



Serviceguide för äldre 2021

Helsingfors

Innehållsförteckning

1 Rådgivningstjänster 4

Stadens rådgivning – Helsingfors-info ...	4
Hälsorådgivning 24 h.....	5
Seniorinfo.....	5
Rådgivningen om stadens e-tjänster	5
Kollektivtrafikens rådgivning	5
Helsingfors social- och hälsovårds- sektorns boenderådgivning.....	6
Medborgarrådgivning	6
Konsumentrådgivning.....	6
Juridiska råd.....	7
Social- och patientombudsmän	7

2 Kultur- och motionstjänster 8

Helsingfors stads kulturcentraler	8
Helsingfors stads museer och orkester...9	
Bibliotek	12
Kulturtjänster vid Helsingfors stads seniorcenter	13
Invånarhusens aktiviteter	15
Gruppaktiviteter för äldre	16
Datateknik.....	17
Digirådgivning.....	17
Förenings- och frivilligverksamhet	18
Seniornätverket.....	22
Rörelse och motion	23
Instruerad motion.....	24

3 Hälsovårdstjänster 28

Hälsorådgivning 24 h.....	28
Kanalen för e-tjänster – Maisa.....	28
Egenvård.....	29
Hälsostationer	29
Sök stöd i en grupp	32
Minnesjukdomar.....	32
Utdelning av egenvårdsartiklar.....	33
Vaccineringar.....	33
Laboratorier.....	34
Andligt stöd.....	36
Mental hälsa	36
Missbrukarservice	38
Missbrukarpolikliniker.....	38
Jour.....	40
Sjukhus	40
Tandvård	41
Ifall synen försvagas.....	44
Hörseltjänster.....	45

Fysioterapi	45
Ergoterapi	46
FPA rehabiliterar	46
Hjälpmedel.....	47
E-tjänster	48
Elektroniska hälsovårdstjänster som stöder egenvård	50

4 Socialservice 51

Seniorinfo.....	51
Social- och krisjour.....	53
Helsingfors stads seniorcenter och service-centraler erbjuder stödttjänster i vardagen.....	53
Bedömning av servicebehov, socialt arbete och socialhandledning	55
Dagverksamhet	56
Stöd för närståendevård	57
Hemvård	57
Serviceboende och dygnetruntvård	59
Veterantjänster.....	60
Handikappservice	61
Färdtjänst	61
Ändringsarbeten i bostäder.....	61

5 Ekonomin och beredskap för framtiden 63

Boende.....	63
Fullmakter.....	63
Intressebevakningsfullmakt och intressebevakning	64
Vårdtestamente.....	65
Momsfria tjänster.....	65
Skatteavdrag för hushållsarbete	66
Avgiftstak för klientavgifter inom social- och hälsovården	66
Ekonomirådgivning och skuldråd- givning samt social kredit	67
Helsingfors ev. luth. församlingars rådgivning i penningaffärer – Rari	68
FPA:s förmåner och utkomststöd	68
Utkomststöd	69
Pensioner.....	69
Bostadsbidrag för pensionstagare	70
Vårdbidrag för pensionstagare.....	70
Ersättning av läkemedel.....	70
Resekostnader	71

Ärade helsingforssenior

Liksom tidigare år har vi samlat uppgifter om seniortjänsterna i Helsingfors i en pärm. Denna guide betjänar också dina närstående och också mer omfattande experterna inom social- och hälsovårdsservice, studerande och alla som är intresserade av temat.

Vänligen observera att denna guide publiceras i juni 2021 och då kan coronapandemin fortfarande påverka tjänsternas öppettider och tjänsteutbud. Du kan be om aktuella uppgifter från Seniorinfo eller se uppgifterna på tjänsternas och aktörernas webbplatser. Seniorinfo betjänar dig per telefon vardagar kl. 9–15 på numret 09 310 44556.

Vid sidan av serviceguiden stöder Seniorinfos webbplats de äldres tillgång till information på adressen: www.hel.fi/seniorerna. På webbplatsen finns det mångsidig information om social- och hälsovårdssektorns tjänster, evenemang, hobbyer och andra tjänster i Helsingfors område. På webbplatsen finns det också en chattjänst.

Genom att samla ihop tjänster till en enhet, till Seniorinfo, kan vi erbjuda seniorer i Helsingfors och deras närstående likvärdiga tjänster som är enklare att hitta än tidigare.

Inom Helsingfors social- och hälsovårdssektor tog man i bruk e-tjänsten Maisa i maj. Du hittar mer information om Maisa på sidan 48 i denna guide och på adressen www.maisa.fi/sv eller på Seniorinfo.

Vi vill för vår del vara med att stöda välbefinnande, hälsa och funktionsförmåga för de äldre i Helsingfors. Jag hoppas att du har nytta av guiden.

Trevliga lässtunder!

Seija Meripaasi

Direktör för sjukhus-,
rehabiliterings- och
omsorgstjänsterna



1

Rådgivningstjänster

Stadens rådgivning – Helsingfors-info

Information om stadens tjänster och invandrarfrågor.

Telefonrådgivning tfn 09 310 1111

Chatten: www.hel.fi/kanslia/neuvonta-sv

må–to kl. 9–16 och fr kl. 9–15

E-post: neuvonta@hel.fi

Informationen

betjänar på centrumbiblioteket
Ode, Tölöviksgatan 4

må–to kl. 9–18 och fr kl. 10–18.

Vid infopunkten får man digistöd för användningen av stadens e-tjänster samt information om övriga ställen som ger digirådgivning.

Respons till staden

Fråga, tacka, klaga, ge förslag och respons på adressen

www.hel.fi/respons

Helsingfors stad

växel tfn 09 310 1691, www.hel.fi/sv

Personer och verksamhetsställen www.numerot.hel.fi

Hälsorådgivning 24 h

Helsingfors stads hälsorådgivning ger råd om vård av sjukdomar dygnet runt till priset av ett normalt samtal. Tfn 09 310 10023

Seniorinfo

Rådgivning och servicehandledning vardagar kl. 9–15, tfn 09 310 44556
seniori.info@hel.fi
www.hel.fi/seniorerna

Facebook: www.facebook.com/seniorihelsinki/

Instagram: @seniorihelsinki

Twitter: @seniorihelsinki

En anställd från Seniorinfo är på plats vid centralerna för hälsa och välbefinnande: Nordsjö ti kl. 8–11 och Fiskehamnen on kl. 8–11.

Seniorinfo erbjuder information med låg tröskel och söker lösningar till utmaningar i de äldres vardag. Seniorinfo ger information om Helsingfors stads samt olika företags och organisationers evenemang, fritidsintressen och tjänster. De äldre får också servicehandledning av socialhandledarna vid servicecentralerna.

Rådgivningen om stadens e-tjänster

Rådgivningen om stadens e-tjänster må–fr kl. 8–18,
tfn 09 310 88800

Kollektivtrafikens rådgivning

HRT:s kundrådgivning må–fr kl. 7.30–19, lö–sö kl. 9.30–17,
tfn 09 4766 4000

Närbussarnas och den övriga kollektivtrafikens ruttor och tidtabeller hittar du på HRT:s webbsida.

www.hsl.fi/sv/kundservice

www.hsl.fi/sv

Helsingfors social- och hälsovårdssektorns boenderådgivning

■ Fiskehamnen

Västra-Hertonäs (Igelkottsvägen och Hertonäs) och Kasberget
Tfn 09 310 42993

Hertonäs strand, Degerö och Brändö
Tfn 09 310 42992

Vallgård, Berghäll, Hermanstad, Sörnäs, Arabiastranden, Böle, Gumtäkt, Åggelby, Forsby och Fiskehamnen
Tfn 09 310 44014
Tfn 09 310 44012

■ Haga

Malm, Mosabacka, Staffansslätten och Bocksbacka
Tfn 09 310 42996
Tfn 09 310 42995

■ Malm

Malm, Mosabacka, Staffansslätten och Bocksbacka
Tfn 09 310 41210

Rönninge, Vik och Ladugården
Tfn 09 310 24458

Boenderådgivning för de boende i Helsingfors stads bostäder Ab Heka ab:s servicepunkt: www.hekaoy.fi/fi/heka/yhteystiedot (nätsidan på finska)

www.hel.fi/sv -> Boenderådgivning

Medborgarrådgivning

Medborgarrådgivningen hjälper dig hitta rätt offentlig tjänst, rätt myndighet och ger råd i hur man anlitar tjänster. Betjänar per telefon och på webben. Må–fr kl. 8–21, lö kl. 9–15, tfn 0295 000.

Tal- eller hörselhindrade kan använda medborgarrådgivningen med sms via numret 18395. www.kansalaisneuvonta.fi/sv-FI

Konsumentrådgivning

Svenskspråkig rådgivning

Må–on, fr kl. 9–12, to 12–15,
tfn 029 505 3030

Finskspråkig rådgivning

Må–on, fr kl. 9–12, to 12–15,
tfn 029 505

www.kkv.fi/sv/konsumentradgivning

Juridiska råd

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

Helsingfors rättshjälpsbyrå

Tingshuset, Porkalagatan 13 G, 2. vån, 00180 Helsingfors

Må–fr kl. 8–16.15, tfn 029 566 0120. Tidsbeställning må–fr kl. 9–11 och 12–15.

helsinki.oikapu@oikeus.fi, www.oikeus.fi

Finlands Advokatförbund

Ger avgiftsfri rådgivning (inte uppdrag som till exempel testamente) vid Östra centrums och Tölö bibliotek (endast med tidsbeställning).

Må–fr kl. 10–12 och 13–15, tfn 09 6866 120 (växel)

www.asianajaliitto.fi/sv

info@advokatforbundet.fi

Social- och patientombudsmän

Helsingfors social- och patientombudsmän ger råd och handledning i frågor som gäller klientens eller patientens ställning och rättigheter.

Du kan kontakta social- och patientombudsmannen om du är missnöjd med hur du blivit bemött eller med den service du fått inom social- och hälsovården eller om du behöver råd om dina rättigheter inom social- och hälsovården. Även klientens eller patientens närstående, kommuninvånare samt samarbetspartners kan ta kontakt.

Ombudsmännen ger råd och hjälper vid behov till med att göra en anmärkning, hantera patientskadefrågor och skadestandsfrågor. Social- och patientombudsmannen fattar inte beslut eller tar ställning till den medicinska vården.

Telefonrådgivning må–to kl. 9–11, tfn 09 310 43355

Vanlig e-post sosiaali.potilasasiamies@hel.fi

Krypterad e-post kan sändas på länken <https://securemail.hel.fi> till

adressen sosiaali.potilasasiamies@hel.fi

Postadress PB 6060, 00099 Helsingfors stad

Mer information på adressen www.hel.fi -> [Social- och patientombudsmän](#)

2

Kultur- och motions- tjänster

Coronapandemin kan fortsätta påverka tjänsternas öppettider och utbud. Du kan få aktuell information från Seniorinfo eller på tjänsternas och aktörernas webbplatser.

Helsingfors stads kulturcentraler

I Helsingfors centrum ligger den internationella konsertsalen och gästscenen Savoy-teatern och i Berghäll finns kulturcentralen Caisa. Utanför centrum finns fyra regionala kulturcentraler: Gamlasgården, Malmhuset, Stoa och Nordhuset. I kulturcentralernas program ingår konserter, teaterföreställningar, filmvisningar, varierande utställningar och gemenskapliga evenemang såsom eftermiddagsdanser och allsångsevenemang.

Du kan köpa biljetter till avgiftsbelagda evenemang hos Lippupiste, www.lippu.fi/sv/ eller hos biljettförsäljningen i kulturcentralerna. I kulturcentralerna hålls även många avgiftsfria evenemang, både dags- och kvällsföreställningar. Gallerierna i kulturcentralerna håller öppet under husets öppettider och entrén är fri.

- **Caisa**
Ekogatan 4
www.caisa.fi
- **Gamlasgården**
Cittertorget
Klarinettvägen 5
www.kanneltalo.fi
- **Malmhuset**
Nedre Malms torg 1
www.malmitalo.fi
- **Savoy-teatern**
Kaserngatan 46–48
www.savoyteatteri.fi
- **Stoa**
Åbohusvägen 1
www.stoa.fi
- **Nordhuset**
Mosaiktorg 2
www.vuotalo.fi

Kulturkompis

Känns det tråkigt eller besvärligt att gå ensam på ett kulturevenemang? Då får du hjälp av Kulturkompisen! Kompisen bokar biljetterna åt dig och kommer vid behov gratis med och guidar dig till evenemanget. Med kulturkompisen betalar du högst fem euro för din biljett. Kulturkompisarna är frivilliga hos Helsingfors stad.

Ring en kulturkompis

Må-to kl. 10–13, tfn 09 310 58237 (lokalsamtalsavgift)

Mer information och programutbud: www.hel.fi, [Kulturkompisar](#)

Helsingfors stads museer och orkester

Helsingfors konstmuseum HAM

Helsingfors konstmuseum HAM ligger i Tennispalatset bredvid Kampens affärscentrum. Museets inhemska och utländska utställningar lyfter fram modern konst och samtidskonst. Publikguidningarna på lördagarna är öppna för alla till priset av en inträdesbiljett. Avgiftsfritt inträde den sista fredagen i varje månad. Till en del museer är det alltid fritt inträde.

Södra Järnvägsgatan 8

Öppet ti-sö kl. 11–19, stängt må, tfn. 09 310 87001 (på finska)

Biljetter

Nedsatt inträdesavgift (pensionärer) 10 €

Normal inträdesavgift 12 €

www.hamhelsinki.fi/sv

Kultur- och motionstjänster

BeSätning är den största delen av Helsingforsbornas konstsamling finns ute på gator, torg och för parkerna. Den omfattar konstverk av skulpturer, målningar, föremål och plåtskulpturer. De är utsatta på offentliga platser och i parker. De är utsatta på offentliga platser och i parker. De är utsatta på offentliga platser och i parker.

Tallbergsgatan 1 C
Helsingfors stadsmuseum
Tfn 044 704 4985

Temat är Helsingfors (på finska) i centrum står stadsbornas egna erfarenheter och vanliga vardag, som reflekteras av museets utställningar. **Seniorarbete på Seta i Helsingfors** (på finska) ligger vid kanten av Seta i Helsingfors. Seniorsamfundet i Helsingfors har ett stort utbud av aktiviteter för äldre. Seniorsamfundet i Helsingfors har ett stort utbud av aktiviteter för äldre. Seniorsamfundet i Helsingfors har ett stort utbud av aktiviteter för äldre.

Böcker och Gator 16

Öppet måndag-fredag, 11-19 och lördag-söndag, 11-17. Tfn 09 310 56630

Fritt inträde

Mummolaakso ry + Gummedalen rf / www.mummolaakso.fi

Gilströms är en av de största och mest kända konstgallerierna i Helsingfors. Den har ett stort utbud av konstverk av både svenska och utländska konstnärer. Den har ett stort utbud av konstverk av både svenska och utländska konstnärer. Den har ett stort utbud av konstverk av både svenska och utländska konstnärer.

Villa Hagasund - Gummedalen rf, c/o **Spåskans** i Helsingfors, Unionen rf,

Bulanderhällan vägen 13 B

Öppettider måndag-fredag, 11-19

www.villahagasund.fi (Stängd på finska)

uppsättning av ny utställning.

Riksförbundet för äldre - **Siunsi-stödtelefon**

Måndag-fredag, 11-19, kl. 13-15

Tfn 044 300 2355 (på finska)

www.kostet.fi Entré. Biljetter kan

köpas på plats hos museets biljettförsäljning.

villahagasund.fi

Spåskans i Helsingfors, Unionen rf,

Tölögatan 51 A

Öppettider må-sö 11-17

Tfn 09 310 23921

Fri entré

sparamuseet.fi

■ **Arbetsbostadsmuseet**

Kristinegränden 4

Tfn 09 3107 1548

Fri entré

arbetarbostadsmuseet.fi

- Sprutmästarens gård
Kristiansgatan 12
Tfn 09 3107 1549
Fri entré
ruiskumestarintalo.fi/sv

I Helsingfors stad finns ett tiotal olika museer. Många museer har fri entré och många gratisdagar ordnas även på museer med entréavgift. Museernas utställningar och evenemang hittar du på museets infowebbplats. www.myhelsinki.fi/sv > [museer](#)

Museikort

Museikortet är avgiftsbelagt.
Kundtjänst (på finska och engelska), vardagar kl. 9–12, tfn 044 784 5745
museokortti@museot.fi, museot.fi/se.php

Helsingfors stadsorkester

Helsingfors stadsorkester håller konserter i Musikhuset. Uppgifterna om konserter finns på orkesterns webbplats. Orkestern arrangerar även öppna publikevenemang såsom diskussioner och foajékonserter före konserter.

Orkesterns klassiska konserter kan ses och höras direkt eller inspelade på nätet. Lyssna på nätet: helsinginkaupunginorkesteri.fi/sv/hko-screen

Musikhuset, Mannerheimvägen 13 A
Tfn 09 3102 2700

Biljetter kan du köpa från Musikhusets biljettkassa, Ticketmasters webbutik samt per telefon 0600 10 800 (1,98 €/min. + lokalnätsavgift) och vid servicepunkter.

Webbplatsen tapahtumat.hel.fi/sv/home hjälper Helsingforsbor att lätt och smidigt på ett ställe finna evenemang som arrangeras av Helsingfors stad. Det är meningen att från och med 2021 även publicera information om hobbyer och kurser. Kommunikationen för kultur- och fritidssektorn i Helsingfors stad driver webbplatsen.

Tapahtumat.hel.fi/sv/home
[Evenemangskalendern](#)

Växel vardagar kl. 8–16, tfn 09 310 1060

Helsingfors-info må–to kl. 9–16 och fr kl. 10–15, tfn 09 310 11111

HeSeta ry Bibliotek

Helsingforsregionens HeSeta ry erbjuder handledning till sexuella minoriteter. Biblioteket erbjuder information som gäller sexuell hälsa och öppet förhållande och ämnen som rör barn och ungdom. Du kan låna böcker och tidningar från filmstöd och bibliotekets samlingar. Dessutom arrangeras det avgiftsfria evenemang på biblioteket varje vecka dit alla är välkomna. Det finns 37 bibliotek och två bokbussar på olika håll i Helsingfors. Bibliotekstjänster är i regel avgiftsfria. Från bibliotek kan du även låna föremål och anordningar. På biblioteken ordnas olika kurser och vägledningar för olika åldersgrupper och på olika språk för dem som önskar lära sig olika färdigheter och för olika grupper. Du kan även boka lokaler för seniorarbete på Seta ry. Seniorarbete på Seta ry erbjuder information och stöd för regnbågs seniorer, d.v.s. personer över 50 inom sexuella och/eller könsminoriteter. De öppna

Mer information har grupperna i nätverkstjänsten för regnbågs seniorer. Du kan också kontakta dem via telefon 09 354 3600. www.regnbuget.fi (sidan på finska)

Expert på frågor om seniorarbete, tfn 050 354 0656 (på finska)
Boken kommer-tjänsten
Boletäet 5, 2:a vån.

Man kan få låntagare hos Boken kommer-tjänsten i Helsingfors och har svårt att komma till bibliotek på grund av hög ålder, sjukdom eller funktionsnedsättning. Du kan få de material som du vill ha levererade hem till dig. Bibliotekspersonalen packar boken i en kassett enligt kundens önskemål och levererar dem efter överenskommelse. I samband med knyta och upprätthålla kontakter. Det sociala nätverket kan även ge stöd och lindra ensamhet, sjukdom och andra kriser. Tjänsten är avgiftsfri.

Mer information har grupperna i nätverkstjänsten för regnbågs seniorer. Du kan också kontakta dem via telefon 09 354 3600. www.regnbuget.fi/sv-FI

kotikiriasto@hel.fi
Mummolaakso ry – Gummedalen rf, c/o Kvinnosaksförbundet Unionen rf,
Bulevarden 11 A 1
Lästips för just dig
info@mummolaakso.fi

Du kan be lästränaren (sidan på finska) tips utifrån från vilka böcker du tycker om eller vilka teman som intresserar dig. Kontakta lästränaren via [Riikka Pattana Sinuiksi](mailto:Riikka.Pattana@sinuiksi.fi) telefon

Må kl. 19–21 och to kl. 13–15
Ljudböcker för läslästipps (på finska)
www.sinuiksi.fi

Har du svårt för att läsa en text till exempel på grund av försvagad syn? En ljudbok kan hjälpa när det är svårt att läsa vanlig text. Celia-biblioteket har kring 40 000 ljudböcker som du kan lyssna till på nätet avgiftsfritt. Bland böckerna finns avgiftsfri skön- och facklitteratur samt läroböcker.

Du kan registrera dig som användare av nättjänsten Celianet på biblioteket.

■ Specialbiblioteket Celia

Iris-huset

Maruddsvägen 74, 2 vån.

Tfn 029 533 3060 (på finska)

www.celia.fi/sv

Att använda dator på biblioteket

Du kan arbeta och sköta dina ärenden på bibliotekets kunddatorer. Till ditt förfogande står de vanligaste datorprogrammen samt skanner och skrivare. Reservera dig en tid på biblioteket eller på nätet. Du kan även arbeta med din egen apparat. Alla bibliotek har ett öppet och avgiftsfritt trådlöst nät.

Handledning i datateknik

På bibliotek arrangeras öppna evenemang samt kurser där du kan få råd med grundkunskaperna i användning av datateknik och internet. Biblioteks-personalen ger mer information. Följande tillfällen med handledning finns i kalendern på webbplatsen www.helmet.fi.

Förutom biblioteken erbjuder även arbetarinstitut, invånarhus och servicecentraler personlig digitalrådgivning. Läs mer och se rådgivningsställena på Helsingfors stads webbsidor på adressen:

digineuvonta.hel.fi/se/radgivningsstallen/

Evenemang och hobbygrupper

På bibliotek arrangeras många slags avgiftsfria evenemang såsom författarbesök, föreläsningar och till och med karaoke. Förutom engångsevenemang samlas det på bibliotek hobbygrupper regelbundet som är öppna för alla. På ditt närbibliotek kan du till exempel hitta kroppsvård för seniorer eller stickning till höglästa noveller. Evenemangen och hobbygrupperna hittar du i evenemangskalendern på webbplatsen www.helmet.fi/sv-FI.

Kulturtjänster vid Helsingfors stads seniorcenter

Tjänsterna vid stadens seniorcenter och servicecentraler är avsedda för helsingforspensionärer och arbetslösa. Vid centren kan du delta i kamratstödgrupper, hobbyverksamhet och olika evenemang. Centren är lågtröskelmötesplatser med även mångkulturell verksamhet.

Kultur- och motionstjänster

Med Seta ryccentralerna kan du delta i olika evenemang, verkstäder och hobbyföreningar. Hälsetaryccentralerna erbjuder också olika kortteter verkstadsgrupper och eller frågor som gäller sexuella identitet och situationer. Geografiska grupper finns på samtliga servicecentraler och många av dem verksamhet står till buds. Bibliotekets servicepunkt för äldre finns på Talbergsgatan 1 C i Kvarnbacken, Gustafsgård, Djurberget och Kasberget. Tfn 044 704 4985

Verksamhet (sidan på finska) är avgiftsfri. Servicecentralkortet är gratis och personligt. Det får du från centralens infopunkt.

Seniöarbete på Seta rf – Regnbågsseniöer

■ **Brobäcka servicecentral- verksamhet** ■ **Kasbergets seniöcenter**
Seniöarbete på Seta erbjuder information och stöd för regnbågsseniöer, d.v.s. personer över 50 inom sexuella och/eller könsminoriteter. De öppna och konfidentiella grupperna med kamratstöd för regnbågsseniöer samlas regelbundet i olika delar av staden och via distans. Rodluvans väg 16, Tfn 09 310 60790

■ **Djurbergets seniöcenter** ■ **Kinaborgs seniöcenter**
Expert på frågor om seniöarbete, tfn 050 354 0656 (på finska) Kinaborgsgatan 9, Tfn 09 310 52910
Stormyrvägen 28
Böletaförsvägen 28
Tfn 09 310 49200

■ **Kvarnbackens seniöcenter**

■ **Forsby seniöcenter*** Rävvägen 8 I, Tfn 09 310 44151

■ **Mummlaakso rf, Gummedalen rf** Gummedalen delar information, erbjuder rådgivning och stöd i olika frågor. Det sociala samfundet Unionen rf, c/o Kvinnors vägförbund Unionen rf, Tfn 09 310 54779

■ **Munknäs servicecentral** Brattlevägen 70, Tfn 09 310 48847

■ **Norra Haga servicecentral** Silvervägens enhet

■ **Gustafsgårds seniöcenter** Bulevardigrändvägen 16, Äggelby, Tfn 09 310 54776

■ **Gårdsbacka seniöcenter** Gårdsgränden 5, Tfn 09 310 618000

■ **Riksomfattande Siniuksis-stödtelefon** Må kl. 19–21 och to kl. 13–15, Tfn 044 704 24120

■ **Rudolfs servicecentral- verksamhet** Rudolfsvägen 17–19, Tfn 09 310 56330

■ **Kampens servicecentral*** Salomonsgatan 21 B, Tfn 09 310 44513

■ **Tölö seniöcenter*** Tölögatan 33, Tfn 09 310 44538

- **Östra centrums service-centralverksamhet**
Smörblommevägen 6
Tfn 09 310 62250

* service på svenska

www.hel.fi/servicecentraler

Invånarhusens aktiviteter

I Helsingfors ordnas det lokala verksamheten av bl.a. invånarhus, förortsstationer och verksamhetscentraler. De lokala invånarhusen fungerar som vardagsrum och mötesplatser för områdets invånare. Det finns olika hobbyer och annan verksamhet för alla åldrar, exempelvis digistöd. I vardagsrummet hittar du någon att prata med och förmånligt kaffe med dopp. Verksamheten ger även en trevlig möjlighet att verka som frivillig. Evenemangen och verksamheten varierar mellan invånarhusen. Det kan förekomma ändringar av öppettiderna och verksamheten.

- **Invånarhuset Betania i Rödbergen**
Styrmansgatan 13
Tfn 09 310 73935
Digistöd med tidsbeställning kl. 10–14, tfn 09 310 44709
- **Partnerskapshuset Hanna**
Sturegatan 12
Digistöd med tidsbeställning kl. 9–16,
Tfn 09 310 73933
- **Åggelby Societetshus**
Larin Kyöstis väg 7
Digistöd med tidsbeställning kl. 9–16
Tfn 040 1628476
- **Invånarhuset Saunabaari**
Skogsbacksvägen 25
Må–fr kl. 9–16
Tfn 09 310 24587
Mediapaja 040 5900455
- **Malms verksamhetscentral**
Kyrkobyvägen 2
må–fr kl. 9–16
Tfn 09 310 58576
- **Rönnsbacka förortsstation**
Skiffervägen 3 A
Må–fr kl. 9–16
Tfn 040 1246354
- **Invånarhuset Mylläri**
Stenparsvägen 2 J
Må–fr kl. 9–16
Tfn 040 825 6965
- **Gårdsbacka förortsstation**
Gungbrädsgränden 4 C
Må–fr kl. 9–16
Tfn 040 3343188
- **Nordsjö förortsstation**
Svartviksvägen 10
Må–fr kl. 9–16
Tfn 09 310 73249

Mer information: www.hel.fi/helsinki/sv/social-och-halso/ekonomiskt/invanarhusen

HeSeta ry Gruppaktiviteter för äldre

Helsingforsregionens HeSeta ry erbjuder handledning till sexuella minoriteter och deras närstående för frågor som gäller sexuella identitet och livssituation. Gemensamt för oss är öppenhet, känslighet och förståelse för alla olika behov och önskemål.

organisationer:
Tallbergsgatan 1 C

■ **Centrum förbundet för de gamla välf**
www.gamla.welf.fi (sidan på finska)
Ordnar avgiftsfri gruppverk-

■ **HelsingforsMission**
Albertsgatan 33
Må–fr kl. 9–15

■ **Seniorarbete på Seta rf på Regnbågsseniorens** Tfn 045 881 9743

Seniornätverket på Seta erbjuder information och stöd för regnbågsseniorens, d.v.s. för personer över 50 inom sexuella och/eller könsminoriteter. De öppna och

■ **Nordhuset**
Svenskspråkigt kulturprogram för seniorer

konfidentiella grupperna med kamratstöd för regnbågsseniorens samlas regelbundet i olika delar av staden och via distanskommunikation.

■ **Folkhälsan**

Exploaterar frågor om seniorarbete, tfn 050 350 0600 (växel)
Böletfn 09 315 0000

■ **SWO (på finska)**
Ekay, kulturproducent, tfn 09 310 88755

www.fol.fi/foite/san.fi / useteli-sv/servicesedlasivuhandron

■ **Församlingar Mummolaakso ry – Gummedalen rf**
www.helsingforsforsamlingar.fi

■ **Norr om Stan rf**

Norr om Stan och dess

Gummedalen delar information, erbjuder rekommendationer och erbjuder

■ **Helsingfors Alzheimer-förening rf**

och lindra ensamhet, sjukdom och andra kriser. Föreningen syftar till att lesbiska kvinnor och bi-kvinnor emellan frånsöka sina behov och omsorgen om varandra.
Tfn 09 454 2750
www.alzheimer-hki.com

■ **Prograin föreningsvärd**
Tfn 050 432 8888

■ **Helsingfors Arbis**

Mummolaakso ry – Gummedalen rf, c/o Kvinnoåksförbundet Unionen rf,
Dagmarsgatan 3
Bulevarden 11 A
Tfn 09 310 49494
info@mummolaakso.fi
www.hel.fi/arbisk
www.mummolaakso.fi (sidan på finska)

Tfn 050 466 3544

info@nos.fi

www.nos.fi

■ **Arbis Östra**

■ **Riksfattingsstyrelsens stödtelefon**

Må–fr 10–19 kl. (känsligt)
Tfn 044 300 2355 (på finska)

■ **Huvudstadsregionens närståendevårdare rf**

Må–to kl. 9–11 och kl. 12–15
Rådgivning tfn 040 533 2710

(på finska)

www.polli.fi

■ **Kulturhuset Stoa**
www.sinuiksi.fi

Abohusvägen 1

Öppet må–to kl. 8–20, fr kl. 8–18, lö–sö kl. 10–16

www.stoa.fi/sv/framsidan

■ **Svenska pensionärsförbundet**

Annegatan 25 A, 3:e våningen
Tfn 040 578 0415 (kansli)

Datateknik

Flera Helsingfors stads servicecentraler samt organisationer erbjuder handledning angående hantering av datorer och dylika tekniska aparater.

■ Arbis

Erbjuder olika kurser om medier och informationsteknik
Tfn 09 310 49494 (kansli)
Dagmarsgatan 3
www.hel.fi/arbisp

■ Kulturhuset Stoa

IT-handledning
Tfn 09 310 88579
Åbohusvägen 1
www.stoa.fi/sv/framsidan

Digirådgivning

Enter ry

Erbjuder avgiftsfri och personlig handledning kring dator-, pekplatta- och mobiltelefonfunktioner samt användning av internet och e-post. Frivilliga på Enter fungerar som kamrathandledare, som handleder efter respektive egen förmåga. Närhandledning sker på biblioteken, servicecentralerna och i andra offentliga lokaler med tidsbokning eller utan. Distanshandledning sker i form av telefonrådgivning med hjälp av olika program.

Tfn 050 307 9366

E-post: info@enterseniore.fi, www.enterseniore.fi/se

Helsingfors stad

Ger digitalt stöd på stadens fler än 150 enheter. Bibliotek, invånarhus, servicecentraler, arbetarinstitutets enheter, ungdomslokaler, Ode och International House Helsinki är de populäraste enheterna. Handledning för stadsborna ges på dessa enheter av såväl stadens anställda som till exempel frivilliga som utbildats av Enter rf. Digitalt stöd avser stöd för användning av datorer, smarttelefoner, pekplattor och smartTV.

Etiska anvisningar har utarbetats för digitalt stöd (dvv.fi/sv/etisk-anvisning-for-det-digitala-stodet). Anvisningarna specificerar skyldigheterna hos de som ger och de som får digitalt stöd. Syftet med anvisningarna är att främja ett tryggt digitalt stöd av hög kvalitet som verkställs under samförstånd mellan båda parterna.

digineuvonta.hel.fi/se Må–to kl. 9–16 och fr kl. 10–15
Helsingfors-info tfn 09 310 111 11

HeSeta ry Förenings- och frivilligverksamhet

Helsingforsregionens HeSeta ry erbjuder handledning till sexuella minoriteter bland annat för frågor om förgiftning och följande sexuella otrygghet och ångest. Om du inte tillhör en grupp och vill vara verksam kan man få kamratstöd och nya vänner.

Kulturförningarnas söktjänst:

Tfn 044 704 4985

- **Patent- och registerstyrelsens föreningssök:**
www.pride.fi (sidan på finska)
yhdistysrekisteri.prh.fi/

Seniorbyrå HeSeta rf – Regnbågsseniorer

Seniorer bjuds på söktjänst och erfarenhetiga erfarna förebyggare, d.v.s. personer över 50 års ålder, alla olika typer av föreningar. De öppna och konfidentiella grupperna (på finska) med kamratstöd för regnbågsseniorer samlas

reggelbundet i olika delar av staden och via distanskommunikation. Ytterligare upplysningar Seniorinfo vardagar kl. 9–15, tfn 09 310 44556

[Expert på frågor om seniorarbete](#), tfn 050 354 0656 (på finska)

Böletået 5, 2:a vån.

Nätverket av uppsökande arbete med äldre / omaishoito

Yrkespersoner och frivilliga i flera olika föreningar samt Seniorinfo bildar i Helsingfors ett nätverk av uppsökande arbete med äldre. Nätverket har

Mummolaakso ry – Gummedalen rf

Summåtjänst för äldre erbjuder ett utbud av olika tjänster och möjligheter att hjälpa äldre att hitta nya aktiviteter. Det som är viktigt är att äldre ska kunna ta del av de olika tjänsterna och hjälpa till att förbättra situationen för äldre. Nätverket erbjuder också hjälp till att hitta aktiviteter som är intressanta för äldre. Det som är viktigt är att äldre ska kunna ta del av de olika tjänsterna och hjälpa till att förbättra situationen för äldre. Nätverket erbjuder också hjälp till att hitta aktiviteter som är intressanta för äldre.

Mummolaakso ry, Gummedalen rf, Bulevarden 11 A 1, tfn 09 310 44556

Sfn@sterverksamhet.fi

www.mummolaakso.fi (sidan på finska)

Syftet med sociala semesterverksamhet är att stöda och främja medborgarnas förmåga att klara sig självständigt i olika livssituationer. Bland dem som ansöker om semester har mindre bemedlade eller ensamboende äldre förtur. Semesterar ordnas via semester- och patientföreningar.

Tfn 044 300 2355 (på finska)

Mer information får du på adressen www.lomajarjestot.fi (på finska).

■ **Seniorsemestrar**

”Maaseudun terveys- ja lomahuolto Ry (MTLH)” erbjuder semestrar för olika grupper. Semestrarnas syfte är att erbjuda en paus från vardagen, möjlighet till socialt umgänge och rekreation.

Må–fr kl. 9–13, MTHL:s kansli, tfn 010 2193 460

www.mtlh.fi/lomatarjonta (på finska)

Mångkulturella aktiviteter

Många föreningar i Helsingfors ordnar mångkulturella aktiviteter och erbjuder stöd i olika livssituationer.

Helsingfors-info hjälper i frågor som gäller stadens tjänster eller invandrarfrågor, se sida 4.

■ **Inkerikeskus, central för ingermanländare**

Torggatan 3, 2:a våningen

Må–fr kl. 9–16, tfn 050 436 8227

toimisto@inkerikeskus.fi

www.inkerikeskus.fi (på finska)

■ **Luckan Integration**

Information och vägledning

Georgsgatan 27

Tfn 040 485 9636

integration@luckan.fi

■ **JADE-verksamhetscenter**

Topeliusgatan 17 C 25

Tfn 050 371 0555 eller

050 382 6020

www.jadetoimintakeskus.fi

(på finska)

jadetoimintakeskus@gmail.com

■ **InfoFinland**

www.infofinland.fi

InfoFinland sprider information

om stadens tjänster och

invandrarfrågor.

Mer info: må–to kl. 9–16,

fr kl. 10–15, tfn 09 310 11 111

MÅNGFALD BLAND SEXUELL INRIKTNING OCH KÖN

I Helsingfors verkar många föreningar som ger information om frågor kring mångfalden av sexuell inriktning och kön. Föreningarna ordnar även kamratverksamhet för personer inom sexuella och/eller könsminoriteter.

Kultur- och motionstjänster

HeSeta ry

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

Tallbergsgatan 1 C

Tfn 044 704 4985

www.pride.fi (sidan på finska)

Seniorarbete på Seta rf – Regnbågsseniorer

Seniorarbete på Seta erbjuder information och stöd för regnbågsseniorer, d.v.s. personer över 50 inom sexuella och/eller könsminoriteter. De öppna och konfidentiella grupperna med kamratstöd för regnbågsseniorer samlas regelbundet i olika delar av staden och via distanskommunikation.

Expert på frågor om seniorarbete, tfn 050 354 0656 (på finska)

Böletået 5, 2:a vån.

www.hel.fi/sote/palveluseteli-sv/servicesedlar/omaishoito

Mummolaakso ry – Gummedalen rf

Gummedalen delar information, erbjuder rekreation och möjligheter att knyta och upprätthålla kontakter. Det sociala nätverket kan även ge stöd och lindra ensamhet, sjukdom och andra kriser. Föreningens syfte är att lesbiska kvinnor och bi-kvinnor emellan främja solidariteten och omsorgen om varandra.

Mummolaakso ry – Gummedalen rf, c/o Kvinnosaksförbundet Unionen rf,
Bulevarden 11 A 1

info@mummolaakso.fi

www.mummolaakso.fi (sidan på finska)

Riksomfattande Sinuiksi-stödtelefon

Må kl. 19–21 och to kl. 13–15

Tfn 044 300 2355 (på finska)

www.sinuiksi.fi

Kompetenscentrum för könsmångfald

Erbjuder avgiftsfritt professionellt diskussionsstöd och kamratstöd.

Böletået 5, (2:a våningen)

Öppet: må-to 10–15, tfn 050 371 6899

www.sukupuolenosaamiskeskus.fi/kompetenscentrum_for_konsmangfald/

Helsingfors evangelisk-lutherska församlingar och Helsingfors ortodoxa församling

■ **Helsingfors evangelisk-lutherska församlingar**

Församlingarnas hus, tfn 09 23400

www.helsingforsforsamlingar.fi

■ **Helsingfors Ortodoxa församling**

Tfn 09 85 646 100

www.hos.fi/sv/

Volontärverksamhet

Förmedling av volontärer (till exempel i syfte av promenader, diskussions-sällskap, enstaka uträkningar av ärenden och dylikt).

■ **Centralförbundet för de gamlas väl ry**

Tisdagar kl. 9–12 och

torsdagar kl. 12–15

1.6–31.8 onsdagar kl. 9–15

Tfn 09 350 86044 (på finska)

■ **Helsingfors svenska vänförmedling**

Tfn 045 894 4740

(jour torsdagar 16–18)

helsingfors.vanformedling@gmail.com

■ **Folkhälsan**

Må–fre kl. 8–16

Tfn 09 315 000 (växel)

■ **Förmedling av kulturkompisar**

Må–to kl. 10–13

Tfn 09 310 58237

■ **Finlands Röda Kors vänverksamhet**

Tfn 020 701 2000 (växel)

(på finska)

■ **Evangelisk-lutherska församlingar**

www.helsingforsforsamlingar.fi

Kultur- och motionstjänster

Helsingfors Mission

Helsingforsmissionen erbjuder hjälp och stöd för personer som galler sexuella identitet och läro situation. Genom gruppen 045 881 9744 kan man få kamratstöd och nya vänner.

volontärverksamhet@helsinki-
mission.fi
Tfn 044 704 4985
www.helsingforsmission.fi/
www.pride.fi/ (sidan på finska)
[seniorer](#)

Kalliolan settlementti

Tfn 050 412 6556 (på finska)
kalli.jokinen@kallio.fi

Huvudstadsregionens Närståendevärdare rf

Tfn 040 533 2710 (på finska)

Seniorarbete på Seta rf – Regnbågsseniorer

Seniorarbete på Seta erbjuder information och stöd för regnbågsseniorer, även på finska. Förstadsdelen erbjuder också ett nätverk för personer på olika sätt. Volontärgruppen har ett stort stöd för regnbågsseniorens utbildning. Förstadsdelen erbjuder även några specialkurser och andra aktiviteter. Volontärer erbjuds introduktion och utbildning till diverse verksamhetsformer. Expert på frågor om seniorarbete, tfn 050 354 0656 (på finska)

Boletäet 5, 2:a vån.
Volontärer/ansvariga resurser och specialkurser/skapande betraktas och volontäruppgifter kan skräddarsys enligt dem, speciellt när det gäller volontärverk-

Mummolaaksotyö ja Gummedalen rf. Dina idéer och tankar är värdefulla.

Kontakta en äldre rådgivare, erbjuder rådgivning och möjligheter att knyta och upprätthålla kontakter. Det sociala nätverket kan även ge stöd och andra ensamhet, sjukdom och andra kriser. Föreningens syfte är att stödja lesbiska kvinnor och bi-kvinnor emellan främja solidariteten och omsorgen om varandra.
■ Saara Jaamies, 09 310 22621, saara.jaamies@hel.fi
■ Eliisa Saarinen, 09 3106 4884, eliisa.saarinen@hel.fi
■ Kristiina Stenman, 09 3104 6940, kristiina.stenman@hel.fi

Mummolaaksotyö – Gummedalen rf, c/o Kvinnoaksförbundet Unionen rf, Bulevarden 41 A 1

Senioratverket

info@mummolaakso.fi

Senioratverket är ett nätverk, som ordnar program och koordinerar seniorinformation på svenska i Helsingfors. Nätverket vill bidra till en

Rättsskyddande Sinskisestödtelonen och hälsovårds-, kultur-, konst-, bibli-

Måskörs- och Droctsvikstiftelsen samt av tredje sektorns och församlingarnas

tjänster. Tfn 09 310 2355 (på finska)

Nätverket i Finland grundades år 2012 för att främja seniorers samhörighet och tillgång till olika program på svenska. Aktuell information om nätverket samt vår- och höstprogram hittar du på Facebook på adressen www.facebook.com/senioratverkethelsingfors/.

Mer information via Seniorinfo vardagar kl. 9–15, tfn 09 310 44556.

Rörelse och motion

Förmågan att röra sig i vardagen är en viktig faktor som tryggar funktionsförmågan, aktiviteten och självständigheten när man blir äldre.

Motionsluren

Den avgiftsfria Motionsluren ger information, stöd och uppmuntran gällande motionsmöjligheter i Helsingfors. I Motionsluren svarar sakkunniga inom motion och idrott och de kan ge dig tips om hur du kan öka motionen i vardagen.

Rådgivning får du genom att ringa till Motionsluren på numret 040 721 9760, vardagar må–to kl. 13.00–15.30

Mer information:

Helsingfors idrottsverk, svenskspråkig motionsverksamhet
vardagar kl. 8.15–16, tfn 09 310 87817
eller

Seniorinfo vardagar kl. 9–15, tfn 09 310 44556

www.hel.fi/helsinki/sv/kultur-och-fritid/motion/motionskurser/seniorer/

Hitta ditt eget sätt att motionera

Musklernas hälsa och kraft kan du, förutom hemma, upprätthålla även på Helsingfors stads platser för inom- och utomhusmotion i olika delar av staden. Det finns mer än 2 000 motionsplatser och mångsidiga möjligheter till utomhusmotion i staden. I konditionssalarna kan du utöva motion på egen hand eller få handledning eller ett personligt motionsprogram. Det lönar sig alltid att vistas ute när det är möjligt. Även en kort stund utomhus friskar upp kropp och själ.

Information om konditionssalar, simhallar och andra tjänster ger Motionsluren på numret 09 310 32623 må–to kl. 13.00–15.30.

Information om till exempel skidspår, badstränder och skridskobanor finns på www.ulkoliikunta.fi

På webbplatsen Hitta ditt eget sätt att motionera hittar du motionsmöjligheter för både aktiva tränare som för nya motionerare.

www.helsinkiliikkuu.fi/sv/upptackdittegetsattattrorapadig/

Parkpromenader och naturutflykter

Helsingforsregionens HeSeta ry erbjuder handledning till sexuella minoriteter. Helsingfors stad arrangerar ledda parkpromenader och naturutflykter som och deras närstående i frågor som gäller sexuell identitet och livssituation. De är öppna för alla. Parkpromenader arrangeras i genomsnitt ett par gånger genom grupp- och kursverksamhet kan man få kamratstöd och nya vänner. I månaden från maj till augusti. Deras datum och teman samt huvudstads-

Tidplanerna och naturutflyktskalender hittar du på webbplatsen Gröna Famnar:

[Tfn 044 704 4985/sv/](http://www.hel.fi/0447044985/sv/)

www.pride.fi (sidan på finska)

Naturutflykter som arrangeras av Helsingfors, Vanda och Esbo stad är

öppna för alla men förutsätter rimlig kondition. Du kan hämta en broschyr

Seniorarbete på Seta rf – Regnbågsseniorer

om naturutflykter från stadens kundtjänstställen, Helsingfors bibliotek, Seniorarbete på Seta erbjuder information och stöd för regnbågsseniorer, Helsingfors-info eller Miljöhuset i Vik.

d.v.s. personer över 50 inom sexuella och/eller könsminoriteter. De öppna

www.hel.fi/helsinki/sv/boende-och-miljo/natur/naturutflykter/guider/

och konfidentiella grupperna med kamratstöd för regnbågsseniorer samlas

Stadsbibliotekets kundtjänst och via distanskommunikation.

Sörnäsgratan 1.

Expert på frågor om seniorarbete, tfn 050 354 0656 (på finska)

Må kl. 8.15–17, ti to kl. 8.15–16, tre kl. 10–15

Bolet är 5–7 mån.

Tfn 09 310 2211

www.hel.fi/sote/palveluseteli-sv/servicesedlar/omaishoito

MyHelsinki-webbsidan ger information om att på egen hand bekanta sig

Medhjälp i Helsingfors – Gärningsförening, aktiviteter och grannskapet,

Gemenskapen i Helsingfors erbjuder kreativitet **09 310 1570** eller att

adressen upprattala@koti.fi.

Det sociala nätverket kan även ge stöd

och lindra ensamhet, sjukdom och andra kriser. Föreningens syfte är att

lesbiska kvinnor och bi-kvinnor emellan främja solidariteten och omsorgen om varandra.

Handledd motion ordnas i Helsingfors av motionstjänster, arbetar-Mummolaakso ry – Gummedalen 11, c/o Kvinnosaksförbundet Unionen rf, Institutet, servicecentralerna och Urheiluhallit Oy.

info@mummolaakso.fi

Stadens motionskurser

www.mummolaakso.fi (sidan på finska)

I utbudet av Helsingfors stads seniormotion ingår olika slags gympa, ledd

Byksträffarna vid Sirköns stiftsköns seniorhållgång. Tjänsterna är avsedda

Må kl. 19.00 mot tfn 09 310 2355 Motionsskurserna är avgiftsbelagda. Närmare

Tfn 044 700 2355 (på finska) per telefon 09 310 87817 eller 09 310 87816

[eller per e-post liikuntakurssit@hel.fi](mailto:liikuntakurssit@hel.fi)

Områdesmotion

Motion ordnas i Kårböle, Mellungsbacka, Nordsjö och Jakobacka-Stapelstaden. Områdenas invånare aktiveras för att främja sin hälsa och välfärd. Målet med områdesmotionen är att öka den sociala gemenskapen och aktivitetsnivån hos invånarna. Man behöver inte anmäla sig på förhand till förortsmotionens grupper och man kan när som helst komma med under säsongen. Med förortsmotionspasset kan man delta i alla områdesmotionsgrupper.

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Jakobacka–Stapelstaden
Tfn 050 593 3447 | <ul style="list-style-type: none"> ■ Kårböle område, Månsas
Tfn 050 362 7017 |
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Mellungsby område, Kvarnbäcken
Tfn 050 588 1068 | <ul style="list-style-type: none"> ■ Nordsjö område
Tfn 040 356 1168 |

Mer information: www.hel.fi/kulttuurin-ja-vapaa-ajan-toimiala/sv/tjanster/motion-och-friluftsliv

Motion vid Helsingfors stads seniorcenter

Tjänsterna vid stadens seniorcenter och servicecentraler är avsedda för helsingforspensionärer, och arbetslösa. Centren är lågröskelmötesplatser. Vid alla center ordnas handledd motion för seniorer. Utbudet på olika grenar är brett.

Du kan delta i handledda motionstimmar på alla servicecentraler. Verksamhetens omfattning och utbud varierar med servicecentralen. Fokus ligger på klienter som behöver mer stöd för sin motion till exempel på grund av demenssjukdom eller nedsatt rörelseförmåga. Som kund hos servicecentralen har du även tillgång till konditionssal. Anmäl dig till handledning i användning av maskinerna innan du börjar träna. Helsingfors stads motionstjänster och arbetarinstitutet ordnar avgiftsbelagd motion såsom vattenmotion och gymnastik.

Varje center har också ett eget gym. Att gå på gymmet och delta i motionsgrupper är avgiftsfritt om inte annat nämns. Du kan delta i verksamheten efter att du skaffat dig ett servicecentralkort vid centrets infopunkt. Kortet är gratis och personligt.

Kultur- och motionstjänster

■ **Seta rycka servicecentral-**

HeSeta rycka
Helsingforsregionens HeSeta ry erbjuder hälsotjänster och rådgivning för äldre i frågor som gäller sexuell hälsa och trygghet. Genom grupparbete och kursverksamhet kan man få kamrattstöd och nya vänner.

■ **Djurshögens seniorcenter**

Tfn 09 310 4411
Stålvägen 28
Tfn 09 310 6436 (på finska)
www.djurshogens.se

■ **Forsby seniorcenter** **Seniorarbete på Seta ry - Regnbågssenioreer**

Kottbyvägen 11, N-huset, Fvan
Seniorarbete på Seta ry erbjuder information och stöd för regnbågssenioreer, d.v.s. personer över 50 inom sexuella och hälsområden.

■ **Gamlas servicecentral**

regionala med kamrattstöd för äldre och deras anhöriga delar av staden och via distriktskommunikation.

Orgelpinsvägen 4,
Expert på frågor om seniorarbete, tfn 050 354 0656 (på finska)
Tfn 09 310 69907
Böletät 5, 2:a vän.

■ **Gustafsgårds seniorcenter/**

Gevaldigervägen 16, Åggelby
Tfn 09 310 54600
Mummiolaaks rf - Gummedalen rf

■ **Gårdsbackens seniorcenter**

erbjuder rekreation och möjligheter att knyta och upprätthålla kontakter. Det sociala nätverket kan även ge stöd och hjälp vid sjukdom och andra hälsoproblem.

■ **Hostvagens seniorcenter**

om varandra.
Utängsgränden 3, Malm

Tfn 09 310 23465
Mummiolaaks rf, c/o
Bulevarden 11 A 1

■ **Kampens servicecentral***

info@mummiolaaks.fi
Salomonsgatan 21 B
www.mummiolaaks.fi (sidan på finska)
Tfn 09 310 44514

■ **Rikasfältets Siniüksistöndtelefon**

MåRö 19, 2ns våg 16, 13-15
Tfn 04 300 06570 (på finska)
www.siniuksi.fi

■ **Kinaborgs seniorcenter**

Kinaborgs stads alla minoriteter och äldre i frågor som gäller sexuell hälsa och trygghet.
Tfn 09 310 73239

■ **Kvarnbäckens seniorcenter**

Rävvägen 8 I
Tfn 09 310 44153

■ **Munksnäs servicecentral**

Bredviksvägen 30
Tfn 09 310 44572

■ **Norras Hagar servicecentral**

Slipvägsvägen 1
Stjärnsvägen 74

■ **Mariahemmets enhet**

Schildtsstigen 6
Tfn 09 310 73116

■ **Rudolfs servicecentral- verksamhet**

Rudolfsvägen 17-19
Tfn 09 310 44193

■ **Tölö Seniorcenter**

syfte är att främja samarbetet och omsorgen om varandra.
Tfn 09 310 73541

■ **Östra Kyrkans service- centralverksamhet**

Smörblommevägen 6
Tfn 09 310 24208

* service på svenska

Motionskurser på arbetarinstitutet

Arbetarinstitutet ordnar motionskurser för seniorer på olika håll i Helsingfors och huvudstadsregionen. I det mångsidiga kursutbudet ingår sådana grenar som zumba, taiji och skonsam yoga. Se kursutbudet på Ilmonet. Välj ”Motion, hälsa och välmående” i ämneslistan och skriv ”för seniorer” i ordsökningen.

Kurserna på arbetarinstitutet: www.ilmonet.fi

Svenska Arbetarinstitutet www.hel.fi/arbis

Helsingfors Finska arbetarinstitut: www.hel.fi/sto/fi (på finska)

Utarbetande av ett personligt gymprogram (avgiftsbelagt)

I Östra centrums och Britas simhallar och motionssalen i Tölö sporthall kan man mot olika avgifter göra en konditionstest, få ett program och handledning.

Förfrågningar och tidsbokningar

- Östra centrum, tfn 09 310 87205
- Britas, tfn 09 310 87913
- Gårdsbacka, tfn 09 310 87453
- Tölö sporthall, tfn 09 310 87858

Motions- och sportföreningar

■ Motions- och sportföreningar

Helsingfors har hundratals motions- och sportföreningar. Flera av dem ordnar verksamhet för seniorer.

Mer info: Seniorinfo, tfn 09 310 44556

3

Hälsovårdstjänster

Coronapandemin kan fortsätta påverka tjänsternas öppettider och utbud. Du kan få aktuell information från Seniorinfo eller på tjänsternas och aktörernas webbplatser.

Ytterligare information angående hälsovårdstjänster hittar du på adressen www.hel.fi/sv

Hälsorådgivning 24 h

Helsingfors stads hälsorådgivning ger råd om vård av sjukdomar alla tider på dygnet på numret **09 310 10023**.

Kanalen för e-tjänster – Maisa

Helsingfors stad har tagit klient- och patientdatasystemet Apotti i bruk. Därmed får kommuninvånarna även tillgång till Maisa, kanalen för e-tjänster.

Maisa är primär kanal för hantering av ärenden inom social-, hälso- och sjukvårdstjänsterna, men även övriga sätt för detta kan fortfarande användas vid behov.

Utför ärenden på nätet, via Maisa: www.maisa.fi

Läs mer om Maisa i serviceguiden på sidan 48.

Egenvård

På Helsingfors stads egenvårdssidor får du information och stöd för att främja din hälsa och vård av olika symtom och sjukdomar. Sidorna är indelade enligt tema eller livssituation. Det finns också olika tester för att bedöma sitt hälsotillstånd samt information om social- och hälsovårdsväsendets och övriga aktörers grupper. Du kan även skriva ut olika blanketter som behövs på mottagningar.

Mer information: www.hel.fi/itsehoito (på finska)

Vid enstaka hälsoproblem kan du på **Omaolo-webbtjänsten** göra en elektronisk symtombedömning. Utifrån dina svar får du en handlingsrekommendation och anvisningar om hur du ska gå till väga. Symtombedömningens resultat kan antingen ge dig egenvårdsanvisningar eller råd att kontakta en yrkesutbildad i hälsovården. Symtombedömningarna baserar sig på vetenskaplig data, såsom God medicinsk praxis-rekommendationer. Omaolo-tjänsten är tillgänglig dygnet runt.

Mer information: www.omaolo.fi

Hälsostationer

Helsingforsborna kan fritt välja sin hälsostation.

Du får kontakt med din egen hälsostation elektroniskt (www.maisa.fi och omaolo.fi) eller genom att ringa. Du kan också uträtta ditt ärende genom att besöka hälsostationen.

Helsingfors hälsostationer använder en chattbot, som ger råd beträffande hälsa och sjukdomar (på finska). Chattbotten hittar du på hälsostationernas finska webbsidor www.hel.fi/terveysasemat.

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

SVENSKSPRÅKIG SERVICE VID HÄLSOSTATIONER

- **Femkantens hälsostation,**
Båtsmansgatan 4
må-ti, to-fr kl. 8-16, on kl. 8-18
Tfn 09 310 50050
- **Munksnäs hälsostation,**
Bredviksvägen 30
må-ti och to-fr kl. 8-16,
on kl. 8-18
Tfn 09 310 50070
- **Kvarnbäckens hälsostation,**
Mjölgränden 4
må-ti och to-fr kl. 8-16, on
kl. 8-18
Tfn 09 310 50060

ÖVRIGA HÄLSOSTATIONER

- **Dals hälsostation**
(Verksamheten har flyttat till
Stengårds hälsostation)
- **Degerö hälsostation,**
Skoltået 2 A
Må-ti och to-fr kl. 8-16,
on kl. 8-18
Tfn 09 310 55400
- **Drumsö hälsostation,**
Beckasinvägen 6
Må-ti och to-fr kl. 8-16,
on kl. 8-18
Tfn 09 310 45260
- **Gamlas hälsostation,**
Kaustbystigen 6 A
må-fre kl. 8-16
Tfn 09 310 47355
- **Fiskehamnens central för hälsa
och välbefinnande,**
Verkstadsgatan 14 A
Må-fr kl. 7-20
Tfn 09 310 50333
Fiskehamnen erbjuder också
bl.a. tandvård, psykiatri- och
missbrukartjänster, ergo- och
fysioterapi, handikappservice,
servicerådgivning för äldre samt
social- och boenderådgivning.
- **Gårdsbacka hälsostation,**
Köpgränden 3
Må-ti och to-fr kl. 8-16,
on kl. 8-18
Tfn 09 310 60410
- **Haga hälsostation,**
Knektvägen 5
Må-ti kl. 8-16, on kl. 8-18
Tfn 09 310 49270

- **Jakobacka hälsostation,**
Bergssidan 8
Må–fr kl. 8–16
Tfn 09 310 53153
- **Malmgårds hälsostation,**
Löjtnantsvägen 12–14
Må–fr kl. 8–16
Tfn 09 310 48210
- **Malms hälsostation,**
Talvelavägen 4
Må–ti och to–fr kl. 8–16,
on kl. 8–18
Tfn 09 310 57702
- **Månsas hälsostation,**
Storkärrskanten 3 A
Må–ti och to–fr kl. 8–16,
on kl. 8–18
Tfn 09 310 69100
- **Nordsjö central för hälsa och
välbefinnande,**
Kaffeგრänden 3 A
Må–fr kl. 7–20
Tfn 09 310 60850
Nordsjö erbjuder också bl.a.
tandvård, psykiatri- och miss-
brukartjänster, ergo- och fysio-
terapi, handikapps-service,
servicerådgivning för äldre samt
social- och boenderådgivning.
- **Parkstads hälsostation,**
Formansplatsen 1
Må–ti och to–fr kl. 8–16,
on kl. 8–18
Tfn 09 310 53300
- **Rönnebacka hälsostation,**
Bärnstenvägen 8
Må–fr kl. 8–16
Tfn 09 310 59800
- **Skomakarböle hälsostation,**
Skomakarbölevägen 32
Må–fr kl. 8–16
Tfn 09 310 53410
- **Sockenbacka hälsostation,**
Kånalavägen 6–8 C
Må–ti och to–fr kl. 8–16,
on kl. 8–18
Tfn 09 310 48300
- **Stengårds hälsostation,**
Läkaregatan 8 P
Må–fr kl. 8–16
Tfn 09 310 45500
- **Stensböle hälsostation,**
Stensbölevägen 21
Må–ti och to–fr kl. 8–16,
on kl. 8–18
Tfn 09 310 61520
- **Svedängens hälsostation,**
Svedängsvägen 22, 2 vån.
Må–fr kl. 8–16
Tfn 09 310 69200
- **Tölö hälsostation**
(Verksamheten har flyttat till
Stengårds hälsostation)
- **Åggelby hälsostation,**
Byäldstevägen 25
Må–ti och to–fr kl. 8–16,
on kl. 8–18
Tfn 09 310 69791

www.hel.fi/halsostationer

Egenvårdstationer (s.k. ”Itepiste”)

Egenvårdstationer stöder kommunborna i att de aktivt kan upprätthålla och främja sitt välbefinnande. Varje hälsostation har en egen egenvårdstation som kan användas under hälsostationens öppettid. Vid egenvårdstationen kan du bl.a. mäta blodtrycket, midjevidden och väga dig.

www.hel.fi/halsostationer

Sök stöd i en grupp

Organisationer och föreningar ordnar mångsidig verksamhet. De erbjuder information, tjänster och kamratstöd.

Mer information: Seniorinfo tfn 09 310 44556 och www.hel.fi/seniorerna

Helsingfors stad erbjuder gruppverksamhet där man kan få stöd för egenvård och livsstilsförändringar.

Temat för egenvårdsgrupper är t.ex.:

- astma och kronisk obstruktiv lungsjukdom
- diabetes
- viktkontroll och levnadsvanor
- psykisk hälsa
- hjärthälsa
- stöd- och rörelseorgangrupper
- tobak eller annat beroende.

Ytterligare upplysningar om egenvårdsgrupper:

- gruppkoordinator Agata Linna, tfn 040 7549686
- gruppkoordinator Marika Uusikartano, tfn 040 836 1840
- gruppkoordinator Elina Metteri, tfn 040 643 3741

Minnesjukdomar

Orsakerna till minnesproblem bör alltid utredas. Ta kontakt med din hälsostation eller en privat läkare ifall du lider av minnesproblem. För ytterligare undersökningar behövs läkarremiss.

Helsingfors Minnesförening rf

Tenalavägen 12, 2:a vån., tfn 09 454 2750

www.alzhki.fi/kort-pa-svenska/

Minneslinjen-stödtelefon ger handledning och råd på svenska om minnesjukdomar tisdagar kl. 14–17, tfn 09 8766 550.

Minnesförbundet rf

En organisation för minnessjuka och deras närstående

Böletået 9 B, 7:e vån.

Tfn 09 622 6200

www.muistiliitto.fi/sv/framsidan

Utdelning av egenvårdsartiklar

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

Artiklarna beställs i förväg per telefon eller elektroniskt på adressen www.maisa.fi. Leveranstiden är två veckor. Artiklar kan även hämtas vid utdelningspunkter enligt överenskommelse. FPA-kort ska uppvisas vid avhämtning. Stomiprodukter och katetrar levereras hem (kostnadsfritt för klienten).

Helsingfors utdelning av egenvårdsartiklar

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

Öppet må–fr kl. 8–16

Telefontid må–fr kl. 10–14 (återuppringningstjänst), tfn 09 310 55002

Vaccineringar

Grundläggande vaccinationer som hör till vaccinationsprogrammet får du avgiftsfritt från din egen hälsostation med tidsbeställning eller via mais.fi-tjänsten. Dessa är bl.a. stelkramp, difteri och polio.

Influensavaccin ges varje höst utan tidsbeställning vid tidpunkter som anges skilt. Det är också möjligt att beställa tid till influensavaccinering elektroniskt. De avgiftsfria influensavaccineringarna är avsedda för personer över 65 år och personer i riskgrupper.

Laboratorier

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

Tidsbeställning

En del laboratorium använder ett tidsbeställningssystem.

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

Du kan beställa tid elektroniskt på adressen www.huslab.fi/ajanvaraus

- **Degerö seniorcenters provtagning**
Rudolfsvägen 17-19, B-trappa
Endast INR-provtagning
tisdagar kl. 13–14
- **Drumsö hälsostations provtagning**
Beckasinvägen 6
Endast INR-provtagning utan
tidsbeställning onsdagar
kl. 12–14
- **Fiskehamnens laboratorium**
Verkstadsgatan 14 A
Må–fr kl. 7–16
Laboratoriet betjänar med
tidsbeställning och könummer.
- **Gamlas servicehus, provtagningsställe**
Orgelpipsvägen 4
Måndagar kl. 12–14
Endast INR-provtagning
utan tidsbeställning.
- **Haga laboratorium**
Knektvägen 5
(må–fr kl. 7.45–15)
Laboratoriet betjänar med
tidsbeställning och könummer.
- **HUSLAB Kampen**
Södra Järnvägsgatan 10 A
(må–to kl. 6.45–18, fr 6.45–16,
lö 8–14)
Laboratoriet betjänar med
tidsbeställning och könummer.
- **Kirurgiska sjukhusets laboratorium**
Kaserngatan 11–13, U-trappan
(må–fr kl. 7.15–14.45)
Laboratoriet betjänar med tids-
beställning. INR-provtagning
också utan tidsbeställning
må–ons kl. 12–14.
- **Kvarnbäckens laboratorium**
Mjölgränden 4
(må–fr kl. 7–15, onsdagar
kl. 15–17.30 med tidsbeställning)
Laboratoriet betjänar med
tidsbeställning och könummer.

- **Malms sjukhus laboratorium**
 Talvelavägen 6, byggnad 2 A
 (må–fr kl. 8–14.45, med tidsbeställning må–fr kl. 7–14.45)
 Laboratoriet betjänar med tidsbeställning och könummer.
- **Månsas laboratorium**
 Storkärrskanten 3 A
 (må–fr kl. 7.45–15)
 Laboratoriet betjänar med könummer, förutom när det gäller svampodling, glucosbelastning och papaprov som man bör boka tid för.
- **Nordsjö laboratorium**
 Kaffegränden 3 A
 (må–fr kl. 7–15)
 Laboratoriet betjänar med tidsbeställning och könummer.
- **Parkstads laboratorium**
 Formansplatsen 1
 (må–fr kl. 7.45–15)
 Laboratoriet betjänar med könummer, förutom när det gäller svampodling, glucosbelastning och papaprov som man bör boka tid för.
- **Rönnebacka laboratorium**
 Bärnstensvägen 8
 (må–fr kl. 7.45–15)
 Laboratoriet betjänar endast med tidsbeställning.
 INR-provtagning utan tidsbeställning må–fr kl. 12–13
- **Tullbommens laboratorium**
 Topeliusgatan 32
 (må–to kl. 6.45–18, fr 6.45–16, lö kl. 8–14)
 Laboratoriet betjänar med tidsbeställning och könummer
- **Tölö sjukhus laboratorium**
 Topeliusgatan 5, 2 vån.
 (må–fr kl. 8–15)
 Laboratoriet betjänar med tidsbeställning och könummer.
- **Åggelby laboratorium**
 Byäldstevägen 29 B, 2 vån.
 (må–fr kl. 7.45–15)
 Laboratoriet betjänar med tidsbeställning och könummer.

Andligt stöd

Du kan fråga om andligt stöd av församlingens anställda.

Evangelisk-lutherska kyrkans samtalstjänst finns där för dig, när du behöver psykiskt eller andligt stöd. Jourhavarna har tystnadsplikt och är utbildade frivilliga och kyrkans anställda.

Samtalstjänst på svenska varje kväll kl. 20–23, tfn 040 0221 190

Samtalstjänst på finska varje kväll kl. 18–24, tfn 040 0221 180

www.samtalstjanst.fi, Chatt samtalstjänst må–to kl. 19–21

www.helsingforsforsamlingar.fi

Helsingfors ortodoxa församling www.hos.fi/sv/

Mental hälsa

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

Mieppi – Mentalvårdstjänster med lågtröskel (på finska)

Mieppi är en tjänst för psykiskt välbefinnande som är avsedd för vuxna och unga över 13 år som bor i Helsingfors. Servicen är avgiftsfri för alla Helsingforsbor. Samtalsstöd kan avtalas enligt behov 1–5 gånger, eller få handledning. Mieppi kan kontaktas utan remiss.

Kontakt:

- Boka samtalstid på nätet på asiointi.hel.fi/sv
 - Lämna en kontaktförfrågan och vi ringer dig inom 1–3 vardagar: www.hel.fi/helsinki/sv/social-och-halso/mental/halsostationer/mieppi-servicestalle
 - Boka tid per telefon (se nummer nedan).
- **Fiskehamnens central för hälsa och välbefinnande**
Verkstadsgatan 14 A, vardagar kl. 8–20
Må–to kl. 13–14, tfn 09 3103 2656
Du kan besöka Fiskehamnens verksamhetsställe även utan tidsbokning
måndagar kl. 12–14.30.

■ **Kvarnbäckens hälsostation**

Mjölgränden 3, vardagar kl. 8–16
Må–to kl. 12–14, tfn 09 3102 6830,
Du kan besöka Kvarnbäcken hälsostation även utan tidsbokning
onsdagar kl. 8.30–15 .

MIELI – Psykisk Hälsa Finland rf

Svenskspråkig kristelefon må, ons kl. 16–20 och ti, to,
fre kl. 9–13, tfn 09 252 50112

www.mieli.fi/sv

SOS-kriscenter

SOS-kriscentret i Helsingfors erbjuder kortvarig samtalshjälp som stöd vid krissituationer. Hjälpen och stödet erbjuds även till invandrare på finska, svenska, engelska eller vid behov med tolk. Till mottagningen behöver man ingen remiss.

Tidsbeställning per telefon, må–to kl. 9–12 och 13–15 samt
fre kl. 9–12 krismottagning tfn 09 4135 0510

Centralförbundet för Mental Hälsa

Tfn 0203 91920 (på finska)

Avgiftsfritt kamratstöd vardagar kl. 10–15, tfn 0800 177599 (på finska)

www.mtkl.fi (på finska)

Riksomfattande infotelefon för klienter, anhöriga och yrkesmän
må–fr kl. 10–15, tfn 020 391 920

Samtalspriset 8,35 cent/samtal + 16,69 cent/min (utomlands ifrån normalt utomlandssamtal)

Mielenterveystalo.fi

Via nätsidan hittas information om psykisk hälsa, vård och tjänster.

www.mielenterveystalo.fi/sv

Suvanto ry

Suvanto-linjen är en riksomfattande hjälpande telefon som hjälper och ger råd då en äldre person utsätts för psykiskt eller fysiskt våld, blir utnyttjad, hotad eller annars illa behandlad.

Tisdagar kl. 13–15

Tfn 0800 06776

www.suivantory.fi/sv/

Missbrukarservice

Hälsostationernas personal hjälper till när användningen av rusmedel väcker funderingar. Även anhöriga kan fråga om råd. Sök dig till din egen hälsostation när du behöver hjälp med att sluta med ditt alkoholbruk.

Missbrukarpolikliniker

Poliklinikerna för missbrukare är platser för öppenvård specialiserade på beroendeproblem. Tjänsterna är avsedda för såväl användare av alkohol och droger som deras närstående. Helsingfors har fyra missbrukarpolikliniker. Du kan välja vilken missbrukarpoliklinik du vill besöka. För att vården ska lyckas är det dock viktigt att du under hela vårdrelationen besöker den klinik som du har valt.

På missbrukarpoliklinikerna träffas också Startti-grupper. Startti-gruppen är en lågtröskeltjänst där man samlas fyra gånger och som passar för dem som vill fundera på sitt eget bruk av rusmedel. I gruppen får klienterna information om vilka tjänster och verktyg det finns för att bedöma sin egen situation och för egenvård. Man kan delta i gruppen helt anonymt utan att några klientuppgifter tas fram.

Behandlingen på en missbrukarpoliklinik är avgiftsfri och du kan söka vård utan remiss genom att gå med i en Startti-grupp, ringa eller genom att komma på mottagningen. Till alkoholavgiftning vid en missbrukarpoliklinik kan du söka dig via mottagningen utan tidsbeställning.

KONTAKTUPPGIFTER TILL MISSBRUKARPOLIKLINIKERNA:■ **Dals missbrukarpoliklinik**

Läkaregatan 8
Tidsbeställning må-on
kl. 8.15–16, tfn 09 310 47910
Mottagning utan tidsbeställning
må-fr kl. 8.30–12. (Bedömning
av brådskande vårdbehov.)

■ **Fiskehamnens missbrukar-
poliklinik**

Verkstadsgatan 14 A, 00580
Helsingfors
Telefonrådgivning må-on
kl. 12–13, tfn 09 310 42947
Mottagning utan tidsbeställning,
må-on kl. 8.30–10.30

■ **Malms missbrukarpoliklinik**

Orrspelsgränden 6 A
Tidsbeställning må-on kl. 12–13,
tfn 09 310 08360
Mottagning utan tidsbeställning
må-on kl. 8.30–10.30

■ **Nordsjö missbrukarpoliklinik**

Kaffegränden 3 A, 6 vån.
Telefonrådgivning må-on
kl. 12–13, tfn 09 310 55550
Mottagning utan tidsbeställning
vardagar kl. 8.30–10.30

Pilke-grupper

Fungerar som referensstöd vid flera servicecentraler för personer med bakgrund i alkoholanvändning. Mer information om svenskspråkig Pilke-verksamhet, tfn 09 310 50066.

AA:s hjälpande telefon

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

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry

Tfn 050 435 7520

www.ehyt.fi/sv

KRAN rf

Nationell stödtelefon för närstående till missbrukare
Måndag och torsdag kl. 13–17, tfn 050 313 9926

Referensstöd via Peluuri (spelproblem)

vardagar kl. 12–18, tfn 0800 100 101 (svenskspråkig service garanteras
måndagar)

Chatten öppen må, on och fr kl. 12–15 på www.peluuri.fi/sv

Jour

När hälsostationen är stängd sköts akuta sjukdomsfall vid jouden.

Innan du söker dig till jouden ring Jourhjälpn tfn 116 117 dygnet runt (inget riktnummer behövs) eller gör en elektronisk symtombedömning på Omaolo-tjänsten www.omaolo.fi.

- **Malms joursjukhus**
Talvelavägen 6
- **Haartmanska sjukhusets jour**
Haartmansgatan 4, byggnad 12

Helsingforsbor kan även söka sig till:

- **Jorvs jour**
Åbovägen 150, Esbo
- **Pejas jour**
Sjukhusgatan 1, Vanda

Akut psykiatrisk sjukvård

- **Malms joursjukhus**
Talvelavägen 6
- **Haartmanska sjukhusets jour**
Haartmansgatan 4

Om situationen äventyrar hälsan, ring nödcentralen, tfn 112.

Sjukhus

Helsingfors sjukhus

Man blir patient på ett sjukhus huvudsakligen via jouden eller specialsjukvården. Sjukhusens telefonväxlar har öppettid också efter tjänstetid samt på veckoslut.

- **Dals sjukhus**
Läkaregatan 8
Tfn 09 310 4701 (växel)
- **Storkärrens sjukhus**
Storkärrenskanten 3 B
Tfn 09 310 5017 (växel)
- **Malms sjukhus**
Talvelagatan 6
Tfn 09 310 6611 (växel)

Psykiatrisk sjukhusvård

■ Aurora sjukhus

Man kan bli patient på Aurora sjukhus via jouren eller med remiss.
Nordenskiöldsgatan 20
Tfn 09 310 5015 (växel)

■ HUS

Tfn 09 4711 (växel)

Tandvård

Maisa är en ny kanal för e-tjänster för klienterna hos Helsingfors stads social-, hälso- och sjukvårdstjänster. Maisa togs i bruk våren 2021. Via Maisa kan du även enkelt utträta ärenden som rör tandvård.

Du kan använda Maisa antingen på webben www.maisa.fi eller med mobilen eller en pekplatta. Maisa-appen kan laddas ned från AppStore eller Google Play.

Centraliserad tidsbeställning

Må–to kl. 7–18 och fr kl. 7–15, tfn 09 310 51400.

Tandvården använder en återuppringningstjänst. Du kan också boka tid vid tandklinikerna.

Tandvårdens chatt betjänar vardagar kl. 10–15 på adressen www.hel.fi/hammashoito (på finska)

Tandvårdens e-tjänster finns på adressen www.maisa.fi

SÖDRA OMRÅDET

■ Stengårds tandklinik

Sibeliugatan 12–14
OBS! Stengårds tandklinik är tillfälligt stängd p.g.a. renovering från och med 15.3.2021

■ Drumsö tandklinik

Beckasinvägen 6

■ Tölö tandklinik

Linnankoskigatan 14

■ Estnäs hälsostations tandklinik

Estnäsgatan 2, 3 vån.

ÖSTRA OMRÅDET

- **Stensböle hälsostations tand-
klinik**
Stensbölebågen 21
- **Gårdsbacka hälsostations
tandklinik**
Köpgränden 3
- **Kvarnbäckens hälsostations
tandklinik**
Mjölgränden 4
- **Nordsjö hälsostations
tandklinik**
Kaffegränden 3

SYDÖSTRA OMRÅDET

- **Degerö hälsostations tandklinik**
Skoltået 2 A
- **Porovikens tandklinik**
Kasbergsvägen 2
- **Hertonäs strands tandklini**
Petter Wetters väg 5

CENTRALA OMRÅDET

- **Fiskehamnens tandklinik**
Verkstadsgatan 14 A

NORDÖSTRA OMRÅDET

- **Jakobacka tandklinik**
Bergssidan 8
- **Malms hälsostations tandklinik**
Talvelavägen 4
- **Rönnsbacka hälsostations
tandklinik**
Bärstensvägen 8
- **Skomakarböle tandklinik**
Plejavägen 11
- **Bocksbacka tandklinik**
Säterivägen 2
- **Parkstads tandklinik**
Landtullsplatsen 10

VÄSTRA OMRÅDET

- **Tandkliniken vid Haga hälsostation**
Knektvägen 5
- **Gamlas hälsostations tandklinik**
Kaustbystigen 6 B
- **Malmgårds hälsostations tandklinik**
Löjtnantsvägen 12-14
- **Huvudstadsregionens specialvårdstandklinik**
Haartmansgatan 1 A
- **Mejlands tandklinik**
Haartmansgatan 1 A
- **Munksnäs hälsostations tandklinik**
Bredviksvägen 30
- **Sockenbacka hälsostations tandklinik**
Kånalavägen 6-8 C
- **Enheten för specialiserad munvård i huvudstadsregionen**
Mun- och tandcentret
Haartmansgatan 1 A

NORRA OMRÅDET

- **Månsas hälsostations tandklinik**
Storkärrskanten 3
- **Svedängens hälsostations tandklinik**
Svedängsvägen 22
- **Åggelby hälsostations tandklinik**
Byäldstevägen 25

JOUREN FÖR TAND- OCH MUNHÄLSOVÅRD

Via joutren sköts akuta värk- och olycksfall.

Mun- och tandcentret
Haartmansgatan 1 D
Tfn 09 310 51400

Tandkliniken vid Kvarnbäckens hälsostation (Covid-19-riskgrupper)
Mjölgränden 4
Tfn 09 310 51400

Vardagar

Akuta värk- och olycksfallspatienter får vård av munhälsovårdens jour.
Tidsbeställning vardagar kl. 7-14, tfn 09 310 51400.

Under kvällstid, veckoslut och helger

Akut tandvård ges vid Haartmanska sjukhusets tandklinik, Haartmansgatan 4, byggnad 12.

Ring innan du kommer till jouten så vi kan bedöma hur brådskande ditt vårdbehov är. Tidsbeställning till jouten vardagar kl. 14–21 samt under veckoslut och helger kl. 8–21, tfn 09 471 71110.

Nattjour för munsjukdomar

Nattjouten finns på Tölö sjukhus kl. 21–08, Tölögatan 40.

Ring före du söker dig till vården, tfn 040 621 5699.

I nattjouten vårdas endast patienter som behöver omedelbar behandling.

Ifall synen försvagas

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

■ Rehabiliteringsplanerare inom synvård

Handledning och information,
tfn 09 310 67655

■ Service- och verksamhetscentralen liris

(Synskadades Centralförbund)
Östra centrum, Maruddsvägen
74

Tfn 09 396 041 (växel)

www.nkl.fi/svenska

■ Förbundet Finlands Svenska Synskadade

Parisgränden 2 A 1

Tfn 09 696 2300 (må-to)

info@fss.fi

www.fss.fi/sv

I liris-centralen finns också specialbutiken Aviris för hjälpmedel och biblioteket Celia, samt Helsingin ja Uudenmaan näkövammaiset ry, www.hun.fi (på finska)

Hörseltjänster

- **Svenska hörselförbundet rf**
Tfn 09 663 392
www.horsel.fi
- **Helsingforsregionens hörselförening rf**
Tölögatan 10 B 9
helsingfors.horsel@gmail.com
Tfn 050 522 7841 (ordförande)
- **Finska Hörselförbundet**
Måndagar kl. 9–15,
Tfn 09 580 3370
www.kuuloliitto.fi
- **Helsingin Kuuloyhdistys ry**
Klubbar, tjänster och referensstöd.
Haga sportväg 12
Tfn 045 123 2624
www.helky.fi (på finska)
toimisto@helky.fi

Fysioterapi

Det centrala målet för fysioterapi är att hjälpa och stöda människan att upprätthålla och befrämja sin funktions- och rörelseförmåga. Fysioterapin kan förebygga problem i funktionsförmågan eller att främja en redan nedsatt funktionsförmåga genom handledning, rådgivning och en aktiv träning. Fysioterapin genomförs individuellt eller i grupp och vid behov hemma hos klienten eller med hjälp av en distanstjänst. Om du vill ha hälsofrämjande handledning och rådgivning på engångsbasis, kan du själv söka dig till fysioterapi via fysioterapins centraliserade telefontjänst.

Tidsbeställning och rådgivning: må–fr kl. 8–15, tfn 09 310 67000.

Fysioterapin använder en återupprättningsstjänst.

Du kan söka dig till vilken fysioterapienhet som helst.

- **Fiskehamnens fysioterapi**
Verkstadsgatan 14 A
- **Kvarnbäckens fysioterapi**
Mjölgränden 4
- **Malms fysioterapi**
Talvelavägen 6, byggnad 18 C
- **Tölö-Stengård fysioterapi**
Sibeliusgatan 14
(Från den 29 mars 2021
tillfälliga lokaler på Dals sjukhus,
Läkaregatan 8 S, 2:a vån.)

Ergoterapi

Med ergoterapi avses rehabilitering som utgår från klientens behov och beaktar olika aspekter av vardagen. Man kan ha nytta av ergoterapi när funktionsförmågan har förändrats, vardagsfunktionerna är i obalans eller när man behöver råd om och handledning i rehabilitering.

Målet med ergoterapin är att klienten trots sin funktionsnedsättning eller sjukdom kan delta i viktiga funktioner. I ergoterapin ställer man tillsammans med klienten upp mål för terapin och planerar hur den ska genomföras. Tillsammans med klienten planerar man åtgärder som stöder funktionsförmågan samt överväger nödvändiga hjälpmedel och ändringsarbeten i bostaden.

Om du vill veta mer eller önskar att en ergoterapeut besöker dig kan du ringa ergoterapins informationsnummer 09 310 32249. Ergoterapins information till närståendevårdare tfn 09 310 32591 eller 040 675 9971. Man kan lämna meddelande till svararen eller skicka textmeddelande.

Rådgivning angående svenskspråkig ergoterapi fås måndagar kl. 9–10 på numret 09 310 64501 (övriga tider kan man lämna ett meddelande i svararen).

Ergoterapeuterna samarbetar med hälsostationer, Seniorinfo, hemvården och stödet för närståendevården. Också via ovan nämnda hänvisar man klienten till ergoterapi. Efter att ha fått en remiss kontaktar ergoterapeuten klienten för att avtala om ett besök.

FPA rehabiliterar

FPA ordnar kurser i rehabilitering och anpassningsträning. Kurserna hjälper den rehabiliterande att anpassa sig till de ändringar sjukdomen medför. På kurserna får du information om din sjukdom samt kamratstöd och hjälp med att klara av vardagen.

För en rehabiliteringsansökan behöver du ett läkarutlåtande.

Mer info: FPA rehabilitering tfn 020 692 205

www.kela.fi/web/sv/rehabiliterings-och-anpassningskurser

Hjälpmedel

Till hjälpmedelstjänsten hör bedömning av hjälpmedelsbehovet samt handledning, rådgivning och uppföljning kring användning av dem. Hjälpmedelstjänsten är avgiftsfri för patienten. Transporten av hjälpmedel är i första hand på patientens ansvar.

Enheterna lånar ut de vanligaste hjälpmedlen för mobilitet och dagliga funktioner som till exempel käppar, rollatorer, toalettupphöjningar, oppresningsstöd, duschstolar och rullstolar. Hjälpmedel lånas ut endast för personligt bruk. I samband med utlåning ska klienten visa upp sitt person- eller FPA-kort.

Enheterna, den egna terapeuten eller rehabiliteringsplaneraren ger information om praxis kring överlåtelse av mer krävande hjälpmedel.

Rehabiliteringsplanerarens telefontjänst vardagar kl. 9–14, tfn 09 310 24701.
hel.fi/hjalpmedelstjanster

■ Kånala hjälpmedelstjänst

Rosasvägen 18

Öppet må–to kl. 8–17, fr kl. 10–16

(Sommartid 1.6–31.8, kl. 8–16)

Kundservice och tidbokning för hjälpmedel

Må–to kl. 9–15, fre kl. 10–15

Tfn 09 310 47589

Reparationsservice

Må–fr kl. 9–15

Tfn 09 310 46837

Elektronisk tidsbokning för reparationer: www.hel.fi/helsinki/sv/social-och-halso/halso/Rehabilitering-terapi/hjalpmedelstjanster/

Hjälpmedel kan också köpas eller hyras från privata företag.

E-tjänster

Utför ärenden elektroniskt i Maisa

Maisa är en ny kanal för e-tjänster för klienterna hos Helsingfors stads social-, hälso- och sjukvårdstjänster. Maisa togs i bruk våren 2021.

Du kan använda Maisa antingen på webben www.maisa.fi, eller med mobil eller pekplatta. Maisa-appen kan laddas ned från AppStore eller Google Play.

I Maisa kan du

- se och komplettera dina social- och hälsovårdsuppgifter
- kontrollera dina undersöknings- och laboratorieresultat
- kontakta yrkespersoner inom social-, hälso- och sjukvården
- boka eller annullera mottagningstider
- be om förnyelse av recept
- ge en av dig vald person tillstånd att uträtta ärenden på dina vägnar

Hur använder man Maisa?

- Logga in i www.maisa.fi eller ladda ned applikationen till mobilen eller din pekplatta.
- Klicka på ”Logga in på Maisa”. Gå till Suomi.fi för identifiering.
- Logga in med stark identifiering, till exempel med dina bankkoder.
- Efter att ha identifierat dig, klicka på ”jatka palveluun” för att gå tillbaka till Maisa.
- Vid det första besöket ska du acceptera användningsvillkoren för Maisa. Nu kan du börja använda Maisa!
- Kontrollera vid det första besöket att dina kontaktuppgifter stämmer. Du kan komplettera uppgifterna genom att välja ”Kontoinställningar” och ”Personuppgifter”.

Det finns mer information om Maisa på www.maisa.fi. Där hittar du också ”Frågor och svar” med ofta ställda frågor jämte svar.

Ärenden på någon annans vägnar i Maisa

I klientportalen Maisa kan du ge en av dig vald person tillstånd att uträtta ärenden på dina vägnar. Du kan även leverera en fullmakt till social- och hälsovårdssektorn servicepunkt. Den som ger och den som får tillståndet ska båda vara vuxna och myndiga. Du kan ge tillstånd att uträtta ärenden på dina vägnar direkt i Maisa. Du kan själv avgöra hur omfattande tillstånd för att uträtta ärenden på dina vägnar du ger.

Fullständiga rättigheter: den befullmäktigade har samma rättigheter och tillgång till samma uppgifter som du själv.

Begränsade rättigheter: den befullmäktigade har begränsade rättigheter. Hen kan till exempel inte se dina diagnoser, men kan boka mottagningstider för dig och skicka meddelanden till yrkespersoner inom social-, hälso- och sjukvården.

Endast läsrättigheter: den befullmäktigade ser alla uppgifter, men kan inte boka tider eller skicka meddelanden.

Hur ger man rättigheter att uträtta ärenden på ens vägnar i Maisa?

Logga in i Maisa på ww.maisa.fi eller med mobilen eller en pekplatta. Välj ”Uträtta ärenden för annan person / apparater” i menyn. Fyll i uppgifterna och ge en av dig vald person rätt att uträtta ärenden på dina vägnar.

Mer info om e-tjänster får du vid ditt eget vårdställe samt på www.hel.fi/sote/sv/tjanster/e-tjanster/

Hälsostationernas chattbott (på finska) hjälper dig att söka hälsovårdstjänster på rätt ställe. Den ger dygnet runt och anonymt datasäker information i frågor om tandvård, psykisk hälsa, missbruk och socialservice. Tjänsten svarar på de vanligaste frågorna och guidar dig till pålitlig information. Den kan koppla dig till stadens e-tjänster, Omaolo, Egna Kanta-sidor eller socialrådgivningens chatt. Chattbotten hittar du på hälsostationernas finska sidor www.hel.fi/terveysasemat

Omaolo.fi-webbtjänsten är till för att främja din hälsa och välfärd. Tjänsten är enkel att använda. Omaolos symtombedömning ger en pålitlig bedömning av om du behöver vård av en yrkesutbildad eller om det räcker med egenvård. Vid behov får du kontakt med en yrkesutbildad person eller uppgifter om vart du ska vända dig. I Omaolos servicebedömning kan du uppskatta dina möjligheter till t.ex. stöd för närståendevård och några andra socialtjänster. Omaolo.fi eller www.hel.fi/halsostationer

Elektroniska hälsovårdstjänster som stöder egenvård

Elektronisk hälsogranskning och -träning är en avgiftsfri tjänst som varje Helsingforsbo kan använda. Du får en rapport om hälsogranskningen och ytterligare uppgifter om de faktorer som påverkar din hälsa. Du kan ta i bruk en hälsoträning, där du kan sätta egna målsättningar för dina levnadsvanor och följa upp dina framsteg star.duodecim.fi (på finska)

Egenvårdsbiblioteket erbjuder nyttig och pålitlig information om sjukdomar och riskfaktorer. www.duodecim.fi/svenska/

På Mina Kanta-sidor ser du dina hälsouppgifter och dina recept. Via Kanta-sidor kan du även begära om förnyelse av recept. www.kanta.fi/sv/mina-kanta-sidor

I Hälsobyn får du instruktioner för egenvård av olika sjukdomar och tillstånd. Hälsobyns Åldershus är menat för över 65-åringar. www.terveyskyla.fi/sv

4

Socialservice

Coronapandemin kan fortsätta påverka tjänsternas öppettider och utbud. Du kan få aktuell information från Seniorinfo eller på tjänsternas och aktörernas webbplatser.

Seniorinfo

Vardagar kl. 9–15, tfn 09 310 44556

seniori.info@hel.fi

Seniorinfos chatt: www.hel.fi/seniorerna vardagar kl. 9–15

Facebook: www.facebook.com/seniorihelsinki/

Instagram: seniorihelsinki

Twitter: @seniorihelsinki

Seniorinfo erbjuder rådgivning med låg tröskel och söker lösningar till utmaningarna i de äldres vardag, till exempel ensamhet. Seniorinfo hänvisar vid behov klienter till hemvårdens samt boende-, dagverksamhets- och omsorgstjänster. Även servicecentralernas socialhandledare ger motsvarande servicehandledning.

Om en viss kontaktperson har utsetts för dig, vänligen be om handledning och råd direkt av hen.

Klienterna inom social- och hälsovården (t.ex. hemvård, klienthandledning, rehabiliterande bedömningsenhet och gerontologiskt socialt arbete) får råd av sin egen kontaktperson eller via det gemensamma numret till det vårdande teamet.

Orosanmälan

Seniorinfo tar också emot orosanmälningar. En anmälan görs då man är bekymrad över en äldre person som skulle behöva social- eller hälsovård och som inte kan ta hand om sig själv, sin hälsa eller trygghet.

Syftet med en orosanmälan är att säkerställa att den äldre får den hjälp hen behöver trots att hen inte själv kan eller förstår att be om den.

En orosanmälan kan göras till Seniorinfo vardagar kl. 9–15, tfn 09 310 44556 eller via e-tjänsten som finns på adressen www.maisa.fi. Anmälningarna behandlas snarast möjligt men senast inom sju vardagar.

I livshotande situationer ring nödcentralen tfn 112.

Om du är orolig över en äldre persons hälsotillstånd, ring hälsorådgivningen tfn 09 310 10023.

Hälsorådgivningen betjänar dygnet runt.

Stöd vid problem i närrelationer:

■ Nollinjen

Mot våld i nära relationer och våld mot kvinnor.

Tfn 080 005 005

www.nollinjen.fi

■ Brottsofferjouren (RIKU)

Brottsofferjourens uppgift är att förbättra brottsoffrets, hens närmastes och vittnens ställning bland annat genom att producera stöd- och rådgivningstjänster med låg tröskel.

Hjälpande telefon (på svenska mån–fre kl. 12–14, på finska mån–fre kl. 9–20), tfn 116 006

www.riku.fi/sv/

■ MIELI Psykisk Hälsa Finland rf

Må, ons kl. 16–20 och ti, to, fre kl. 9–13,
svenskspråkig kristelefon 09 252 50112

www.mieli.fi/sv

Social- och krisjour

Socialjour

Socialjouren bedömer behovet av brådskande socialt arbete utanför tjänstetid. Den ger också stöd, handledning och rådgivning.

Tfn 020 696 006 (24 h)

Krisjour

Krisjouren ger mental första hjälp i plötsliga krissituationer och gör vid behov även hembesök.

Tfn 09 3104 4222 (24 h)

Helsingfors stads seniorcenter och servicecentraler erbjuder stödtjänster i vardagen

Helsingfors stads seniorcenter och servicecentraler erbjuder olika stödtjänster i vardagen. På seniorcentrens servicecentraler kan du bland annat få personlig rådgivning och handledning om tjänster och råd av en fysioterapeut i samband med sjukdomar i stöd- och rörelseorganen.

Vissa enheter har egenvårdspunkter där du själv kan bland annat mäta blodtryck, lässyn, midjemått samt väga dig.

På enheterna finns datorer för att användas på egen hand och ett öppet och oskyddat trådlöst nätverk. Även tid för digihandledning kan bokas.

Du kan tvätta kläder på egen hand vid de seniorcenter som har tvättmaskiner och ett torkrum eller en torktumlare. Boka tid vid infodisken. Tjänsten är avgiftsbelagd.

Om du har bristfälliga möjligheter att sköta om din hygien hemma, kan du anlita seniorcentrens bastufaciliteter. Det finns bastuturer skilt för män och kvinnor. Man kan inte boka en privat bastutur. Tjänsterna är avgiftsbelagda.

Servicen är avsedd för pensionärer och arbetslösa helsingforsbor med ett giltigt servicecentralkort. Det avgiftsfria kortet kan avhämtas hos infon på servicecentralen. Kom ihåg att uppdatera ditt kort varje år genom att hämta kortets årsdekal.

Seniorcentrens restauranger och caféer är öppna för alla. I restaurangen kan du äta lunch som omfattar huvudrätten med salladsbord, bröd, matdryck och efterrätt. I en del restauranger kan man köpa mat med hem. Tjänsterna är avgiftsbelagda.

www.hel.fi/sote/enheterna-sv/seniorcentraler

Mer information från Seniorinfo tfn 09 310 44556

Verksamhetscenter för närståendevård

Verksamhetscentren för närståendevård stöder familjer inom närståendevård genom att erbjuda dem rekreation, gemensamma utfärder, kurser, rådgivning, förberedelse och experttjänster. Tjänsten är huvudsakligen avsedd för personer över 65 år. Centren betjänar såväl vårdare som vårdtagare som kan delta i kamratstödsgrupper, klubbar och caféer. Du kan delta i verksamheten även om du inte har sökt eller fått stöd för närståendevård.

Alla verksamhetscenter i Helsingfors är finskspråkiga.

■ Norra Helsingfors

Utängsgränden 3,
Tfn 09 310 46818

■ Västra Helsingfors

Silvervägen 16 A,
Tfn 09 310 24213

■ Södra Helsingfors

Tölögatan 33,
Tfn 09 310 74208

■ Östra Helsingfors

Rävvägen 8 I
Tfn 09 310 73995

www.hel.fi/seniorit/sv/stod/narstaendevard/

Bedömning av servicebehov, socialt arbete och socialhandledning

Socialarbete och socialhandledning för äldre är regionala tjänster i Helsingfors. Det finns fyra enheter för klienthandledning och gerontologiskt socialt arbete. För svenskspråkiga finns klienthandledning och gerontologiskt socialt arbete på svenska. Till dessa tjänster söker man bland annat via Seniorinfo.

Klienthandledning

Den grundläggande uppgiften för klienthandledningen är att genomgripande bedöma servicebehovet hos Helsingforsbor som är äldre än 65 år.

Bedömningen av servicebehovet görs främst vid hembesök och vid behov med hjälp av ett multidisciplinärt samarbete. Vid besöken bedöms även behovet av tjänster som ges hemma, såsom hemvård och hemvårdens stödtjänster, och utifrån dessa fattas ett servicebeslut.

Utifrån från bedömningen av servicebehovet görs en servicehelhet upp tillsammans med klienten och klientens närmaste.

Gerontologiskt socialt arbete och socialhandledning

Det gerontologiska sociala arbetets främsta uppgift är att förbättra välbefinnandet hos äldre människor som befinner sig i en svår situation. Kärnan i arbetet är att stötta klienter som särskilt behöver stöd och arbeta tillsammans med nätverket av deras närmaste.

Hänvisning till gerontologiskt socialt arbete sker via en bedömning av servicebehovet som görs av klienthandledningen.

Gerontologiskt socialt arbete och socialhandledning utgör systematiskt klientarbete där klienten får stöd för att självständigt klara sig i vardagen.

Dagverksamhet

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

Nya klienter ansöker om servicen genom att ringa till Seniorinfo. Då ansökan om dagverksamhet godkänns kan klienten antingen välja att stanna och vänta på stadens plats eller välja en servicesedel till en privat dagverksamhet. Servicesedelproducenters kontaktuppgifter hittar du på www.palse.fi.

Mer information från Seniorinfo tfn 09 310 44556, eller av den egna kontaktpersonen.

Dagverksamhetsenheter

- **Solstrålen**
(stadens dagverksamhet)
Sibeliusgatan 16, byggnad 2
Tfn 09 3107 3006 och 09 3107 3008
- **Lyckoträffen/ HoivaOnni Sockenbacka**
(stadens köpservice)
Fjäderstigen 2
Tfn 040 829 6349
- **Lyckoträffen/ HoivaOnni Havsrastböle**
(stadens köpservice)
Havsrastbölevägen 26 A
Tfn 040 8296349

Stöd för närståendevård

Stöd för närståendevård kan beviljas då personen på grund av sjukdom, skada eller annan orsak har nedsatt funktionsförmåga och behöver vård eller annan omsorg. Vården och omsorgen ges hemma hos personen.

Vid bedömningen av situationen beaktas mängden personlig vård som närståendevårdaren ger vårdtagaren samt hur krävande och bindande vården är i följande funktioner: hygien, måltider, förflyttning, medicinering, på- och avklädning, toalettbesök samt andra hälso- och sjukvårdsåtgärder. I bedömningen av situationen som helhet tar man hänsyn till såväl ovanstående som vårdtagarens övriga behov av stöd.

Stödet för närståendevård består av ett arvode, lagstadgad ledighet och övriga tjänster. Det finns tre arvodesklasser. Arvodesklassen bestäms individuellt enligt hur bindande och krävande vården är samt hur mycket övervakning och handledning vårdtagaren behöver. För att närståendevårdaren ska kunna utnyttja sin lagstadgade ledighet kan staden bevilja en servicesedel för vården under ledigheten.

Servicesedelproducenters kontaktuppgifter hittar du på www.palse.fi.

Mer information från Seniorinfo, tfn 09 310 44556

Hemvård

Hemvården stöder hemmaboende klienter i de dagliga funktioner som klienten inte klarar av på egen hand. Det gäller bl.a. att äta, tvätta sig, klä på sig, förflyttning från och till sängen och stolen, promenad och toalettbesök. En del av hemvården går att genomföras som distansvård.

Hemvårdens klienter får också behövliga hälso- och sjukvårdstjänster, om det inte går att ordna ändamålsenligt på annat sätt.

Avgifterna för hemvård bestäms utgående från hjälpbehov och inkomster. Hemvården kan även ordnas med stadens servicesedlar. Kommunen kan erbjuda klienten en servicesedel utifrån en bedömning av servicebehovet. Klienten behöver inte ta emot en erbjuden servicesedel. Om klienten väljer att ta emot en servicesedel kan hen välja en serviceproducent av de producenter som staden godkänner. Se mer på www.palse.fi.

Det finns flera företag av vilka du på egen bekostnad kan skaffa omsorg till hemmet. Du kan då eventuellt utnyttja hushållsavdrag eller också kan det vara fråga om en momsfri tjänst.

Måltids- och butiksservice

Hemvården arrangerar klienternas måltider i första hand som en måltids-service som är en stödtjänst till hemvården. I hemmåltiden ingår leverans av en beställningsbaserad, färdigt portionsförpackad måltid till klientens hem. Du kan också beställa en måltidsservice privat.

Mer information om hemkörning av matportioner fås av Seniorinfo, tfn 09 310 44556.

Via Menumat-måltidstjänsten får man en matportionsautomat hem. Matportionerna levereras hem enligt överenskommelse.

tfn 020 796 1550

www.menumat.fi/sv

Butiksärenden sköts som butiksservice mot en fristående expeditonsavgift.

Om en viss kontaktperson har utsetts för dig, vänligen be om handledning och råd direkt av hen.

Mer information via Seniorinfo, tfn 09 310 44556.

Städning

En småinkomsttagare kan på grund av sin funktionsförmåga få en servicesedel för städning från Helsingfors stad. Kontaktuppgifter till servicesedel-producenter hittar du på www.palse.fi.

Privat städhjälp kan du fråga efter direkt från städföretagen. Då klienten inte klarar av att själv städa har hen möjlighet till momsfri städtjänst. Förutom momsfri service är det möjligt att anhålla om hushållsavdrag i beskattningen.

Hemserviceföretag och mer information om momsfri städning hittas på adressen www.elias.fi (på finska).

Om en viss kontaktperson har utsetts för dig, vänligen be om handledning och råd direkt av hen.

Mer information från Seniorinfo, tfn 09 310 44556

Trygghetstelefon

Trygghetstelefon kan skaffas som en stödtjänst inom hemvården eller privat.

Om en viss kontaktperson har utsetts för dig, vänligen be om handledning och råd direkt av hen.

Mer information via Seniorinfo, vardagar kl. 9–15, tfn 09 310 44556

Serviceboende och dygnetruntvård

Serviceboende är avsett för personer som behöver omfattande omsorg och vård dygnet runt, och som inte med hjälp av olika stödformer klarar sig hemma.

Efter att behovet av dygnet runt vård konstaterats kan klienten välja mellan stadens egen vårdplats eller en servicesedel. Klienten har rätt att vägra ta emot en servicesedel. Om klienten tar emot servicesedeln kan hen själv välja en serviceproducent bland de producenter som staden godkännt. Se www.palse.fi

Till privata servicehus kan man söka som självbetalande, om klienten inte har fått ett beslut om långtidsvård. Serviceproducenten ger närmare uppgifter om tjänstens innehåll och priser. www.kotiopas.fi (på finska)

Om en viss kontaktperson har utsetts för dig, vänligen be om handledning och råd direkt av hen.

Mer information från Seniorinfo, tfn 09 310 44556.

Veterantjänster

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

Veteranombudsman

Bäst anträffbar må–fr kl. 9–14, tfn 09 310 50513

veteraaniasiamies@hel.fi

Byrån för frontveteranrehabilitering

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

Mer information må–to kl. 9–12, tfn 09 310 50544

En ansökan kan skickas till adressen:

Rehabiliteringsbyrå för frontveteraner

PB 6600, 00099 Helsingfors stad

Öppenvårdstjänster som stöder hemmaboende

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

Förfrågningar må–to kl. 9–12, tfn 09 310 75637

Servicehandledare för krigsinvalid

finns på Åggelby rehabiliteringscentral, tfn 040 559 4988

www.okks.fi (på finska).

Förfrågningar om rehabilitering av personer som har tjänstgjort i

Lotta-uppgifter och hört till Lotta-föreningen: Lotta Svärd Stiftelsen,

Må–to kl. 9–11.30, tfn 09 4770 2886

www.lottasaatio.fi/sve/.

Rehabilitering för krigsinvalid ansöks via Statskontoret

Tfn 0295 50 3070, www.valtiokonttori.fi/sv/

Helsingfors Svenska Krigsveteraner r.f.

Bangatan 1 b A 6

vardagar kl. 11–17, tfn 09 622 4090, 050 471 3455

Kansliet öppet på tisdag och onsdag kl. 15–17.

kansliet@hforssvenskaveteran.fi

Handikappservice

■ Enheten för socialt arbete inom handikappservice på svenska

Andra Linjen 4 C, 2 vån.
PB 6450, 00099 Helsingfors stad
Tfn 09 310 44817 (byråsekreterare)

Färdtjänst

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

Stöd för rörlighet enligt socialvårdslagen utgör en del av stödet för självständigt boende. Stödet är huvudsakligen avsett för äldre som på grund av nedsatt rörelseförmåga inte kan anlita kollektivtrafiken ensam eller med en följeslagare. Bidraget är en förmån som är bunden till inkomster och förmögenhet. Stödet omfattar högst sex (år 2021) resor i en riktning i månaden. Bifoga ansökan med en utredning över inkomster och förmögenhet och ett läkarutlåtande om behovet av transport.

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

Mer information ger handikappsservicens rådgivning tfn 09 310 23100.

Ändringsarbeten i bostäder

Seniorers lägenheter kräver ofta reparations- och ändringsarbeten. De boende ansvarar i första hand själva för att bostaden repareras och utrustas enligt deras funktionsförmåga. Det finns flera alternativ till finansiering av ändringsarbeten.

Reparationsrådgivning

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

Rådgivning vardagar kl. 9–15, tfn 09 350 8600.

Statens reparationsbidrag

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

Enligt den nya reparationsbidragslagen understöds installation av hiss i efterhand i flervåningshus och undanröjande av hinder för tillgänglighet i bostadsbyggnader, samt reparation av bostäder för äldre eller för personer med funktionsnedsättning i syfte att främja deras möjligheter att bo hemma.

Mer information från ARA

Ti–on kl. 9–11 och kl. 12–15

Tfn 029 525 0818

korjausavustus.ara@ara.fi

www.ara.fi/sv-FI/Lan_och_bidrag/Reparationsunderstod

Till kostnader för vanliga förbättringsarbeten i hemmet kan man ansöka om hushållsavdrag. **Obs!** Det är inte möjligt att få reparationsbidrag och hushållsavdrag för samma åtgärd.

Mer information från skatteförvaltningen tfn 029 497 003

Ändringsarbeten i bostaden i enlighet med handikappservicelagen

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

Mer information ges av handikappservicens rådgivning, tfn 09 310 23100

Ändringsarbeten i bostaden i enlighet med socialvårdslagen

Ändringsarbeten i bostaden för låginkomsttagare kan stödas inom ramen av budgetmedel. När ändringsarbeten i bostaden beviljas beaktas bl.a. klientens funktionsförmåga och hur ändringarna stöder hemmaboendet.

Mer information Seniorinfo, tfn 09 310 44556

5

Ekonomi och beredskap för framtiden

Boende

Det är skäl att i god tid fundera på egna önskemål och behov som gäller boendet i framtiden. Är den nuvarande bostaden sådan att man vill och kan bo i den resten av sitt liv? Det är viktigt att boendet är tryggt och välfungerande för en själv. Tänk också på bostadsmiljön. Är det tillgängligt och har det bra trafikförbindelser och tjänster? I ett flervåningshus är det t.ex. bra om det finns en hiss. Helsingfors stads hissombudsman hjälper till exempel bostadsaktiebolag i ärenden kring anskaffning av hiss, tfn 09 310 36122.

www.vanheneminen.fi/asuminen (på finska)

Fullmakter

Med en fullmakt kan du försäkra dig om att saker och ting ordnas som du vill också då du inte längre själv kan ta hand om dem. En skriftlig fullmakt är ett bra sätt att ge en annan person rätt att sköta ens personliga ärenden. En fullmakt är alltid personlig och den kan inte flyttas vidare till en annan person.

Det finns två slags fullmakter: öppna och preciserade. Skillnaden mellan dem är att en öppen fullmakt inte definierar de uppgifter för vilken fullmakten utfärdats. Därför kan den användas då man inte på förhand vet för vilka alla ändamål fullmakten behövs.

Om du behöver hjälp med att sköta bank- och övriga penningärenden, ska fullmakten vara preciserad. Det går också att ge dispositionsrätt till kontot för en närstående (maka/make, barn eller en annan pålitlig närstående).

För betalning av räkningar lönar det sig att i första hand använda bankens e-fakturor eller direktbetalning. Mer info får du från din egen bank.

www.vanheneminen.fi/asiakirjat (på finska)

Intressebevakningsfullmakt och intressebevakning

Via en intressebevakningsfullmakt kan man i förväg sköta ens angelägenheter ifall man senare till exempel på grund av sjukdom eller nedsatt hälsotillstånd förlorar förmågan att sköta sina ärenden. Fullmakten utfärdas skriftligt på samma sätt som ett testamente. Fullmaktstagaren kan begära fastställande av fullmakten efter att fullmaktsgivaren blivit oförmögen att sköta sina angelägenheter. Fullmakten träder i kraft först när förmyndarmyndigheten (Myndigheten för digitalisering och befolkningsdata) har fastställt den.

Att utse en intressebevakare kommer i sista hand när man ska ordna skötseln av en persons ärenden. Förmyndarmyndigheten utreder behovet av en intressebevakare utifrån personens egen ansökan eller en annan persons anmälan. Om en person anhåller om att en intressebevakare utses ska hen bifoga ett läkarutlåtande om behovet av intressebevakare till ansökan. Dessutom hör förmyndarmyndigheten den sökande personligen.

Då förmyndarmyndigheten utreder behovet av intressebevakning utifrån en annan persons anmälan begär den ett läkarutlåtande om behovet av intressebevakning. Dessutom hör förmyndarmyndigheten målpersonen personligen om denna är kapabel att förstå betydelsen av ärendet.

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

Ansökningsblanketter och chatten finns på adressen

dvv.fi/sv/formyndarskap

Ansökningsblanketten postas till Myndigheten för digitalisering och befolkningsdata/ Förmyndarverksamheten, PB 1001, 02151 Esbo

Mer information må–fr kl. 9–12 på förmyndarverksamhetens infotelefon tfn 029 553 6256.

Vårdtestamente

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

Vårdtestamentet eller ett omnämnande om att testamentet finns kan föras in i det elektroniska patientdatasystemet. I Kanta-tjänsten finns ett ställe där man kan skriva sitt vårdtestamente (www.kanta.fi) Det finns modellblanketter att få t.ex. från Seniorinfo. Det finns olika modeller för upprättande av ett vårdtestamente.

Det är viktigt för de olika parterna att veta att ett vårdtestamente finns och att det lätt går att hitta då det behövs.

Se hur du kan förbereda dig för det kommande på www.vanheneminen.fi (på finska)

Momsfria tjänster

Du kan köpa hjälp till hemmet momsfritt, om din funktionsförmåga med tanke på att klara sig hemma har försvagats. När du ingår ett avtal om tjänsterna räcker det med din egen anmälan om funktionsförmågan. Arbetet som uträttas i hemmet bör kunna anses som en socialvårdstjänst eller dess stödtjänst.

Serviceproducenten bör vara registrerad vid kommunens socialvården och med klienten upprättas en serviceplan och ett serviceavtal om att tjänsten produceras som socialvårdstjänst. Dessutom ska serviceproducenten utse en ansvarsperson som ansvarar för servicens kvalitet samt för egenkontrollplanen.

Ekonomi och beredskap för framtiden

Momsfria tjänster som man kan köpa av privata producenter är bl.a. uppgifter som hänför sig till boende och personlig omsorg samt övriga sysslor i ett normalt liv. Som stödtjänster till hemservice räknas måltids-, klädvårds-, städ-, bad- och följeslagartjänster.

För att förutom momsfrihet få även hushållsavdrag bör arbetet vara typiskt vård- och omsorgsarbete eller hushållsarbete som huvudsakligen görs hemma hos klienten. Möjlighet till hushållsavdrag gäller även för arbete som görs i en bostad där den skattepliktiges eller hans/måns makas föräldrar eller mor-/farföräldrar bor.

Mer information: www.elias.fi och Seniorinfo tfn 09 310 44556

Skatteavdrag för hushållsarbete

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

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

På belopp som överskrider 100 euro återbetalas 40 procent av arbetets andel. Avdragets maximala belopp är 2 250 euro/person (2021) och det kan beaktas redan vid förskottsinnehållningen.

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

Skatteblanketter och mer information på adressen www.vero.fi/sv/ tfn 029 497 003

Avgiftstak för klientavgifter inom social- och hälsovården

Avgiftstaket för klientavgifter inom den offentliga social- och hälsovården är 683 euro/kalenderår (2021). Efter att summan fyllts har klienten rätt att ansöka om ett intyg om det.

Efter att intyget beviljats är en del av servicen som avgiftstaket omfattar kostnadsfri för resten av året med undantag av kortvarig anstaltsvård, för vilken vårddygnsavgiften sjunker till ungefär hälften av den vanliga avgiften.

Avgifter som är giltiga vid beräkning av avgiftstaket:

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

Avgiftstaket gäller inte privata tjänster.

Mer information tfn 09 310 25300

talpa.maksukatto@hel.fi

Ekonomirådgivning och skuldrådgivning samt social kredit

I ekonomi- och skuldrådgivningen samt social kreditering ger man privatpersoner information och rådgivning i hantering och planering av ekonomi och skulder, samt stöd i situationer där personen blivit överskuldssatt eller betalningsoförmögen.

EKONOMI- OCH SKULDRÅDGIVNING

Helsingfors rättshjälpsbyrå

Ekonomi- och skuldrådgivningens telefonväxel må–fr kl. 8–16.15,

rådgivning per telefon må–to kl. 10–12 tfn 029 566 0123

helsinki.velkaneuvonta@oikeus.fi

Chat-service fredagar kl. 10–12

oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/sv/index.html

Rättshuset, öppet må–fr kl. 8–16.15

Porkalagatan 13 J, 00180 Helsingfors

PB 600, 00181 Helsingfors

oikeus.fi/oikeusapu/sv/index/ekonomi_och_skuldradgivning.html

SOCIAL KREDIT

Helsingfors stad

Information må–fr kl. 9–11 och 12–14, tfn 09 3104 3929
sosiaalinen.luototus@hel.fi

Malms ämbetshus, öppet må–fr kl. 8.15–16, tfn 09 3104 3929
Nedre Malms torg 2, 4:e vån., 00700 Helsingfors
PB 7970, 00099 Helsingfors stad

Helsingfors ev. luth. församlingars rådgivning i penningaffärer – Rari

Rådgivning i penningärenden - Rari ger råd i att sköta dagliga penningaffärer.

Mer info:

- **Rari Västra Helsingfors**
tfn 09 2340 4751
- **Rari Norra Helsingfors**
tfn 050 340 9418
- **Rari Södra Helsingfors**
tfn 041 547 0778
- **Rari Östra Helsingfors**
tfn 050 523 1145

FPA:s förmåner och utkomststöd

- **FPA Fiskehamnen**
Verkstadsgatan 14 A
Rådgivning må–to kl. 9–11 och
12–15, fr kl. 10–11 och kl. 12–15
- **FPA Malm**
Orrspelsvägen 4 B
Rådgivning må–to kl. 9–11 och
kl. 12–15, fr kl. 10–11 och 12–15
- **FPA Kampen**
Salomonsgatan 17
Rådgivning må–to kl. 9–15,
fr kl. 10–15
- **FPA Östra Centrum**
Åbohusvägen 6 A
Rådgivning må–to kl. 9–15,
fr kl. 10–15

Kolla servicepunktens öppettider på www.fpa.fi/sok-servicestalle

Postadress: FPA, PB 10, 00056 FPA

Allmänna servicenummer hittar man nedan och på webben www.fpa.fi.

Man kan boka tid hos FPA för betjäning på ett serviceställe eller per telefon. Man kan boka telefontid på svenska, välj svenska som servicespråk och telefontidsbokning på svenska som serviceställe.

Utkomststöd

Du kan ansöka om grundläggande utkomststöd via FPA:s nättjänst, där du även kan sända dina bilagor elektroniskt. Ytterligare information på www.fpa.fi/utkomststod.

Det går också att lämna in en pappersansökan som kan skrivas ut på adressen www.fpa.fi/blanketter eller hämtas på FPA:s kontor (se ovan). Sänd blanketten till FPA, PB 10, 00056 FPA.

Ytterligare upplysningar på servicenummer 020 692 227 och FPA:s kontor (se ovan), www.fpa.fi/utkomststod

Utkomststödsräknare: www.fpa.fi/berakningar

Kompletterande och förebyggande utkomststöd ansöker man fortsättningsvis om vid stadens socialväsen. För ansökan behöver du först ett beslut från FPA om att du beviljats grundläggande utkomststöd. Man kan också söka utkomststödet elektronisk via www.asiointi.hel.fi

Telefonrådgivning om kompletterande och förebyggande utkomststöd må–fr kl. 9–12

svenskspråkiga klienter tfn 09 310 44967

finskspråkiga klienter tfn 09 310 56257

Pensioner

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

Garantipensionen tryggar pensionärens utkomst. Full garantipension får man om man inte har övriga pensionsinkomster. Pensioner från Finland och övriga länder minskar beloppet. Garantipension kan beviljas åt en 65 år fylld person som bott minst tre år i Finland och som får ålderspension eller sjukpension. Dessutom ska alla andra pensioner tillsammans understiga 830,83 euro/månad (2021). Full garantipension är 837,59 euro/månad (2021). En förtida ålderspension minskar beloppet på garantipension.

Folkpensionstagaren kan samtidigt med folkpension få garantipension men inte övriga pensioner från FPA och vanligen inte heller sjuk- eller arbetslöshetsdagpenning.

Mer information tfn 020 692 202

Bostadsbidrag för pensionstagare

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

Mer information från FPA tfn 020 692 210

Vårdbidrag för pensionstagare

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

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

Mer information från FPA tfn 020 692 205

Ersättning av läkemedel

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

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

Om läkemedelskostnaderna överskrider 579,78 euro under ett kalenderår (2021), ersätts det överskridande beloppet helt och hållet. För varje läkemedel debiteras en självrisk på 2,50 euro efter att takbeloppet överskridits.

Mer information tfn 020 692 204

Resekostnader

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

Om du har rätt till taxiresor som FPA ersätter, beställ taxin från det områdesbaserade beställningsnumret. Du får reseersättningen genast i taxin och betalar endast en självriskandel på 25 euro i enkel riktning (2019). Om du beställer taxi på annat sätt ersätter FPA inte din resa.

Taxins beställningsnummer i Nyland

0800 96140 (på svenska)

0800 96130 (på finska)

Ytterligare information om beställning av taxi www.fpa.fi/resor

När årliga resekostnader uppnår självriskandelen 300 euro (2021) skickar FPA hem besked om att självrisken uppnåtts och ett årssjälvriskkort. Även resor som understiger självrisken (25 euro) räknas med i den årliga självriskandelen. Därför lönar det sig att ansöka om reseersättning även för dessa resor. Ersättning bör ansökas om inom sex månader efter utförd resa.

Mer information tfn 020 692 204

www.fpa.fi/resor

Helsingfors-info

Tfn 09 310 11111

Hälsorådgivning 24 h

Tfn 09 310 10023

Seniorinfo

Tfn 09 310 44556

Respons

Du kan ge respons på stadens tjänster på webben www.hel.fi/respons eller via Helsingfors-info må-to kl. 9–16 och fr kl. 9–15, tfn 09 310 11111.

Påverkan

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

Tfn 09 310 43580

vanhusneuvosto@hel.fi

ihmisoikeudet.hel.fi/vanhusneuvosto/

Helsingfors