ylittävä osa korvataan kokonaan. Kustakin lääkkeestä peritään 2,50 euron omavastuu kattosumman täyttymisen jälkeen.

Lisätietoja Kelasta p. 020 692 204

Matkakulut

Kela korvaa kulut matkoista, jotka on tehty terveydenhuollon yksikköön sairauden tai Kelan järjestämän kuntoutuksen takia. Matkat korvataan ensisijaisesti julkisten kulkuvälineiden kustannusten mukaisesti. Taksin käyttö korvataan silloin, kun terveydenhuolto määrittää asiakkaalle oikeuden taksimatkaan todistuksella (todistus matkakorvausta varten, SV 67).

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

Taksin tilausnumerot Uudellamaalla:

- 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. 2023). Siksi myös näistä matkoista kannattaa hakea korvausta. Korvaus on haettava kuuden kuukauden kuluessa matkan toteutumispäivästä.

Lisätietoja Kelasta p. 020 692 204

Seniори-info

p. 09 310 44556
arkisin klo 9–15

Terveysneuvonta 24 h

p. 09 310 10023

Anna palautetta kaupungin palveluista

Palautetta Helsingin kaupungin palveluista
voi antaa verkossa osoitteessa
www.hel.fi/palaute tai Helsinki-infon kautta
p. 09 310 1111 ma–to klo 9–16 ja pe klo 9–15

The logo consists of the word "Helsinki" in a white, bold, sans-serif font, centered within a white-outlined speech bubble shape on a green background.

Helsinki