



Helsingin kaupunki
Sosiaalivirasto



Helsingin kaupunki
Terveyskeskus

Ikäihmisten palveluopas

Itäinen Helsinki

2010



Sisältö

SOSIAALIVIRASTON PALVELUT	3
Itäinen sosiaali- ja lähityön yksikkö.....	3
Sosiaalityö	4
Lähityö	4
Omaishoidon tuki.....	5
Itäinen omaishoidon toimintakeskus.....	5
Vanhusten palvelu- ja virkistyskeskukset	6
Päivätoiminta.....	7
Palveluasuminen ja ympärivuorokautinen hoito	7
Vammaispalvelut	8
Kuljetuspalvelut	9
Asunnon muutostyöt.....	10
Toimiva Koti.....	11
Toimeentulotuki	11
TERVEYSKESKUKSEN PALVELUT	12
Terveysasemat.....	12
Päivystys	14
Laboratoriot	15
Omahoitotarvikejakelu	15
Hammashoitolat	16
Kotihoito	17
Apuvälineet.....	17
Fysioterapia ja jalkahoito	19
Rokotukset	19
KELAN ETUDET YLI 65-VUOTIAILLE	20
Eläkkeet.....	20
Eläkkeensaajan asumistuki	20
Lääkkeiden korvaus	21
Eläkettä saavan hoitotuki.....	22
Matkakulut.....	22
Kelan kuntoutus.....	23

Maahanmuuttajan erityistuki.....	23
MUUTA HUOMIONARVOISTA	24
Sotiemme veteraanien palvelut	24
Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksukatto	25
Kotitaloustyön verovähennys.....	25
Edunvalvontavaltuutus ja välitystili	26
Vapaaehtoistyö.....	27
OMAN ALUEEN PALVELUTORI	28
NEUVONTAPALVELUT	38

Tiedot päivitetty tammikuussa 2010.

SOSIAALIVIRASTON PALVELUT

<http://www.hel.fi/sosv>

Alueet: Itäkeskus, Vuosaari, Östersundom, Herttoniemi, Kulosaari, Mellunmäki, Kontula, Myllypuro, Puotinharju, Roihuvuori, Tammisalo, Meri- Rastila, Rastila, Puotila, Vartioharju, Marjaniemi, Kurkimäki, Vesala, Kivikko, Laajasalo

Itäinen sosiaali- ja lähityön yksikkö

Käyntiosoite	Kivensilmänkuja 2, 1 krs,00920 Helsinki
Postiosoite	PL 7350, 00099 Helsingin kaupunki
Vaihde	p. (09) 310 4011
Palveluneuvonta	p. (09) 310 44556
Aluepäällikkö	p. (09) p. 310 56219
Johtava sosiaalityöntekijä	p. (09) 310 62327, (09) 310 69735

Ruotsinkieliset sosiaalipalvelut	
Käyntiosoite	Hämeentie 13, 00530 Helsinki
Neuvonta	(09) 310 44815

Sosiaalityö

Sosiaalityöntekijän kanssa voi etsiä ratkaisuja erilaisissa sosiaalisia ongelmia sisältävissä tilanteissa ja elämän vaikeuksissa. Sosiaalityöntekijään voi ottaa yhteyttä myös silloin, kun on kysymys esimerkiksi laitoshoidon, palveluasumisen tai palveluasumisen palvelusetelin tarpeesta. Kaikki yli 75-vuotiaat ja kansaneläkkeen erityishoitotuen saajat ovat oikeutettuja sosiaalipalvelujen palvelutarpeen arviointiin.

Sosiaalityön asiakaspalvelunumero:

arkisin 9-12	09-310 46893
---------------------	---------------------

Lähityö

Lähityö on sosiaaliohjaajien tekemää suunnitelmallista asiakastyötä, jonka tarkoituksena on etsiä keinoja ja ratkaisuja tukemaan asiakkaan omatoimisuutta ja selviytymistä arkielämässä. Lähityö on tarkoitettu ensisijaisesti asiakkaille, jotka ovat kotihoidon tai palveluasumisen ulkopuolella.

Lähityön asiakaspalvelunumero

arkisin 9-12	09-310 46893
---------------------	---------------------

Omaishoidon tuki

Vanhusta (yli 65v.) kotona hoitavalle voidaan maksaa omaishoidon tukea, joka määräytyy hoidon sitovuuden ja vaativuuden mukaan. Myöntämisen perusteena on, että hoidettava tarvitsee päivittäistä, jatkuvaa henkilökohtaista hoitoa ja huolenpitoa. Lisätietoja hoitopalkkiosta ja muista omaishoidon palveluista saa omaishoidon tuen sosiaaliohjaajilta.

**Omaishoidontuen sosiaaliohjaajien puhelinajat ovat
ma – pe klo 9 – 11**

Postinumeroalueet	Puhelin
Vuosaari	(09) 310 61096
Herttoniemenranta, Itäkeskus, Marjaniemi, Myllypuro, Roihuvuori	(09) 310 62096
Herttoniemi, Kulosaari, Laajasalo, Tammisalo	(09) 310 56262
Kivikko, Kontula, Kurkimäki, Vesala	(09) 310 56234
Mellunmäki, Puotila, Puotinharju, Vartioharju, Vartiokylä, Östersundom	(09) 310 24409

Itäinen omaishoidon toimintakeskus

Omaishoidon toimintakeskus palvelee omaishoitoperheitä tarjoamalla heille asiantuntijapalveluita, palveluneuvontaa, kokoontumispaikkoja, virkistystoimintaa sekä erilaista ryhmätoimintaa. Omaishoidon toimintakeskuksesta

omaishoitajat voivat saada sijaistajan hoitamaan omaistaan 1-4 tunniksi. Palvelu on maksuton. Lisätietoja saa omaishoidon sosiaaliohjaajalta.

Omaishoidon toimintakeskus Sosiaaliohjaaja	310 73995
---	------------------

Vapaaehtoistyön välitys

Tietoa vapaaehtoistyöstä saat Itäisen alueen vapaaehtoistoiminnan pisteestä.

Vapaaehtoistyönvälitys:

- VaTi: Tallinnanaukio 4 B 5. krs, puhelinpäivystys ma - to klo 9 – 16 ja pe klo 9 - 14, p. 310 60241, katso myös sivu 27, vapaaehtoistyö.

Vanhusten palvelu- ja virkistyskeskukset

Itä-Helsingin alueella sijaitsee kaksi palvelukeskusta, joiden toiminta on tarkoitettu eläkeikäisille ja työttömille helsinkiläisille. Palvelukeskuksessa voi mm. ruokailla, osallistua ohjattuun liikuntaan ja viriketoimintaan, opiskella ja harrastaa. Palvelukeskuksesta saa maksuttoman kortin, joka oikeuttaa käyttämään palveluita. Kortti leimataan vuosittain. Kaikki helsinkiläiset eläkeikäiset voivat käyttää kaikkia kaupungin palvelukeskuksia.

Kontulan palvelukeskus, Kontukuja 5, p. (09) 310 61800,

www.hel.fi/kontulan_palvelukeskus

Roihuvuoren Palvelukeskus, Punahilkantie 16,
p. 310 46022, 31046925

Päivätoiminta

Päivätoiminta on tarkoitettu ensisijaisesti kotona asuvalle omaishoidettavalle tai muistisairaalle ikäihmiselle. Tavoitteena on tukea ja edistää asiakkaan psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. Päivätoiminta on maksullista. Ruotsinkielisille ikäihmisille on omaa toimintaa.

Itäisen alueen vanhusten päivätoiminnan koordinaattori
p. (09) 310 46237

Palveluasuminen ja ympärivuorokautinen hoito

Palveluasuminen on tarkoitettu henkilölle, joka tarvitsee runsaasti ympärivuorokautista hoivaa ja apua. Henkilö ei kotihoidonkaan turvin selviydy enää kotona.

Ympärivuorokautinen hoito pitää sisällään lyhyt- ja pitkäaikaisen hoidon ja asumisen joko palvelutalossa tai vanhainkodissa. Lisätietoja saa alueen sosiaalityöntekijältä.

Lista yksityisistä palvelutaloista löytyy Seniori-infon sivulta:
<http://www.hel.fi/seniorinfo>

Vammaispalvelut

Vammaispalvelulakiin liittyvissä kysymyksissä voi ottaa yhteyttä vammaispalveluihin.

Itäkeskuksen toimipiste	
Käyntiosoite	Visbyinkuja 2, 00930 Helsinki
Postiosoite	PL 7380, 00099 Helsingin kaupunki
Johtavat sosiaalityöntekijät	31062907, 31062315
Faksi	31062669
Neuvonta	31062669

Sosiaalityöntekijät (vammainenhuolto ja kehitysvammahuolto)

postinrot 97-99	310 62318
postinrot 96,98-99 Palvelukodit Joenranta, Satakieli, Kotivalli, Koralli, Simpukka	310 62889
postinrot 94,97	310 62890
postinrot 89-93, 95 Lapinjärven hoitokoti, Ainola	310 62441
postinrot 57,80-88,96	310 56248

postinrot 57,80-88	310 56246
postinrot 89-95	310 62319

Kuljetuspalvelut

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

Sosiaalihuoltolain mukainen kuljetustuki on tulosidonnaista ja tarkoitettu vähävaraisille. Kuljetustuki sisältää enintään kahdeksan yhdensuuntaista matkaa kuukaudessa. Hakemukseen tarvitaan liitteeksi tuloseelvitys ja lääkärin lausunto kuljetustuen tarpeesta.

Vammaispalvelulain mukainen kuljetuspalvelu ja siihen liittyvä saattajapalvelu on tarkoitettu henkilölle, jolla on erityisiä vaikeuksia liikkumisessa ja joka ei vammansa tai sairautensa vuoksi voi käyttää julkisia joukkoliikennevälineitä. Hakulomakkeen liitteeksi tarvitaan lääkärin lausunto vammaispalvelulain mukaisesta kuljetustuen tarpeesta.

Lisätietoja vammaispalvelun sosiaalihoitajilta: klo 9-10

Postinumerot 92, 94, 95, 97, p. 310 61781

Postinumerot 57, 80–88, p. 310 62908

Postinumerot 89, 90, 91, 93, 96, 98, 99, p. 310 56223

Alueella kulkevat Jouko-kaupunginosalinjat. Tarkemmat tiedot: www.hsl.fi

Lisätietoja myös HSL:n neuvonnasta p. 0100111

HSL:n eläkeläisalennusta voi hakea, mikäli saa Kelan maksamaa eläkettä. Alennuskortin saa esittämällä todistuksen Kelan maksamasta eläkkeestä HSL:n palvelupisteessä.

Asunnon muutostyöt

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

Vammaispalvelulain mukaiset muutostyöt:

Merkittävin kriteeri muutostöiden tekemiseen on henkilön vaikeavammaisuus. Muutostyöt eivät ole tulosidonnaisia. Lisätietoja saa vammaispalvelun sosiaalityöntekijältä.

Sosiaalihuoltolain mukaiset muutostyöt:

Voidaan myöntää kohtuullisia kustannuksia määrärahojen puitteissa, usein kysymyksessä on huonokuntoinen asunto sekä asukkaan terveyshaitta. Muutostöihin sovelletaan tulorajoja. Lisätietoja saa vanhuspalvelun sosiaalityöntekijältä (ks. sivut 3-4).

Kiinteistöviraston asuntoasiainosaston korjausavustus:

Avustusta voi saada vanhusväestön ja vammaisten asuntojen korjaukseen, hissien rakentamiseen vanhoihin kerrostaloihin ja liikuntaesteiden poistamiseen. Avustus on tulosidonnainen. Myös asunto-osakeyhtiöt voivat hakea

peruskorjaukseen avustusta Kiinteistövirastosta. Lisätietoja saa Kiinteistöviraston asuntoasiainosaston korjausrahoitusyksiköstä p. (09) 310 13034.

Kotitalousvähennystä voi käyttää tavanomaisiin kodin perusparannuksiin ja remontteihin. Lisätietoja veroneuvonnasta p. 020 697002.

Toimiva Koti

Toimiva koti on keskus, joka esittelee erityisesti ikääntyneiden ja vammaisten henkilöiden asumista helpottavia ratkaisuja. Toimivassa kodissa voi itse käydä kokeilemassa, miten mallikeittiö, erilaiset apuvälineet ja kylpyhuonevarusteet helpottavat elämää.

Toimiva koti,
Käpyläntie 13,
p. (09) 310 80353

Toimeentulotuki

Toimeentulotuki on tarkoitettu tilapäiseksi avuksi silloin kun hakija ei tule toimeen omilla tuloillaan tai varoillaan. Hakijan kaikki käytettävissä olevat tulot ja varat lasketaan yhteen ja niistä vähennetään hyväksyttävät menot. Jos tulot ovat pienemmät kuin hyväksyttävät menot, on hakijalla oikeus saada toimeentulotukea.

Toimeentulotukihakemukseen liitteeksi tarvitaan tulo- ja verotiedot ja kaksi viimeisintä tiliotetta.

Toimipisteet ja palvelualueet

Herttoniemen toimipiste, Kettutie 8 E, 00800 Helsinki	Herttoniemi, Roihuvuori, Kulosaari, Tammisalo, alueita Laajasalosta, Jollaksesta (84-87) ja Roihupellon teollisuusalueelta (88) sekä Tulisuontien ja Marjaniementien Roihuvuoren puoleista aluetta (93).
Itäkeskuksen toimipiste, Kahvikuja 3 A, 6.krs, 00980 Helsinki	Itäkeskus, Marjaniemi, Myllypuro, Puotila, Puotinharju, Vartioharju
Vuosaaren toimipiste, Kahvikuja 3, 00980 Helsinki	Vuosaari
Myllypuron toimipiste, Kivensilmänkuja 2 00920 Helsinki	Kontula, Kivikko, Kurkimäki, Mellunmäki ja Vesala sekä Sipoon liitosalue postinumerot 94-97 ja 89

TERVEYSKESKUKSEN PALVELUT

www.hel.fi/terveyskeskus

Terveysasemat

Terveysneuvonta

Puh. (09) 10 023 – 24 tuntia vuorokaudessa

- Herttoniemen terveystasema
 Avoinna: ma – ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18
 Lääkäreiden ja terveydenhoitajien ajanvaraus ja
 neuvonta: puh. (09) 310 55230 Kettutie 8 M
- Itäkeskuksen terveystasema
 Avoinna: ma, ke, to - pe klo 8 – 16, ti klo 8 – 18
 Lääkäreiden ja terveydenhoitajien ajanvaraus ja
 neuvonta: puh. (09) 310 60360 Itäkatu 7 K
- Kivikon terveystasema
 Avoinna: ma, ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18
 Lääkäreiden ja terveydenhoitajien ajanvaraus ja
 neuvonta: puh. (09) 310 61520
 Palvelukeskus Kivitasku, Kivikonkaari 21, 3. krs
- Kontulan terveystasema
 Avoinna: ma, ti, to – pe klo 8 – 16, ke klo 8 – 18
 Lääkäreiden ja terveydenhoitajien ajanvaraus ja
 neuvonta: puh. (09) 310 60410 Ostoskuja 3
- Laajasalon terveystasema
 Avoinna: ma, ti, ke ja pe klo 8 – 16, to klo 8 – 18
 Lääkäreiden ja terveydenhoitajien ajanvaraus ja
 neuvonta: puh (09) 310 55400 Kotitanhua 2 A
- Vuosaaren terveystasema
 Avoinna: ma, ke, to ja pe klo 8 – 16, ti klo 8 – 18
 Lääkäreiden ja terveydenhoitajien ajanvaraus ja
 neuvonta:
 Aurinkolahti ja Meri- Rastila, puh. (09) 310 60850
 Kallahti, puh. (09) 310 60950
 Keski-Vuosaari, puh. (09) 310 60940
 Kahvikuja 3 A

- Ruotsinkieliset palvelut
Munkkiniemen, Itäkeskuksen ja Viiskulman
terveysasemilla.
Keskitetty ajanvaraus ja neuvonta puh. (09) 310 50 050

Päivystys

Terveyskeskuspäivystys

Kiireelliset sairastapaukset oman terveysaseman ollessa
kiinni

arkisin klo 16 – 22

viikonloppuisin ja pyhäisin klo 8 – 22

Malmin sairaala

Puh. (09) 310 67468 tai (09) 310 6611/ vaihde

Talvelantie 6

Sairaalapäivystys

Onnettomuudet, tapaturmat ja vakavat sairastumiset.

Malmin sairaalan päivystyspoliklinikka

Puh. (09) 310 67204 tai (09) 10 023 tai (09) 310 6611

Talvelantie 6

Ambulanssi

Kiireelliset kuljetukset puh. 112

Kiireettömät kuljetukset Esperi puh. (09) 325 4100,

HES (09) 730 303

Kiireellinen psykiatrinen sairaanhoito

Aikuiset ja 16 vuotta täyttäneet nuoret

Auroran sairaala (avoinna 24 h)

Puh. (09) 310 65721
Nordenskiöldinkatu 20, rakennus 14

Laboratoriot

Helsinkiiläiset voivat lähetteen saatuaan hakeutua laboratoriotutkimuksiin ilman ajanvarausta minkä tahansa terveysaseman tai terveyskeskussairaalan laboratorioon tai ajanvarauksella Laakson ja Malmin sairaalan laboratorioon.

Avoimna ma – pe klo 7.45 – 15.00, paitsi joka kuukauden viimeisenä pe klo 7.45 – 13.00.

- Itäkeskuksen laboratorio, p. 050 427 9920
- Kontulan laboratorio, p. 050 427 9922
- Vuosaaren laboratorio, p. 050 427 9925
- Herttoniemen sairaalan laboratorio, p. (09) 471 78200

Omahoitotarvikejakelu

Omahoitotarvikkeiden saantiin oikeuttava lähete tehdään asiakkaan omalla terveysasemalla, jossa omalääkäri yhdessä terveydenhoitajan kanssa arvioivat omahoitotarvikkeen tarpeen. Asiakas tilaa omahoitotarvikkeet puhelimella, faksilla tai sähköpostitse ja noutaa ne sopivimmasta alla olevasta jakelupisteestä.

Kivelän sairaala puh. (09) 310 55001, puhelinaika ma – pe klo 10 – 14, fax (09) 310 55013,
kivela.omahoitotarvikejakelu@hel.fi
Sibeliuksenkatu 14, rak. 27

Herttoniemen sairaala puh (09) 310 55002, puhelinaika ma
– pe klo 10 – 14,
fax (09) 310 55014,
herttoniemi.omahoitotarvikejakelu@hel.fi
Kettutie 8 A-talo

Hammashoitolat

Keskitetty ajanvaraus: ma – to klo 8 – 18, pe klo 8 – 16,
puh. (09) 310 61450

Hammaslääkäripäivystys Puh. (09) 310 48856

- Itäkeskuksen hammashoitola, Itäkatu 7 K
- Kivikon hammashoitola, Kivikonkaari 21
- Kontulan hammashoitola, Ostoskuja 3
- Mellunmäen hammashoitola, Rukatunturintie 14
- Myllypuron hammashoitola, Yläkivenrinne 6
- Myllypuron sairaalan hammashoitola, Myllymatkantie 4
- Rintinpolun hammashoitola, Rintinpolku 4
- Vartiokylän hammashoitola, Kiviportintie 10
- Vuosaaren hammashoitola, Kahvikuja 3
- Herttoniemen hammashoitola, Kettutie 8 M
- Herttoniemen-rannan hammashoitola, Petter Wetterintie 5
- Laajasalon hammashoitola, Koulutanhua 2 A
- Porolahden hammashoitola, Roihuvuorentie 2

Kotihoito

(=aiemmin kotipalvelu ja kotisairaanhoido)

Kotihoitoa saa oman terveysaseman kautta ottamalla yhteyttä kotihoidon ohjaajaan. Kotihoito huolehtii hoivasta ja sairaanhoidollisista toimenpiteistä, lääkkeistä ja perushoidosta. Palvelun kautta voi saada myös ateria- ja kauppapalveluja, turvapuhelimen ja apuvälineitä. Kotihoito on maksullista ja määräytyy avuntarpeen sekä tulojen perusteella.

Tarkempia tietoja saa oman asuinalueen kotihoidon ohjaajalta. Terveyskeskuksen vaihde p. 310 5015

Yksityistä kotihoitoa ja siivousta voi kysyä yrittäjiltä. Seniori-infosta saa tietoja soittamalla p. 310 44556 tai kotipalveluyrityksiä voi etsiä internetistä osoitteesta www.elias.fi. Kaikki Eliakseen rekisteröidyt yritykset kuuluvat ennakkoperintärekisteriin ja heidän antamansa palvelut voi vähentää verotuksessa (kotitalousvähennys). Myös puhelinluettelon Keltaisilla sivuilla on useita kotipalvelu- ja siivousalan yrittäjiä.

Apuvälineet

Perustason apuvälineitä, kuten esimerkiksi kävelykeppejä, jääpiikkejä ja rollaattoreita, wc-korotuksia, nousutukia ja suihkujakkaroita voi lainata apuvälinelainaamoista.

Alueenne lainaamot sijaitsevat:

Herttoniemi, Kettutie 8 I, p. 050 4022780.

Opastusta apuvälineen käytöstä voi saada myös oman terveysaseman fysioterapiayksiköstä. Lisätietoja terveyskeskuksen vaihteesta puh. **310 5015**.

Terveyskeskuksen apuvälineyksikkö Koskelan sairaalassa opastaa erikoistason apuvälineiden hankinnassa. Erikoistason apuvälineen lainaaminen jatkuvaan käyttöön edellyttää lääkärin suositusta. Niitä ovat esimerkiksi pyörätuoli pitempiaikaiseen käyttöön, nostolaitteet ja kotihoitoa helpottavat apuvälineet. Korkean erikoistason apuvälineet kuten sähköpyörätuoli ovat lainattavissa HUS:n apuvälineyksiköltä.

Lisätiedot Terveyskeskuksen apuvälineyksikkö
Koskelan sairaala, Lääkärintie 8 Rak.4. V-rappu
Tiedustelut ja ajanvaraus arkisin klo 10 -14. p. 310 51055.

Apuvälineitä voi myös ostaa tai mahdollisesti vuokrata lyhyemmäksi ajaksi:

Respectan apuvälineklinikka,
Tenholantie 12, p. 040 3488 420
<http://www.respecta.fi>

Terveydenhoitotuotteiden Palvelukeskus Terttu Lilja Oy,
Mannerheimintie 69, p. 241 0435

Fysioterapia ja jalkahoito

Terveysaseman lääkäriltä voi saada lähetteen yksilölliseen hoitoon tai senioreille tarkoitettuihin jumpparyhmiin (selkä- ja nivelvaivat). Lääkärin läheteellä annetusta yksityisestä fysioterapiasta voi hakea korvausta Kelasta.

Kunnallista jalkojenhoitoa saa tietyin edellytyksin terveystaseman lääkärin tai terveydenhoitajan läheteellä.

Jalkahoitoon voi hakeutua oman terveystaseman kautta. Terveystasemat ovat pääsääntöisesti avoinna ma – pe klo 8 – 16 p. **310 5015** (vaihde).

Yksityistä jalkahoitoa voi tiedustella Vanhustyön keskusliitosta, VTKL-palvelut Oy, jalkahoito puh. 3508 7075 (tekee ainoastaan kotikäyntejä).

Rokotukset

Terveystasemalla annetaan terveydenhoitajan vastaanotolla ajanvarauksella KTL:n yleisen rokotusohjelman mukaan rokotuksia kuten esim. jäykkäkouristus- ja kurkkumätärrokotus.

Syksyisin annetaan yli 65-vuotiaille maksuton influenssarokotus. Influenssarokotuksista ilmoitetaan lehdissä ja terveystaseman internetsivuilla <http://www.hel.fi/terveyskeskus>. Rokotusasioista voi tarkemmin tiedustella oman alueen terveydenhoitajalta.

KELAN ETUUDET YLI 65-VUOTIAILLE

www.kela.fi

KELA Itäkeskus, Tallinanaukio 4

KELA Vuosaari, Kahvikuja 3

avoinna: ma - ti, to - pe klo 9-16 ja ke klo 9-17

Eläkkeet

län perusteella voidaan maksaa vanhuuseläkettä tai varhennettua vanhuuseläkettä. Eläkeikäraja on 65 vuotta, varhennettuna 60-vuotiaalle. Kelan vanhuuseläkettä saava ei voi samanaikaisesti saada muita Kelan maksamia eläkkeitä eikä sairaus- tai työttömyyspäivärahaa. Kansaneläkkeen suuruus määräytyy muun muassa omien työ- ja virkaeläkkeiden mukaan.

Lisätietoja eläkkeistä Kelan puhelinneuvonnasta
p. 020 692 202

Eläkkeensaajan asumistuki

Eläkkeensaajan asumistukea voivat saada pienituloiset 65 vuotta täyttäneet henkilöt, jotka asuvat pysyvästi Suomessa vuokra- tai omistusasunnossa. Hakemukseen liitteeksi tarvitaan selvitykset asumiskustannuksista, selvitys omista ja puolison tuloista, omaisuudesta ja veloista.

Lisätietoja eläkkeensaajan asumistuesta Kelan neuvonnasta
puh. 020 692 202

Lääkkeiden korvaus

Reseptilääkkeiden hinnan peruskorvauksen (42 % lääkkeen hinnasta) saa apteekista Kela-kortilla. Vaikeissa tai pitkäaikaisissa sairauksissa lääkkeitä ja kliinistä ravintovalmisteista maksetaan erityiskorvausta. Lääkkeelle voidaan hakea sairausvakuutuksen mukaista korvattavuutta lääkärin B-lausunnon perusteella.

Jos lääkekustannukset ylittävät 672,70 euroa (v. 2010) kalenterivuoden aikana, ylittävä osa korvataan kokonaan. Kustakin lääkkeestä peritään 1,50 euron omavastuu kattosumman täyttymisen jälkeen. Kela lähettää kotiin ilmoituksen ja menettelyohjeet omavastuurajan täytyessä. Lääkekuitit on säilytettävä ja liitettävä hakemukseen. Korvauksen hakuaika on kuusi kuukautta korvaukseen oikeuttavan kalenterivuoden päättymisestä.

Apteekit myöntävät rintamaveteraaneille 10 % alennuksen lääkkeitä. Alennuksen saa esittämällä Kela-kortin jossa tunnus R, sotilaspassin tai Kelan todistuksen maksetusta rintamalisästä.

Lisätietoja lääkkeiden korvauksista Kelan
puhelinneuvonnasta p. 020 692 204

Eläkettä saavan hoitotuki

Hoitotuella tuetaan sairaan ja vammaisen eläkkeensaajan kotona asumista ja siellä tapahtuvaa hoitoa sekä korvataan sairaudesta tai vammaisuudesta aiheutuvia erityiskustannuksia. Hoitotuen saaminen edellyttää, että henkilön toimintakyky on heikentynyt yhtäjaksoisesti ainakin vuoden ajaksi. Hoitotukea voidaan hakea takautuvasti avuntarpeen alkamisesta lähtien korkeintaan kuuden kuukauden ajalta. Hoitotuki ei ole tulosidonnainen.

Lisätietoja hoitotuesta Kelan puhelinneuvonnasta
p. 020 692 211

Matkakulut

Kela korvaa sairauden, kuntoutuksen ja esimerkiksi apuvälineiden hakemisen vuoksi tehtyjen matkojen kuluja. Matkan omavastuu on 9,25 euroa yhteen suuntaan ja sen ylittävältä osuudelta voi hakea korvausta Kelalta. Matkakorvausta haettaessa tarvitaan liitteeksi terveydenhoitolaitoksen antama selvitys tai todistus mahdollisesta erityiskulkuneuvon esim. taksinkäytön tarpeesta ja kuitit matkan aiheuttamista kustannuksista.

Kun vuotuinen 157,25 euron (v. 2010) omavastuu täyttyy, Kela lähettää asiakkaalle tiedon omavastuun täyttymisestä ja matkakattokortin. Vain Kelaan lähetetyt kuitit tehdyistä matkoista kerryttävät omavastuuta siksi myös alle 9,25 euron kuititkin kannattaa lähettää Kelaan. Korvaus on

haettava kuuden kuukauden kuluessa matkan toteutumispäivästä Kelalta.

Lisätietoja matkakorvauksista Kelan puhelinneuvonnasta p. 020 692 204

Kelan kuntoutus

Geriatrinen kuntoutus on ikäihmiselle suunnattu ryhmäkuntoutusmuoto, jota haetaan lääkärin suosituksesta. Terveyskeskuslääkärin läheteellä voi saada kuntoutusta myös terveyskeskuksista ja sairaaloista.

Lisätietoja Kelan kuntoutuksista puhelinneuvonnasta p. 020 692 205

Maahanmuuttajan erityistuki

läkäs tai työkyvytön maahanmuuttaja, joka on asunut Suomessa vähintään viisi vuotta, voi hakea Kelasta maahanmuuttajan erityistukea. Tuen tarkoitus on turvata maahanmuuttajan toimeentulo vanhuuden ja työkyvyttömyyden ajalta. Tuen saaminen ei edellytä Suomen kansalaisuutta.

Lisätietoja maahanmuuttajan erityistuesta Kelan puhelinneuvonnasta p. 020 692 207

MUUTA HUOMIONARVOISTA

Sotiemme veteraanien palvelut

Helsingin kaupunki järjestää sotiemme veteraaneille laitos-, päivä- tai avokuntoutusta. Kela korvaa matkakustannukset. Vuosittaisen laituskuntoutuksen voi valinnaisesti vaihtaa päiväkuntoutukseen, avokuntoutukseen tai kotikuntoutukseen.

Rintamaveteraanien kuntoutustoimistosta kuntoutusta ja hakemuksia koskevat tiedustelut arkisin klo 9-12
p. (09) 310 50544

Veteraaniasiamies tiedustelut ma ja ke klo 9-11,
p. (09) 310 50513

Valtiokonttorin veteraanipalveluista, sotainvalidien kuntoutuksesta ja muista veteraanien eduista (esim. vaikeavammaisten sotainvalidien puolisoitten ja leskien kuntoutus) voi tiedustella p. (09) 7725 8400

Sotainvalidien neuvontapalvelu Oulunkylän kuntoutussairaalassa p. (09) 752 73024 tai (09) 7527 3025

Veteraanit voivat hakea taloudellista tukea virkistykseen, apuvälineisiin, silmälaseihin jne. veteraaniyhdistyksistä. Vuosittaiset keräysvarat jaetaan järjestöjen kautta.

Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksukatto

Julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksujen maksukatto on 633 euroa/kalenterivuosi. Asiakas seuraa maksukaton kertymistä joko säilyttämällä maksukuitit tai hankkimalla asiakasmaksukortin. Korteja saa terveysasemilta ja sairaalasta.

Asiakas hakee vapaakorttia tositteiden perusteella maksukaton täytyttyä kalenterivuoden aikana. Sen jälkeen avopalvelujen käyttö on maksutonta ja laitoshoidon maksuista saa alennuksen.

Maksukaton laskemiseen kelpaavat seuraavat kunnalliset maksut (ei yksityiset palvelut):

- terveysaseman vuosimaksu ja käyntimaksut terveyskeskuslääkärin luona
- sairaalan poliklinikkakäynnit ja päiväkirurgia
- yksilökohtainen fysioterapia ja kuntoutushoito
- lyhytaikainen laitushoito, yö- ja päivähoito.

Vapaakortteja ja lisätietoja p. (09) 310 25350.

Kotitaloustyön verovähennys

Verovähennykseen voi oikeuttaa muun muassa kotitalous- ja hoivatyö, asunnon remontti- ja pihatyöt.

Palveluntuottajalla on oltava ennakkoveronumero jotta verottaja hyväksyy vähennyksen. Palveluntuottajia löytyy nettiosoitteesta www.elias.fi. Verottaja palauttaa 100 euron

ylimenevältä osalta noin 60 % seuraavassa verotuksessa. Vähennyksen enimmäismäärä on 3000 e/henkilö.

Palkatessasi yrittäjän kotiisi, tarkista, että hän kuuluu ennakkoperintärekisteriin. Tee sopimus suunnitellusta työstä ja hinnoista. Säilytä kuitit, jos verottaja haluaa selvittää menot.

Lisätietoja veroneuvonnasta p. 020 697 002.

Verotuslomakkeet ja tietoa asiasta löytyy: www.vero.fi

Edunvalvontavaltuus ja välitystil

Edunvalvojan määrää maistraatti tai käräjäoikeus hakemuksen perusteella silloin, kun henkilö ei kykene hoitamaan taloudellisia asioitaan ja omaisuuttaan. Edunvalvojaksi voidaan määrätä yksityinen henkilö (usein omainen tai läheinen) tai kaupungin yleinen edunvalvoja. Edunvalvoja perii työstään korvauksen.

Erityisellä edunvalvontavaltuutuksella henkilö voi myös itse etukäteen järjestää asioidensa hoidon sen varalta, että hän myöhemmin tulee kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan esimerkiksi sairauden tai heikentyneen terveydentilan vuoksi. Valtuus tehdään kirjallisesti.

Hakemukset löytyvät: www.maistraatti.fi

Lisätietoja Helsingin maistraatin holhoustoimen yksiköstä p. 071 873 1260.

Pienituloisen henkilön eläkkeet voidaan hakea erityiseen sosiaaliviraston välitykseen, jolloin turvataan mm. laskujen

maksaminen ja ruokarahojen riittävyys. Välitystiliin tarvitaan asiakkaan suostumus kirjallisena.

Lisätietoja toimeentulotuen neuvonnasta
p. (09) 310 62800 klo 10-16

Ensisijaisesti kannattaa käyttää pankin suoraveloitus- ja maksupalvelua laskujen maksamiseen.

Vapaaehtoistyö

Tule mukaan vapaaehtoistoimintaan, mahdollisuuksia on monia. Vapaaehtoistyö voi tuoda elämään uutta mielekästä sisältöä. Vapaaehtoisena toimimiseen riittävät tavallisen ihmisen tiedot ja taidot. Tietoa vapaaehtoistyöstä saat Itäisen alueen vapaaehtoistoiminnan pisteestä.

Vapaaehtoisia voi tiedustella esimerkiksi:

- Vanhustyön Keskusliiton vapaaehtoistoiminta (saattaja-apua, ystävätoimintaa, ulkoiluseuraa) Toiminnanohjaajat p. 3508 6046 tai 3508 6044. Välityspäivystys ti klo 9-12 ja to klo 12-15.
- SPR:n vapaaehtoisvälitys, Herttoniemen osasto p.31056621.
- Oman alueen seurakunnat:
<http://www.helsinginseurakuntayhtyma.fi/>
- Svenskspråkig vänförmedling p. 310 44528
- Maahanmuuttajien ystävävälitys- ja neuvonta

OMAN ALUEEN PALVELUTORI

A

Asuminen

Helsingin kaupungilla on vuokra-asuntoja ikäihmisille, samoin mm. Helsingin 400-vuotiskotisäätiöllä ja muutamilla yhdistyksillä. Senioriasuntoja vuokraavat mm. Sato, Kuntien Eläkevakuutus ja Osuuspankkien eläkekassa. Omistusasunnoista kannattaa kysyä kiinteistönvälittäjältä.

Asumisesta saa lisätietoja neuvonnasta, Seniori-info p. (09) 310 44556 tai www.hel.fi/seniorinfo

Aterioita

Seuraavissa paikoissa saa edullisia aterioita arkisin:

Yrjö ja Hanna – säätiö, Tyynylaavantie 19 a

Myllypuron Helykoti, Kivensilmänkuja 7

Helander-koti, Koukkusaarentie 18

Kontulan Helykoti, Porttikuja 8

Kettutien palvelutalo, Kettutie 15

Kontulan palvelukeskus, Kontukuja 5

Myllypuron palvelutalo, Myllypadontie 6

Roihuvuoren vanhustenkeskus, Punahilkantie 16.

Näkövammaisten palvelu- ja toimintakeskus Iiris,

Marjaniementie 74, Itäkeskus. Esteetön ympäristö ja näkövammaisuus on erityisesti huomioitu.

Ravintola Cecilia, Vuosaarentie 8.

Aterioita voi tilata kotiin esimerkiksi:

Kotihoidon ohjaajien kautta, yhteys oman terveystaseman kotihoitoon (Palmia, ateriat maksetaan kuukausilaskutuksella).

Useimmista ravintoloista saa lounaan mukaan kotiin, kannattaa kysyä myös kotiinkuljetuksia.

Lisätietoja aterioita valmiina kotiin kuljettavista yksityisistä ateriapalveluista voi kysyä Seniori-infosta p. (09) 310 44556 tai www.hel.fi/seniorinfo

Asunnon muutostyöt

Asunnon muutostöiden rahoitusvaihtoehdot katso s. 4. Toimiva Koti on keskus, joka esittelee erityisesti ikääntyneiden ja vammaisten henkilöiden asumista helpottavia ratkaisuja. Toimivassa kodissa voi itse käydä kokeilemassa, miten mallikeittiö, erilaiset apuvälineet ja kylpyhuonevarusteet helpottavat elämää.

Toimiva koti, Käpyläntie 13 puh. (09) 310 80353

D

Dementia neuvonta, katso kohdasta M, Muistisairaudet.

H

Hengellinen tuki

Hengellistä tukea voit kysyä oman seurakuntasi työntekijöiltä

<http://www.helsinginseurakuntayhtyma.fi>

Seurakuntien palveleva puhelin puh. (09)10071 klo 21 – 03

Henkinen tuki

HelsinkiMission Senioripysäkki tarjoaa keskusteluapua yli 60 -vuotiaille elämän solmukohtissa.

Kinaporinkatu 11 A, 3. krs.

puh. 7740 5470, ma – pe klo 9 – 17

<http://www.helsinkimissio.fi/>

HelsinkiMission auttava puhelin Aamukorva on erityisesti vanhuksille tarkoitettu auttava puhelin. Se vastaa arkisin klo 05 – 09.00 puh. (09) 2528 2730 (paikallispuhelun hinnalla).

Hissi

Helsingin kaupungin hissiasiamies osaa auttaa esim. taloyhtiöitä hissien hankkimiseen liittyvissä asioissa, p. (09) 310 36122

J

Juridiset neuvot

Oikeusapuohjaus pyrkii löytämään apua oikeudellisiin ongelmiin ajoissa, ennen kuin ne kehittyvät vaikeiksi hallita. Neuvojan kanssa voi pohtia, onko syytä kääntyä lakimiehen puoleen vai voiko jokin viranomainen tai muu taho olla avuksi.

Suomenkielinen neuvonta

p. 0100 86200 arkisin klo 9 – 12,

Ruotsinkielistä neuvontaa

p. 0100 86201 arkisin klo 9–12

Julkista oikeusapua voi saada esim. velka-, vuokra- ja avioeroriitoihin, rikos- ja vahingonkorvausjuttuihin, palkka-, eläke- ja toimeentulokiistoihin. Oikeusapua saavat pienituloiset. Koska oikeusavun asiakkailla on tulorajat, neuvontaa ei voida antaa puhelimitse. Helsingin oikeusaputoimisto p. 010 366 0100

Helsingin asianajajayhdistyksen jäsenten maksuton juridinen neuvonta (ei toimeksiantoja, kuten testamentteja) maanantaisin klo 17 - 19.30 Töölön kirjaston kokoushuoneessa 4.krs., ei ajanvarausta.

Juristin neuvontaa myös **Kampin palvelukeskuksessa**, ajanvarauksella p. (09) 310 44514

S-infossa juristin neuvontaa ajanvarauksella p. (09) 310 44556

Lakineuvontaa **Suomen Vanhusten Turvakotiyhdistys**
Suvannosta puhelimitse parillisen viikon keskiviikkoisin klo
15 – 17, p. (09) 726 2422

K

Kirjaston kotipalvelut

Helsingin kaupunginkirjaston kotipalvelu on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät esimerkiksi sairauden, vamman tai korkean iän takia voi itse asioida kirjastossa. Kotipalvelun henkilökunta pakkaa kirjakassit asiakkaiden toiveiden mukaan ja kuljettaa ne asiakkaille sovittuna ajankohtana. Kotipalvelulla on käytettävänä koko pääkaupunkiseudun (Espoo, Helsinki, Kauniainen ja Vantaa) kirjastojen aineistokokoelma.

Kirjaston kotipalvelu on maksutonta. Asiakkaiden luona käydään viiden viikon välein. Kotipalvelu ilmoittaa tulostaan hyvissä ajoin puhelimitse ja kirjakassissa olevalla ”Tulemme seuraavan kerran...”-lipukkeella. Toivomuksia voi esittää soittamalla, antamalla kotipalveluun tilauslistan tai sähköpostitse kotipalvelu@hel.fi, p. (09) 310 85214 klo 13 – 15

Kuulolähipalvelua

Kerhoja, palvelua ja vertaistukea Helsingin Huonokuuloiset ry, p. (09) 693 2810
www.helsinginhuonokuuloiset.fi

L

Liikuntaa ja jumppaa mm.

Kontulan palvelukeskus, Kontukuja 5

kuntojumppaa, tuolivoimistelua, erilaisia tanssiryhmiä, kuntosaliharjoittelua, punttijumppaa, kehonhallinta- ja kiinteytysjumppaa paikkatiedustelut ohjaajat p. 310 61820 tai 31061811

Vuosaaren urheilutalo, Vuosaarentie 5

ohjattu tai itsenäinen kuntosaliharjoittelu, vesijumppa, seniorijumppa, niska-selkäjumppa, venyttelyjumppa p. 020 742 5700

Itäkeskuksen uimahalli, Olavinlinnantie 6

jumppa, kuntosaliharjoittelu, vesijumppa
Liikunnanohjaajat: 310 87205

Kontulan uimahalli, Ostostie 4

ohjatut senioriliikuntakurssit, vesijumppa p.3488 6352

Kontulan Kuntokellari, Ostostie 4

jumppa, kuntosaliharjoittelu
Liikunnanohjaajat: 310 87453

Itäkeskuksen terveysasemalla, Itäkatu 7

liikuntaneuvontaa keskiviikkoisin klo 9-10
(20.1., 3.2., 17.2., 3.3., 17.3., 31.3., 14.4. ja 28.4.2010)
Lisätiedot: 310 87509 tai 310 87932

Herttoniemen terveysasemalla, Kettutie 8

liikuntaneuvontaa keskiviikkoisin klo 9-11
(13.1., 27.1., 20.2., 10.3., 24.3., 7.4. ja 21.4.2010)
Lisätiedot: 310 87509 tai 310 87932

Seniorisäpinät, Liikuntamyllyssä Myllypurontie 1

torstaisin klo 9.30–11.30 (21.1.–25.3.2010, ei 25.2.)
Tiedustelut: 310 87513

Lomatoiminta

Sosiaalisen lomatoiminnan tavoitteena on tukea ja edistää kansalaisten itsenäistä selviytymistä erilaisissa elämäntilanteissa. Lomia järjestävät lomajärjestöt ja potilasyhdistykset. Ohjelma ja loman kustannukset vaihtelevat lomakohteen ja ajankohdan mukaan. Tarkempia tietoja saa suoraan lomien järjestäjiltä.

Lomajärjestöjä:

- Huoltoliitto ry, p. (09) 4342 6410 (puhelinpalveluaika: ma-pe klo 9.00-15.00) www.huoltoliitto.fi,
- Lomakotien Liitto ry, p. 010 830 3400, www.lomakotienliitto.fi
- Lomayhtymä ry p. 020 756 9700, www.lomayhtyma.fi
- Solaris-lomat ry p. 0600 418 200 klo 9.00–12.00. www.solaris-lomat.fi
- Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry p. (09) 2418 406, www.mtlh.fi
- Perhelomat ry p. (09) 763 893 tai (09) 763 030 www.perhelomat.fi

Lomajärjestöistä saa lisätietoja mm. Seniori-infosta p. (09) 310 44556

M

Muistisairaudet

Helsingin Alzheimer-yhdistys ry,

Topeliuksenkatu 17 C 25, 00250 Helsinki

puh. (09) 454 2750

Maksutonta neuvontaa ja muistitestausta suomen, ruotsin ja venäjän kielillä muistineuvoloista.

Kampin Muistineuvola sijaitsee Kampin palvelukeskuksen yhteydessä osoitteessa Salomonkatu 21 B

sisääntuloaulassa, 00100 HELSINKI

Itä-Helsingin Muistineuvolan vastaanotto sijaitsee

Omaishoidon toimintakeskuksessa, Tallinnanaukio 4 B, 5.

kr.s.(soittokello), 00930 HELSINKI

Ajanvaraus ja neuvonta ma-to numerosta (09) 310 44521 kello 9—11 välisenä aikana.

www.muistineuvola.fi

O

Omaishoitajille tukea:

- **Omaishoidon toimintakeskus,**
 - Tallinnanaukio 4 B, 5.krs p. 310 73995
 - Erilaisia vertaisryhmiä omaishoitajille
 - tiistaikahvila

- jokaisen kuukauden viimeisenä perjantaina kahvila, jonne voi jättää hetkeksi hoidettavan käydessään asioilla.
 - ohjattua liikuntaa omaishoitajille ja hoidettaville
 - niska-hartiahierontaa
 - Helsingin Alzheimer-yhdistyksen muistineuvola
 - Lyhytaikaista sijaistuspalvelua omaishoitoperheille
- POLLI ry (Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry)
Pasilan puistotie 8, 00240 Hki p. (09) 756 2690 tai
040 533 2710

P

Päihdepalvelut

Itäisen alueen A-klinikat auttavat pääsemään irti päihteistä ja muista riippuvuuksista.

Myös omainen voi hakea tukea ja neuvoja A-klinikalta.

Palvelut ovat maksuttomia.

Itäkeskuksen toimipiste p. 310 61230

Vuosaaren toimipiste p. 310 61235

Ikäihmisille suunnattuja ryhmiä ja neuvoa voi tiedustella projektityöntekijältä p. 050 535 9114 tai oman alueen sosiaalityöntekijä.

Lisää tietoa: www.tippavaara.info

R

Ryhmätoimintaa ikäihmisille

Järjestöt ja yhdistykset tarjoavat monenlaista ryhmätoimintaa ikäihmisille. Toiminnasta saa parhaiten lisätietoa olemalla yhteydessä suoraan seuraaviin tahoihin

- Vanhustyön Keskusliiton Ystäväpiiri-ryhmät alueella p. (09) 310 64903 ja (09) 310 46818 www.ystavapiiri.net
- Vanhustyön Keskusliitto ry, Senioritoiminta järjestää maksutonta ikäihmisten kerhotoimintaa eripuolilla Helsinkiä p. (09) 350 86025
<http://www.vanhustyonkeskusliitto.fi>
- Folkhälsan (ruotsinkielinen) p. (09) 315 000 (vaihde)
- Helsingin Alzheimer-yhdistys ry p. (09) 4542 750
- HelsinkiMissio p. (09) 7740 5411 järjestää Raha-automaattiyhdistyksen ja Helsingin kaupungin avustamana toimintaa ikäihmisille (Palvelutalo Ceciliassa Vuosaarella) ja ryhmätoiminnot. Toimintamuotoina ovat mm. seniorisalonki ja ryhmät.
<http://www.helsinkicitymission.fi/>
- Polli ry, Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry p. (09) 756 2690 ja 040 533 2710
- Eläkeläisjärjestöjen paikallisosastojen yhteystietoja voi kysyä Seniori-infosta p. (09) 310 44556
Ryhmiä ja kerhoja järjestävät myös alueen seurakunnat

T

Turvapuhelin

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

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

Turvapuhelimiin voi tutustua esimerkiksi Toimivassa kodissa, Käpyläntie 13, 00600 Hki.

Lisätietoja Seniori-infosta, p. (09) 310 44556

V

Vaikuttaminen

Helsingin Vanhusneuvosto tekee aloitteita ja esityksiä vanhuksia ja heidän elinolojaan koskevissa asioissa.

Yhteydenotot sihteerille p. (09) 310 42837,

tai sähköpostitse: vanhusneuvosto@hel.fi

www.hel2.fi/vanhusneuvosto/

NEUVONTAPALVELUT

Seniori-info on ikäihmisten oma neuvontapalvelu Helsingissä. Neuvontaa saa sekä puhelimitse numerosta

(09) 310 44556 klo 8.15 – 16 tai paikan päältä osoitteesta Salomonkatu 21B. Neuvonnassa voi käydä klo 10 – 16 välillä ilman ajanvarausta.

Palvelusivut osoitteessa: www.hel.fi/seniorinfo

Terveyspalvelujen neuvontanumero 10023 vastaa ympäri vuorokauden terveyden- ja sairaanhoitoon liittyviin kysymyksiin. Tarvittaessa puhelu voidaan yhdistää sairaankuljetukseen.

Talous- ja velkaneuvonta

Talous- ja velkaneuvontayksikössä annetaan yksityishenkilön velkaantumisesta johtuvaa yleisneuvontaa, avustetaan asiakkaita velkajärjestelylain tarkoittamia sovintoratkaisuja varten sekä velkajärjestelyn hakemisessa käräjäoikeudesta ja maksuohjelmien tekemisessä. Velkaneuvontayksikössä hoidetaan myös sosiaaliseen luototukseen liittyviä tehtäviä.

Ajanvaraus ja neuvonta p. **(09) 310 43887**,
ma – pe klo 9 – 12

