



Helsingfors

Seniorinfo

**Serviceguide
för äldre
2025–2026**

sv

Bästa läsare

I den här guiden har vi samlat information om tjänster för äldre inom Helsingforsregionen. I guiden hittar du mycket information om olika kultur- och motionsjänster som piggar upp din vardag. I guiden beskrivs också alla de viktigaste hälso- och socialtjänsterna.

Vi publicerar en ny serviceguide vartannat år, vilket innebär att det kan förekomma ändringar i öppettiderna och kontaktuppgifterna under tiden. Denna guide gjordes med information från år 2025. På vår webbsida hel.fi/seniortjanster hittar du mer information om tjänster för äldre.

På våra rådgivningsställen finns rikligt med broschyrer om stadens och organisationers verksamhet. Vid behov kan du även diskutera utan brådska och med förtroende med våra servicerådgivare.

Vi hoppas att du med hjälp av denna guide hittar meningsfulla aktiviteter, som stödjer ditt välbefinnande i vardagen. Vi vill att du ska kunna leva ett bra liv i Helsingfors.

Trevliga lässtunder!

Seniorinfos team



Innehåll:

Bästa läsare	2
Rådgivningstjänster.....	6
Helsingfors stads rådgivning.....	6
Hälsorådgivning 24 h.....	7
Seniorinfo	7
Motionsluren	8
Kollektivtrafikens rådgivning	8
Boenderådgivning	8
Medborgarrådgivning	8
Konsumentrådgivning.....	9
Juridiska råd	9
Social- och patientombud	9
Kultur- och idrottstjänster.....	10
Helsingfors kulturcentraler	10
Museer och orkestrar	11
Bibliotek.....	12
Kulturtjänster vid seniorcenter.....	14
Gemenskapshusens aktiviteter	15
Kurser vid institut.....	16
Digistöd	17
Förenings- och frivilligverksamhet	18
Delta och påverka	21
Rörelse och motion	22

Hälsovårdstjänster	24
Hälsorådgivning	24
E-tjänster inom hälsovården.....	25
Hälsostationer	26
Vaccineringar	28
Laboratorier och röntgen	28
Mental hälsa	30
Missbrukartjänster	33
Jour.....	35
Sjukhus	36
Tandvård.....	37
Ifall synen försvagas.....	40
Hörseltjänster	40
Minnessjukdomar.....	41
Fysioterapi.....	42
Ergoterapi.....	43
Hjälpmedel.....	43
Utdelning av egenvårdsartiklar.....	45
FPA-rehabilitering för äldre	45
Socialtjänster.....	46
Seniorinfo	46
Orosanmälan.....	46
Social- och krisjour.....	47
Stöd i vardagen	48
Mentalt stöd och samtalshjälp	49

Frivilligverksamhet.....	50
Stöd för närståendevård för äldre och personer med minnessjukdom	51
Andligt stöd	52
Bedömning av servicebehov samt socialt arbete och socialhandledning	53
Hemvård	54
Familjevård för äldre	54
Gemenskapsboende	55
Serviceboende och heldygnsomsorg.....	55
Veterantjänster	56
Färdtjänst	56
Funktionshinderservice	57
Ekonomi och beredskap för framtiden	58
Boende.....	58
Ärende på någon annans vägnar och fullmakter	59
Social- och hälsovårdstjänsternas klientavgifter och avgiftstak	61
Ekonomirådgivning och skuldrådgivning samt social kredit	62
Pensioner och FPA:s förmåner	63
Säker i den digitala världen	65

Bild på pärmen: Katja Tähjä. Bild: s. 2 Kaisa Sunimento.

Rådgivningstjänster

Helsingfors stads rådgivning

Helsingfors stads växel

Stadens växel hänvisar dig till rätt anställd inom staden på tfn 09 310 1641 mån.–fre. kl. 8–16

Helsingfors stads rådgivningstjänster

Helsingfors stad har flera olika rådgivningstjänster, som ger råd på distans och ansikte mot ansikte. Du hittar alla Helsingfors stads rådgivningstjänster på vår webbsida.

Webbsida:

hel.fi/sv/beslutsfattande-och-forvaltning/kontakta-helsingfors-stad/radgivning

Helsinki-info

Helsingfors-info ger information om stadens tjänster.

Service ges på flera olika språk på serviceställen, per telefon och i chatten.

Telefonrådgivning

tfn 09 310 1111

Chatten

hel.fi/helsinki-info

mån.–tor. kl. 9–16 och fre. kl. 10–15

Rådgivning ansikte mot ansikte

Centrumbiblioteket Ode
Tölöviksgatan 4, mån.–tor. kl. 10–18,
fre. kl. 10–16

International House Helsinki

Fågelviksgränden 2 D
mån.–tor. kl. 9–16, fre. kl. 10–16

Kulturcentret Stoa

Åbohusvägen 1, vån. 1
mån., ons. kl. 9–16 och fre. kl. 10–16



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

Hälsorådgivning 24 h

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

Hälsorådgivning dygnet runt fås dessutom via Helsingfors social- och hälsovårdstjänsters chattbot samt tjänsten Omaolo.

Seniorinfo

Seniorinfo erbjuder information med låg tröskel och söker lösningar till utmaningar i de äldres vardag. Seniorinfo ger information om stadens, företags och organisationers evenemang, fritidsintressen och tjänster.

Du kan kontakta Seniorinfo per telefon, e-post och chatt som du hittar på webbsidan eller med att komma på plats till servicepunkten.

Rådgivning och servicehandledning på svenska och finska vardagar kl. 9–15, tfn 09 310 44556.
Vi erbjuder tolktjänst.

Seniorinfos servicepunkt finns i Hagnäs på adressen Broholmstgatan 2 vardagar kl. 9–15.

Seniorinfos serviceraådgivare är på plats varje vecka vid:

- Nordsjö central för hälsa och välbefinnande, tisdagar kl. 8–11
- Fiskehamnens central för hälsa och välbefinnande, onsdagar kl. 8–11.

Dessutom kan du träffa Seniorinfos serviceraådgivare på olika ställen i Helsingfors. Du får mer information om ställena av Seniorinfo.

Ta kontakt

Telefonnummer: 09 310 44556, mån.–fre. kl. 9–15

Seniorinfos e-post:

seniori.info@hel.fi

Seniorinfos webbsidor och chatt:

hel.fi/seniortjanster

Följ oss på sociala medier!

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

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

Motionsluren

Ring till den avgiftsfria Motionsluren och fråga om motionsmöjligheter- och platser. Motionsluren betjänar dig mån.-tor. kl. 13–15, tfn 09 310 87817.

Kollektivtrafikens rådgivning

HRT:s kundrådgivning
mån.-fre. kl. 7.30–19,
lör.-sön. kl. 9.30–17
tfn 09 476 64000

Kollektivtrafikens rutten och tidtabeller hittar du på HRT:s webbsida: hsl.fi/sv
Ladda också ned HRT-applikationen på din telefon.

Boenderådgivning

Boenderådgivningen inom Helsingfors social- och hälsovårdstjänster hjälper dig om du har frågor beträffande ansökan om bostad eller ingående av hyresavtal, eller om du behöver rådgivning i händelse av problem med att betala hyran.

Boenderådgivarna betjänar i chatten på webbsidaen mån.-fre. kl. 9–15 samt med tidsbokning på verksamhetsställen i Haga, Hertonäs, Fiskehamnen och Malm. Kontaktuppgifter till verksamhetsställen och vanliga frågor hittar du på boenderådgivningens webbsida.

Webbsida och chatt: hel.fi/sv/social-och-halsovardstjanster/socialt-och-ekonomiskt-stod/handledning-och-rad/boenderadgivning

Helsingfors stads bostäders boende ("Helsingin kaupungin asunnot Oy") erbjuder rådgivning vid serviceställen. Webbsida: hekaoy.fi/sv/under-boendetiden/problem-med-boendet/boenderadgivning/

Finska Hyresgästernas telefonrådgivning
tfn 0600 9 1515 (1,92 €/min + lna)
mån. kl. 8.30–14 och kl. 16–18
samt tis.-tor. kl. 8.30–13.30
Webbsida: vuokralaiset.fi/pa-svenska

Medborgarrådgivning

Medborgarrådgivningen hjälper dig hitta rätt offentlig tjänst och ger råd i hur man anlitar tjänster. Medborgarrådgivningen hjälper även med användningen av suomi.fi-tjänster. Medborgarrådgivningen betjänar per telefon och på webben via chatten mån.-fre. kl. 8–21 och lör. kl. 9–15. Tfn 029 5000
Webbsida: dvv.fi/sv/medborgarradgivning

Ifall du har tal- eller hörselhinder kan du skicka dina frågor med sms via numret 18395.

Konsumentrådgivning

Konsumentrådgivningen ger dig information och anvisningar i konsumenträttsliga frågor och tvister.
Svenskspråkig rådgivning
mån.-ons., fre. kl. 9–12, tor. kl. 12–15
tfn 09 5110 1201

Webbsida: kkv.fi/sv/konsumentarenden/konsumentradgivning

Juridiska råd

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

Helsingfors rättshjälpsbyrå
tfn 029 566 0120 (mån.-fre. kl. 8–16.15)
Webbsidan: oikeuspalveluvirasto.fi/sv

Finlands Advokatförbunds advokatjour
Advokater från Finlands Advokatförbund ger rådgivning vid Tölös bibliotek som frivilligarbete. Rådgivningen är juridisk och kostnadsfri. Inga dokument eller uppdrag förbereds dock. Tjänsten har jouröppet två gånger i månaden måndagar kl. 16–19.

Mer information och tidsbokning på numret 09 310 85025.
Se öppettiderna för rådgivningen på webben (på finska): asianajaliitto.fi/paivystyskalenteri
Mer information: tfn 09 686 6120 (mån.-fre. kl. 10–12 och kl. 13–15),
e-post: info@asianajaliitto.fi

Social- och patientombud

Om du är missnöjd med vården eller bemötandet eller om du behöver råd beträffande dina rättigheter inom social- och hälsovården kan du kontakta social- och patientombuden. De har till uppgift att ge råd och handla, men fattar inga beslut och tar inte ställning till den medicinska vården eller personalens handling. De ger råd till klienter inom både den offentliga och privata social- och hälsovården. Servicen är avgiftsfri.

Tfn. 09 3104 3355, mån.-tor. kl. 9–11.
E-post: sotepe.potilasasiavastaava@hel.fi
Krypterad e-post: securemail.hel.fi

Personliga besök ska alltid bokas på förhand.
Webbsida: hel.fi/social-och-patientombud

Kultur- och idrottstjänster

Helsingfors kulturcentraler

I Helsingfors kulturcentralers program ingår konserter, teaterföreställningar, filmvisningar, varierande utställningar och gemenskapliga evenemang såsom eftermiddagsdanser och allsångsevenemang.

Man kan köpa biljetter till avgiftsbelagda evenemang hos Lippupiste på adressen lippu.fi eller hos biljettförsäljningen i kulturcentralerna. I kulturcentralerna hålls även många avgiftsfria evenemang, både dags- och kvällsföreställningar. Kulturcentrens gallerior har fritt inträde.

Caisa

Ekogatan 4
tfn 09 310 80008 (på finska)
caisa.fi/sv/framsidan

Gamlasgården

Klarinettvägen 5, Cittertorget
tfn 09 310 32416 (på finska)
kanneltalo.fi/sv/framsidan

Malmhuset

Nedre Malms torg 1
tfn 09 310 80831 (på finska)
malmitalo.fi/sv/framsidan

Savoy-teatern

Kaserngatan 46–48
tfn 040 580 1874
savoyteatteri.fi

Stoa

Åbohusvägen 1
tfn 040 160 3755
stoa.fi/sv/framsidan

Nordhuset

Mosaiktorg 2
tfn 09 310 80831
vuotalo.fi/sv/framsidan

Kulturkompis

Kulturkompisarna är HelsingforsMissionens frivilliga som hjälper Helsingforsbor som har svårt med att gå ensamma på kulturevenemang. De åker som sällskap till kulturevenemang, bokar biljetter och hjälper till med det praktiska. Med en kulturkompis kostar biljetten uppskattningsvis högst fem euro och sällskapet och hjälpen är gratis. Kulturkompis är ett samarbete mellan Helsingforsmissionen och Helsingfors stad.

Mer information på webbsidan helsinkimissio.fi/sv/behover-du-hjalp/kulturkompis/ eller tfn 09 23 120 375 (återuppringningstjänst). E-post: kulttuurikaveri@helsinkimissio.fi

Museer och orkestrar

Helsingfors stadsmuseum

Temat i Helsingfors stadsmuseum är Helsingfors. I centrum står stadsbornas egna erfarenheter och vanliga vardag. På museer ordnas också många evenemang och inträdet till museerna är fritt.

I museets bildapotek kan du titta på gamla bilder av Helsingfors. Du kan bläddra och undersöka bilder i museets samlingar på adressen helsingforsbilder.fi där det finns mer än 65 000 bilder.

Stadsmuseets adress:

Alexandersgatan 16

Öppet mån.–fre.

kl. 11–19 och lör.–sön. kl. 11–17,

tfn 09 310 36630, fritt inträde

Webbsida:

helsinginkaupunginmuseo.fi/sv

Till stadsmuseet hör även

Villa Hagasund, Spåra-museet,

Arbetarbostadsmuseet och

Sprutmästarens gård.

Villa Hagasund

Mannerheimvägen 13 b

Tfn 09 3107 8519

Öppet tis. kl. 11–19 och ons. kl. 11–17

Entréavgift 16/ 11 €,

fritt inträde med Museikortet.

villahagasund.fi

Spåramuseet

Tölögatan 51 A

Öppet mån.–sön. kl. 11–17

Tfn 09 310 23921 Fritt inträde

sparamuseet.fi

Sprutmästarens gård

Kristiansgatan 12

Tfn 09 3107 1549

Öppet på sommaren och kring jul.

Fritt inträde. ruiskumestarintalo.fi/sv

Arbetarbostadsmuseet

Kristinegränden 4

Tfn 09 3107 1548

Öppet på sommaren. Fritt inträde.

Vid webbsidan finns också en virtuell

rundtur. arbetarbostadsmuseet.fi

Andra museer

I Helsingfors finns ett tiotal museer.

Många museer har fritt inträde, och

många gratisdagar ordnas även på

museer som vanligtvis har entréavgift.

Information om museers utställningar

och evenemang finns på MyHelsinki-

webbsidan myhelsinki.fi/sv.

Seniorinfo ger ytterligare information,

tfn 09 310 44556, vardagar kl. 9–15.

Museikort

Museikortet är avgiftsbelagt. Med

museikortet betalar man inget inträde

till museerna. Det finns 40 olika

Museikort-museum i Helsingfors.

Kundtjänst (på finska och engelska)

vardagar kl. 9–16, tfn 044 784 5745

E-post: museokortti@museot.fi

Webbsida: museot.fi/se

Helsingfors stadsorkester

Helsingfors stadsorkester håller konserter i Musikhuset och uppträder i varierande sammansättningar runt Helsingfors. Orkesterns direktsända streaming ger en möjlighet att njuta av musiken även hemma.

Musikhuset
Mannerheimvägen 13 A
Tfn 09 3102 2700

Du kan köpa biljetter från Musikhusets biljettkassa, i webbutiken, per telefon på 0600 411 101 (0,99 €/min. + lokalnätsavgift) och vid servicepunkterna.

Webbsida:
helsinginkaupunginorkesteri.fi/sv

Evenemangskalendern

Alla Helsingfors stads evenemang hittar du på nätet på evenemangssidan på adressen tapahtumat.hel.fi/sv.

Du kan söka evenemang enligt bland annat kategori, stadsdel och tidpunkt.

Mera information om kulturens och fritidens distanstjänster för äldre hittar du på webbsidan hel.fi/sv/kultur-och-fritid/for-aldre/tjanster-pa-distans-for-aldre.

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

Bibliotek

Biblioteken är öppna för alla och där hittar du ett stort utbud av böcker, tidningar, filmer och musik. Från bibliotek kan du även låna föremål och apparater.

I bibliotek kan man även sköta ärenden på kunddatorer. Du kan använda de vanligaste datorprogrammen, skanner och printer. Du kan även arbeta på egen dator. I alla bibliotek finns avgiftsfritt trådlöst nätverk.

Biblioteket ger råd beträffande användningen av olika apparater, program och webbtjänster. Du kan få guidning personligen eller genom att delta i en gruppguidning, en föreläsning eller ett informationsinslag. Guidningen är vanligen av engångskaraktär. Djupare lärdomar får du på kurser som ordnas av arbetarinstitut och vuxeninstitut.

På bibliotek arrangeras många evenemang såsom författarbesök, föreläsningar och karaoke. Även hobbygrupper som är öppna för alla samlas regelbundet på bibliotek. Du kan även boka lokaler för möten, presentationer och utställningar.

Det finns 38 bibliotek och två bokbussar i Helsingfors.

Mer information finns på webbsidan hel.fi/bibliotek eller helmet.fi/sv.

Boken kommer-tjänsten

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. Du kan få material som du vill ha levererat hem till dig. I samband med leveransen kan du också returnera böcker. Tjänsten är avgiftsfri.

Tfn 09 310 85214 (på finska)
mån.-fre. kl. 12–15
E-post: kotikirjasto@hel.fi

Om att bli flexkund

Om det är svårt att besöka biblioteket personligen kan man också ansöka om att bli flexkund. Det innebär att en låntagare befullmäktigar en annan person att sköta biblioteksärendena i hans ställe.

Du får mer information av Helmet-bibliotekens personal.

E-biblioteket

Du kan låna e-böcker och e-ljudböcker från e-biblioteksappen. Du kan också läsa digitala tidskrifter på e-biblioteket. E-biblioteket är kommunernas gemensamma tjänst.

Helmet-bibliotekens kunder kan dessutom använda musiktjänster och webbkurser avgiftsfritt. Bibliotekspersonalen hjälper dig att använda e-biblioteket.

Mer information av Helmet-bibliotekens personal eller på adressen helmet.fi/sv.

Ljudböcker

Har du svårt att läsa en text på grund av till exempel försvagad syn? Celia-tillgänglighetsbiblioteket har kring 40 000 ljudböcker som man kan lyssna på avgiftsfritt. Du kan registrera dig som användare av Celianet på ditt närbibliotek.

Mer information:
Tfn 029 533 3050 (på finska)
E-post: palvelut@celia.fi
Webbsida: celia.fi/sv

Kulturtjänster vid seniorcenter

Tjänsterna i seniorcenters servicecentraler är avsedda för pensionärer och arbetslösa i Helsingfors.

Vid servicecentralerna kan du delta i gruppverksamhet, evenemang, verkstäder och hobbyer. Verksamhetens omfattning och utbud varierar. Det finns även mångkulturell verksamhet. Du kan delta i verksamheten självständigt eller med stöd av en personlig assistent eller en närstående.

Bibliotekets servicepunkt för äldre finns på servicecentralerna i Kvarnbäcken, Gustafsgård, Djurberget, Gårdsbacka och Kasberget.

Verksamheten är huvudsakligen avgiftsfri. Du får ett servicecentralkort från centralens reception som du behöver för att gratis delta i verksamheten. Du ska uppdatera kortet varje år genom att söka ett nytt klistermärke från servicecentralens reception.

Servicecentralernas kontaktuppgifter

Tölö seniorcenter

Tölögatan 33
Tfn 09 310 44538, service på svenska

Forsby seniorcenter

Hospitalgången 8, N-huset 1. vån.
Tfn 09 310 50476, service på svenska

Kampens servicecentral

Salomonsgatan 21 B
Tfn 09 310 44513
Service på svenska

Degerö servicecentral

Rudolfsvägen 17–19
Tfn 09 310 56330

Djurbergets seniorcenter

Stormyrvägen 28
Tfn 09 310 46955

Gamlas servicecentral

Orgelpipsvägen 4
Tfn 09 310 44006

Gustafsgårds seniorcenter

Gevaldigervägen 16
Tfn 09 310 54796

Gårdsbacka seniorcenter

Gårdsgränden 5
Tfn 09 310 61818

Höstvägens seniorcenter

Utängsgränden 3
Tfn 09 310 58413

Kasbergets seniorcenter

Rödluvans väg 16
Tfn 09 310 60790

Kinaborgs seniorcenter

Kinaborgsgatan 9
Tfn 09 310 773224

Kvarnbäckens seniorcenter

Kvarnfärdsvägen 4
Tfn 09 310 60676

Munksnäs servicecentral

Bredviksvägen 30
Tfn 09 310 48617

Norra Haga servicecentral

Silvertvägens enhet:
Silvertvägen 14
Mariahemmets enhet:
Schildtsstigen 6

Tfn 040 180 1904

seniorisaatio.fi/palvelukeskus

Östra centrums servicecentral

Smörblommevägen 6
Tfn 09 310 62250

Servicecentralernas webbsidor:

hel.fi/servicecentraler

Gemenskapshusens aktiviteter

I Helsingfors ordnas det lokal verksamhet på gemenskapshus. I husen kan du delta i olika grupper och evenemang. Du kan planera och delta i aktiviteter eller bara komma på en kopp kaffe och läsa dagens tidning.

Evenemangen och utfärden är kostnadsfria, hobbymaterialen och resorna är på egen bekostnad.

Alla gemenskapshus i Helsingfors har datorer. Du kan också få digitalt stöd för att använda dina egna apparater.

Gemenskapshuset Hanna

Sturegatan 12
Tfn 09 310 73933

Gemenskapshuset Åggelby Societetshus

Larin Kyöstis väg 7
Tfn 09 310 40912

Gemenskapshuset Månsas Bastubar

Skogsbäcksvägen 25
Tfn 09 310 24587

Gemenskapshuset Malm

Kyrkobylvägen 2
Tfn 09 310 58576

Gemenskapshuset Rönnebacka

Skiffervägen 3 A
Tfn 09 310 62575

Gemenskapshuset Lassas

Krämarvägen 16
Tfn 09 310 73013

Gemenskapshuset Gårdsbacka

Gungbrädsgränden 4 C
Tfn 09 310 51988

Gemenskapshuset Nordsjö

Svartviksvägen 10
Tfn 09 310 51988

Webbsida: hel.fi/invanarhus

Kurser vid institut

Helsingfors arbis (arbetarinstitutet)

Arbis erbjuder hundratals inspirerande kurser, föreläsningar och evenemang för dig som vill lära dig något nytt eller fördjupa ditt kunnande. Hos oss hittar du inspirerande innehåll, bra lärare och prisvärda kurser. Utforska, upplev och umgås – på svenska!

Webbsida: [arbis.hel.fi](https://www.arbis.hel.fi)

Helsingfors arbetarinstitut erbjuder kurser på finska riktade till seniorer. Seniorkurserna är främst avsedda för personer som är 65 år och äldre. Dessa kurser framskrider långsammare än andra kurser och till exempel på motionskurser för seniorer tas särskild hänsyn till äldre. Seniorkurser ordnas ofta dagtid vid servicecentraler och på institutens egna verksamhetsställen. Kursavgiften för seniorkurser är -50 procent och det går inte att få några andra rabatter på priset.

Arbetarinstitutet ordnar årligen hundratals föreläsningar, konserter, utställningar och evenemang. Det finns även personligt digitalt stöd tillgängligt med tidsbokning. Merparten av evenemangen är avgiftsfria.

Uppdaterad information om kurser och evenemang hittar du på webbplatsen [ilmonet.fi](https://www.ilmonet.fi).

Anmälan:

Anmäl dig till kurser på webbplatsen [ilmonet.fi](https://www.ilmonet.fi), per telefon på tfn 09 310 88610 eller vid institutets kundtjänstpunkter.

Kundtjänstpunkter:

Arbis, Främre Tölö
Dagmarsgatan 3

Opistotalo, Berghäll
Helsingegatan 26, 2. våningen

Malms kulturhus
Nedre-Malms torg 1 B

Månsasgården
Skogsbäcksvägen 4

Stoa, Itäkeskus
Åbohusvägen 1

Privata institut
Privata institut med verksamhet i Helsingfors erbjuder kurser, föreläsningar, evenemang, konserter och utställningar riktade till seniorer. Verksamheten är avgiftsbelagd.

Webbsida: kansalaisopistot.fi/sv

Kontaktuppgifter kan efterfrågas via Seniorinfo tfn 09 310 44556, vardagar kl. 9–15

Digistöd

Digitalt stöd ges för användning av dator och dataprogram, smarttelefon, surfplatta och smart tv.

Enter rf

Enter erbjuder avgiftsfri och personlig handledning med datorer, pekplattor och mobiltelefoner samt användning av internet och e-post. Frivilliga på Enter fungerar som kamrathandledare som handleder efter egen förmåga.

Handledning sker på bibliotek, vid servicecentraler och andra offentliga lokaler med tidsbokning eller utan. Fråga på det närmaste stället, läs uppgifterna på webbplatsen eller ring oss. Distanshandledning sker i form av telefonrådgivning med hjälp av olika program.

Tfn 050 307 9366 eller
050 374 8645 (på finska)
E-post: info@entersenior.fi
Webbsida: [entersenior.fi/sv](https://www.entersenior.fi/sv)

Helsingfors stads digistöd

Helsingfors stads digitala stöd erbjuder avgiftsfritt stöd på över 150 verksamhetsställen, såsom stadens bibliotek, gemenskapshus, servicecentraler och arbetarinstitutets lokaler. Handledning ges av stadens anställda eller till exempel frivilliga som utbildats av Enter rf.

På de flesta verksamhetsställen kan du be om digitalt stöd utan tidsbeställning. Du kan använda verksamhetsställets datorer och annan digital utrustning som är avsedd för kunder. Du kan också få avgiftsfritt digitalt stöd på distans per telefon mån.–fre. kl. 9–12, tfn 09 310 10011.

Mer information på webbsidan digituki.hel.fi/sv eller från Helsingfors-info, tfn 09 310 11111, mån.–tor. kl. 9–16 och fre. kl. 10–15.

Helsingfors stad samarbetar med HelsingforsMission, vars frivilliga ger digitalt stöd hemma hos kunden. Du kan beställa digital handledning hem genom att fylla i kontaktformuläret på webbplatsen för digitalt stöd, per telefon direkt från HelsingforsMissionen, tfn 09 231 20370, mån., ons., tor. kl. 9–12, eller via Helsingfors-info.

IT-kurser

Helsingfors arbetarinstitut erbjuder olika kurser om medier och informationsteknik för seniorer. Mer information fås av Arbis ämnesansvariga inom media och informationsteknik, tfn 09 310 41433.

Även privata institut i Helsingfors erbjuder olika IT-kurser. Verksamheten är avgiftsbelagd. Kontaktuppgifter till instituten finns på webbsidan kansalaisopistot.fi/sv.

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

Förenings- och frivilligverksamhet

I Helsingfors finns en otalig mängd föreningar som ordnar mångsidiga aktiviteter för pensionärer.

Medborgarforumets organisationssök
kansalaisyhteiskunta.fi

Helsingfors Stadsdelsföreningar rf (Helka)

Helsingfors Stadsdelsföreningar rf (Helka) är en samarbetsorganisation, som stöder mångsidig och delaktiggörande stadsdelsverksamhet. Gå till webbplatsen för att hitta en förening eller organisation i ditt område och anmäl dig!

Webbsida: kaupunginosat.fi/helka

Pensionärerna rf

och dess föreningar erbjuder en möjlighet att delta i social verksamhet och bevaka och driva sina intressen.

De publicerar även tidningen Eläkeläinen för sina medlemmar.

Webbsida: elakelaiset.fi

Frivilliga som vänner och hjälp till äldre

Föreningarna utbildar och förmedlar frivilliga till exempel som samtals- och motionsvänner och vid behov som ledsagare av engångskaraktär.

Mer information om Seniorinfo, tfn 09 310 44556, mån.–fre. kl. 9–15

Bli volontär

I Helsingfors kan du delta i volontärverksamhet på många olika sätt. Du kan vara volontär en gång eller under en längre tid.

Till var och en finns det uppgifter enligt egen funktionsförmåga och intressen. Du kan fungera som en volontär oberoende av ålder.

Mer information: tfn 09 310 64884, tfn 09 310 46940, tfn 09 310 37147

E-post: vapaaehtoistoiminta@hel.fi

Webbsida:

vapaaehtoistoiminta.hel.fi/sv

Facebook:

[VapaaehtoistoimintaHelsinki](https://vapaaehtoistoimintaHelsinki)

Församlingarnas seniorverksamhet

De flesta församlingar erbjuder verksamhet för seniorer inom Helsingforsområdet.

Helsingfors evangelisk-lutherska församlingar

Församlingarnas hus,

Tredje linjen 22 B

tfn 09 2340 5001

Webbsida: helsinginseurakunnat.fi

Helsingfors Ortodoxa församling

Tfn 09 85 646 100

E-post:

asiakaspalvelu.helsinki@ort.fi

Mångkulturell verksamhet

Vid servicecentralerna träffas mångkulturella grupper där man kan lära känna nya människor och lära sig finska. Det finns till exempel diskussions- och motionsgrupper, hantverk och finskakurser. Du kan fråga servicecentralens socialhandledare om grupperna. Det kostar ingenting att delta. Du får det nödvändiga servicecentralskortet från servicecentralernas reception.

Vi läser tillsammans

Nätverket Vi läser tillsammans erbjuder gratis språkundervisning som bygger på frivilligarbete. Grupperna träffas under två timmar en gång i veckan i bland annat bibliotek och invånarhus. Webbgrupperna träffas på distans, vanligen via programmet Zoom.

Webbsida: luetaanyhdessa.fi/svenska

Finlands romaniförening r.f.

Finlands Romaniförening rf främjar likabehandling och påverkansmöjligheter för romanibefolkningen.

Kuortanegatan 13, vån. 5

E-post: info@suomenromaniyhdistys.fi

Webbsida: suomenromaniyhdistys.fi

Tsaikakeskus ry

Tsaikakeskus ry ordnar dagverksamhet för ryskspråkiga personer över 60 år mån.–fre. kl. 10.30–18. Centret erbjuder olika slags klubbverksamhet, hjälp med att sköta ärenden samt guidade utflykter i Helsingfors och annanstans i Finland.

Nordsjövägen 10

Tfn 050 5426882

E-post:

irina.mokitcheva@tsaikakeskus.fi

Inkerikeskus, central för ingermanländare, Seniorklubb 60+

Inkerikeskus ry erbjuder stimulerande verksamhet och stöd i vardagen för äldre. Målet är att stärka välbefinnandet hos och stödnätverken för äldre. Rådgivning på ryska och kamratstödsgrupper erbjuds även till närstående-vårdare.

Inkerikeskus,

Torggatan 3, 2. våningen

Tfn 050 436 8227, tfn 050 557 6761

eller tfn 050 350 5067

(grupper för närståendevårdare)

E-post: toimisto@inkerikeskus.fi

Webbsida: inkerikeskus.fi (på finska)

JADE-verksamhetscenter

Erbjuder aktiviteter med låg tröskel på somaliska, arabiska, kinesiska, kurdiska, farsi, thailändska, vietnamesiska och dari. Kamratgruppverksamheten främjar äldres delaktighet och stöder välbefinnandet. JADE-professionella arbetar på sitt eget språk med uppsökande arbete och erbjuder stöd och handledning.

Verksamhetscentret är öppet vardagar mån.–tor. kl. 9–16.
Topeliusgatan 17 C 25
Tfn 050 440 9097 eller 050 382 6020
Webbsida: jadeyhteiso.fi (på finska)

InfoFinland

InfoFinland sprider information om stadens tjänster och invandrarfrågor med 12 olika språk.

Webbsida: infofinland.fi

Mångfald bland sexuell inriktning och kön

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

Sateenkaariseniorit ry

Sateenkaariseniorit ry ger information och stöd för regnbågsseniorer, det vill säga personer som tillhör köns- och/eller sexuella minoriteter. Öppna och förtroliga kamratgrupper avsedda för regnbågsseniorer sammanträder regelbundet runt om i staden och på distans i hela landet.

E-post: info@sateenkaariseniorit.fi
Webbsida: sateenkaariseniorit.fi

Gummedalen rf

Gummedalen delar information, erbjuder rekreation och möjligheter att knyta och upprätthålla kontakter. Föreningens syfte är att lesbiska kvinnor och bi-kvinnor främjar solidariteten och omsorgen om varandra. Det sociala nätverket kan lindra ensamhet samt erbjuda stöd angående till exempel sjukdom och andra kriser.

Gummedalen rf

Bulevarden 11 A 1
E-post: info@mummolaakso.fi
Webbsida: mummolaakso.fi

Riksomfattande Sinuiksi-stödtelefon

Sinuiksi-tjänstens sexualterapeuter ger stöd genom olika elektroniska kanaler för personer som tillhör sexuella och könsminoriteter och för personer som funderar på sin identitet samt deras närstående.

Jourtelefon betjänar på numret 044 300 2355, tis. kl. 16–17 och tor. kl. 13–14, webbsida: sinuiksi.fi

Kompetenscentrum för könsmångfald

Kompetenscentrumet för könsmångfald erbjuder stöd och information om könsmångfald samt avgiftsfritt professionellt diskussionsstöd och kamratstöd.

Aspnäsgatan 7–9 B,
Tfn 050 371 6890, mån. kl. 10–11
Webbsida: sukupuolenosaamiskeskus.fi

Helsingforsregionens Pride

Helsinki Pride-gemenskapen är en människorätts- och medborgarorganisation som främjar sexuella minoriteters och könsminoriteters rättigheter, delaktighet och välfärd. Helsinki Pride-gemenskapen utför mångsidigt samhällsarbete, erbjuder utbildnings- och konsulttjänster och ordnar Finlands största människorätts- och kulturevenemang, Helsinki Pride.

Tallbergsgatan 1 C
E-post: info@pride.fi
Webbsida: pride.fi

Delta och påverka

Staden erbjuder dig möjligheter till att delta i utvecklandet av Helsingfors. Olika sätt att påverka är att rösta i "OmaStadi", lägga fram invånarinitiativ och förstås genom att rösta i kommunalvalet.

Bekanta dig med andra sätt att påverka och följ med beslutsfattandet i staden på webbsidan: hel.fi/sv/beslutsfattande-och-forvaltning/delta-och-paverka

Helsingfors äldre råd

Helsingfors äldre råd tar politiska initiativ och ger förslag i frågor gällande äldre och deras livsförhållanden.

Tfn 09 310 43580
E-post: vanhusneuvosto@hel.fi
Webbsida: paatokset.hel.fi/vanhusneuvosto

Äldre rådet på Facebook:
Helsingin vanhusneuvosto

Centralförbundet för de gamlas väl

Centralförbundet för de gamlas väl bidrar på ett mångsidigt sätt till främjande av den åldrande befolkningens välbefinnande och sociala trygghet.

Webbsida: vtkl.fi/sv

Rörelse och motion

Förmågan att röra sig är en viktig faktor som tryggar funktionsförmågan och självständigheten när man blir äldre. Regelbunden motion och träning av muskelstyrka är viktigt för alla åldrar. Du kan träna muskelstyrka och balans nästan var och när som helst, till exempel hemma. Vardagsmotion, såsom promenader eller cykling, är enkla och effektiva sätt att upprätthålla hälsan. I Helsingfors finns också många inomhus- och utomhusidrottsplatser där du kan träna på egen hand eller lett.

- Via Helsingfors stads avgiftsfria **Motionsluren** får du hjälp av motionsexperten. Motionsluren betjänar mån.–tors. kl. 13–15, tfn 09 310 32623 (normal samtalstaxa).
- Information om till exempel skidspår, simstränder och skridskobanor hittar du på webbplatsen ulkoliikunta.fi.
- På webbplatsen liikunta.hel.fi/sv finns alla motionstjänster som Helsingfors stad ordnar

Motionsrådgivning

Motionsrådgivningen är avsedd för personer över 64 år som rör sig för lite med tanke på sin hälsa och sitt mående och som behöver stöd och uppmuntran för att komma i gång med och öka motionen. Syftet med motionsrådgivningen är att stötta äldre med att hitta en aktiv livsstil.

Du träffar professionella som arbetar med motion, och tillsammans kan ni fundera hur det går att öka på motionen på ett trevligt sätt i din vardag.

Info och anmälning:

Kampens servicecentral

Salomonsgatan 21 B
(södra Helsingfors) Tfn 09 310 44549

Gustafsgårds servicecentral

Åldermansvägen 32–9
(norra Helsingfors),
Tfn 09 310 54804 och tfn 09 310 73642

Djurbergets servicecentral

Stormyrvägen 28 (Västra Helsingfors)
Tfn 09 310 64362

Stadens motionskurser

I utbudet av Helsingfors stads seniomotion ingår olika gruppaktiviteter. Du kan fråga efter lediga platser till motionskurser via avgiftsfria Motionsluren, tfn 09 310 32623 (på finska), mån.–tor. kl. 13–15, eller av den svenskspråkiga idrottsinstruktören vardagar kl. 8.15–16 på numret 09 310 87817.

Seniorhålligång

Seniorerna på alla konditionsnivåer får sätta fart på benen och svettas. Seniorhålligång har sitt eget idrottstema och träningen inleds och avslutas med gemensam stretchning. Du behöver inte anmäla dig i förväg. Ta med dig gymkläder och inomhusskor.

Motionskvarten

Mjölgränden 3

Britas motionsparks simhall

Britas skogsväg 6

För mer information: Motionsluren
mån.–tor. kl. 13–15, tfn 09 310 32623

Områdesmotion

Områdesmotion erbjuder gruppmotion med låg tröskel och du kan när som helst komma med under säsongen. Du behöver inte anmäla dig på förhand. Motion ordnas i Kårböle, Mellungsbacka, Nordsjö samt i Malm och Jakobacka-Stapelstaden. Med förortsmotionspasset kan man delta i alla områdesmotionsgrupper. Du kan låna förortsmotionspass från biblioteken i Jakobacka, Stapelstaden, Gamlas, Gårdsbacka, Malmgård, Malm och Nordsjö om du vill bekanta sig med verksamheten avgiftsfritt.

Förfrågningar under vardagar:

- Malm och Jakobacka–Stapelstaden
tfn 050 593 3447
- Mellungsby tfn 050 588 1068
- Kårböle tfn 050 362 7017
- Nordsjö tfn 040 356 1168

Mer information: liikunta.hel.fi/sv

Instruerad motion vid servicecentralerna

Du kan delta i handledda motionstimmar vid alla stadens servicecentraler. Verksamhetens omfattning och utbud varierar mellan servicecentralerna. Fokus ligger på klienter som behöver stöd för sin motion till exempel på grund av demenssjukdom eller nedsatt rörelseförmåga.

Som kund vid servicecentralen har du även tillgång till konditionssal avgiftsfritt. Anmäl dig till handledning i användning av maskinerna innan du börjar träna. Det ordnas också gratis instruerad motion ledd av volontärer samt avgiftsbelagd motion av Helsingfors stads motionstjänster och arbetarinstitutet såsom vattenmotion och gymnastik.

Verksamheten är mestadels avgiftsfri. Du får det nödvändiga servicecentralskortet från servicecentralernas receptioner.

Servicecentralers webbsida:
hel.fi/servicecentraler

Hälsovårdstjänster

Hälsorådgivning

Chattboten för Helsingfors social- och hälsovårdstjänster

Hälsostationernas chattbot hjälper dig att hitta information på webbplatsen för Helsingfors social- och hälsovårdstjänster och ger även råd i frågor med anknytning till tandvård, psykisk hälsa, rusmedel och socialtjänster. Chattboten hittar du längst ned till höger på hälsostationens webbsida: hel.fi/halsostationer

Omaolo

Omaolo är i bruk dygnet runt. Om du blir sjuk, ska du i Omaolo fylla i en symtombedömning. Utgående från svaren får du egenvårdsanvisningar eller kontakt med en yrkesperson. omaolo.fi/palvelut/oirearviot

Telefonrådgivning

Från Hälsorådgivningens telefonnummer 09 310 10023 kan du fråga icke-brådskande frågor om hälsa eller hälso- och sjukvårdstjänster. Vid behov av brådskande vård gör en symtombedömning på adressen omaolo.fi eller ring till din hälsostation mån.-tor. kl. 8-16, fredagar och helgdagar kl. 8-15. Andra tider ska du ringa till Jourhjälp 116 117. Jourhjälp ger även råd angående egenvård.

E-tjänster inom hälsovården

Klientportal Maisa

Via Maisa kan du sköta social- och hälsovårdsärenden digitalt. Maisa finns på webbsidan maisafi.fi och som applikation – ladda ned Maisa till din mobila enhet. För inloggning krävs nätbankskoder eller annan stark autentisering.

Du kan ge en annan person lov till att uträtta dina ärenden i Maisa eller ge en fullmakt vid social- och hälsovårdens verksamhetsställe. Ifall personen som ska få fullmakten till att uträtta ärenden bor utanför Nyland ska man alltid ge fullmakten på plats vid verksamhetsstället.

Webbsida: hel.fi/digitala-tjanster

MittKanta

På MittKanta-sidorna ser du dina hälsouppgifter och recept. Via Kanta-sidorna kan du även begära om förnyelse av recept samt spara din organdonation och livstestament.

Webbsida: kanta.fi/sv

Du kan sköta ärenden i MittKanta för en annan vuxen persons räkning, om du har suomi.fi-fullmakt för det. Du kan även få fullmakt av en person som inte använder e-tjänster eller har egna nätbankskoder. På Kanta-webbplatsen finns en chattbot, som ger dig råd om hur du använder MittKanta.

Webbsida: kanta.fi/sv/for-en-vuxen

Stöd för egenvård

- Omaolo-webbtjänstens avgiftsfria hälsokontroll innehåller ca 40 frågor om din hälsosituation, din livsstil och mentala hälsa. Webbsida: omaolo.fi/palvelut/terveystarkastus
- Egenvårdsbiblioteket erbjuder nyttig och pålitlig information om sjukdomar och riskfaktorer. Webbsida: omahoito.duodecim.fi (på finska).
- På Hälsobyn hittar du vårdanvisningar för olika sjukdomar och krämpor. Webbsida: terveyskyla.fi/sv

Hälsostationer

Hälsostationen är den primära vårdplatsen vid akuta och långvariga hälsoproblem.

Ta kontakt med din hälsostation om du är orolig för din hälsa, om du upplever plötsliga symtom eller om du behöver stöd i vården av en långvarig sjukdom.

Webbsida: hel.fi/halsostationer

Du får kontakt med sin egen hälsostation elektroniskt (maisafinland.fi) och (omaolo.fi) eller genom att ringa. Du kan också utträta ärenden genom att besöka hälsostationen.

Obs. Kom ihåg att avboka din tid om du inte kan komma. Om du inte avbokar tiden och inte kommer på plats tas det ut en avgift.

Svenskspråkig service vid hälsostationer

Femkantens hälsostation

Båtsmansgatan 4
Mån.–fre. kl. 8–16
Öppen med tidsbeställning
tor. kl. 16–18, tfn 09 310 50050

Kvarnbäckens hälsostation

Mjölgränden 4
Mån.–fre. kl. 8–16
Öppen med tidsbeställning
tis. kl. 16–20, tfn 09 310 60360

Munksnäs hälsostation

Bredviksvägen 30
Mån.–tis., tor.–fre. kl. 8–16
och ons. kl. 8–18, tfn 09 310 48600

Övriga hälsostationer

Degerö hälsostation

Skoltået 2 A
Mån.–fre. kl. 8–16, tfn 09 310 55400

Drumsö hälsostation

Beckasinvägen 6
Mån.–fre. kl. 8–16, öppen med
tidsbeställning ons. kl. 16–18
Tfn 09 310 45260

Fiskehamnens central för hälsa och välbefinnande

Verkstadsgatan 14 A
Mån.–fre. kl. 8–16
Med tidsbeställning
mån.–tor. kl. 16–20, tfn 09 310 50333

Gamlas hälsostation

Kaustbystigen 6a
Mån.–ons. kl. 7–20, tor. kl. 7–18 och
fre. kl. 7–16, tfn 09 310 47355

Gräsvikens hälsostation

Tallbergsgatan 2 A
Tfn 09 310 47366
Mån.–fre. kl. 7–20 och sön kl. 9–15

Gårdsbacka hälsostation

Köpgränden 3
Mån.–fre. kl. 8–16, öppen med
tidsbeställning ons. kl. 16–20
Tfn 09 310 60410

Haga hälsostation

Knektvägen 5
Mån.–fre. kl. 8–16, tfn 09 310 49270

Jakobacka hälsostation

Bergssidan 8
Mån.–fre. kl. 8–16, tfn 09 310 53153

Malmgårds hälsostation

Löjtnantsvägen 12–14
Mån.–fre. kl. 8–16, tfn 09 310 48210

Malms hälsostation

Talvelavägen 4
Mån.–fre. kl. 8–16
Öppen med tidsbeställning
ons. kl. 16–18, tfn 09 310 57702

Månsas hälsostation

Storkärskanten 3 A
Mån.–fre. kl. 8–16, tfn 09 310 69100

Nordsjö central för hälsa och välbefinnande

Kaffegränden 3
Mån.–fre. kl. 8–16, tfn 09 310 60850

Parkstads hälsostation

Formansplatsen 1
Mån.–fre. kl. 8–16
Öppen med tidsbeställning
ons. kl. 16–18, tfn 09 310 53300

Rönnebacka hälsostation

Bärnstensvägen 8
Mån.–fre. kl. 8–16, tfn 09 310 59800

Skomakarböle hälsostation

Skomakarbölevägen 32
Mån.–fre. kl. 8–16, tfn 09 310 53410

Sockenbacka hälsostation

Kånalavägen 6–8 C
Mån.–fre. kl. 8–16, tfn 09 310 48300

Stengårds hälsostation

Sibeliusgatan 14
Mån.–fre. kl. 8–16
Öppen med tidsbeställning
tis. kl. 16–18, tfn 09 310 45500

Stensböle hälsostation

Stensbölevägen 21
Mån.–fre. kl. 8–16, öppen med
tidsbeställning tis. kl. 16–20
Tfn 09 310 61520

Svedängens hälsostation

Svedängsvägen 22, 2 vån.
Mån.–fre. kl. 8–16
Öppen med tidsbeställning
tis. kl. 16–18, tfn 09 310 69200

Åggelby hälsostation

Byäldstevägen 25
Mån. kl. 8–16, tis.–fre. kl. 8–16
Tfn 09 310 69791

Egenvårdsstationer (s.k. "Itsehoitopiste")

Varje hälsostation har en egenvårdsstation som kan användas under hälsostationens öppettider. Vid egenvårdsstationen kan du bl.a. mäta blodtryck, midjevidd och väga dig, samt bekanta dig med material om att stödja hälsan.

Sök stöd i en grupp

Hälsostationerna ordnar egenvårdsgrupper där du har möjlighet att få stöd och vägledning angående egenvård och livsstilsförändringar. Egenvårdsgrupper finns för bland annat astma och KOL, diabetes, viktkontroll, levnadsvanor, psykisk hälsa, hjärthälsa, stöd- och rörelseorgan samt rökning och andra beroenden. Du kan anmäla dig till gruppen genom att ta kontakt med din hälsostation. Grupperna är avgiftsfria.

Vaccineringar

Helsingfors erbjuder kostnadsfria coronavirus- och influensavaccinationer för grupper i enlighet med THL:s rekommendationer. Vaccinationer ger skydd i synnerhet mot allvarliga former av sjukdomar.

Det nationella vaccinationsprogrammet omfattar vaccin bland annat mot difteri, stelkramp, kikhosta, mässling, påssjuka, röda hund och polio. Du får vaccinationerna avgiftsfritt på din hälsostation. Kontakta din hälsostation via Maisa eller per telefon.

Mer information:
hel.fi/vaccinationer

Laboratorier och röntgen

För laboratorieundersökningar och bilddiagnostiska undersökningar krävs alltid en remiss av en läkare. Du kan boka tid till laboratoriet på nätet: huslab.fi/ajanvaraus

Vid tidsbokningen får du information om hur du kan avboka eller omboka en redan bokad tid. HUS chattbot hjälper till i frågor med anknytning till bilddiagnostiska undersökningar och laboratorieundersökningar. Kundtjänstarbetarna svarar i chatten mån.–fre. kl. 8–15.

Betjäningen ges per telefon på numret 09 471 86800 mån.–fre. kl. 7.30–15.30. Återuppringningstjänsten används kl. 8–13.30. Via telefontjänsten ges råd om bland annat förberedelser inför laboratorieundersökningar. Via telefontjänsten får du även hjälp med att välja laboratorium.

Till vissa röntgenundersökningar och andra bilddiagnostiska undersökningar kan tid bokas eller ombokas via bilddiagnostikens tidsbokningsnummer tfn 09 471 80900, mån.–fre. kl. 8–14.30 samt på nätet.

Webbsida: hus.fi/sv/patienten/behandlingar-och-undersokningar

HUS laboratorium och röntgen

Laboratorier

Tullbommens laboratorium

Topeliusgatan 32
Mån.–fre. kl. 6.45–15, lör. kl. 8–14
På lördagar huvudsakligen endast med tidsbeställning

Fiskehamnens laboratorium

Verkstadsgatan 14 A
Mån.–tor. kl. 7–17.30, fre. kl. 7–15
Mån.–tor. efter kl. 15
endast med tidsbeställning

Drumsö hälsostations provtagningsställe

Beckasinvägen 6
Ons. kl. 12–13.30 endast med tidsbeställning

Kämpens laboratorium

Södra Järnvägsgatan 10 A, 3 vån.
Mån.–tor. kl. 7–17.30, fre. kl. 7–15 och lör. kl. 8–14
Efter kl. 15 och på lördagar endast med tidsbeställning

Haga laboratorium

Knektvägen 5
Mån.–fre. kl. 7.45–15
Endast med tidsbeställning

Kvarnbäckens laboratorium

Mjölgränden 4
Mån.–tor. kl. 7–17.30, fre. kl. 7–15
Mån.–tor. efter kl. 15 endast med tidsbeställning

Malms sjukhus laboratorium

Talvelavägen 6, byggnad 2,
A-vingens entréplan
Mån.–fre. kl. 7–14.45
Endast med tidsbeställning

Månsas laboratorium

Storkärrskanten 3 A
Mån.–fre. kl. 7.45–15

Nordsjö laboratorium

Kaffegränden 3 A
Mån.–fre. kl. 7–15

Parkstads laboratorium

Formansplatsen 1
Mån.–fre. kl. 7.45–15
Endast med tidsbeställning

Rönnebacka laboratorium

Bärnstensvägen 8
Mån.–fre. kl. 8–16

Sockenbackas mobila provtagningservice

Kånalavägen 6–8
Tor. kl. 12.30–13.30
Endast med tidsbeställning

Åggelby laboratorium

Byäldstevägen 29, 2. våningen
Mån.–fre. kl. 7–15

Röntgen

Dals sjukhus röntgen

Läkaregatan 8 D, byggnad 1
Mån.–fre. kl. 8–15.15

Röntgen utan tidsbokning och ultraljudsundersökningar med tidsbeställning.

Elielplatsens röntgen

Elielplatsen 2 G, 3. våningen
Mån.–tor. kl. 7.30–18, fr kl. 7.30–16,

Vanliga röntgenundersökningar (skelett och lungor) utan tidsbokning samt ultraljudsundersökningar och bentäthetsmätningar med tidsbokning.

Malms sjukhus röntgen

Talvelavägen 6 A, byggnad 2
Mån.–fre. kl. 8–15.30

Vanliga röntgenundersökningar (skelett och lungor) utan tidsbokning samt ultraljudsundersökningar och datortomografier med tidsbokning.

Mental hälsa

Som Helsingforsbo får du mentaltvårdstjänster med låg tröskel på din hälsostation eller vid servicestället för psykisk ohälsa, Mieppi. Om den psykiska ohälsan blir långvarig eller förvärras kan en läkare skriva remiss till psykiatriska polikliniken.

Webbsida: hel.fi/mentalvardstjanster

Digimieli

Egenvårdsprogram för att stärka det psykiska välbefinnandet. Med hjälp av egenvårdsprogrammen kan du stärka det psykiska välbefinnandet precis när det passar dig själv.

Webbsida:

digimieli.hel.fi/sv/egenvardsprogram

Mielenterveystalo.fi/sv

Mielenterveystalo.fi/sv är en webbtjänst som ger information med anknytning till psykisk hälsa. Mielenterveystalo har bland annat symtomenkäter och egenvårdsprogram som är öppna för alla. Nätterapin och sektionen för professionella kräver inloggning.

Webbsida: mielenterveystalo.fi/sv

Servicestället för psykisk ohälsa Mieppi

Lågtröskelservicestället för psykisk ohälsa Mieppi ger avgiftsfritt samtalstöd för att främja den psykiska hälsan. Vid Mieppi arbetar yrkesutbildade personer inom mentalvården och du kan få samtalshjälp antingen under ett personligt möte eller på distans. Du kan kontakta oss också om du oroar dig för en närstående. Om du har något annat modersmål än finska eller svenska kan vi använda en tolk.

Webbsida: hel.fi/mieppi

Hagas serviceställe

tfn 09 310 37727, mån.–tor. kl. 12–13
Silvervägen 6. Besökstid utan tidsbokning tis. kl. 12–15

Kvarnbäckens serviceställe

tfn 09 310 26830, mån.–tor. kl. 13–14
Mjölgränden 4, besökstid utan tidsbokning ons. kl. 12–15

Fiskehamnens serviceställe

tfn 09 310 32656, mån.–tor. kl. 10–11
Verkstadsgatan 14 A, besökstid utan tidsbokning tor. kl. 12–15

Centrums serviceställe

tfn 09 310 74627, mån.–tor. kl. 11–12
Sibeliussgatan 14, besökstid utan tidsbokning mån. kl. 12–15

Du kan även boka tid till Mieppi på nätet i Maisa [maisafi](https://maisafi.fi)

Terapinavigatorn

Terapinavigatorn används som en del av bedömningen av vårdbehovet med anknytning till utmaningar med den psykiska hälsan hos vuxna. Genom att fylla i en frivillig enkät påskyndas den inledande kartläggningen och att hitta rätt vårdform.

Webbsida: terapianavigaattori.fi

Seniortjänster som stöd för den mentala hälsan (på finska)

Avgiftsfria kamratstödsgrupperna, som stöder äldre personers psykiska hälsa, startar i februari och september. Du kan inte gå med i grupper mitt under säsongen. Grupperna träffas i olika servicecentraler.

- Kööri är för pensionärer som vill minska sin användning av rusmedel eller sluta använda rusmedel.
- Peesi är för pensionärer som har en närstående med missbruksproblem och som vill ha stöd i situationen.
- Vire är för pensionärer som upplever nedstämdhet eller depressionsymtom.
- Toivo är för pensionärer som har förlorat en nära anhörig.

Pilke-grupperna är till för pensionärer som behöver stöd med långvarigt rusmedelsberoende. Pilke-gruppen träffas en gång i veckan och mötet varar i 1,5–3 timmar. Mötet inkluderar en gemensam kostnadsfri frukost, samtal och verksamhet som har planerats tillsammans. Pilke-grupper finns i nästan alla servicecentraler.

Tsemppi är social rehabilitering för pensionärer, som upplever utmaningar med rusmedel eller den psykiska hälsan. En kostnadsfri period på 6 månader som omfattar ett personligt möte hemma en timme per vecka. Fråga mer på tfn 09 310 37333.

Puhti är en grupprehabiliteringsperiod som pågår dygnet runt i 6 veckor på Kasbergets seniorcenter för pensionärer som upplever utmaningar med rusmedel eller den psykiska hälsan. Rehabiliteringen inkluderar bland annat kamratstödsgrupper, motion och enskilda samtal, rum för 1–2 personer och mat. Puhti är avgiftsbelagd. Fråga mer på tfn 09 310 39277

Dessutom kan du få samtalshjälp av servicecentralernas socialhandläggare. Du kan ha samtal 1–5 gånger beträffande saker som tynger dig eller fundera över något meningsfullt att göra i vardagen.

Mer information:
hel.fi/seniortjanster-som-stoder-psykisk-halsa

Samtalsstöd per telefon

MIELI Psykisk Hälsa Finland rf

Finskspråkig kristelefon, tfn 09 2525 0111, öppen dygnet runt varje dag. Du kan ringa anonymt och konfidentiellt.

Svenskspråkig kristelefon, tfn 09 252 50112, öppen mån. och ons. kl. 16–20, tis., tor. och fre. kl. 9–13

Engelskspråkig kristelefon, tfn 09 2525 0116, öppen fre. kl. 9–13

Mieli kriscenter i Helsingfors

erbjuder kortvarig kris- och samtalshjälp som stöd vid krissituationer.

Adress: Magistratsporten 4A
Tfn 09 413 50510,
mån.–tors. kl. 9–12 och kl. 13–15,
fre. kl. 9–12

Webbsida:
mieli.fi/sv/stod-och-hjalp/mieli-kriscenter-helsingfors

Centralförbundet för Mental Hälsa
tfn 0203 91920, tisdag till torsdag
kl. 10–15. En professionell svarar på samtalet. Priset på samtalet tas enligt priset på ditt mobilabonnemang.

FinFami nyland r.f.

Föreningen ger dig kostnadsfri information och stöd när din familj eller dina nära och kära har psykiska problem.

Tfn 09 686 0260
E-post: info@finfamiuusimaa.fi
Webbsida:
finfamiuusimaa.fi/pa-svenska

Missbrukartjänster

Missbrukarhjälpn Jelppi

Om du behöver hjälp med missbruk kan du ringa Jelppi. Social- och hälsovårdsproffs jobbar parvis i Jelppi. Vid Jelppi arbetar även erfarenhetsexperter. Vi erbjuder samtalshjälp och funderar tillsammans med dig på lämpliga sätt att hjälpa dig. Du kan också ringa Jelppi om du oroar dig för en närståendes missbruk. Jelppi-arbetet har delats in i fyra områden, men om du är osäker på vilket område du hör till, kan du ringa vilket nummer som helst.

- **Södra serviceområdet**
tfn 09 310 24350 och 09 310 25807
- **Östra serviceområdet**
tfn 09 310 44791 och 09 310 50063
- **Västra serviceområdet**
tfn 09 310 69505 och 09 310 24333
- **Norra serviceområdet**
tfn 09 310 42974 och 09 310 64671

Symppis

Symppis är ett dagcenter med låg tröskel som erbjuder hälso- och socialrådgivning för kunder med missbruksproblem. I Symppis kan du vistas och sköta dina ärenden under påverkan av rusmedel och anonymt.

Webbsida:
hel.fi/sv/social-och-halsovardstjanster/halsovard/missbrukartjanster/symppis

Itis Symppis

Mån.–fre. kl. 10–15.30
Kajaneborgsvägen 10 A

Gårdsbacka hälsorådgivningspunkt

Mån.–fre. kl. 10–15
Nabovägen 14

Sörnäs Symppis

Mån.–fre. kl. 10–15.30
Svalbobrinken 5 B

Missbrukarpolikliniker

Poliklinikerna för missbrukare hjälper i tillfrisknandet från beroendesjukdomar, såsom alkohol-, drog-, läkemedels- eller spelmissbruk och stödjer dig vid avgiftning, rehabilitering och livsstilsförändring. Behandlingen är avgiftsfri. Du kan uppsöka behandling utan remiss genom att ringa numret 09 310 42900 vardagar kl. 8.30–15.30 eller besöka Start-info vid Fiskehamnens central för hälsa och välbefinnande.

Behandlingen vid polikliniken börjar med lågtröskelgruppen Startti, varefter du kan inleda ditt individuella behandlingsprogram. Starttigrupper ordnas i Fiskehamnens central för hälsa och välbefinnande (Verkstadsgatan 14 A). Startti ordnas varje tisdag kl. 14–15.

Vid en hälsostation kan en sjuksköterska specialiserad på psykisk hälsa och missbruk hjälpa till när du är orolig för ditt missbruk. Anhöriga kan också fråga om råd.

Webbsida: hel.fi/missbrukartjanster

Kontaktuppgifter till missbrukarpoliklinikerna

Dals missbrukarpoliklinik

Läkaregatan 8, B-trappan

Fiskehamnens missbrukarpoliklinik
Verkstadsgatan 14 A
Mottagning utan tidsbeställning,
mån.–fre. kl. 8.30–15.30

Malms missbrukarpoliklinik
Orrspelsgränden 6 A

Nordsjö missbrukarpoliklinik
Kaffe-gränden 3 A

Sluta röka

Vid hälsostationen får du stöd för att sluta röka. Gruppen leds av en hälsovårdare. Du kan anmäla dig till gruppen genom att kontakta din hälsostation.

Andningsförbundets avgiftsfria rådgivningstelefon Stumppi betjänar på tfn 0800 148 484 mån. och tis. kl. 10–18 samt tors. kl. 13–16.

Samtalsstöd per telefon

- Förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf rusmedelsrådgivning tfn 0800 90045 (24 h), ring om din egen eller en närståendes alkohol-, drog- eller läkemedelsbruk oroar dig eller om du vill diskutera med en professionell med förtroende. Servicen är avgiftsfri.

- AA:s (alkoholmissbruk) hjälpande telefon Telefonlinjen är öppen kl. 9–21, tfn 09 750 200 (på finska)
- NA:s (narkotikamissbruk) hjälpande telefon Telefonlinjen är öppen mån.–tor., lör.–sön. kl. 18–20, tfn 050 307 7597 (på finska)
- Irti huumeista (finska), tfn 0800 980 66, mån.–fre. kl. 9–15, mån.–tor. kl. 18–21
- Referensstöd via Peluuri (spelproblem), tfn 0800 100 101, mån.–fre. kl. 12–18. Chatten är öppen mån., ons. och fre. kl. 12–15 på adressen peluuri.fi/sv

Det finns flera patientföreningar i Helsingfors som ordnar aktiviteter och ger information samt tillhandahåller tjänster och kamratstöd.

För mer information: Seniorinfo, tfn 09 310 44556, mån.–fre. kl. 9–15

Jour

Om du blir sjuk, gör en symtombedömning i webbtjänsten omaolo.fi eller ring din hälsostation mån.–tors. kl. 8–16, fre. och på helgerna kl. 8–15. Övriga tider kan du ringa 116 117 innan du söker dig till jouren. Om du via Omaolo har fått kontakt med en yrkesperson, behöver du inte ringa Jourhjälp. Om situationen äventyrar hälsan, ring nödcentralen, tfn 112.

Malms samjour

Talvelavägen 6
Plötsliga sjukdomar och skador, som kräver brådskande vård.

Mejlans samjour

Mejlans brosjukhus, Paciusgatan 3
Plötsliga sjukdomar och skador, som kräver brådskande vård.

Tandjour

Vardagar kl. 7–14 bokar du tid via Maisa eller genom att ringa tfn 09 310 51400

Kvälls- och veckoslutsjour samt söckenhelger på Parksjukhuset. Ring 09 471 71110 innan du beger dig till jouren.

Nattjour på Mejlans samjour. Ring Jourhjälp på 116 117 innan du beger dig till nattjouren.

Avgiftsningsjouren

Om du har en brådskande situation med anknytning till rusmedelsanvändning, kom till mottagningen utan tidsbokning vardagar kl. 8.30–15.30 till Fiskehamnens central för hälsa och välbefinnande till adressen Verkstadsgatan 14 A.

Krisjour

Öppen varje dag dygnet runt, tfn 093 104 4222. Krisjouren ger krishjälp till exempel vid olycka, våldssituationer eller då en närstående plötsligt avlidit

Psykjour

Vid akuta psykiska problem ska du uppsöka din egen hälsostation, vardagar kl. 8–16.

Psykiatriska jouren finns vid Mejlans samjour. Ring jourhjälp tfn 116 117.

Webbsida: hel.fi/jour

Sjukhus

Helsingfors stads sjukhus

Dals, Malms och Storkärrens sjukhus tillhör Helsingfors sjukhus. De sköter till exempel patienter som fått stroke eller genomgått en operation. Sjukhusens polikliniker fokuserar på geriatri, inre medicin, palliativ vård samt psykiatri och missbrukarvård.

Aurorasjukhuset

Nordenskiöldsgatan 20, byggnad 15
Tfn 09 310 65605

Dals sjukhus

Läkaregatan 8, Tfn 09 310 4701

Malms sjukhus

Talvelagatan 6, Tfn 09 310 6611

Storkärrens sjukhus

Storkärrenskanten 3 B, Tfn 09 310 5017

Geriatriska polikliniken

Sturegatan 8, 2. våningen
Tfn 09 310 48043

Palliativa polikliniken

Storkärrenskanten 3B,
tfn 09 310 67003

Hus sjukhus

Haartmanska sjukhuset

Haartmansgatan 4
Tfn 09 4711 (växel)

Hud- och allergisjukhuset

Mejlansvägen 2
Tfn 09 471 86355, informationspunkt
Tfn 09 471 75200,
vårdrelaterande ärenden

Kirurgiska sjukhuset

Kaserngatan 11–13
Tfn 09 471 88310, informationspunkt

Mejlans triangel sjukhus

Haartmansgatan 4
Tfn 09 471 72432, informationspunkt

Mejlans brosjukhus

Haartmansgatan 4
Tfn 09 4711 (växel)

Mejlans tornsjukhus

Haartmansgatan 4
Tfn 09 471 72432, informationspunkt

Kvinnokliniken

Haartmansgatan 2
Tfn 09 471 72889, informationspunkt

Psykiatricentrum

Fältskärsgatan 12
Tfn 09 4711 (växel)

Parksjukhuset

Stenbäcksgatan 11
Tfn 09 471 71752, informationspunkt

Ögonsjukdomar i Eksjukhuset

Zaidagatan 2
Tfn 09 471 73400

Cancercentrum

Haartmansgatan 4
Tfn 09 471 731 97, informationspunkt
Tfn 09 471 74 900,
Cancercentrums telefontjänst

Malms sjukhus

Talvelavägen 6
Tfn 09 4711 (växel)

Rehabiliterande bedömning

I enheten för rehabiliterande bedömning reder vi ut hurdan stöd du behöver för att bo hemma om du är en äldre person som t.ex. skrivs ut från sjukhuset eller jouren, och du har inte tidigare använt dig av hemvårdens tjänster.

Du behöver remiss från t.ex. sjukhuset för att få tjänsten när du är på väg att skrivas ut från sjukhuset.

Tandvård

Undersökningsintervallet för tänderna bestäms enligt det individuella vårdbehovet. För en vuxen räcker det vanligen med en undersökning av munnen och tänderna vartannat eller vart tredje år, om munnen och tänderna är friska och den allmänna hälsan är god. För veteraner är undersökning av munnen och förebyggande behandling avgiftsfri.

Du kan boka en tid för icke-brådskande och brådskande tandvård genom att ringa tandvårdens kundtjänst, tfn 09 310 51400, som bedömer vårdbehovet och hur brådskande det är. Tandvården använder en återupprättningstjänst. Du kan lämna ringbud mån.-tor. kl. 7–16 och fre. kl. 7–15. Du kan boka tid till akut tandvård genom att ringa tandvårdens kundtjänst vardagar kl. 7–14.

Obs! Kom ihåg att avboka en bokad tid om du inte kan komma till mottagningen. För tider som inte avbokas eller används debiteras en avgift.

Du kan avboka eller omboka din tid genom att ringa tandvårdens kundtjänst mån.-tors. kl. 7–18 och fre. kl. 7–15. Du kan även omboka eller avboka din tid i Maisa på maisafi.fi.

Ärenden gällande tidsbokning kan även skötas på tandkliniken.

Alla tandkliniker betjänar även på svenska.

Webbsida: hel.fi/tandvard

Omaolo

Gör en symtombedömning i Omaolo om du har tand- eller munsymtom eller om du har skadats i tänderna eller munnen. Typiska besvär i munområdet som kräver brådskande vård är kraftiga ihållande värktillstånd som förhindrar sömn, svullnad i samband med värk och feber eller svårigheter att öppna munnen.

Webbsida: omaolo.fi/palvelut/oirearviot/1172

Tandkliniker

Drumsö hälsostation/tandklinik
Beckasinvägen 6

Estnäs tandklinik
Estnäsgratan 2, 3. våningen

Haga hälsostation/ tandklinik
Knektvägen 5

Malmgårds hälsostation/ tandklinik
Löjtnantensvägen 12–14

Munksnäs hälsostation/ tandklinik
Bredviksvägen 30

Sockenbacka hälsostation/ tandklinik
Kånalavägen 6–8 C

Enheten för specialiserad munvård
Haartmansgatan 1 A

Stengårds tandklinik
Sibeliussgatan 14

Degerö hälsostation/ tandklinik
Skoltået 2 A

Fiskehamnens tandklinik
Verkstadsgatan 14 A

Gårdsbacka hälsostation/ tandklinik
Köpgränden 3 A

Hertonässtrandens tandklinik
Petter Wetters väg 5

**Kvarnbäckens hälsostation/
tandklinik**
Mjölgränden 4

Nordsjö hälsostations tandklinik
Kaffegränden 3

Porovikens tandklinik
Kasbergsvägen 2

Stensböle hälsostation/ tandklinik
Stensbölebågen 21

Jakobacka tandklinik
Bergssidan 8

Malms hälsostation/ tandklinik
Talvelavägen 4

Parkstads tandklinik
Landtullsplatsen 10 A

Rönnebacka tandklinik
Bärstensvägen 8

Skomakarböle tandklinik
Kopparängsgränden 5

Månsas hälsostation/ tandklinik
Storkärrskanten 3 A

Svedängens hälsostation/ tandklinik
Svedängsvägen 22

Åggelby hälsostation/ tandklinik
Byäldstevägen 25

Jouren för tand- och munhälsovård

Om du behöver brådskaande tandvård, boka tid för brådskaande vård via Maisa eller genom att ringa kundtjänsten på tfn 09 310 51400 mån–fre. kl. 7–14. Tandjouren för vuxna betjänar vardagar kl. 8–15 på Mun- och tandcenter (Haartmansgatan 1 D) och på Fiskehamnens tandklinik (Verkstadsgatan 14 A).

Jour kvällstid och på veckoslut

Mån.–fre. kl. 14–21 samt på veckoslut och söckenhelger kl. 8–21 fungerar tandjouren i Parksjukhuset. Ring 09 471 71110 innan du beger dig till kvälls- och veckoslutsjouren, så får du en bedömning av hur brådskaande vårdbehovet är.

Nattjour

Nattetid fungerar nattjouren för munsjukdomar vid Mejlans samjour, passage via ingången till Brosjukhuset (Paciusgatan 1). Ring Jourhjälp på 116 117 innan du beger dig till nattjouren, så får du en bedömning av hur brådskaande vårdbehovet är.

Ifall synen försvagas

Ålderssyn är ett fenomen som hör till det normala åldrandet. För att underlätta svårigheterna som orsakas kan du skaffa glasögon. Glasögonrecept hör inte till den offentliga hälso- och sjukvården. Råd om hur du uppsöker tjänster och hjälpmedel för personer med synnedsättning får du av rehabiliteringsplaneraren för synrehabilitering, tfn 09 310 67655, vardagar kl. 9–14.

Service- och verksamhetscentralen Iiris för synskadade (Synskadades förbund rf)

Infopunkt

Maruddsvägen 74
Tfn 09 396 04330, mån.–fre. kl. 8–18
E-post: asiakaspalvelu@nkl.fi
Webbsida: iiris.fi

Synskadades förbund rf:s digirådgivning

Tfn 09 396 04000, mån.–tis. kl. 9–15
och ons.–fre. kl. 12–15
E-post: digineuvonta@nakovammaistenliitto.fi

Specialbutiken för synhjälpmedel Aviris

Tfn 09 3960 4700, mån.–fre. kl. 9–12
E-post: info@aviris.fi
Webbsida: aviris.fi

Synskadade i Helsingfors och Nyland rf

Tfn 050 419 6477, mån.–ons. kl. 9–11
E-post: toimisto@hun.fi
Webbsida: hun.fi

Näkövammaisten kulttuuripalvelu ry
Tfn 040 964 9288

E-post: toimisto@kulttuuripalvelu.fi
Webbsida: kulttuuripalvelu.fi

Synskadades förbund rf ger ut serviceguiden Näkövammaisen palveluopas, som finns på webben: nkl.fi/fi/palveluopas

Serviceguidens punktskriftsversion och Daisy-inspelning kan beställas via e-post: aineistotilaukset@nkl.fi eller per telefon 09 396 041.

Hörseltjänster

Om hörseln blivit sämre, boka tid till hälsostationen eller till en privat läkarstation. Efter en inledande läkar- och hörselundersökning får du vid behov en remiss för vidare undersökningar inom den specialiserade sjukvården. Man kan söka sig till hörselundersökning och utprovning av hörapparat hos företag inom hörselbranschen.

Webbsida: terveyskyla.fi/sv/horselhuset

HUS hörcentralen är en remissklinik där man behandlar patienter i frågor med anknytning till hörsel och balans. Förutom patienter med nedsatt hörsel behandlas även patienter med yrsel och tinnitus.

Hörcentralen för vuxna

Kirurgiska sjukhuset
Kaserngatan 11–13, entréplan E2

Stöd från organisationer

Svenska hörselförbundet rf
Georgsgatan 18 (öppet kl. 8.30–16)
Tfn 050 476 2475
horsel.fi

Helsingforsregionens
hörselförening rf
Tölögatan 10 B 9
helsingfors.horsel@gmail.com

Helsingin Kuuloyhdistys ry
Klubbar, tjänster och referensstöd
Tfn 045 123 2624
E-post: toimisto@helky.fi
helky.fi

Finska Hörselförbundet
Stöd, information och rehabilitering
Tfn 09 580 3370, måndagar kl. 9–15
E-post: info@kuuloliitto.fi
kuuloliitto.fi

KHL-Kuulokeskus
(Finska Hörselförbundet)
Hörseltjänster för privatpersoner och kunder som betalas av försäkringsbolag.
Tfn 044 988 0123, mån.–fre. kl. 9–15
E-post: info@khlkuulokeskus.fi
khlkuulokeskus.fi

Minnessjukdomar

Om du har tydliga symptom av minnesnedsättning, ta kontakt med din hälsostation eller en privat läkare. Om du är hemvårdens klient kan du diskutera med hemvården om att undersöka minnet.

Mer information: hel.fi/seniortjanster >
[Rådgivning och handledning](#) >
[Undersökning av minnet](#)

Stödtelefonen Minnesrådgivning

Minnesförbundets stödtelefon för minnessjuka, närstående och dem som är oroliga för sitt minne, tfn 09 8766 550 (samtalspriset enligt din operatörs prissättning) mån., tis., tors. kl. 12–17.

Minnesförbundets Vertaislinta för närstående till minnessjuka, tfn 0800 9 6000 mån.–lör. kl. 17–20 (samtalet är kostnadsfritt).

Helsingfors Minnesförening rf

Stödorganisation för minnessjuka i Helsingfors och deras närstående.

Tenalavägen 10
Minnesrådgivare tfn 040 902 2250, mån.–fre. kl. 8–16
muistihelsinki.fi

Helsingfors och Östra Nylands Minneslots

Kostnadsfri gruppverksamhet för personer med lättare minnessjukdomar, där målet är att stimulera och upprätthålla kundens mentala och fysiska funktionsförmåga. Mer information: muistihelsinki.fi/muistiluotsi

Fysioterapi

Fysioterapi stödjer när den fysiska funktionsförmågan är begränsad till exempel på grund av ålder, smärta, utskrivning från sjukhuset eller en svår skada. När du har fått en remiss till fysioterapi kan du boka en tid till fysioterapeuten.

Boka eller avboka din tid genom att ringa fysioterapins telefontjänst på tfn 09 310 67000 vardagar kl. 8–15. Vi har återuppringsstjänst.

Personer mer hörsel- och talskada kan kontakta oss via textmeddelande på numret 040 334 2972 för att boka första besöket. Vi svarar på ditt meddelande och föreslår en mottagningsstid.

Du kan bedöma dina besvär i ryggen, axlar eller knän på Omaolo-tjänsten (omaolo.fi) dygnet runt. Baserat på dina svar får du en rekommendation om åtgärder och anvisningar om hur du ska gå vidare.

En professionell från till exempel klienthandledningen, Seniorinfo, hemvården eller geriatriska polikliniken bedömer behovet av fysioterapins hembesök.

Webbsidan: hel.fi/fysioterapi

Fysioterapis kontaktuppgifter

Fiskehamnens fysioterapi

Verkstadsgatan 14 A
Service på svenska

Kvarnbäckens fysioterapi

Mjölgränden 4
Service på svenska

Nordsjö fysioterapi

Kaffegränden 3
Service på svenska

Geriatriska polikliniken

Helsingegatan 24, 6. våningen

Malms fysioterapi

Tavelavägen 6, byggnad 18C

Stengårds fysioterapi

Sibeliugatan 14

Ergoterapi

Med ergoterapi avses rehabilitering som utgår från klientens behov och beaktar olika aspekter av vardagen. Vanligtvis används ergoterapi när det finns ett behov av att träna på att göra saker utanför hemmet eller för att kunna agera hemma, samt för att bedöma behovet av hjälpmedel. Ergoterapi är gratis.

Du når ergoterapi med remiss. Du kan få en remiss till exempel från hälsostationen eller sjukhuset.

Ergoterapins rådgivningsnummer, tfn 09 310 32249, tisdagar kl. 16–17.30. Webbsida: hel.fi/ergoterapi

Ergoterapins hemrehabilitering stöder boende hemma. Man kan hänvisas till tjänsten till exempel via Seniorinfo, hemvården eller geriatriska polikliniken.

Ergoterapins verksamhetsställen

Fiskehamnens ergoterapi

Verkstadsgatan 14 A

Dals ergoterapi

Läkaregatan 6 C

Malms ergoterapi

Tavelavägen 6

Storkärrens ergoterapi

Storkärrenskanten 3 B

Nordsjö ergoterapi

Kaffegränden 3 A

Hjälpmedel

Du kan låna de vanligaste hjälpmedlen utan tidsbokning eller remiss med FPA-kortet. Vanliga hjälpmedel är till exempel kryckor, rollator, basrullstol, toalettstolsförhöjning, duschstol, strumppådragare och griptång.

Hjälpmedel som kräver mer individuell bedömning, till exempel en aktivrullstol eller personlyft, kan lånas genom att ringa numret 09 310 47589.

De hjälpmedel som lånas ut är i regel begagnade som vi har rengjort och servat.

Ett skräddarsytt eller annat personligt hjälpmedel, såsom proteser, ortopediska skodon, stödstrumpor eller peruker, får du på initiativ av en läkare eller terapeut. Rehabiliteringsplaneringen har ansvar för individuella hjälpmedel. Rehabiliteringsplaneraren, tfn 09 310 24701, vardagar kl. 9–12.

Du får handledning med att använda hjälpmedel. Till tjänsten hör även att förnya och reparera hjälpmedel. Tjänsten är avgiftsfri.

Kåнала hjälpmedelstjänst

Kundservice tfn 09 310 47589, Rosasvägen 18, svenskspråkig service.

Tidtabell för reparation och öppethållningstider: hel.fi/hjalpmedelstjanster

Mobila enheter för hjälpmedel

De mobila enheterna betjänar tisdagar vid Gårdsbacka och Gustafsgårds seniorcenter. Vi tar emot retureringar av hjälpmedel som lånats av Helsingfors stad, utför akut service i liten skala på hjälpmedel som lånats från oss samt ger råd om hjälpmedel. Med små servicejobb menas exempelvis rollatorers och vanliga rullstolars bromsar.

Tidtabellen för mobila enheten

Gårdsbacka seniorcenter

Gårdsgränden 5, huvudingången, tisdagar kl. 9.30–11.30

Gustafsgårds seniorcenter

Åldermansvägen 32, K-husets aula, tisdagar kl. 13–15

Hjälpmedelstjänsternas mobila enhet är på sommarpaus från och med midsommaren till slutet av juli.

Automatisk återlämning av hjälpmedel

Det finns två automatiska återlämningspunkter för hjälpmedel i Helsingfors, en i Berghäll och en i Kvarnbäcken. Du kan återlämna vanliga rullstolar, rollatorer eller mindre hjälpmedel. Andra större hjälpmedel, t.ex. rullstolar med högt ryggstöd och duschstolar med hjul, måste återlämnas till Kånala.

Kvarnbäckens hälsostation

Mjölgränden 4 mån.-fre. kl. 7.50–19.50

Berghäll familjecenter

Andra linjen 4 C mån.-fre. kl. 8–16

HUS Hjälpmedelscentral

Vid Hjälpmedelscentralen finns specialistvårdens hjälpmedelstjänster på krävande specialnivå. Du behöver en remiss för servicen.

Mer information och instruktioner om hur du använder hjälpmedel finns i Hälsobyns Rehabiliteringshus (på finska): terveyskyla.fi/kuntoutumistalo

Hjälpmedel kan också köpas eller hyras från privata företag.

Utdelning av egenvårdsartiklar

Som en del av din övriga vård kan du få egenvårdsartiklar för vård av en långvarig sjukdom eller skada om du behöver dem i mer än tre månader. För att få egenvårdsartiklar behöver du först en remiss från din vårdplats, till exempel en hälsostation eller enhet för specialiserad sjukvård. För hemvårdsklienter skrivs remissen av en hemvårdsläkare. Be samtidigt din vårdplats att aktivera utdelningen av egenvårdsartiklar för dig i Maisa-tjänsten. I vissa situationer kan du få de vårdartiklar du behöver så snart sjukdomen diagnostiseras.

Ta kontakt med utdelningen av egenvårdsartiklar per telefon, tfn 310 55002, mån.-fre. kl. 9–12 eller elektroniskt på adressen maisafi.fi.

Webbsidan: hel.fi/egenvardsartiklar

FPA-rehabilitering för äldre

Om du har fyllt 65 år kan du ansöka om rehabiliteringskurser, anpassningskurser och multiprofessionell individuell rehabilitering hos FPA (Folkpensionsanstalten). Kurser ordnas till exempel för personer med cerebrovaskulär sjukdom eller rörelsestörningar, såsom Parkinsons sjukdom. Det finns även rehabiliteringskurser för närståendevårdare. Dessutom kan du få rehabiliteringspsykoterapi och neuropsykologisk rehabilitering upp till 67 års ålder.

kela.fi/web/lattlast/rehabilitering-for-aldre

Socialtjänster

Seniorinfo

Om du upptäcker att du behöver mer hjälp i din vardag än tidigare, och du inte har en utsedd kontaktperson inom stadens tjänster för äldre, vänligen kontakta Seniorinfo. Vid Seniorinfo arbetar yrkesverksamma inom social- och hälsovård som berättar för dig om olika tjänster och stödformer.

Vi hänvisar vid behov till bedömning av servicebehovet, klienthandledning eller bedömning av hemvård, dagverksamhet eller boende- och omsorgstjänster.

Du kan också kontakta Seniorinfo på en närstående äldres vägnar.

Ta kontakt:
Telefonnummer: 09 310 44556,
vardagar kl. 9–15,
Besöksadress: Broholmsgatan 2,
vardagar kl. 9–15

Seniorinfos e-post: seniori.info@hel.fi

Seniorinfos webbsida och chatt:
hel.fi/seniortjanster

Följ oss på sociala medier
Facebook: seniorihelsinki
Instagram: seniorihelsinki

Om en viss kontaktperson har utsetts för dig, vänligen be om handledning och råd direkt av hen. Servicecentralernas socialhandledare ger också rådgivning angående tjänster.

Nätverket av uppsökande arbete med äldre

Yrkespersoner och frivilliga i flera olika föreningar, församlingen samt Seniorinfo bildar ett nätverk vars mål är att öka äldres erfarenheter av deltagande och minska ensamhet. Nätverket söker tillsammans med dig långvariga lösningar som höjer din livskvalitet i vardagen.

Orosanmälan

Du kan göra en orosanmälan om du är orolig för en äldre person som inte kan ta hand om sig själv, sin hälsa eller säkerhet.

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

Vem som helst kan göra en anmälan som privatperson. Vi rekommenderar att personen informeras om att oron för denna har anmälts. Som privatperson kan du göra en anmälan anonymt.

En orosanmälan kan göras via maisa.fi -> Gör anmälan om behov av socialvård, eller genom att ringa till Seniorinfo vardagar kl. 9–15, tfn 09 310 44556. Andra tider till Socialjouren, tfn 020 696 006.

- Om situationen är livshotande, ring nödcentralen på tfn 112

- Jourhjälp tfn 116 117

- Hälso- och sjukvård tfn 09 310 10023

Orosanmälan behandlas senast inom sju vardagar. Den äldre kommer att kontaktas utgående från anmälan. Hen får information om orosanmälan och dess innehåll. Vi strävar efter att utreda den äldres egen synpunkt på situationen. Vi funderar tillsammans på hurdan hjälp eller hurdana tjänster hen skulle ha nytta av.

Om klienten behöver mer hjälp än vad som är möjligt att få via Seniorinfo, hänvisar vi hen till en mer omfattande bedömning av servicebehovet, där hens övergripande situation utreds närmare.

Om personen är uppenbart oförmögen att förstå sitt eget behov av hjälp, skickar vi anmälan direkt för vidare utredning till den socialvårdsenhet som behandlar ärendet.

Observera att social- och hälsovårdssmyndigheterna har sekretess- och tystnadsplikt, vilket innebär att vi inte får lämna ut uppgifter om privatpersoner till den som gör en orosanmälan.

Social- och krisjour

Socialjour

Socialjouren bedömer behovet av brådskande socialvård och gör nödvändiga åtgärder utanför tjänstetid, samt erbjuder stöd, handledning och rådgivning i krissituationer.

Tfn 020 696 006 (24 h)
Webbsida: hel.fi/socialjour

Krisjour

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

Krisjourens telefontjänst,
tfn 09 3104 4222 (24 h).

Stöd i vardagen

Servicecentralernas stödtjänster

Helsingfors stads servicecentraler erbjuder olika stödtjänster i vardagen. Vid servicecentralerna finns datorer för att användas på egen hand och ett öppet trådlöst nätverk. Även tid för dighandledning kan bokas.

Du kan tvätta kläder på egen hand vid de servicecentraler som har tvättmaskiner och ett torkrum eller en torktumlare. I servicecentralerna i Kinaborg, Munksnäs och Tölö finns det tvättstuga. Boka tid vid infodisken. Tjänsten är avgiftsbelagd.

Om du har bristfälliga möjligheter att sköta din hygien hemma kan du använda servicecentralernas bastun. Det finns bastuturer skilt för män och kvinnor. Du kan inte boka en privat bastutur. Tjänsterna är avgiftsbelagda. Bastun finns på servicecentralerna i Kinaborg och Tölö.

Servicecentralernas restauranger och caféer är öppna för alla. I en del restauranger kan du köpa mat med hem. Tjänsterna är avgiftsbelagda.

Webbsidan hel.fi/servicecentraler

Momsfria tjänster

Du kan köpa hemservice av en privat företagare momsfrött när funktionsförmågan har försämrats och arbetet som utförs hemma betraktas som socialvårdstjänst eller stödtjänst för den.

Momsfria hemtjänster som köps från privata serviceproducenter är exempelvis åtgärder eller assistans som rör boendet, personlig vård och omsorg samt normalt liv i övrigt. Stödtjänster inom hemtjänster är måltids-, klädvårds-, städ-, bad- och ledsagartjänster samt tjänster som främjar socialt umgänge.

För att få hushållsavdrag för den moms fria tjänsten måste arbetet vara normal vård och omsorg eller normalt hushållsarbete som främst utförs i hemmet. Självriskandelen är 150 euro.

Mer information på nätet:

Privat hemtjänst utan mervärdesskatt, gå till adressen: hel.fi/seniortjanster > [Rådgivning och handledning](#) > [Privat hemtjänst utan mervärdesskatt](#)

Information om hushållsavdrag i beskattningen : vero.fi/sv/privatpersoner/avdrag/hushallsavdrag

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

Butiks- och måltidstjänster

Flera privata aktörer erbjuder butiktjänst, och det går även att beställa tjänsten per telefon.

Du kan beställa måltider hem från privata måltidsföretag. Dessutom erbjuder flera privata företag hemtjänster som inkluderar matlagning.

För mer information: Seniorinfo, tfn 09 310 44556, vardagar kl. 9–15

Trygghetstelefon

Trygghetstelefon kan skaffas privat. Mer information via Seniorinfo, tfn 09 310 44556, vardagar kl. 9–15.

Understödda semestrar

Fem olika semesterorganisationer ordnar understödda semestrar med helpension. Semester beviljas på ekonomiska, sociala och hälsorelaterade grunder. Till exempel låga inkomster, ensamhet och sjukdomar påverkar beviljandet av semester. Understödda semestrar ordnas med olika teman. Målet med semestrarna är att möjliggöra socialt umgänge, rekreation och flykt från vardagen. I semestern ingår inkvartering, helpension och program.

Social- och hälsoorganisationernas understödscentral (STEA) stöder ordnandet av understödda semestrar. Deltagarna betalar självriskandelen och resorna till semesterplatsen.

Webbsida: lomajarjestot.fi

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

Mentalt stöd och samtalshjälp

HelsingforsMission Seniorhållplats

Samtalsstöd för äldre i svåra livssituationer. Tidsbokning tfn 09 2312 0267 eller per e-post seniorhallplats@helsinki.fi Webbsida: helsinki.fi/sv

HelsingforsMissions Aamukorva (Morgonörat)

Tillförlitlig lyssnare och samtalspartner under morgonens tidiga timmar varje morgon kl. 6.00–8.00, tfn 09 2312 0210. Aamukorva (Morgonörat) är avsedd för personer över 65 år.

MIELI Psykisk Hälsa Finland rf

Mån., ons. kl. 16–20 och tis., tor., fre. kl. 9–13
Svenskspråkig kristelefon, tfn 09 252 50112
mieli.fi/sv

Brottsofferjouren (RIKU)

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

Hjälpande telefon på svenska mån.–fre. kl. 12–14 och på finska mån.–tor. kl. 9–18 och fre. kl. 9–16), tfn 116 006
riku.fi/sv

Ärligt talat-chatten måndagar kl. 19–22, arligt.talati.fi

Nollinjen

Mot våld i nära relationer och våld mot kvinnor.
Tfn 080 005 005, öppen dygnet runt nollinjen.fi, chatt mån.-ons. kl. 9–15 och tor.-fre. kl. 14–20

Suvanto ry

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

Öppen måndagar kl. 12–15 och onsdagar kl. 10–13, tfn 0800 06776. suvantory.fi (på finska)

Stödförening för religioners offer, rf

Föreningen stöder personer som råkat i svårigheter inom religiösa samfund och deras närstående, genom stöd av andra i liknande situation.

Samtalsstöd tfn 0400 466 990 (på finska), tis. kl. 18–20 och tor., lör. kl. 13–15. Kontakta tiedotus@uut.fi så får du en personlig samtalstid.

Parförhållandecentret Kataja, parförhållandetelefon

tfm 050 337 9053 mån. kl. 14–16

Jourchatten betjänar tisdagar kl. 12–15. parisuhdekeskus.fi

Monika-Naiset-föreningen

Kriscentret Monikas hjälpande telefon 0800 05058 mån.-tis. kl. 9–17, ons. kl. 9–19, tor.-fre. kl. 9–17 och lör. kl. 9–14

Chatt: mån. kl. 16–19: arabiska, dari, engelska, persiska, franska, finska tis. kl. 15–17: dari, persiska, finska ons. kl. 15–17: ryska, finska

Frivilligverksamhet

Frivilligorganisationer har mångsidig verksamhet som är till hjälp i vardagen. Hjälp kan fås till exempel för utevistelse, samtalssällskap och digitalt stöd.

Helsingfors svenska vänförmedling
helsingfors.vanformedling@gmail.com

HelsingforsMission
Engångshjälp, tfn 09 2312 0230

Stödperson och gruppverksamhet, tfn 045 881 9743 eller e-post volontarverksamhet@helsinkimissio.fi

Finlands röda kors

Röda Korsets ledsagarförmedling förmedlar frivilliga ledsagare till exempel för läkarbesök eller handling i butik.

Tfn 045 117 0982, tors. kl. 10–13
helsinki.saattajavaluys@punainenristi.fi

Centralförbundet för de gamlas väl

Seniorverksamheten förmedlar frivilliga som stöd för hemmaboende äldre i Helsingfors. Frivilligverksamhet beställs per telefon på numret 09 3508 6044 tisdagar kl. 9–12 och torsdagar kl. 12–15.

Du får mer information om frivilligverksamhet från Seniorinfo, tfn 09 310 44556, mån.-fre. kl. 9–15.

Stöd för närståendevård för äldre och personer med minnessjukdom

I närståendevården tar en anhörig eller närstående hand om en äldre eller minnessjuk person som behöver vård och omsorg hemma dagligen. Stödet för närståendevård består av ett arvode, lagstadgad ledighet och övriga tjänster.

I webbtjänsten Omaolo kan man göra en preliminär bedömning av behovet av stöd för närståendevård: omaolo.fi/palvelut/palveluarviot/om-aiashoidon-tuki

Webbsida: hel.fi/omaishoitto

Socialhandledning för närståendevård

Närståendevårdens socialhandledare handleder och råder närståendevårdarfamiljer samt ger aktuell information om tjänsterna. Socialhandledarna för närståendevården ordnar också förberedande närståendevårdarkurser för nya officiella närståendevårdare samt från närståendevårdare till anhörig-grupper för officiella närståendevårdare, vars närstående håller på att flytta eller redan har flyttat till ett vårdhem. Servicen är avgiftsfri.

Mer information om gruppernas innehåll och tidpunkter får du genom att kontakta socialhandledaren för närståendevården.

- **Socialhandledare Norra Helsingfors**, tfn 09 310 46818
- **Socialhandledare Södra Helsingfors**, tfn 09 310 74208
- **Socialhandledare Västra Helsingfors**, tfn 09 310 24213
- **Socialhandledare Östra Helsingfors**, tfn 09 310 73995

Annat stöd till närståendevårdare

Huvudstadsregionens närståendevårdare
Banmästargatan 7 B
Kostnadsfri telefonrådgivning mån.-tor. kl. 9–15, tfn 050 551 4335

Rådgivare från Närståendevårdarnas förbund och olika föreningar besvarar dina frågor i chatten tis.-tor. kl. 9–12 på adressen polli.fi. Närståendevårdens kamratchatt ons. kl. 10–12.

Omaisena edelleen ry

Omaisena edelleen ry stöder anhöriga, närstående och närståendevårdfamiljer i olika förändringssituationer beträffande närståendevård.

Personligt stöd kan fås till exempel för vård utanför hemmet i övergångsskedet och i närståendesamarbetsituationer.

Begäran om kontakt: per telefon, via e-post eller genom formuläret på webbplatsen.

Föreningens verksamhet är nationell, avgiftsfri och förutsätter inte medlemskap.

Dickursbyvägen 68 A, 01300 Vanda, tfn 040 520 6083

Webbsida: omaisenaedelleen.fi

Omaisneuvo-verksamhet

Huvudstadsregionens närståendevårdare rf:s Omaisneuvo-verksamhet stödjer närståendevårdfamiljer med främmande språk som modersmål. I verksamheten erbjuds information om närståendevård på olika språk, personlig rådgivning (vid behov med tolk) samt verksamhet som stöder välbefinnande för närståendevårdare.

Huvudstadsregionens närstående-vårdare rf, Omaisneuvo-verksamhet, Banmästargatan 7 B

Tfn 046 922 3590 eller 046 920 3675

Webbsida: omaisneuvo.fi och polli.fi

Andligt stöd

Andligt stöd kan man fråga om till exempel vid sin församling.

Evangelisk-lutherska kyrkans

samtalstjänst: Samtalstjänst på svenska varje kväll kl. 20–23, tfn 040 0221 190. Samtalstjänst på finska varje kväll kl. 18–24, tfn 040 0221 180.

Chatt: www.samtalstjanst.fi, varje helgfri mån.–ons. kl. 19–21. Du kan ta kontakt genom att skriva ett brev och skicka det till: Palveleva kirje, PB 210, 00131 Helsingfors. För att du ska kunna få svar på är det bra om du uppger ditt namn och din adress.

Helsingfors ortodoxa församling

webbsida: hos.fi

Katolska kyrkan i Finland

webbsida: katolinen.fi/sv

Judiska församlingen i Helsingfors

tfn 09 586 0310, mån.–ons. kl. 11–16.

Webbsida: jchelsinki.fi/sv.

Mer information: srk@jchelsinki.fi

Islamiska samfund och organisationer ordnar stödverksamhet elektroniskt mitt i kriser. Personer hänvisas till att följa samfundens webbplatser. Imamer och ledare för islamiska samfund håller nära kontakt i WhatsApp-grupper.

Tjänsterna inom Amal rf, en social organisation baserad på islamiska värderingar, är avsedda för kvinnor i olika åldrar som behöver råd, handledning eller samtalshjälp i olika utmaningar.

Tfn 045 783 18627 mån.–fre. kl. 11–16 (finska, engelska) info@amalry.fi

Webbsida: amalry.fi

Bedömning av servicebehov samt socialt arbete och socialhandledning

Bedömning av servicebehov, alltså klienthandledning för äldre

När du söker tjänster och stöd för äldre, kontakta Seniorinfo. Om din situation kräver en bedömning av servicebehovet, kontaktas du av klienthandledningen. Bedömningen görs av en socialanställd.

Tillsammans med dig planerar vi en servicehelhet, utser vid behov en egen kontaktperson samt upprättar en klientplan och fattar beslut om socialtjänsterna.

Mer information om Seniorinfo, tfn 09 310 44556, mån.–fre. kl. 9–15.

Gerontologiskt socialt arbete och socialhandledning

Det gerontologiska sociala arbetets främsta uppgift är att förbättra välbefinnandet hos äldre som befinner sig i en svår situation. Hänvisning till gerontologiskt socialt arbete sker via en bedömning av servicebehovet. Om en viss kontaktperson har utsetts för dig, vänligen be om råd direkt av hen.

Dagverksamhet

Dagverksamhet ordnas för att stöda boende hemma, välbefinnandet och rehabiliteringen för äldre Helsingforsbor vars minne och funktionsförmåga har försvagats. Med verksamheten stöder vi också anhöriga och närståendevårdare. Svenskspråkiga seniorer har egen dagverksamhet. Du kan ansöka om dagverksamhet genom att ringa till Seniorinfo. Vi börjar med att bedöma ditt servicebehov och baserat på bedömningen fattas beslut om service. Om du redan är klient hos hemvården eller närståendevården ska du kontakta din egen kontaktperson.

Då ansökan om dagverksamhet godkänts kan klienten antingen välja att vänta på stadens plats eller välja en servicesedel till privat dagverksamhet. Servicesedelproducenters kontaktuppgifter hittar du på adressen palse.fi. Om en viss kontaktperson har utsetts för dig, vänligen be om råd direkt av hen. Mer information från Seniorinfo, tfn 09 310 44556, vardagar kl. 9–15.

Hemvård

Hemvården kan stöda hemmaboende klienter i dagliga funktioner som klienten inte klarar av på egen hand. Det gäller bl.a. att äta, tvätta sig, klä på sig, toalettbesök och mediciner. En del av hemvården går att genomföras som distansvård via telefon eller surfplatta. Hemvårdens klienter får också behövliga hälso- och sjukvårdstjänster om det inte går att ordna på annat sätt. Avgifterna för hemvård bestäms utifrån hjälpbehov och inkomster. Hemvården kan även ordnas med servicesedlar. Om klienten väljer att ta emot en servicesedel kan hen välja en serviceproducent av de producenter som staden godkänt, se mer på palse.fi

Hemvårdens stödtjänster

Hemvården ordnar vid behov måltider för sina klienter som matkassar och/ eller måltidsservice. Helsingfors ordnar städservice i regel för hemvårdens och klienthandledningens klienter. Det går även att få en servicesedel för städservice. Städning omfattar dammtorkning, fukt- eller våttorkning av golv, dammsugning av mattor, rengöring av kök, rengöring av badrum och toaletter samt bortförande av sopor och tidningar efter städningen.

Trygghetstelefonen kan fås som stödtjänst till hemvården och omfattar en trygghetstelefon och trygghetsarmband. Installation av trygghetstelefonen är kostnadsfri. Avgiften för trygghetstelefonen beror på din inkomst

eller din och din partners inkomster. Dörrlarmet och GPS-positioneraren är avgiftsfria för alla som har en trygghetstelefon. Läkemedelsautomaten ökar tryggheten vid användning av läkemedel och hjälper dig att säkerställa att du tar dina läkemedel i rätt tid. Tjänstens lämplighet kontrolleras alltid vid hemvården. Läkemedelsautomattjänsten ingår i hemvårdens avgift.

Webbsida:

hel.fi/sv/social-och-halsovardstjans-ter/kundens-uppgifter-och-rattigheter/avgifter

Familjevård för äldre

Med familjevård för äldre avses ordnande av vård och omsorg för äldre i familjevårdarens eller den vårdbehövandes hem och genomförs av en familjevårdare som lämpar sig för uppgiften och har genomgått den förberedande utbildningen. Familjevård för äldre möjliggör att bo hemma med hjälp av olika tjänster för vård och omsorg. För familjevård för äldre lämpar sig personer som ännu inte har behov av serviceboende eller dygnetruntvård vid anstalt, men som behöver tilläggssstöd utöver de tjänster som ges i hemmet. Familjevård för äldre stödjer bland annat minnessjuka och äldre klienter som upplever otrygghet och behöver en annan persons närvaro.

Familjevård för äldre möjliggör användning av närståendevårdarens lagstadgade ledighet och möjlighet att

arbeta. Beviljande av familjevård för äldre bygger på en individuell bedömning av klientens situation som helhet där man beaktar hur bindande vården är för familjevårdaren samt vårdtagarens behov av handledning och övervakning. Du kan ansöka om familjevård för äldre genom att kontakta Seniorinfo, tfn 09 310 44556, vardagar kl. 9–15. Om en viss kontaktperson har utsetts för dig, vänligen be om råd direkt av hen.

Gemenskapsboende

Gemenskapsboende är avsett för personer som ännu inte behöver omsorg dygnet runt, men som inte längre kan bo hemma med stöd av tjänster som tillhandahålls i hemmet eller av närstående.

Vid gemenskapsboende ordnas klientens boende och tjänster separat. Klienten bor på ett seniorcenter i en tillgänglig hyresbostad, som omfattar ett rum, en toalett och badrum samt kök. Klienten möblerar hyresbostaden med sina egna möbler och textilier.

I gemenskapsboendet kan klienterna delta i verksamhet som främjar socialt umgänge på enheten och i seniorcentret, såsom motions- och kulturhobbyer.

Mer information av Seniorinfo, tfn 09 310 44556, mån.–fre. kl. 9–15.

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

Serviceboende och heldygnssorg

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

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

Man kan också söka sig till omsorg dygnet runt som självbetalande genom att kontakta privata serviceproducenter, som finns bland annat på adressen kotiopas.fi.

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

Du kan även ansöka om dygnetruntvård utanför din hemkommun. Du är i en jämställd position med andra sökande.

Mer information: tfn 09 310 246 44, mån.–fre. kl. 9–10.

Veterantjänster

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

Veteranombudsman

Bäst anträffbar mån.–fre. kl. 9–14, tfn 09 310 50513, e-post: veteraaniasiamies@hel.fi

Tjänster som stödjer frontveteraners och krigsinvaliders möjlighet att bo hemma

Veteraner kan avgiftsfritt få tjänster i hemmet, såsom städning, fönstertvätt, färdtjänst och lunchsedlar.

De som hör till Statskontorets specialgrupper kan få hemvård och därtill hörande tjänster av Helsingfors stad enligt prövning.

Till specialgrupperna hör personer som har tjänstgjort i vissa uppgifter i anslutning till Finlands krig, till exempel minröjare, som Statskontoret har jämställt med veteraner genom en särskild lag.

Mer information om tjänster som stöder frontveteraners möjlighet att bo hemma ges på tfn 09 310 75637, mån. och ons. kl. 9–12.

Rehabilitering för krigsinvalider

ansöks via statskontoret, tfn 0295 50 3070, valtiokonttori.fi/sv.

Helsingfors Svenska Krigsveteraner r.f.

Döbelnsgatan 2, tfn 09 622 4090 och 050 471 3455 vardagar kl. 10–14, kansliet öppet enligt överenskommelse. E-post: kansliet@hforskrigsveteran.fi.

Förfrågningar om rehabilitering av personer som har tjänstgjort i Lotta-uppgifter och hört till Lotta-föreningen: Lotta Svärd Stiftelsen, mån.–tor. kl. 9–15, tfn 09 4770 2886, webbsidan: lottasaatio.fi/sve.

Makar och änkor till krigsinvalider och frontveteraner

kan enligt vissa villkor få öppenvårdsrehabilitering och fotvård. Man kan fråga om grunderna för tjänsten av veteranombudsmannen, tfn 09 310 50513, mån.–fre. kl. 9–14.

Färdtjänst

Färdtjänsten är avsedd för utträttande av dagliga ärenden och fritidsresor. Du kan inte använda tjänsten för resor med anknytning till hälsovård, eftersom de ersätts av FPA (Folkpensionsanstalten). Transportstöd enligt socialvårdslagen utgör en del av stödet för självständigt boende. Stödet är huvudsakligen avsett för äldre som på grund av nedsatt rörelseförmåga inte kan åka kollektivtrafik ensam eller med följeslagare.

Bidraget är en förmån som är bunden till inkomster och förmögenhet. Stödet omfattar högst sex resor i en riktning i månaden. Bifoga ansökan med en utredning över inkomster och förmögenhet och ett läkarutlåtande om behovet av transport.

Mer information:

Hel.fi/Seniortjanster > Rådgivning och handledning > Transportstöd för äldre

Färdtjänst för personer med funktionsnedsättning och ledsagarservice är avsedda för gravt funktionsnedsatta personer som på grund av skada eller sjukdom inte kan åka kollektivtrafik. Ett läkarutlåtande för behovet av färdtjänst ska bifogas till ansökan. Mer information från funktionshindersservicens svenskspråkiga rådgivning onsdagar kl. 9–11, tfn 09 310 35154.

Funktionshinderservice

Specialtjänster i enlighet med lagen om funktionshinderservice ordnas för personer som på grund av fysiska, kognitiva, psykiska, sociala eller sensoriska begränsningar i funktionsförmågan, som orsakas av en långvarig funktionsnedsättning eller sjukdom, nödvändigtvis behöver hjälp eller stöd i det normala livet.

Enligt lagen om funktionshinderservice ordnas service endast om den service som avses i någon annan lag inte är lämplig och tillräcklig med tanke på personens individuella servicebehov och intressen.

Tfn 09 310 32889, mån.–fre. kl. 09–11, tis., tors. kl. 12–14 sotepe.vammaisneuvonta@hel.fi webbsidan: hel.fi/vammaisneuvonta

Ekonomi och beredskap för framtiden

Boende

Det är skäl att i god tid fundera på egna önskemål och behov som gäller boendet i framtiden. Är den nuvarande bostaden sådan att du vill och kan bo i den resten av ditt liv? Det är viktigt att boendet är tryggt och välfungerande för en själv. Tänk också på bostadsmiljön. Är den tillgänglig och har den bra trafikförbindelser och tjänster?.

Läs mer på webbsidan: vanheneminen.fi/asuminen (på finska)

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

Reparationsrådgivning

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

Rådgivning vardagar kl. 9–15,
tfn 09 350 86013

Webbsidan:

vtkl.fi/sv/versamhet/reparationsradgivning

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 ska godkänna avdraget (undantag är arbete som utförs av vissa allmännyttiga organisationer). Du hittar tjänsteleverantörer på webbsidan ytj.fi.

Vid början på år 2025 är hushållsavdraget för hushålls-, vård- och omsorgsarbete 35 procent. Hushållsavdraget är maximalt 1 600 euro för tjänster inom dessa branscher.

Vid renoveringar är hushållsavdragets maximibelopp också 1 600 euro. Om du låter ett företag utföra en renovering, kan du dra av 35 procent av arbetsandelen. Självrisken för hushållsavdraget är 150 euro.

När du anställer ett företag, kontrollera att företaget är infört i förskottsuppbördsregistret. Avtal ingås om planerat arbete och priser. Spara kvittona om skattemyndigheten eventuellt vill ha dem.

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

Statens reparationsbidrag

Du kan få bidrag för reparationer som förbättrar tillgängligheten i ditt hem eller som behövs för att det ska vara tryggt och hälsosamt att bo hemma.

Webbsidan: varke.fi

För kostnader för vanliga förbättringsarbeten i hemmet kan du ansöka om hushållsavdrag.

Obs! Det är inte möjligt att få reparationsbidrag och hushållsavdrag för samma åtgärd.

Mer information från Skatteförvaltningen, tfn 029 497 003,
mån.-fre. kl. 9–16.

Ändringsarbeten i bostaden i enlighet med socialvårdslagen

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

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

Ärende på någon annans vägnar och fullmakter

Självbestämmanderätten, dvs. rätten att bestämma över sina egna angelägenheter, förblir din grundläggande rättighet även när du åldras. Om du vill kan du ge din anhöriga lov att sköta dina hälso- och sjukvårdsärenden samt socialtjänster. Dessutom kan du garantera självbestämmanderätten och din egen vilja även i framtiden genom att skriva ett livstestamente och utfärda en intressebevakningsfullmakt.

Ärenden på någon annans vägnar inom social- och hälsovården

I klientportalen Maisa kan du ge rätt till någon annan att utträta ärenden för dig. Du kan bestämma hur omfattande rättigheter du vill ge. Rättigheterna gäller såväl Helsingfors stads som HUS tjänster.

Du kan också fylla i avtal/ samtycke om användning av e-tjänster-blanketten och hämta den till hälsostationen, där hälsovårdens professionella skriver in informationen i klientdatabasen.

Mer information och blanketten finns på webbsidan: [Seniortjänster > Rådgivning och handledning > Självbestämmanderätt och att sköta ärenden för någon annan](#)

Du kan ge personen lov att sköta dina ärenden elektroniskt, per telefon eller på plats vid social- och hälsovårdens verksamhetsställen.

Om du vill endast ge din anhöriga rätt till apoteksbesök för din räkning, ska du göra det på MittKanta-sidorna på omakanta.fi

Dispositionsrätt till bankkonto för en närstående

Ekonomiska frågor som kräver förutseende är till exempel bankärenden, som att betala räkningar. Med en specificerad fullmakt kan du ge en person som du litar på rätt att använda ditt bankkonto. Fråga mer på din bank.

Om fullmaktsgivarens hälsotillstånd försämras så att hen inte längre själv kan övervaka fullmaktstagarens handlingar kommer banken troligtvis inte längre att godkänna fullmakten. För sådana situationer rekommenderar vi en intressebevakningsfullmakt.

Intressebevakning

Att utse en intressebevakare kommer i sista hand när man ska ordna skötseln av en persons ärenden. Via en intressebevakningsfullmakt kan du i förväg sköta angelägenheter ifall du senare till exempel på grund av sjukdom eller nedsatt hälsotillstånd förlorar förmågan att sköta ärenden. Intressebevakningsfullmakt görs skriftligt.

Mer information på webbsidan: suomi.fi/medborgare/social-trygghet/intressebevakning

Mer information: Myndigheten för digitalisering och befolkningsdatas telefonrådgivning, tfn 029 553 6305, mån.–fre. kl. 9–15.

Ansök om en intressebevakare: dvv.fi/sv/sa-har-ansoker-du-om-en-intressebevakare

Vårdtestamente

Du kan upprätta ett vårdtestamente för en situation där du inte har förmåga att fatta beslut om din vård. I vårdtestamentet kan du till exempel tacka nej till någon vårdåtgärd eller berätta om dina önskemål med anknytning till vården.

Du kan skriva ditt vårdtestamente på ett papper eller fylla i formuläret för vårdtestamente, skriva ut det och be en yrkesutbildad person inom hälso- och sjukvården att spara den i patientdatasystemet. Du kan även upprätta ditt vårdtestamente via webbtjänsten MittKanta (omakanta.fi) där personer som vårdar dig kan se det.

Om du har frågor om att upprätta ett vårdtestamente eller om du vill upprätta det muntligt, ska du ta upp frågan med professionella inom social- eller hälsovården som vårdar dig.

Mallblanketter finns att få till exempel via Seniorinfo.

Mer information på webben: vanheneminen.fi/asiakirjat

Social- och hälsovårdstjänsternas klientavgifter och avgiftstak

Social- och hälsovårdstjänsterna är avgiftsfria eller så är avgifterna samma för alla eller inkomstrelaterade. Om de är inkomstrelaterade bestäms avgiften efter inkomst och familjeförhållanden. Vid behov kan du ansöka om rättelse eller nedsättning av kundavgiften. Instruktioner och kontaktuppgifter finns som bilaga till beslutet eller fakturan.

Om villkoren är uppfyllda utifrån kundens ansökan ska betalningsbeloppet ändras. Avgiftstaket är det högsta belopp som du betalar för offentliga social- och hälsovårdstjänster per år. År 2025 är avgiftstaket 762 euro. Du ska själv följa med när avgiftstaket nås. När avgiftstaket har nåtts får du tjänsterna som ingår i huvudsak avgiftsfritt under resten av året. När du når avgiftstaket kan du ansöka om ett intyg för detta. Förvara alla räkningar och kvitton som omfattas av avgiftstaket. Avgiftstaket gäller inte privata tjänster.

Om avgiftstaket överskrids när det gäller en faktura skickad av Helsingfors stad, ska du för att få ett intyg ta kontakt med ekonomiförvaltnings-tjänsten på tfn 09 310 25300, mån.–fre. kl. 9–15 eller via e-post: talpa.asiakaspalvelu@hel.fi eller

ansöka om intyget med formuläret: hel.fi/static/sote/lomakkeet/Te-323.pdf

I avgiftstaket ingår till exempel

- hälsovårdsavgifter (debiteras ej i Helsingfors)
- poliklinikavgifter
- avgifter för dagkirurgisk vård.

I avgiftstaket ingår inte till exempel

- avgifter för läkarintyg
- sjuktransportavgifter
- avgifter för att inte anlita en tjänst eller låta bli att avboka den

Webbsidan: www.hel.fi/sv/beslutsfattande-och-forvaltning/ta-kontakt/fakturor-fran-staden-och-betalningar-till-staden/avgiftstaket

Kontakta även ekonomiförvaltningen om du har frågor om fakturan eller vill skjuta upp förfallodatumet.

Social- och hälsovårdssektorns klientavgiftsbeslut

Kontakta klientavgiftsenheten om du ansöker om nedsättning eller efterskänkande av klientavgifter. Tfn 09 310 44610, mån.–fre. kl. 9–11 (återuppringningstjänst).

E-post: sotepe.asiakasmaksut@hel.fi

Webbsidan: hel.fi/sote-palvelut/maksut

Ekonomirådgivning och skuldrådgivning samt social kredit

Ekonomi- och skuldrådgivarna hjälper dig när du är orolig för din ekonomi. Du får råd om hur du ska planera din användning av pengar och budget. Rådgivarna utreder din ekonomiska situation tillsammans med dig, hjälper dig att överväga olika alternativ och att upprätta betalningsavtal. Dessutom kan de ge dig råd i ansökan om saneringslån och skuldsanering.

Ekonomi- och skuldrådgivning

Tfn 029 566 0123, mån.–fre. kl. 8–16.15
E-post: helsinki.velkaneuvonta@oikeus.fi
Webbsidan: oikeuspalveluvirasto.fi/sv
Chatt-service mån.–fre. kl. 10–12, tor. kl. 14–16

Helsingfors stads sociala kredit

Information och tidsbokning mån.–tis., tor.–fre. kl. 9–11 och kl. 12–14, tfn 09 3104 3929
E-post: sosiaalinen.luototus@hel.fi

Ekonomi- och skuldrådgivarna är anträffbara mot tidsbokning mån.–fre. kl. 8.15–16 på Malms ämbetshus, Nedre Malms torg 2, 4. våningen.

Ekonomisk rådgivning

Ekonomirådgivningen är en lågtröskeltjänst som du kan besöka ekonomi- rådgivningen anonymt för samtal om den dagliga ekonomin. I ekonomirådgivningen kan du prata om små eller

stora ekonomiska frågor tillsammans med experter. Ekonomirådgivningen betjänar onsdagar kl. 15–17 i Helsingfors centrumbibliotek Ode på Tölöviksgatan 4. Vi betjänar dig på finska och engelska.

Webbsida:

hel.fi/ekonomisk-rådgivning

Helsingfors ev. luth. församlingars rådgivning i penningaffärer – Rari

Rari ger dig råd i att sköta dagliga penningaffärer. Boka en tid genom att kontakta församlingens diakoniarbete på ditt bostadsområde per telefon 09 2340 2240 (församlingarnas telefonväxel) eller per e-post på rari.helsinki@evl.fi

Webbsida: helsinginseurakunnat.fi/sv

Ekonomisk hjälp och rådgivning från diakoniarbetet i ditt bostadsområde

Församlingens diakoniarbete har möjlighet att hjälpa dig ekonomiskt i en nödsituation. Du kan söka hjälp från evangelisk-lutherska församlingen på din bostadsort. Du kan förtroligt diskutera din penning- och skuldsituation med diakoniarbetare.

Diakonin hjälper människor oavsett deras medlemskap i kyrkan eller religion.

Pensioner och FPA:s förmåner

Pensioner

Finlands pensionssystem består av tre delar, arbetspension, folkpension och garantipension. Arbetspensionsanstalterna betalar arbetspension på basis av arbete och företagsverksamhet.

På webbplatsen Arbetspension:

arbetspension.fi

Tfn 020 692 202

FPA:s pensioner på webbplatsen:

kela.fi/pensionar

Bostadsbidrag för pensionstagare

Du kan få bostadsbidrag för pensionstagare om du bor stadigvarande i Finland, har låga inkomster och en pension som ger rätt till bostadsbidrag för pensionstagare.

Tfn 020 692 202

Webbsida: kela.fi/bostadsbidrag-for-pensionstagare

Vårdbidrag för pensionstagare

Syftet med vårdbidraget för pensionstagare är att underlätta det dagliga livet för pensionstagare som har en funktionsnedsättning eller en långvarig sjukdom. Avsikten är också att stödja deras funktionsförmåga, rehabilitering och vård.

Tfn 020 692 205

Webbsida: kela.fi/vardbidrag-for-pensionstagare

Utkomststöd som betalas av FPA

Om din inkomst blir mycket låg trots andra FPA-stöd, ta reda på om du kan få utkomststöd.

Tfn 020 692 207

Webbsida: kela.fi/utkomststod

Kompletterande och grundläggande utkomststöd ansöks från stadens socialförvaltning. Först måste man ansöka om beslut av FPA om grundläggande utkomststöd.

Du kan ansöka om kompletterande utkomststöd via kundportalen Maisa.

Telefonrådgivning för kompletterande och förebyggande utkomststöd på numret 09 310 44400, mån.–fre. kl. 9–15.

Svenskspråkiga klienter
tfn 09 310 44967

Finskspråkiga klienter
tfn 09 310 56257

Ersättning av läkemedel

FPA kan betala ersättning för receptbelagda mediciner via apotek för skötande av sjukdomar. Ersättning betalas efter att en självriskandel på 70 euro/kalenderår uppfylls.

Efter att självriskandelen överskridits får du en grundersättning (40 % av läkemedlets pris) från apoteket. FPA-kortet behövs inte längre, ett identitetsbevis räcker. Vid svåra eller

långvariga sjukdomar betalas specialersättning för läkemedel och kliniska näringsprodukter. Med ett B-läkarsintyg kan du ansöka om ersättning av läkemedel på basen av sjukförsäkring.

Om läkemedelskostnaderna överskrider 633,17 euro under ett kalenderår (år 2025), ersätts det överskridande beloppet helt och hållet. För varje läkemedel debiteras en självrisk på 2,50 euro efter att takbeloppet överskridits.

Webbsidan: kela.fi/lakemedel

Resekostnader

FPA ersätter kostnader för resor till hälsovårdsenheter på grund av sjukdom och rehabilitering. Resekostnaderna ersätts i första hand enligt det billigaste färdssättet. 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. Om du beställer taxi på annat sätt ersätter FPA inte din resa.

Taxins beställningsnummer i Nyland

Suomen Lähilogistiikka Oy,
beställningsnummer:
0800 051 51 (på svenska)
0800 051 50 (på finska)

Taksi Helsinki Oy,
beställningsnummer:
0800 414 601 (på svenska)
0800 414 600 (på finska)

När årliga resekostnader uppnår självriskandelen 300 euro (år 2025) skickar FPA hem besked om att självrisken uppnåtts och ett årssjälvriskkort. Även resor som understiger självrisken (25 euro) räknas med i den årliga självriskandelen.

Mer information, tfn 020 692 224,
fpa.fi/resor

FPA:s serviceställen

FPA Fiskehamnen
Verkstadsgatan 14 A

FPA Kampen
Salomonsgatan 17

FPA Malm
Orrspelsvägen 4 B

FPA Östra Centrum
Åbohusvägen 6 A

På nätet: kela.fi/kom-pa-besok

Postadress:
FPA, PB 10, 00056 FPA

Säker i den digitala världen

Som bäst underlättar och påskyndar digitala tjänster vardagen. Det finns också tråkiga aspekter av den digitala verkligheten, såsom telefonförsäljning och bedrägerier, som vi alla bör vara medvetna om. Syftet med detta kapitel är att ge nyttiga basråd i den digitala vardagen för äldre.

Mer information om ämnet får du vid behov av Seniorinfo, tfn 09 310 44556 (mån.–fre. kl. 9–15).

Förbud mot direktmarknadsföring

Det enklaste sättet att minska samtal från försäljare är att anmäla sig till tjänsten för begränsning av telefonförsäljning.

Du gör begränsningen genom att ringa servicenumret 0600 13404 (mån.–fre. kl. 8–18). Samtalet kostar 0,39 euro/minut och till priset tillkommer lokala nätsavgifter. Begränsningen gäller i tre år åt gången.

Begränsningstjänsten upprätthålls av Suomen Asiakkuusmarkkinointiliitto ASML. Enligt den följer alla dess medlemsföretag och många andra företag förbuden. Förbudet avvisar inte bluffsamtal, till exempel personer som uppger sig vara banktjänstemän eller tjänstemän inom polisen.

Digitala bedrägerier

Vem som helst kan bli offer för bedrägerier. Bedrägerier kan begås på webben, via SMS och per telefon. En bra tumregel är följande:

1. Spara alla bekanta nummer i din telefon. Du kan även spara telefonnumret exempelvis till läkaren eller hälsostationen i din telefon, så att du vet vem det är som ringer.
2. Om du svarar på ett samtal med ett främmande ämne och du inte är säker på vem som ringer, ska du avbryta samtalet.
3. Du ska inte klicka på länkar som skickas via SMS eller e-post. Kom ihåg att varken polisen eller andra myndigheter någonsin frågar om dina bankuppgifter.
4. Om du misstänker att du har fört över pengar till en bedragares konto eller om du har uppgivit dina bankkoder till någon, ska du omedelbart kontakta din bank och berätta om det som hänt.
5. Om ditt bank- eller kreditkort har hamnat i fel händer, ska du stänga dina kort.
6. Gör även en brottsanmälan till polisen – du kan göra anmälan på webben eller på polisstationen.

Mer information om ämnet:
poliisi.fi, spek.fi och huijaamaton.fi

Bedrägerier på webben är också brott. Om du har blivit offer för ett brott på webben, kan du kontakta brottsofferjouren.

Chatt mån.-tors. kl. 9-18 och fre. kl. 9-16. Juridisk telefonrådgivning för brottsoffer (avgiftsfri), tfn 0800 161 177, mån.-tors. kl. 17-19.

Webbsidan: riku.fi

- Håll dina enheters antivirus, operativsystem och applikationer uppdaterade
- Ha ett starkt lösenord
- Ladda ned applikationer endast från tillförlitliga källor
- Skicka eller spara inte hälso- eller personuppgifter i vanlig e-post
- Klicka inte på tvivelaktiga länkar
- Utlandssamtal och samtal till servicenummer kan förhindras, likaså textmeddelanden till nummer för kortmeddelandetjänster (SMS-tjänster) med tilläggsavgift. Fråga mer hos din telefonoperatör.

Du kan ge respons om Helsingfors stads tjänster på nätet på adressen hel.fi/respons.

Helsingfors

Helsingfors