



Serviceguide för äldre 2019

Helsingfors

Serviceguiden är ett mångsidigt infopaketer för svenskspråkiga äldre i Helsingfors

Ärade helsingforssenior

I den här serviceguiden finns information om seniortjänster i Helsingfors-regionen. Guiden betjänar också dina närstående samt anställda och studerande inom social- och hälsovård.

Vid sidan av denna guide ger stadens Seniorinfo samt hemsidorna www.hel.fi/seniorit/sv information till äldre. Seniorsidorna på webben har mångsidiga uppgifter om tjänster, evenemang och fritidsmöjligheter i Helsingforsområdet. På webbsidorna hittar du även en chattjänst.

Seniorinfo betjänar dig även per telefon 09 310 44556. Om du har utmaningar i din vardag kontakta då Seniorinfo. Vi kan komma överens om en tid, då vi tillsammans med dig bedömer hurudan hjälp du behöver. Efter bedömningen gör vi en plan om t.ex. hem-, omsorgs- och socialtjänster.

Seniorinfo är ur flera synvinklar en förbättring till det tidigare. Genom att koncentrera servicen i en enhet vill vi erbjuda helsingforsseniorer lika tjänster som är lätta att hitta.

Vi vill för vår del vara med och stödja helsingforsseniorers välbefinnande, hälsa och funktionsförmåga. Vi hoppas guiden är till nytta för dig.

Vi önskar dig givande lässtunder!

Seija Meripaasi

Direktör för sjukhus-, rehabiliterings- och omsorgstjänster



Innehåll

Serviceguide 2019
för svenskspråkiga
äldre i Helsingfors

1 Socialservice 6

Seniorinfo – rådgivning och servicehandledning	7
Servicecentraler	7
Volontärverksamhet	9
Socialt arbete och socialhandledning	9
Stöd för närståendevård	10
Verksamhetscenter för närståendevård	10
Dagverksamhet	11
Serviceboende och dygnet-runt-vård	12
Handikappservice	12
Färdtjänst	12
Ändringsarbeten i bostäder ...	12

2 Hälsovårdstjänster... 14

Hälsostationer	15
Vaccineringar	17
Nättjänsten omaolo.fi	17
E-tjänster	18
Laboratorier	19
Jour	20
Sjukhus	21
Tandkliniker	22
Fysioterapi	24
Ergoterapi	24
Hjälpmiddel	25
Utdelning av egenvårdsartiklar	25
Fotterapi	26
Hemvård	26
Veterantjänster	27

3 Kulturtjänster..... 28

Helsingfors stads kulturcentraler	29
Helsingfors stads museer	29

Bibliotek	30
Evenemang och hobbygrupper..	31
Kulturkompisar	32
Motion	32

4 Rådgivningstjänster..34

Hälsorådgivning 24 h	35
Seniorinfo	35
Social- och krisjour	35
Social- och patientombudsmän ...	36
Ekonomirådgivning	36
Ekonomi- och skuldrådgivning ...	37
Social kredit	37
Boenderådgivning	37
Konsumentrådgivning	37
Stadens rådgivning	
Helsingfors-info	38
Medborgarrådgivning	38

5 FPA:s förmåner och ekonomi 39

FPA:s förmåner och utkomststöd	40
Utkomststöd	40
Pensioner	41
Bostadsbidrag för pensionstagare	41
Vårdbidrag för pensionstagare ...	41
Ersättning av läkemedel	42
Resekostnader	42
Rehabilitering via FPA	43
Avgiftstak för klientavgifter inom social- och hälsovården ...	43
Intressebevakning och intressebevakningsfullmakt	44
Skatteavdrag för hushållsarbete	45

6 Service A–Ö..... 46

1

Socialservice

Tjänsterna på internet www.hel.fi/sv

Seniorinfo – rådgivning och servicehandledning

må–fr kl. 9–15

tfn 09 310 44556

seniori.info@hel.fi

Seniorinfos chatt: www.hel.fi/seniorit/sv

Facebook: www.facebook.com/seniorinfohors

Instagram: [stadin_seniorit](https://www.instagram.com/stadin_seniorit)

Twitter: [stadinseniorit](https://twitter.com/stadinseniorit)

Seniorinfo erbjuder rådgivning med låg tröskel och söker lösningar för vardagens utmaningar. Seniorinfo ger information om Helsingfors stads samt olika företags och organisationers evenemang, fritidsintressen och tjänster.

De äldre söker hemvård samt omsorgs- och socialtjänster via Seniorinfo. Du kan ringa Seniorinfo när du behöver hemvård, dagverksamhet, socialt arbete samt kort- eller långvarig dygnet runt vård.

Servicecentraler

Verksamheten vid servicecentraler är avsedd för pensionärer och arbetslösa helsingforsbor.

Servicecentralerna siktar på att stöda hemmaboende, förebygga marginalisering och motverka ensamhet. Den svenskspråkiga servicen är begränsad till följande servicecentraler: Kampen, Munksnäs och Forsby.

Vid servicecentralerna kan man få personlig servicerådgivning och -handledning. Den övriga verksamheten består av bland annat kamratstödsgrupper, frivilligverksamhet, rekreations- och hobbyverksamhet som består av bl.a. hantverk och övrig skapande verksamhet, studiecirklar, motion, utfärder och programverksamhet.

Hemmaboende 75- och 85-åringar som inte omfattas av stadens hemvård eller socialtjänster, får en inbjudan till välfärdsfrämjande publikföreläsningar som hålls vid servicecentraler.

Klienten ska ha med sig ett **servicecentralkort** när hen besöker centralen. Det avgiftsfria kortet fås från informationen vid centralerna.

Socialservice

- **Brobacka servicecentralverksamhet**
Åkerbyvägen 4,
tfn 09 310 58912
- **Djurbergets servicecentral**
Stormyrvägen 28
tfn 09 310 49200
- **Forsby mångsidiga servicecentral**
Kottbyvägen 11, N-huset 1 vån.
tfn 09 310 50476
- **Gamlas servicecentralverksamhet**
Orgelpipsvägen 4,
tfn 09 310 24120
- **Gustafsgårds mångsidiga servicecentral**
Gevaldigervägen 16, Åggelby
tfn 09 310 50476
- **Gårdsbacka mångsidiga servicecentral**
Gårdsgränden 5
tfn 09 310 618000
- **Höstvägens mångsidiga servicecentral**
Utängsgränden 3, Malm
tfn 09 310 58413
- **Kampens servicecentral**
Salomonsgatan 21 B
tfn 09 310 44513
- **Kasbergets mångsidiga servicecentral**
Rödluvans väg 16
tfn 09 310 60790
- **Kinaborgs mångsidiga servicecentral**
Kinaborgsgatan 9
tfn 09 310 52910
- **Kvarnbäckens mångsidiga servicecentral**
Rävvägen 8 I
tfn 09 310 44151
- **Munksnäs servicecentral**
Bredviksvägen 30
tfn 09 310 48617
- **Norra Haga servicecentral**
Silvervägens enhet
Silvervägen 14
tfn 09 310 46779

Mariahemmets enhet
Schildtsstigen 6
tfn 020 771 8516
- **Rudolfs servicecentralverksamhet**
Rudolfsvägen 17–19
tfn 09 310 56330
- **Tölö mångsidiga servicecentral**
Tölögatan 33
tfn 09 310 44538
- **Östra centrumets servicecentralverksamhet**
Smörblommevägen 6
tfn 09 310 62250

www.hel.fi/servicecentraler

Volontärverksamhet

Inom Helsingfors stad kan man delta i volontärverksamhet på många olika sätt. Volontärverksamhet kan ge livet ett nytt och meningsfullt innehåll. För att vara volontär behöver du inga specialkunskaper eller färdigheter. Volontärer erbjuds introduktion och utbildning till diverse verksamhetsformer.

- **Koordinatorer för volontärverksamhet**

tfn 09 310 58485

tfn 09 310 64884

Se Volontärförmedling sida 66.

Se Kulturkompis sida 53.

Mer information om volontärverksamhet

www.hel.fi/Helsingfors/sv/stad-och-forvaltning/delta/invanarverksamhet/

Socialt arbete och socialhandledning

För personer som har nedsatt funktionsförmåga och inga närstående till hjälp finns socialt arbete och socialhandledning. Syftet är att stödja hemmaboendet så länge som möjligt.

Man kan bli klient via Seniorinfo och enheten för klienthandledning, där en bedömning av servicebehovet och ett beslut om socialt arbete och socialhandledning fattas. Arbetet sker hemma hos klienten eller med klienten i olika enheter enligt den plan som gjorts tillsammans och inom det överenskomna nätverket.

Socialhandledaren ger råd och handledning i syfte att hjälpa klienten att klara sig i vardagen på egen hand. Socialhandledaren letar tillsammans med klienten lösningar som stöder klientens självständighet.

Socialhandledaren genomför den plan som utarbetats tillsammans med klienten. Vid behov söker hen även övriga aktörer, t.ex. i tredje sektorn, som kan hjälpa klienten. Hen utvärderar tillsammans med klientens egna kontaktperson hur planen förverkligas.

Socialarbetaren hjälper klienter som är i en svår livssituation och genomför en serviceplan som utarbetats tillsammans med klienten. Svåra livssituationer är bl.a. en långt framskriden minnessjukdom, kränkande behandling eller missbruk som gör att personen behöver hjälp en längre tid. Socialt arbete stöder klientens livskompetens och självständiga liv.

Socialarbetaren uppföljer och bedömer huruvida den utarbetade planens tjänster förverkligas och söker vid behov övriga instanser som kan hjälpa klienten.

Mer information från Seniorinfo, tfn 09 310 44556

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.

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.

Närståendevårdaren bör vara myndig och till sin livssituation, hälsa och funktionsförmåga lämplig för arbetet. Stödet beviljas inte endast för utträttande av ärenden eller hushållsarbeten.

Seniorinfo ger information och handledning i frågor om stödet för närståendevård. För personer över 65 år eller personer under 65 år med diagnostiserad minnessjukdom fattas besluten om stödet för närståendevård i de områdesbaserade enheterna för klienthandledning.

Mer information från Seniorinfo, tfn 09 310 44556

Information och rådgivning om närståendevård erbjuds också av Folkhälsans förbund, www.folkhalsan.fi/narstaende.

Folkhälsans koordinator för närståendevård, tfn 046 810 5037.

Verksamhetscenter för närståendevård

Verksamhetscentren för närståendevård stöder familjer inom närståendevård genom att erbjuda dem rekreation, gemensamma utfärder, kurser, rådgivning, förberedelse och experttjänster. 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/

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 egna dagverksamhetsenheter.

Då ansökan om dagverksamhet godkänns kan klienten antingen välja att stanna och vänta på stadens plats eller välja en servicesedel till en privat dagverksamhet.

Avgiften för stadens plats inklusive transporter är 17,90/dag. Servicesedeln värde utan transport är 50 euro/dag och 65 euro/dag med transport. Klienten betalar då för dagverksamheten skillnaden mellan servicesedeln och producentens pris.

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

DAGVERKSAMHETSENHETER

- **Solstrålen**
(stadens dagverksamhet)
Sibeliusgatan 16, byggnad 2,
00260 Helsingfors
tfn 09 3107 3006 och 09 3107 3008
- **Lyckoträffen/HoivaOnni Sockenbacka**
(stadens köpservice)
Fjäderstigen 2,
00370 Helsingfors
tfn 09 6150 0222
- **Lyckoträffen/HoivaOnni Havsrastböle**
(stadens köpservice)
Havsrastbölevägen 26 A,
00980 Helsingfors
tfn 09 6150 0222

Serviceboende och dygnet-runt-vård

Serviceboende är avsedd för personer som behöver omfattande omsorg och vård dygnet runt och som inte med hjälp av olika stödformer kan klara sig hemma.

Omvårdnad dygnet runt omfattar såväl kort- och långvarig vård som boende i antingen ett servicehus eller på en mångsidig servicecentral.

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

Handikappservice

- **Enheten för socialt arbete inom handikappservice på svenska**
Kaffegränden 3, 00990 Helsingfors
PB 6250, 00099 Helsingfors stad
Byråsekreterare tfn 09 310 44817 (vardagar kl. 9–11)

Färdtjänst

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

Färdtjänst enligt socialvårdslagen är inkomstbunden och avsedd för mindre bemedlade. Färdtjänsten inkluderar högst sex enkelresor (år 2019) i månaden. En inkomstutredning och ett läkarutlåtande för behovet av tjänst ska bifogas till ansökan.

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 Seniorinfo tfn 09 310 44556

Ändringsarbeten i bostäder

Seniorers lägenheter kräver ofta reparations- och ändringsarbeten. De boenden 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.

Mer information från Centralförbundet för de gamlas väl, tfn 050 913 1452

Statens reparationsbidrag

Reparationsbidragen beviljas av Finansierings- och utvecklingscentralen för boendet (ARA), som fattar bidragsbesluten 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

tfn 029 525 0818

ti-to kl. 9–15

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.

Mer information från skatteförvaltningen tfn 029 497 003

Ändringsarbeten 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 44817 (vardagar kl. 9–10)

Ändringsarbeten i enlighet med socialvårdslagen

Ändringsarbeten kan stödas inom ramen av budgetmedel. När behov av ändringsarbeten utreds tar man i beaktande personens funktionsförmåga, hur eventuella ändringar stöder hemmaboende samt inkomster och förmögenhet.

Mer information Seniorinfo, tfn 09 310 44556

2

Häsovårdstjänster

Tjänster på internet www.hel.fi/sv

Hälsorådgivning 24 h tfn 09 310 10023

Helsingfors stads hälsorådgivning ger råd om vård av sjukdomar alla tider på dygnet till normalt samtalspris.

Hälsostationer

Helsingforsborna kan fritt välja sin hälsostation.

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

Skötarna har telefontid må–fr kl. 8–9 och 12–13. Under dessa tider är de personliga vårdarna bäst anträffbara.

SVENSK SERVICE

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

ÖVRIGA HÄLSOSTATIONER

- **Dals hälsostation,
Läkaregatan 8 R**
tfn 09 310 47810
(må–ti och to–fr kl. 8–16, on kl. 8–18)
- **Degerö hälsostation, Skoltået 2 A**
tfn 09 310 55400
(må–ti och to–fr kl. 8–16, on kl. 8–18)
- **Drumsö hälsostation,
Beckasinvägen 6**
tfn 09 310 45260
(må–ti och to–fr kl. 8–16, on kl. 8–18)
- **Fiskehamnens central för
hälsa och välbefinnande,
Verkstadsgatan 14 A**
tfn 09 310 50333
(må–fr kl. 7–20)
Fiskehamnen erbjuder också bl.a. tandvård, psykiatri- och missbrukartjänster, ergo- och fysioterapi, handikappservice, servicerådgivning för äldre samt social- och boenderådgivning.

Hälsovårdstjänster

- **Gamlas hälsostation,
Kaustbystigen 6 A**
tfn 09 310 47355
(må-ti och to-fr kl. 8–6, on kl. 8–18)
- **Gårdsbacka hälsostation,
Köpgränden 3**
tfn 09 310 60410
(må-ti och to-fr kl. 8–16, on kl. 8–18)
- **Haga hälsostation,
Knektvägen 5**
tfn 09 310 49270
(må-ti kl. 8–16, on kl. 8–18)
- **Jakobacka hälsostation,
Bergssidan 8**
tfn 09 310 53153
(må-fr kl. 8–16)
- **Malmgårds hälsostation,
Löjtnantsvägen 12–14**
tfn 09 310 48210
(må-fr kl. 8–16)
- **Malms hälsostation,
Talvelavägen 4**
tfn 09 310 57702
(må-ti och to-fr kl. 8–16, on kl. 8–18)
- **Månsas hälsostation,
Storkärrskanten 3 A**
tfn 09 310 69100
(må-ti och to-fr kl. 8–16, on kl. 8–18)
- **Parkstads hälsostation,
Formansplatsen 1**
tfn 09 310 53300
(må-ti och to-fr kl. 8–16, on kl. 8–18)
- **Nordsjö central för hälsa och
välbefinnande, Kaffegränden 3 A**
tfn 09 310 60850
(må-fr kl. 7–20)
Nordsjö erbjuder också bl.a. tand-
vård, psykiatri- och missbrukar-
tjänster, ergo- och fysioterapi,
handikappservice, serviceråd-
givning för äldre samt social- och
boenderådgivning.
- **Skomakarböle hälsostation,
Skomakarbölevägen 32**
tfn 09 310 53410
(må-fr kl. 8–16)
- **Sockenbacka hälsostation,
Kånalavägen 6-8 C**
tfn 09 310 48300
(må-ti och to-fr kl. 8–16, on kl. 8–18)
- **Stensböle hälsostation,
Stensbölevågen 21**
tfn 09 310 61520
(må-ti och to-fr kl. 8–16, on kl. 8–18)
- **Svedängens hälsostation,
Svedängsvägen 22, 2 vån.**
tfn 09 310 69200
(må-fr kl. 8–16)
- **Tölö hälsostation,
Sibeliugatan 14**
tfn 09 310 45500
(må-ti och to-fr kl. 8–16, on kl. 8–18)
- **Åggelby hälsostation,
Byäldstevägen 25**
tfn 09 310 69791
(må-ti och to-fr kl. 8–16, on kl. 8–18)

www.hel.fi/halsostationer

Hälsostationernas Ite-punkter

Ite-punkterna stöder kommunborna i att de kan aktivt upprätthålla och främja sitt välbefinnande. Varje hälsostation har en egen Ite-punkt som kan användas under hälsostationens öppettid.

Vid Ite-punkten kan du lätt och snabbt genomföra tester om hälsotillståndet och bekanta dig med hälsofrämjande material.

www.hel.fi/halsostationer

Vaccineringar

Grundläggande vaccinationer som hör till vaccinationsprogrammet får du avgiftsfritt från din egen hälsostation. Dessa är bl.a. stelkramp, difteri och polio. För vissa vaccinationer behövs ett läkarrecept som man kan be om samtidigt när man reserverar tid för vaccinering.

Influensavaccin ges på hälsostationer varje höst utan tidsbeställning vid tidpunkter som anges skilt. Det är också möjligt att beställa tid till influensavaccinering elektroniskt under hela influensaperioden från november till följande års februari. De avgiftsfria influensavaccineringarna är avsedda för personer över 65 år och personer i riskgrupper.

Nättjänsten omaolo.fi

På Omaolo-tjänsten kan du göra en elektronisk symtombedömning vid ett specifikt hälsoproblem. Tjänsten publiceras på svenska under våren 2019. Utifrån dina svar får du en rekommendation och anvisning om hur gå vidare. Du kan få antingen egenvårdsanvisningar eller råd att vara i kontakt med en professionell. Symtombedömningarna baserar sig på forskningsresultat, som t.ex. God medicinsk praxis-rekommendationerna (Käypä hoito). Omaolo-tjänsten är tillgänglig dygnet runt, också på svenska.

Ytterligare information www.omaolo.fi

E-tjänster

Hälsostationernas klienter kan använda sig av den riksomfattande e-tjänsten Mina Kanta-sidor och Helsingfors stads e-tjänster.

E-tjänster kan användas till exempel inom tandvård, vid beställning av egenvårdsartiklar och vid ansökan om kompletterande utkomststöd. Man loggar in till tjänsterna med nätbankskoder eller mobilcertifikat.

Elektronisk kontakt

Du kan också kontakta din hälsostation elektroniskt. Med en nätblankett kan du berätta vad du behöver hjälp med. Den elektroniska kontakten är avsedd för icke-brådskande ärenden. Du besvaras senast följande vardag. Du loggar in till tjänsterna med dina nätbankskoder eller mobilcertifikat.

Mer information om e-tjänster får du via din egen vårdenhet och via www.hel.fi/sote/etjanster

Laboratorier

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

Information om serviceenheter och tidsbeställning

tfn 09 471 86800 (må–fr kl. 7.30–15.30)

www.huslab.fi/ajanvaraus

- **Fiskehamnens laboratorium, Verkstadsgatan 14 A**
(må–to kl. 7–18, fr kl. 7–16)
Laboratoriet betjänar med tidsbeställning och könummer.
- **Gamlas laboratorium, Kaustbystigen 6 A**
(må–fr kl. 7.45–15)
Laboratoriet betjänar endast med tidsbeställning.
INR-provtagning utan tidsbeställning må–to kl. 12–13
- **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**
(må–fr kl. 7.15–14.45)
Laboratoriet betjänar med tidsbeställning.
- **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, 1 vån., A-flygel**
(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. 7.45–15)
Laboratoriet betjänar med tidsbeställning och könummer.

Hälsovårdstjänster

- **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.**
(ma–pe klo 7.45–15)
(må–fr kl. 7–15)
Laboratoriet betjänar med tidsbeställning och könummer.

Jour

När hälsostationen är stängd sköts akuta sjukdomsfall vid jouren.

Innan du söker dig till jouren, ring Jourhjälpens tfn 116 117 dygnet runt (inget riktnummer behövs) eller gör en elektronisk symtombedömning på Omaolo-tjänsten (www.omaolo.fi) som för närvarande finns endast på finska.

- **Haartmanska sjukhusets jour**
Haartmansgatan 4, byggnad 12
tfn 116 117
- **Malms joursjukhuss**
Talvelavägen 6, J-trappan
tfn 116 117

Helsingforsbor kan även söka sig till

- **Jorvs jour**
i Esbo, Åbovägen 150
tfn 09 87 10023
- **Pejas jour**
i Vanda, Sjukhusgatan 1
tfn 09 471 67060

Akut psykiatrisk sjukvård

- **Haartmanska sjukhusets jour**
Haartmansgatan 4, byggnad 12
tfn 116 117
- **Malms joursjukhus**
Talvelavägen 6, J-trappan
tfn 116 117

Munhälsovårdens jour

Se tandklinikerna sida 22.

Ambulans

När ambulans behövs, ring tfn 112.

Sjukhus

Helsingfors sjukhus

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

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

Psykiatrisk sjukhusvård

Man kan bli patient på Aurora sjukhus via jouden eller med remiss.

- **Aurora sjukhus,**
Nordenskiöldsgatan 20
tfn 09 310 5015 (växel)
- **Samkommunen HUS**
tfn 09 4711

Tandkliniker

Centraliserad tidsbeställning

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

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

Chat vardagar kl. 10–14 på adressen www.hel.fi/hammashoito (på finska)

E-tjänster på helsth.terveytesi.fi

- **Fiskehamnens tandklinik**
Verkstadsgatan 14 A, 2 vån
- **Månsas hälsostations tandklinik**
Storkärrskanten 3
- **Gamlas hälsostations tandklinik**
Kaustbystigen 6 B
- **Mejlands tandklinik**
Almvägen 6 a
- **Stengårds tandklinik**
Sibeliushuset 12–14
- **Munksnäs hälsostations tandklinik**
Bredviksvägen 30
- **Stensböle hälsostations tandklinik**
Stensbölebågen 21
- **Kvarnfärdsvägens tandklinik**
Kvarnfärdsvägen 4
- **Gårdsbacka hälsostations tandklinik**
Köpgränden 3
- **Kvarnbäckens hälsostations tandklinik**
Mjölgränden 4
- **Degerö hälsostations tandklinik**
Skoltået 2 A
- **Åggelby hälsostations tandklinik**
Byäldstevägen 25
- **Drumsö tandklinik**
Beckasinvägen 6
- **Svedängens hälsostations tandklinik**
Svedängsvägen 22
- **Malms hälsostations tandklinik**
Talvelavägen 4, 2 vån.
- **Rönnsbacka hälsostations tandklinik**
Bärstensvägen 8
- **Malmgårds hälsostations tandklinik**
Löjtnantsvägen 12–14
- **Sockenbacka hälsostations tandklinik**
Kånalavägen 6–8 C

- **Porovikens tandklinik**
Kasbergsvägen 2
 - **Parkstads tandklinik**
Landtullsplatsen 10
 - **Bocksbacka tandklinik**
Säterivägen 2
 - **Huvudstadsregionens specialvårdstandklinik**
Mannerheimvägen 172
 - **Skomakarböle tandklinik**
Plejavägen 11
 - **Tölö tandklinik**
Linnankoskigatan 14
 - **Estnäs hälsostations tandklinik**
Estnäsgränd 2, 3 vån.
- Se e-tjänster, sida 18.

Jouren för tand- och munhälsovård

Via jousen sköts akuta värk- och olycksfall.

Vardagar

Akuta värk- och olycksfallspatienter får vård i 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 jousen så vi kan bedöma hur brådskande ditt vårdbehov är.

Tidsbeställning till jousen tfn 09 471 71110 vardagar kl. 14–21 samt under veckoslut och helger kl. 8–21.

Nattjour för munsjukdomar

Tölö sjukhus kl. 21–08, Tölögatan 40.

Ring till Tölö olycksfallsstationen om vårdbehovet, tfn 040 621 5699.

I nattjousen vårdas endast patienter som behöver omedelbar behandling och vilkas vård inte på medicinska grunder kan uppskjutas till följande dag fr.o.m. kl. 8.

Se e-tjänster, sida 18.

Fysioterapi

Syftet med fysioterapi är att främja människans rörelse- och funktionsförmåga. Fysioterapi genomförs individuellt eller i grupp, vid behov i klientens hem. Rådgivning och handledning får man utan remiss.

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

Du kan söka dig till vilken fysioterapienhet som helst.

- **Fiskehamnens fysioterapi**
Verkstadsgatan 14 A,
00580 Helsingfors
- **Kvarnbäckens fysioterapi**
Mjölgränden 4,
00920 Helsingfors
- **Dals fysioterapi**
Läkaregatan 8 R,
00250 Helsingfors
- **Storkärrens fysioterapi**
Storkärrenskanten 3 B
00630 Helsingfors
- **Malms fysioterapi**
Talvelavägen 6, byggnad 18 C,
00700 Helsingfors
- **Tölö fysioterapi**
Sibeliusgatan 14,
00260 Helsingfors

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 ergoterapi är att klienten trots sin funktionsnedsättning eller sjukdom kan delta i viktiga funktioner. I ergoterapi ställer man tillsammans med klienten upp mål för terapin och planerar hur den ska genomföras.

Om du vill veta mera eller önskar att en ergoterapeut besöker dig kan du ringa ergoterapiens informationsnummer 09 310 32249 tisdagar kl. 16–17.30. Ergoterapiens information till närstående vårdare: tisdagar kl. 8.30–10, tfn 09 310 75217.

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

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, uppreningsstöd, duschstolar och rullstolar.

Enheterna, den egna terapeuten eller rehabiliteringsplaneraren ger information om praxis kring överlåtelse av mer krävande hjälpmedel, tfn 09 310 5015 (växel).

• Dals hjälpmedelstjänst

Läkaregatan 8 S, byggnad 4, 1 vån.

Kundservice tfn 09 3104 7589 (må–fr 9–15)

Öppet må–ti och to–fr kl. 8–16. onsdag kl. 8–18.

Returnering och underhåll V-trappan

Reparationsservice tfn 09 310 46837 (må–fr kl. 9–12)

• Malms hjälpmedelstjänst

Talvelavägen 6, byggnad 18

tfn 3104 7589 (må–fr kl. 9–15)

Öppet må–fr kl. 8–16

Hjälpmedel kan också köpas eller hyras från privata företag.

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, se e-tjänster, s. 18. Leveranstiden är två veckor, varefter artiklarna kan avhämtas från Forsby serviceenhet.

Artiklarna kan även skickas till postens avhämtningsställen eller till paketautomater (kostnadsfri service). Stomiprodukter och katetrar levereras hem (kostnadsfritt för klienten).

Hälsovårdstjänster

• Helsingfors utdelning av egenvårdsartiklar

Forsby mångsidiga servicecentral
Kottbyvägen 11, N-huset, b-trappa, 3:e vån.
tfn 09 310 55002
telefontid må–fr kl. 10–14. (återuppringningstjänst)
öppet må, on, fr kl. 8–16 och ti, to kl. 10–18

Fotterapi

Fotterapi är i regel menat för diabetiker och personer med ledgångs-reumatism. Man kan söka sig till fotterapi med remiss via läkare, egenvårdare eller diabetesvårdare. Tid till mottagningen beställs från den centraliserade tidsbeställningen, tfn 09 310 45425 må–fr kl. 9–11.

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 ändamålsenligt att ordna på annat sätt.

Avgifterna för hemvård bestäms utgående från hjälpbehov och inkomster. Hemvården kan även ordnas med stadens servicesedel.

Privat hemvård och städning erbjuds av företagare. Avgiften räknas enligt serviceavtalet eller antalet beställda timmar. Fråga om prisuppgifter direkt av serviceleverantörerna.

En småinkomsttagare kan på grund av sin funktionsförmåga få en servicesedel för städning. Då klientens inte klarar av att själv städa har hen möjlighet till momsfri städtjänst. Förutom momsfri service är det möjligt att anhålla om hushållsavdrag i beskattningen, se sida 45.

Hemserviceföretag och mer information om momsfri städning hittas på adressen www.parastapalvelua.fi/se/foerstasidan/ och www.elias.fi.

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

tfn 09 310 50513 (bäst anträffbar må–fr kl. 9–14)
veteraaniasiamies@hel.fi

Byrån för frontveteranrehabilitering

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

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

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 tfn 09 310 75637 (må–fr kl. 9–12)

I serviceguiden som sänts per post till alla veteraner har bifogats blanketter för ansökning av rehabilitering och övriga tjänster.

Servicehandledare för krigsinvalid finns på Åggelby rehabiliteringssjukhus, tfn 040 559 4988 (bäst anträffbar må–fr kl. 9–11), www.okks.fi.

Förfrågningar om rehabilitering av personer som har tjänstgjort i Lotta-uppgifter och hört till Lotta-föreningen: Lotta Svärd Stiftelsen, tfn 09 4770 2886 (må–to kl. 9–11.30), www.lottasaatio.fi.

Rehabilitering för krigsinvalider ansöks via Statskontoret, tfn 0295 50 3070, www.statskontoret.fi/sv-FI

Helsingfors Svenska Krigsveteraner r.f.
Bangatan 1 b A 6
tfn 09 622 4090
Kansliet öppet på tisdag och onsdag kl. 15–17.
kansliet@hforskrigsveteran.fi

3

Kulturtjänster

Helsingfors stads kulturcentraler

I Helsingfors centrum ligger den internationella konsertsalen och gästscenen Savoyteatern och i Berghäll 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.

- **Caisa**
Ekogatan 4,
00530 Helsingfors
caisa.fi
- **Savoyteatern**
Kaserngatan 46–48,
00130 Helsingfors
savoyteatteri.fi
- **Gamlasgården**
Cittertorget
Klarinettvägen 5,
00420 Helsingfors
kanneltalo.fi
- **Stoa**
Åbohusvägen 1,
00900 Helsingfors
stoa.fi
- **Malmhuset**
Nedre Malms torg 1,
00700 Helsingfors
malmitalo.fi
- **Nordhuset**
Mosaiktorg 2,
00980 Helsingfors
vuotalo.fi

Helsingfors stads museer

- **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.

Södra Järnvägsgatan 8
00100 Helsingfors
Öppet ti–fr kl. 11–19, stängt må

Biljetter
Nedsatt inträdesavgift (pensionärer) 10 €
Normal inträdesavgift 12 €

Kulturtjänster

- **Helsingfors stadsmuseum**

Temat i Helsingfors stadsmuseum är Helsingfors. I centrum står stadsbornas egna erfarenheter och vanliga vardag, som reflekteras av museets föremål och fotografier. Helsingfors stadsmuseum ligger vid kanten av Senatstorget i ett av stadens äldsta kvarter. Dessutom ingår Villa Hagasund, Sprutmästarens gård, Arbetarbostadsmuseet och Spåramuseet i stadsmuseets objekt.

Alexandersgatan 16
00100 Helsingfors
Öppet må–fr kl. 11–19 och lö–sö kl. 11–17

Fritt inträde

- **Helsingfors stadsorkester**

Helsingfors stadsorkester håller konserter i Musikhuset (Mannerheimvägen 13). 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: <https://helsinginkaupunginorkesteri.fi/sv/hko-screen>

Bibliotek

Biblioteket är informationens och kulturens hus som är öppet för alla och där du hittar ett stort utbud böcker, tidningar, filmer och musik. Dessutom arrangeras det på biblioteket varje vecka avgiftsfria evenemang dit alla är välkomna. Det finns nästan 40 bibliotek på olika håll i Helsingfors. Bibliotekstjänster är i regel avgiftsfria.

www.helmet.fi/sv-FI

Att använda dator på biblioteket

Du kan arbeta och sköta dina ärenden med bibliotekets kunddatorer. Till ditt förfogande står de vanligaste datorprogrammen samt skanner och utskrivare. 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 användningen av datateknik och internet. Personalen ger mer information. Följande tillfällen med handledning finns i kalendern på webbplatsen helmet.fi.

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

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 regelbundet hobbygrupper 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 helmet.fi.

Beställ böckerna direkt hem

Om du inte kan komma till biblioteket på grund av ett rörelsehinder som beror på hög ålder, sjukdom och handikapp, kan du be om att få de material som du vill ha levererade hem till dig. Ring till bibliotekets hemtjänst och berätta vad som intresserar dig i bibliotekets utbud. Tjänsten är avgiftsfri. tfn 09 3108 5214 (vardagar kl. 12–15), kotikirjasto@hel.fi

Ljudböcker för läshindrade

Celia-biblioteket har kring 40 000 ljudböcker som du kan lyssna till på nätet avgiftsfritt. Du kan ansluta dig som användare av nättjänsten Celianet på biblioteket. Celia.fi, se sida 65.

Lästips för just dig

Du kan be lästränaren om personliga lästips utgående från vilka böcker du tycker om eller vilka teman som intresserar dig.

Östra centrums bibliotek tfn 09 3108 5090

Berghälls bibliotek tfn 09 3108 5053

Malms bibliotek tfn 09 3108 5070

Richardsgatans bibliotek tfn 09 3108 5013

Viks bibliotek tfn 09 3108 5071

Kulturkompisar

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

Ring en kulturkompis
tfn 09 310 58237 (lokalsamtalsavgift)
må-to kl. 10–13
Mer information och kulturobjekt:
Kulturkompisar (hel.fi)

Motion

Det är viktigt att motionera till vardags även när man blir äldre. Helsingfors stad erbjuder mångsidiga förutsättningar för motion. Motionsplatser finns överallt i huvudstadsregionen.

Motionstjänsterna i Helsingfors
helsinkiliikkuu.fi/loydatapasiliikkua

Motion i servicecentralen

I alla Helsingfors stads servicecentraler arrangeras ledda motionsstunder för seniorer. I grenutbudet kan till exempel ingå bordtennis, stolgympa, laidofäktning och balansträning genom att dansa salsa. Varje servicecentral har även ett gym.

hel.fi/seniorit/sv/en-aktiv-vardag/servicecentralverksamhet/motion/

- **Helsingfors stads seniormotion**

I Helsingfors stads seniormotions grenutbud ingår olika slags gympa, ledd gymträning, vattengymnastik och seniorhålligång. Tjänsterna är avsedda för dem som har fyllt 63 år. Målet för lektionerna är att upprätthålla och höja den fysiska konditionen, förbättra funktionsförmågan samt ge rekreation. Seniorgympa delas i olika grupper enligt intensiteten och kravnivån. Lättgrupper lämpar sig även för dem vars funktions- och rörelseförmåga har försämrats, som har fått det svårt att röra sig utanför hemmet eller som använder hjälpmedel när de rör sig.

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

- **Motionskurser på arbetarinstitutet**

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

Kurserna på arbetarinstitutet: ilmonet.fi/#sv
Svenska Arbetarinstitutet hel.fi/arb/sv
Helsingfors Finska arbetarinstitut: hel.fi/sto/fi

- **Parkpromenader och naturutflykter**

Helsingfors stad arrangerar ledda parkpromenader och naturutflykter som är öppna för alla. Parkpromenader arrangeras i genomsnitt ett par gånger i månaden från maj till augusti. Deras datum och teman samt huvudstadsregionens naturutflyktskalender hittar du på webbplatsen Gröna Famnar: vihreatsyliit.fi/sv/

Naturutflykter som arrangeras av Helsingfors, Vanda och Esbo stad är öppna för alla men förutsätter rimlig kondition. Du kan hämta en broschyr om naturutflykter från stadens kundtjänstställen, Helsingfors bibliotek, Virka Info (i Helsingfors stadshus) eller Miljöhuset i Vik.

4

Rådgivningstjänster

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/seniorit/sv

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

Instagram: [stadin_senioriinfo](https://www.instagram.com/stadin_senioriinfo)

Twitter: [@stadinseniorit](https://twitter.com/stadinseniorit)

Seniorinfo ger information om Helsingfors stads samt olika företags och organisationers evenemang, fritidsintressen och tjänster. Seniorinfo erbjuder rådgivning med låg tröskel och söker lösningar till vardagens utmaningar. Klienter hänvisas via Seniorinfo vid behov till hemvård, dagverksamhet, socialt arbete och socialhandledning samt omsorgstjänster.

Stadens Seniorinfo-webbsidor innehåller mångsidig information om evenemang, fritidssysselsättning och tjänster, www.hel.fi/seniorit/sv. Under rubriken Livssituationer hittar du uppgifter om hurudana tjänster organisationer, föreningar och privata företag erbjuder i olika livssituationer. På webbplatsen hittar du även information om exempelvis främjande av välbefinnande och hälsa, samt hjälp i vardagliga situationer.

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).

Rådgivningstjänster

Krisjour

Krisjouren ger mental första hjälp i plötsliga krissituationer och gör vid behov även hembesök, tfn 09 3104 4222 (24 h).

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

Telefonrådgivning må, on och to kl. 9–11.30, ti kl. 12–14.30, 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 info på www.hel.fi/sote/sv/tjanster/

Ekonomirådgivning

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

Ekonomi- och skuldrådgivning

Helsingfors rättshjälpsbyrå

Kundtjänst må–fr kl. 8–16.15, tfn 029 566 0123

helsinki.velkaneuvonta@oikeus.fi

Rättshuset, öppet må–fr kl. 8–16.15
Porkalagatan 13 J, 00180 Helsingfors
PB 600, 00181 Helsingfors

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., 0700 Helsingfors
PB 7970, 00099 Helsingfors stad

Boenderådgivning

- **Fiskehamnen**

tfn 09 310 44012

tfn 09 310 44014

- **Hertonäs**

tfn 09 310 42992

tfn 09 310 42993

- **Haga**

tfn 09 310 42996

tfn 09 310 42995

- **Malm**

tfn 09 310 41210

tfn 09 310 24458

www.hel.fi/sv > Boenderådgivning

Konsumentrådgivning

Svenskspråkig rådgivning

tfn 029 553 6902 (vardagar kl. 9–15)

Finskspråkig rådgivning

tfn 029 553 6901 (vardagar kl. 9–15)

Stadens rådgivning Helsingfors-info

Information om stadens tjänster och invandrarfrågor.

Telefonrådgivning

tfn 09 310 11 111

Chatten: www.hel.fi/neuvontachat

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.

Samt International House Helsinki (IHH)

Fågelviksgränden 2

må-to kl. 9–16 och fredagar kl. 10–16

Respons till staden

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

www.hel.fi/respons

Helsingfors stad

växel tfn 310 1691, www.hel.fi

Personer och verksamhetsställen: numerot.hel.fi

Medborgarrådgivning

Medborgarrådgivningen hjälper dig hitta rätt offentlig tjänst, rätt myndighet och ger råd i hur man anlitar tjänster.

Betjänar per telefon och på webben.

Tfn 0295 000 må-fr kl. 8–21, lö kl. 9–15

Tal- eller hörselhindrade kan använda medborgarrådgivningen med sms via numret 13145. Skriv Kn i början av sms.

www.kansalaisneuvonta.fi

5

FPA:s förmåner och ekonomi

FPA:s förmåner och utkomststöd

- **FPA Fiskehamnen**
Verkstadsgatan 14 A
- **FPA Kampen**
Salomonsgatan 17
- **FPA Östra Centrum**
Åbohusvägen 6 A
- **FPA Malm**
Orrspelsvägen 4 B
(kundservice fredagar endast med tidbeställning)
- **FPA Nordsjö**
Kaffegränden 3
(kundservice endast med tidbeställning)

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

Postadress: FPA, PB 10, 00056 FPA

Allmänna servicenummer hittar du nedan och på webben www.fpa.fi.
Via servicenumren kan man boka tid till byråerna.

Utkomststöd

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

Det går också 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, www.fpa.fi/fragafpa

Utkomststödsräknare: www.fpa.fi/berakningar

Kompletterande och förebyggande utkomststöd ansöker du fortsättningsvis vid stadens socialväsen. För ansökan behöver du först ett beslut från FPA om att du beviljats grundläggande utkomststöd.

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 777,85 euro/månad (2019). Full garantipension är 784,52 euro/månad (2019). 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 020 692 222

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 tfn 020 692 222

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 tfn 020 692 231

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 572 euro under ett kalenderår (2019), ersätts det överskridande beloppet helt och hållet. För varje läkemedel debiteras en självrisk på 2,50 euro efter att takbeloppet överskridits.

Folkpensionsanstalten skickar hem ett meddelande och instruktioner om hur man ska gå tillväga ifall gränsen för självriskens överskrids. Läkemedelskvitton ska sparas och bifogas till ansökan.

Ansökningstiden för ersättningar är sex månader efter att kalenderåret som ger rätt till ersättningar löper ut.

Apoteken beviljar veteraner 10 procents rabatt på läkemedel. Man får rabatten genom att uppvisa ett FPA-kort med symbolen R, ett militärpass eller ett intyg av Folkpensionsanstalten på utbetalt fronttillägg. År 2019 skickar FPA ett skilt kort hem.

Mer information tfn 020 692 224

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 (2019) 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 020 692 224

fpa.fi/reseersattning

Rehabilitering via FPA

Geriatrisk rehabilitering är en behovsprövad form av grupprehabilitering för äldre personer till vilken man ansöker enligt rekommendation av läkare.

Mer information tfn 020 692 225

Avgiftstak för klientavgifter inom social- och hälsovården

Avgiftstaket för klientavgifter inom den offentliga social- och hälsovården är 683 euro/kalenderår (2019). 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

Intressebevakning och intressebevakningsfullmakt

Magistraten utreder behovet av en intressebevakare utgående från personens egen ansökan eller en annan persons anmälan. Om en person anhåller om att en intressebevakare utses ska hen bifoga till ansökan ett läkarutlåtande om behovet av intressebevakare. Dessutom hör magistraten den sökande personligt.

Då magistraten utreder behovet av intressebevakning utgående från en annan persons anmälan begär den ett läkarutlåtande om behovet av intressebevakning. Dessutom hör magistraten målpersonen personligt om denna är kapabel att förstå betydelsen av ärendet.

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

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 görs skriftligt på samma sätt som ett testamente. Fullmakten gäller först efter att magistraten fastställt den. Fullmaktstagaren kan begära fastställande efter att fullmaktsgivaren blivit oförmögen att sköta sina angelägenheter.

Det lönar sig att låta en jurist uppgöra intressebevakningsfullmakten.

Ansökningar görs på adressen www.maistraatti.fi/sv/

Mer information Nylands magistrats Esbo enhet eller förmyndarverksamhetens rådgivningsnummer tfn 029 553 6256.

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 belopp som överskrider 100 euro återbetalas 50 procent av arbetets andel. Avdragets maximala belopp är 2 400 euro/person (2018) 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

6

Service A–Ö

Andligt stöd

Du kan fråga om andligt stöd vid församlingens anställda.

Samtalstjänst på svenska varje kväll kl. 20–23 tfn 0400 221 190

Samtalstjänst på finska varje kväll kl. 18–01 tfn 0400 221 180

www.samtalstjanst.fi

<https://www.helsinginseurakunnat.fi/sv/>

Helsingfors ortodoxa församling www.hos.fi

Bastuservice

Du kan utnyttja servicecentralernas bastuservice om du inte har möjlighet att tvätta dig hemma eller om möjligheterna är begränsade. Servicen är avgiftsbelagd, 3,45 euro/gång. Servicen erbjuds på servicecentralerna i Kinaborg, Munksnäs, Norra Haga, Djurberget, Rudolf och Tölö.

Mer information: servicecentralernas kontaktuppgifter på sida 7 eller Seniorinfo tfn 09 310 44556

Bibliotekstjänster

Helsingforsregionens bibliotek på www.helmet.fi

Boken kommer

Man kan bli låntagare hos Boken kommer om man bor i Helsingfors och har svårt att komma till bibliotek på grund av hög ålder, sjukdom eller funktionsnedsättning. Bibliotekspersonalen packar bokkassarna enligt kundens önskemål och levererar dem efter överenskommelse.

Till förfogande finns allt material i huvudstadsregionens bibliotek. Materialet levereras var fjärde vecka. Materialönskemålen kan lämnas per telefon, via hemservicen eller per e-post. Tjänsten är avgiftsfri.

Tfn 09 310 85214
må–fr kl. 13–15
www.helmet.fi
kotikirjasto@hel.fi

Boende

Hyresboende

Helsingin kaupungin asunnot Oy (Heka) administrerar cirka ett tusen stadens hyreslägenheter riktade till personer som antingen fyllt 55 eller 60.

Telefonservice 09 310 13030 må–on och fr kl. 9–15, to kl. 9–13
www.stadinasunnot.fi

Seniorlägenheter hyrs ut också bland annat av Sato och Kuntien Eläkevakuutus KEVA.

- **Seniorhuset Gullvivan**

Hyresbostäder för svensk-språkiga äldre i Brändö.
Kyösti Kallios väg 3
tfn 040 149 4650
www.gullvivan.fi

- **Stiftelsen Lillesgården**

Upprätthåller ett hyreshus för svenskspråkiga äldre i Nordsjö.
Rastbölevägen 11
tfn 050 590 3780

PRIVAT SERVICEBOENDE

- **Bertahemmet, Hjaltevägens seniorhus**
Hyreslägenheter, alla platser är privata.
Hjaltevägen 1
tfn 09 477 4720/växel, 09 4774 7229/föreståndare
- **Blomsterfonden Hemgården**
Hyreslägenheter, alla platser är privata.
Pohjologatan 42
Tfn 044 333 1628
- **Folkhälsans Seniorhus och Majblomman**
Privat hyres- och ägarboende.
Mannerheimvägen 97
och Sanitärgratan 4-6
tfn 044 788 3779
- **Hagaro**
Alla platser är privata.
Tolarivägen 2
tfn 09 473 680 eller
050 572 4216/verksamhetsledare
- **Hemgården**
Alla platser är privata.
Pohjologatan 44
tfn 044 333 1628/föreståndare
- **Kristinagården**
Alla platser är privata.
Köpingsvägen 9–11
tfn föreståndare 050 575 8899,
kansli 050 464 6762
- **Leschehemmet**
Alla platser är privata.
Villagatan 3
tfn 040 134 9970/föreståndare
- **Pro Vesper r.f.**
Alla platser är privata.
Mannerheimvägen 97
tfn 040 706 3979/ordförande
- **Servicehus Cecilia**
Hyreslägenheter.
Nordsjövägen 8
tfn 09 2528 2000/växel
cecilia@Helsingforsmissio.fi

Boenderådgivning

Se sida 37.

Dagverksamhet

Se sida 11.

Datateknik

Flera servicecentraler erbjuder handledning angående hantering av datorer och dylika tekniska aparater. Servicecentralernas kontaktuppgifter hittas på sida 7.

- **Helsingfors arbis**

Erbjuder olika kurser i medier och informationsteknik
tfn 09 310 49494/kansli

- **IT-rådgivning vid Arbis**

tfn 09 310 49494/kansli
www.hel.fi/arbisp

Dagmarsgatan 3 och
Stoa, Åbohusvägen 1

- **Ikäihmisten tietotekniikka-yhdistys ENTER ry**

Erbjuder avgiftsfri och personlig handledning kring datorfunktioner samt användning av internet och e-post.
tfn 050 374 8645
e-post: info@enterseniore.fi
www.enterseniore.fi/se

Demens

Se Minnesstörningar sida 54.

Elektroniska tjänster

Se sida 18.

Egenvårdsartiklar

Se sida 25.

Fotterapi

Se sida 26.

Ekonomi

Se sida 36.

Fysioterapi

Se sida 24.

Ergoterapi

Se sida 24.

Färdtjänst

Se sida 12.

Gruppaktiviteter för äldre

Organisationer och föreningar erbjuder också mångsidiga gruppverksamheter och klubbar för seniorer. Mer information till exempel via följande organisationer.

- **Centralförbundet för de gamlas väl**
Ordnar avgiftsfri gruppverksamhet för seniorer på olika håll i Helsingfors.
tfn 050 572 2830
www.vtkl.fi/fin/pa_svenska/
- **Folkhälsan**
tfn 09 315 000/växel
www.folkhalsan.fi
- **Församlingar**
www.helsingforsforsamlingar.fi
- **Helsingfors Alzheimerförening rf**
tfn 09 454 2750
www.alzheimer-hki.com
- **Helsingfors Arbis**
Dagmarsgatan 3
tfn 09 310 49494
www.hel.fi/arbis
- **Arbis Östra**
Åbohusvägen 1, 2.vån
tfn 09 310 49494 (kansli)
- **Stoa**
Åbohusvägen 1
Öppet må–to kl. 8–20, fr kl. 8–18,
lö–sö kl. 10–16
- **HelsingforsMission**
Albertsgatan 33, 00180 Helsingfors
tfn 045-8819743
må–fr kl. 9–15
www.helsingforsmission.fi
- **Nordhuset**
Svenskspråkigt kulturprogram för seniorer
Siw Handroos-Kelekay,
kulturproducent
tfn 09 310 88755
siw.handrooskelekay@hel.fi
- **Norr om Stan rf**
Norr om Stan och dess medlemsföreningar ordnar fritidsverksamhet på svenska, bl.a. program för svenskspråkiga seniorer.
tfn 050 432 8888
tfn 050 466 3544
info@nos.fi
www.nos.fi
- **Huvudstadsregionens närståendevårdare rf**
Rådgivning tfn 040 533 2710
må–to kl. 9–11 och kl. 12–15
www.polli.fi
- **Svenska pensionärsförbundet**
Annegatan 25 A, 3 vån.
tfn 040 578 0415/kansli

Se även Servicecentraler sida 7.

Handikappservice

Se sida 12.

Hjälpmedel

Se sida 25.

Hemvård

Se sida 26.

Hälsostationer

Se sida 15.

Hissombudsman

Helsingfors stads hissombudsman hjälper till exempel bostadsaktiebolag i ärenden kring anskaffning av hiss, tfn 09 310 36122.

Hälsovårdstjänster

Se sida 14.

Hörseltjänster

- **Svenska hörselförbundet rf**
tfn 09 663 392
www.horsel.fi
- **Finska Hörselförbundet**
tfn 09 580 3830
www.kuuloliitto.fi
- **Helsingforsregionens hörselförening rf**
Tölögatan 10 B 9
helsingfors.horsel@gmail.com
tfn 050 522 7841/ordförande
- **Helsingin Kuuloyhdistys ry**
Klubbar, tjänster och referensstöd.
Haga sportväg 12
tfn 045 123 2624
www.helky.fi

Invandrare

Servicecentralerna ordnar verksamhet för invandrare, kontaktuppgifterna på sida 7.

Helsingfors-info hjälper i frågor som gäller stadens tjänster eller invandringsfrågor, se sida 37.

Service A–Ö

- **Inkerikeskus, central för ingermanländare**
Torggatan 3, 2 vån.
tfn 050 436 8227
toimisto@inkerikeskus.fi
www.inkerikeskus.fi
- **JADE-verksamhetscenter**
Topeliusgatan 17 C 25
00250 Helsingfors
tfn 050 3826020
www.jadetoimintakeskus.fi
- **Luckan Integration**
Information och vägledning.
Georgsgatan 27
tfn 040 485 9636
integration@luckan.fi

Jour

Se sidorna 20 och 35.

Juridiska råd

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

- **Helsingfors rättshjälpsbyrå**
Må–fr kl. 8–16.15
tfn 029 566 0120
- **Suvanto ry**
juridisk rådgivning under jämna
veckor på onsdagar kl. 16–18
tfn 0800 06776
- **Finlands Advokatförbund**
Ger avgiftsfri rådgivning
(inte uppdrag som till exempel
testamente) vid Östra centrums
och Tölö bibliotek.
tfn 09 6866 120/växel
www.asianajaliitto.fi/sv
info@advokatforbundet.fi

Kulturkompis

Kulturkompisar är av Helsingfors stad utbildade frivilliga som kan beställas som sällskap till kulturevenemang. Du kan välja mellan 20 olika kulturobjekt, bl.a. Helsingfors stadsorkester, Orion, Ateneum, Malms kulturhus och Nationalteatern.

Förfrågningar

må–to kl. 10–13

tfn 09 310 58237

Service är avgiftsfri, inträdesbiljett högst 5 euro.

www.hel.fi/kulttuurin-ja-vapaa-ajan-toimiala/sv/tjanster/allmanna-kulturtjanster/kulturkompisar/

Laboratorier

Se sida 9.

Mental hälsa

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

Brådskande psykiatrisk sjukvård

Ring först tfn 116 117 (24 h)

- **Haartmanska sjukhusets jour**
Haartmansgatan 4
tfn 116 117
- **Malms joursjukhus**
Talvelavägen 6
tfn 116 117
- **Centralförbundet för Mental Hälsa**
tfn 09 565 7730
Avgiftsfritt kamratstöd
tfn 0800 177599
vardagar kl. 10–15
www.mtkl.fi
- **Riksomfattande infotelefon**
för klienter, anhöriga och yrkesmänniskor
tfn 020 391 920
må–fr kl. 10–15
Samtalspriset 8,35 cent/samtal + 16,69 cent/min (utomlandsifrån normalt utomlandssamtal)
- **Föreningen för Mental Hälsa i Finland**
SOS-kristelefon (på finska)
tfn 010 195 202
vardagar kl. 9–7, veckoslut och helger kl. 15–7
Tidsbokning, tfn 09 4135 0510

Service A–Ö

- **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.

tfn 0800 06776 (tisdagar och torsdagar kl. 12–16)

Juridisk rådgivning under jämna veckor på onsdagar kl. 16–18,

tfn 0800 06776

www.suvantory.fi

Minnesstörningar

Orsakerna till minnesproblem bör alltid utredas. Ta med en hälsostation eller privat läkare. För ytterligare undersökningar behövs läkarremiss.

- **Helsingfors Alzheimerförening rf**

Tenalavägen 12, 2:a vån.

tfn 09 454 2750

www.alzheimer-hki.com/kort-pa-svenska

- **Alzheimer Centralförbundet rf**

en organisation för minnessjuka och deras närstående

Böletået 9 B, 7:e vån.

tfn 09 622 6200

www.muistiliitto.fi

Minneslinjen-stödtelefon ger handledning och råd om minnessjukdomar

tisdagar kl. 14–17

tfn 09 8766 550.

Missbrukarservice

Hälsostationernas personal hjälper när användningen av rusmedel väcker funderingar. Även anhöriga kan fråga om råd. Hälsostationernas kontakt-uppgifter se sida 15.

Missbrukarpolikliniker

Poliklinikerna för missbrukare är platser för öppenvård specialiserade på beroendeproblem. Tjänsterna är avsedda för såväl användare av alkohol och droger som deras närstående.

Södra missbrukarpolikliniken

Telefonrådgivning vardagar kl. 12–13 tfn 09 310 42947

Mottagning utan tidsbeställning vardagar kl. 9–10.30

Alkoholavvänjningen kan uppsökas utan tidsbeställning och remiss må–on kl. 9–10.30

Fiskehamnens central för hälsa och välbefinnande
Verkstadsgatan 14 A 4:e vån., 00580 Helsingfors

Östra missbrukarpolikliniken

Information vardagar kl. 8.15–16 tfn 09 310 61230

Telefonjour vardagar kl. 12–13 tfn 09 310 62444

Mottagning utan tidsbeställning vardagar kl. 9–10.30

Alkoholavvänjningen kan uppsökas utan tidsbeställning och remiss må–on kl. 9–10.30

Nordsjö central för hälsa och välbefinnande
Kaffeogrändens 3 B, 6:e vån., 00980 Helsingfors

Norra missbrukarpolikliniken

Information och tidsbeställning må–fr kl. 8.15–16 tfn 09 310 58360

Tidsbeställning må–fr kl. 12–13 tfn 09 310 58360

Mottagning utan tidsbeställning må–fr kl. 9–10.30

Alkoholavvänjningen kan uppsökas utan tidsbeställning och remiss må–fr kl. 9–10.30

Orrspelsgrändens 6 A, 00700 Helsingfors
Öppet må, on, to kl. 8–16, ti kl. 10–18 och fr kl. 8–16

Västra missbrukarpolikliniken

Information och tidsbeställning må–fr kl. 8.15–16 tfn 09 310 47910

Mottagning utan tidsbeställning må–fr kl. 9–14. (Bedömning av brådskande vårdbehov.)

Service A–Ö

Startti-gruppen är en lågröskeltjänst 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 det finns och verktyg för att bedöma sin egen situation och för egenvård. Man kan delta i gruppen helt anonymt utan att några klientuppgifter tas fram. Måndagar kl. 13–14, Läkaregatan 8, byggnad 1, B-trappan.

Läkaregatan 8, byggnad 1 B och F, 00250 Helsingfors

Polikliniken för substitutionsbehandling tfn 09 3104 7934,

Läkaregatan 8, byggnad 1 B och F, 00250 Helsingfors

- **AA:s hjälpande telefon**

AA-telefonjour

på svenska, 045 184 4644, dagligen kl. 17–21.

- **Pilke-grupper**

fungerar som referensstöd på flera servicecentraler för personer med bakgrund i alkoholanvändning. Mer information om svenskspråkig

Pilke-verksamhet, tfn 09 310 50066

- **Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry**

tfn 050 435 7520

www.ehyt.fi

Misshandel

Suvanto ry är en förening som arbetar för att förebygga misshandel, utnyttjande och våld mot äldre samt för att göra fenomenet synligt.

Föreningen betjänar privatpersoner samt yrkespersonal som arbetar med seniorer. Suvanto ry ordnar utbildnings- och informationstillställningar, ger rådgivnings- och experthjälp samt erbjuder en telefonrådgivningstjänst.

- **Suvanto ry**

Stöd och råd i fall av misshandel och våld.

Norra Hesperigatan 15 B 21 a

tfn 09 726 2422

- **Nollinjen**

Mot våld i nära relationer och våld mot kvinnor.

tfn 080 005 005

www.nollinjen.fi

- **Suvanto-linjen**
ti–to kl. 12–16
tfn 0800 06776
- **Brottsofferjouren (RIKU)**
Brottsofferjourens uppgift är att förbättra brottsoffrets, hens närmas-
tes och vittnens ställning bland annat genom att producera stöd- och
rådgivningstjänster med låg tröskel.
Hjälpande telefon tfn 116 006 (jour på svenska on kl. 13–17, på finska
må–ti kl. 13–21 och on–fr kl. 17–21)
www.riku.fi/se

Motion

HELSINGFORS STADS GYM, MOTIONSSALAR OCH -HALLAR

- **Britas motionspark**
tfn 09 310 87927
- **Britas bollhall**
tfn 09 310 87917
- **Brunakärrens idrottshall**
tfn 09 310 87892
- **Jakobacka simhalls gym**
tfn 09 310 87454
- **Gårdsbacka motionskällare**
tfn 09 310 87451
- **Helsingfors arbis**
tfn 09 310 49494
- **Hertonässtrandens motionshall**
tfn 09 310 87898
- **Kampens idrottscentrum**
tfn 09 310 44290
- **Kvarnbäckens Bollkvarn**
tfn 09 310 87995
- **Ladugårdens motionshall**
tfn 09 310 87756
- **Motionskvarnen i Kvarnbäcken**
tfn 09 310 87535
- **Månsas idrottshall**
tfn 09 310 49004
- **Seniorisäpinät**
Varje gång ett eget motions-
tema, tånjningar i början och
i slutet av timmen.
Motionskvarnen, tfn 09 310 21564
- **Simstadions gym**
tfn 09 310 87854
- **Skatuddens motionshall**
tfn 09 310 87992

Service A-Ö

- **Stensböle skidhall**
tfn 09 310 87992
- **Tali fotbollshall**
tfn 09 310 87703
- **Tölö sporthall**
tfn 09 310 87830
- **Åggelby idrottspark**
tfn 09 310 87887
- **Östra centrum's simhalls gym**
tfn 09 310 87202

PRIVAT VERKSAMHET

- **Seniorhuset Sandels**
Handledning av fysioterapeut,
balansgympa, bassänggympa,
ledd gymträning (avgiftsbelagda).
Fältskärsgatan 4
tfn 045 77311344
- **Milja ry**
Gym för äldre. (avgiftsbelagd)
Ladugårdsvägen 9
tfn 040 126 1113
- **Tapanilan Erä**
Seniormotion, dans och gympa.
(avgiftsbelagda)
Jaktfärdsvägen 3
tfn 029 193 4200

HELSINGFORS STADS SIMHALLAR

- **Britas motionsparks simhall**
tfn 09 310 87916
- **Georgsgatans simhall**
tfn 09 310 87401
- **Jakobacka simhall**
tfn 09 310 87454
- **Östra centrum's simhall**
tfn 09 310 87202

ÖVRIGA SIMHALLAR I HELSINGFORS

- **Berghälls simhall**
tfn 09 3488 6450
- **Drumsö simhall**
tfn 09 6841 2725
- **Britas motionsparks simhall**
tfn 09 310 87913
- **Gårdsbacka simhall**
tfn 09 3488 6352
- **Brobacka simhall**
tfn 09 3488 6500
- **Haga simhall**
tfn 09 4774 1827

- **Malms simhall**
tfn 09 3488 6300
- **Nordsjö simhall**
tfn 09 3488 6750
- **Mäkelänrinteen Uintikeskus**
tfn 09 3488 6550

OMRÅDESMOTION

- **Jakobacka–Stapelstaden**
tfn 050 593 3447
- **Kårböle område, Månsas**
050 362 7017
- **Mellungsby område,
Kvarnbäcken**
tfn 0505881068
- **Nordsjö område**
tfn 040 356 1168

Pass för områdesmotion (25 € + 4 € kundkortet) kan köpas vid Kvarnbäckens Motionskvarn och vid Jakobacka och Britas simhallar

Servicecentraler, se sida 7

Motionskalendrar www.hel.fi/palvelukeskukset (på finska)

Mer info: Helsingfors idrottsverk, svenskspråkig motionsverksamhet

tfn 09 310 87817

vardagar kl. 8.15–16

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

Måltider

Lunch på servicecentralerna se sida 7.

LUNCHSTÄLLEN I SÖDRA HELSINGFORS

- **Domkyrkoförsamlingen**
Diakonibespisning i kryptan i
Mikael Agricolas kyrka
Fabriksgatan 23
- **Drumsö församling/Kyrkocaféet**
Kvarnbergsbrinken 1 B
- **Helsingfors arbis café**
Dagmarsgatan 3
- **Rödbergets invånarhus Betania**
Styrmansgatan 13
- **Käpylän pysäkki**
Ilmatarvägen 2

Service A–Ö

- **Lunchrestaurang Laivurin Rumpu**
Laivurinkatu 3
- **Lunchrestaurang Roban Rumpu**
Stora Robertsgatan 20–22
- **Tölö församling/Församlingshemmet**
Runebergsgatan 39 A
- **Partnerskapshuset Hanna**
(lunch ti och to, kontant betalning)
Sturegatan 12
- **Helanderhemmet (Nordsjö)**
Krokholmsvägen 18
- **Restaurang Cecilia**
Nordsjövägen 8
- **Servicehemmet Helykoti i Gårdsbacka**
Portgrändan 8
- **Servicehemmet Helykoti i Kvarnbäcken**
Kvarnögsgrändan 7
- **Service- och verksamhetscentralen Iiris för synskadade**
Maruddsvägen 74
- **Stiftelsen Yrjö ja Hanna**
Kuddlavevägen 19 a

LUNCHSTÄLLEN I VÄSTRA HELSINGFORS

- **Boendeservicecentret Wilhelmiina**
Taavetti Laitinens gata 4
- **Helanderhemmet (Haga)**
Backåkersvägen 22 C
- **Folkhälsans Seniorhus lunchrestaurang**
Mannerheimvägen 97
- **Lunchrestaurang Haagan Rumpu**
Ilkkavägen 19
- **Kvartersklubben i Sockenbacka–Kånala**
(sopplunch onsdagar kl. 12)
Lekparken Vähätupa,
Lillstuvägen 4 A
- **Lunchrestaurang Kannelmäen Rumpu**
Klarinettvägen 10
- **Servicecentralen Kotikallio**
Bykyrkovägen 6–10
- **Servicehuset för stiftelsen Ilmari Helanderin Vanhusten Säätiö**
Backåkersvägen 22 D

LUNCHSTÄLLEN I NORRA HELSINGFORS

- **Invånarhuset Saunabaari**
Skogsbäcksvägen 25
- **Helanderhemmet Månsas**
Storkärrsvägen 29
- **Madetoja servicehus**
Madetojagränden 3
- **Malmhuset**
Nedre Malms torg 1
www.malmitalo.fi
- **Malms verksamhetscentral**
Matsservering
ti, on och to, kl. 11–13.
Kyrkobyvägen 2
- **Milja ry:s servicehus**
Ladugårdsvägen 9
- **Storkärrs sjukhus**
Storkärrskanten 3 B, Månsas
- **Storkärrs ämbetshus**
Storkärrskanten 1, nedre aulan

Måltider hem

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.

Mer information via Seniorinfo, tfn 09 310 44556

Menumat
tfn 020 796 1550
www.menumat.fi

Närbussar och pensionärsrabatt

Vid planeringen av rutterna och tidtabellerna för HRT:s närlinjer har i synnerhet behoven hos äldre människor, rörelsehindrade och dem som rör sig med hjälpmedel tagits i beaktande. Vid behov hjälper föraren vid påstigning och avstigning och bilen kan inom ramen för trafikreglerna även stanna annanstans än vid markerade hållplatser.

Närbussarna trafikerar närmast vardagar på dagen, vissa linjer även lördagar. I närbussar duger Helsingfors interna biljetter och regionbiljetter.

Service A–Ö

Närbussarnas och den övriga kollektivtrafikens rutten och tidtabeller hittar du på webben i Reseplaneraren. HRT:s kundtjänst betjänar också per telefon.

Helsingfors regiontrafiks pensionärsrabatt kan ansökas av personer som har beviljats pension via Folkpensionsanstalten. Man får ett rabattkort från HRT:s servicebyrå genom att uppvisa identitetsbevis och ett intyg på pensionen som betalas av FPA.

Mer information om kollektivtrafik via HRT:s kundrådgivning, tfn 09 4766 4000, må–fr kl. 7–19, lö–sö kl. 9–17

www.hrt.fi

www.reseplanerare.fi

Närstående vårdare

Se verksamhetscenter för närstående vårdare på sida 10.

- **Huvudstadsregionens närstående vårdare rf**

Böle parkväg 8, 00240 Helsingfors

tfn 040 533 2710, må–to kl. 9–11 och kl. 12–15

www.polli.fi

Psykiskt stöd

Se Mental hälsa sida 53.

Påverkan

- **Helsingfors äldreråd**

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

tfn 09 310 43580

vanhusneuvosto@hel.fi

www.hel.fi/vanhusneuvosto

Respons och rådgivning

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

Semesterverksamhet

Syftet med social 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. Semestrar ordnas via semester- och patientföreningar.

Mer information www.lomajarjestot.fi

Seniorinfo

Se sida 7 eller 35.

Sexuell inriktning och kön

Helsingforsregionens HeSeta ry erbjuder servicehandledning 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.

- **HeSeta ry**
Tallbergsgatan 1 C, 00180 Helsingfors
tfn 045 170 2330
www.heseta.fi (på finska)
- **Riksomfattande Sinuiksi stödtelefon**
Må och to kl. 19–21
tfn 044 300 2355
www.sinuiksi.fi (på finska)
- **Transstödcentrum**
Erbjuder avgiftsfritt professionellt diskussionsstöd och kamratstöd. Böletået 5, (andra våningen), 00240 Helsingfors
Öppet: må–to 10–15,
tfn 050 371 6899

sukupuolenosaamiskeskus.fi/transstodcentrum/ (på svenska)

Seniornätverket

Seniornätverket är ett samarbetsnätverk, som ordnar program och koordinerar seniorinformation på svenska i Helsingfors. Nätverket vill bidra till en bättre överblick av stadens social- och hälsovårds-, kultur-, konst-, biblioteks- och idrottsverksamhet samt av tredje sektorns och församlingarnas tjänster. Man vill svara på svenskspråkiga äldres behov och önskemål. Nätverket 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 www.facebook.com/seniornatverkethelsingfors/ och på webbadressen www.hel.fi/seniorit/sv.

Mer information via Seniorinfo vardagar kl. 9–15.

Serviceboende

och dygnet runt vård, se sida 12.

Sjukhus

Se sida 21.

Servicecentraler

Se sida 7.

Socialservice

Se sida 6.

Specialbiblioteket Celia

Producerar och förmedlar litteratur i form av ljudböcker, punktskrift och dylikt för dem som på grund av sjukdom eller skada inte kan läsa vanliga böcker.

tfn 0295 333 060 (på svenska, må–to kl. 9–12)

tfn 0295 333 050 (på finska, må–to kl. 9–12)

- **liris-huset**

Maruddsvägen 74, 2 vån.

tfn 09 3960 4345

Se även Syn, sida 65.

Spelproblem

- **Referensstöd via Peluuri,**

tfn 0800 100 101

vardagar kl. 12–18 (svenskspråkig service garanteras måndagar)

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

Städning

Registrerade städföretag hittar du på www.elias.fi. Se Hemvård sida 26.

Syn

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
www.nkl.fi

- **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 (se sida 64) samt Helsingin ja Uudenmaan näkövammaiset ry, www.hun.fi

Tandkliniker

Se sida 22.

Trygghetstelefon

Ett trygghetslarm kopplas till vanlig telefonen. Trygghetslarmet hålls ofta runt handleden eller halsen. Via trygghetslarmet får man telefonkontakt med larmcentralens jour. Trygghetstelefon kan skaffas som en stödtjänst inom hemvården (låginkomsttagare) eller privat.

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

Tvättinrättningar och byk

Flera servicecentraler erbjuder möjlighet till bykvtvätt. Närmare kontaktuppgifter till servicecentralerna finns på sida 7. Servicecentralernas tvättinrättningar är avgiftsbelagda.

Vaccineringar

Se sida 17.

Veterantjänster

Se sida 27.

Volontärverksamhet

Mera information om volontärverksamhet inom Helsingfors stad, se sida 9.

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

- **Centralförbundet för de gamlas väl ry**
tfn 09 3508 6044 (på finska)
tisdagar kl. 9–12 och torsdagar
kl. 12–15
1.6–31.8 onsdagar kl. 9–15
- **Församlingar**
www.helsingforsforsamlingar.fi
- **HelsingforsMission**
Engångshjälp
tfn 045 869 0945
Stödperson och gruppverksamhet
tfn 045 881 9743
- **Folkhälsan**
tfn 09 315 000/växel
- **Helsingin seudun mielenterveysseura**
tfn 041 525 6779
www.hsms.fi
- **Finlands Röda Kors vänverksamhet**
tfn 020 701 2000/växel
Helsingfors svenska
vänförmedling
tfn 045 894 4740 (jour torsdagar
16–18)
helsingfors.vanformedling@gmail.com
- **Kalliolan settlementti**
tfn 045 773 11368
- **Förmedling av kulturkompisar**
tfn 09 310 58237
må–to kl. 10–13
- **Huvudstadsregionens Närståendevårdare rf**
tfn 040 533 2710

Hälsorådgivning 24 h

tfn 09 310 10023

Seniorinfo

tfn 09 310 44556

Helsingfors-info

tfn 09 310 11111

Ge respons www.hel.fi/respons

Helsingfors