

Ikäihmisten
neuvonta ja
palveluohjaus
uudistuvat
2016

SENIORIN PALVELUOPAS

Espoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimi
Vanhusten palvelut, 2016

LIIKUNTA s. 43

KULTTUURI s. 38

TÄYTTÄ ELÄMÄÄ s. 3

PALVELUKESKUKSET s. 58

HYVINVOINTIRYHMÄT s. 25

Seniorin palveluopas
Espoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimi
Vanhusten palvelut
Joulukuu 2015

Tämä opas löytyy Espoon nettisivuilta www.espoo.fi/senioriopas
Viimeisin päivitetty, versio oppaasta löytyy netistä.

Taitto: Espoon kaupunki / viestintä
Paino: ForssaPrint Oy
ISBN 978-951-857-718-1

TÄYTTÄ ELÄMÄÄ IKÄÄNTYNEENÄ

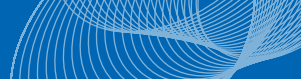
Espoon ikääntymispoliittisen ohjelman keskeisiä periaatteita on, että seniorin itsenäisyyttä ja valinnanvapautta kunnioitetaan, palveluista on helposti saatavilla tietoa ja että seniorit voivat asua kotonaan myös palvelujen tarpeen kasvaessa. Espoolaisten tulee voida elää aktiivisesti ja turvallisesti myös vuosien karttuessa. Ikääntyneiden palveluilla tuetaan ensisijaisesti kotona asumista ja toimintakyvyn säilymistä. Espoon ikääntymispoliittista ohjelmaa vuosille 2016-2021 uudistetaan parhaillaan yhteistyössä espoolaisten seniorien ja muiden toimijoiden kanssa.

Neuvontaa ja ohjausta senioripalveluista sekä palvelutarpeen selvittämisen saa entistäkin sujuvammin, kun Vanhusten palvelujen uusi NOPSA-yksikkö (= ikääntyneen väestön neuvonta, ohjaus ja palvelutarpeen selvittäminen ja arviointi) aloittaa toimintansa keväällä 2016. Näin ollen tämän oppaan tietoihin tulee muutoksia muun muassa seniorineuvonnan ja palvelutarpeen arvioinnin osalta. Myös Espoon uuden sairaalan toiminta käynnistyy asteittain vuosina 2016-2017. Tiedotamme näistä muutoksista erikseen.

Etelä-Espoon bussilinjat uudistuvat metroliiikenteen käynnistyessä elokuussa 2016. Palvelulinjojen nimi muuttuu lähibusseiksi ja niiden toimintaan tulee parannuksia. Matinkylän metrokeskuksen yhteyteen avataan palvelutori, joka tuo julkiset palvelut tarjolle uudella tavalla.

SISÄLLYS

APUVÄLINEET	9
ASIOINTIAPU	10
ASUMINEN	11
ASUNNON MUUTOSTYÖT	13
ATERIAPALVELUT	14
EDUNVALVONTA	14
ELÄ JA ASU -SENIORIKESKUKSET	16
E-RESEPTI	17
FYSIOTERAPIA	18
HAMMASHOITO	19
HARRASTUKSET	20
HISSI KERROSTALOON	21
HOITOTAHTO	22
HOITOVÄLINEET JA TARVIKKEET	23
HOIVAKODIT	24
HYVINVOINTIRYHMÄT	25
JALKOJENHOITO	25
JOUKKOLIIKENNE	26



KALTOINKOHTELU	28
KELA	30
KIRJASTO	31
KOTIHOITO	34
KOTISAIRAANHOITO	36
KOTITALOUSVÄHENNYS	36
KULJETUSPALVELUT	38
KULTTUURI	38
KUNTOSALIT	40
KUULO	40
LABORATORIOT	42
LIIKUNTA	43
LÄHISUHDEVÄKIVALTA	45
LÄÄKÄRIN VASTAANOTTO	45
MAAHANMUUTTAJAT	46
MIELENTERVEYSPALVELUT	47
MUISTIHÄIRIÖT JA -SAIRAUDET	49
MUISTIPALVELUKESKUKSET	51
NÄKÖ JA NÄKÖVAMMAISET	51
OIKEUSAPU	53

OMAHOITO	55
OMAISHOITO	56
OPISKELU	58
PALVELUKESKUKSET	58
PALVELUTALOT	59
PALVELUTARPEEN SELVITTÄMINEN	60
PITKÄAIKAISHOITO	62
PUHETERAPIA	63
PÄIHDEPALVELUT	63
PÄIVÄTOIMINTA	65
PÄIVYSTYS	66
RAVITSEMUSNEUVONTA	67
RESEPTIN UUSIMINEN	68
ROKOTUKSET	69
SAATTAJA-APU	69
SAIRAALAT	70
SENIORITALOT	72
SENIORINEUVONTA	72
SEURAKUNNAT	73
SIIVOUSPALVELUT	76



SOSIAALITYÖN PALVELUT	77
SOSIAALI- JA KRIISIPÄIVYSTYS	79
SOSIAALINEN LUOTTO	80
SOSIAALI- JA POTILASASIAMIES	80
SOTIEMME VETERAANIT	81
SPORTTIKORTTI 68+	84
TALOUS- JA VELKANEUVONTA	84
TERVEYDENHOITAJAN VASTAANOTTO	85
TERVEYDENHUOLLON MAKSUKATTO	85
TERVEYSASEMAT	87
TERVEYSNEUVONTA	88
TIETOTEKNIikka	89
TOIMINTATERAPIA	90
TUET JA ETUUDET	91
TURVAPUHELIN	95
TYÖVÄENOPISTO	95
UIMAHALLIT	96
VAMMASIASIAMIES	97
VAMMAISPALVELUT	98
VANHAINKODIT	98

VANHUSNEUVOSTO	98
VAPAAEHTOISTOIMINTA	99
VETERAANIPALVELUT	101
YHTEISPALVELUPISTEET	101
YLLÄTTÄVÄ KUOLEMA KOTONA	103
YHTEYSTIETOJA	104
Kirjastot	104
Kotihoito	105
Alueellinen kotihoito	105
Palvelukeskukset ja palvelutalot	106
Sairaalat	106
Geriatrian poliklinikan yksiköt	107
Terveysasemat ja laboratoriot	107
Yhdistykset	110
Tärkeät puhelinnumerot	111
MUISTIINPANOT	113

APUVÄLINEET

Kun ikääntyneellä on tukenaan erilaisia apuvälineitä, hänen on mahdollista asua itsenäisesti kotona pidempään. Apuvälineiden avulla voi korjata vammasta, sairaudesta tai ikään-tymisestä aiheutuvaa toimintakyvyn heikkenemistä ja myös helpottaa avustavan henkilön työtä.

Espoon apuvälinepalveluihin kuuluvat välineiden lisäksi myös niiden sovitus, luovutus omaksi tai käyttöön, käytön opetus ja seuranta sekä välineiden huolto. Apuvälineiden lainaus ja sovituspalvelut ovat maksuttomia. Ensimmäisen apuvälineen lainaamiseen tarvitaan lääkärin, fysioterapeutin, toimintate-rapeutin tai kotihoidon suositus.

Lainattavia ovat:

- » liikkuamisen apuvälineet: esimerkiksi pyörätuolit ja kävelytelineet
- » hygienia-apuvälineet: esimerkiksi suihkutuolit ja wc-korottajat
- » hoito- ja harjoitusvälineet: esimerkiksi imulaitteet ja seisomatelineet
- » asuntojen ja muiden tilojen apuvälineet: esimerkiksi henkilönostolaitteet ja vuoteen lisävarusteet
- » kommunikaatioapuvälineet: esimerkiksi erilaiset puhelaitteet
- » tukilaitteet ja proteesit: esimerkiksi rinta- ja raajaproteesit

A

Apuvälineyksikössä käyntiä varten kannattaa varata aika ennakoon.

PUH. 09 471 74200, ARKISIN KLO 9-11

KÄYNTIOSOITE: KARVASMÄENTIE 6, ESPOON SAIRAALA

SÄHKÖPOSTI: APUVALINEPALVELUT@ESPOO.FI

AVOINNA: MA, TI, TO KLO 8-16, KE KLO 10-16, PE KLO 8-14

APUVÄLINEIDEN PALAUTUS PARKKIHALLIN K-TASOLLE

MA-SU KLO 7-21.30

ASIOINTIAPU

Espeen vapaaehtoisverkoston koulutetuilta vapaaehtoisilta voi saada asiointiapua sekä apua erilaisiin pienimuotoisiin avustustöihin kotona. Apu on toistaiseksi tarkoitettu vain kotihoidon tai diakoniatyön asiakkaille.

KEIKKA-APU:

YHTEYDENOTOT JA LISÄTIEDOT ARKISIN

KLO 9-11, PUH. 050 381 0999 TAI

KEIKKA@EJY.FI

Vapaaehtoista saattajaa asiointi- tai lääkärikäynnille voi tiedustella myös SPR:ltä ([sivu 11](#)) tai seurakunnan lähimmäispalvelusta ([sivu 73](#)).

Myös yksityiset kotipalveluyritykset tarjoavat muun palvelun lisäksi asiointiapua. Palveluntuottajista saa tietoa muun muassa Espoon Seniorineuvonnasta tai internetistä, kuten palvelutorilta www.elias.fi.

Seurakunnat ([sivu 73](#))

SPR:N VAPAAEHTOISVÄLITYS,
PUH. (09) 466 858,
MA JA KE KLO 11-15, TO KLO 14-18.

SENIORINEUVONTA,
PUH. (09) 816 30265 MA-TO KLO 10-15

ASUMINEN

Tavallista vuokra- tai omistusasuntoa voi hakea myös eläkevuosien kodiksi. Senioreille soveltuvia esteettömiä vuokra-asuntoja on tarjolla eri vuokranvälittäjillä ja omistusasuntoja kiinteistönlittäjillä.

Jos ei ole mahdollista vuokrata tai ostaa asuntoa vapailta markkinoilta, voi hakea Espoon kaupungin vuokra-asuntoa. Pääosa Espoon kaupungin vuokra-asunnoista on Espoon Asunnot Oy:n omistuksessa. Asukkaat valitaan asunnon tarpeen sekä tulo- ja varallisuusrajojen perusteella. Etusijalla ovat Espoossa asuvat hakijat.

A

Vuokra-asuntoa haetaan ensisijaisesti sähköisellä hakemuksella internetissä. Myös Espoon Asunnot Oy:n palvelupisteessä, yhteispalvelupisteissä ja kirjastoissa on asiakastietokoneita, joita voi käyttää sähköisen asuntohakemuksen jättämiseen. Mikäli hakija ei pysty täyttämään sähköistä hakemusta, hän voi olla yhteydessä Espoon Asuntojen asiakaspalveluun.

Mikäli asunnolle on erityisvaatimuksia, kuten hissi taloyhtiössä, kannattaa nämä mainita hakemuksessa. Invamitoitetun asunnon hakemiseksi tarvitaan vammaispalveluiden arviointi ja suositus, joten hakijan tulee ennen vuokra-asuntohakemuksen jättämistä olla yhteydessä vammaispalveluihin.

Katso Vammaispalvelut ([sivu 98](#))

LISÄTIETOJA KAUPUNGIN VUOKRA-ASUNNOISTA
ESPOON ASUNNOT OY,
UPSEERINKATU 3 B, 02600 ESPOO.
ASIAKASPALVELU,
PUH. (09) 816 58050, VAIHDE (09) 816 5800
WWW.ESPOONASUNNOT.FI

lääkäiden asuminen Espoossa -opasta voi noutaa kaupungin yhteispalvelupisteistä tai tilata Seniorineuvonnasta. Opas on myös luettavissa internetissä osoitteessa www.espoo.fi/asumisopas

Katso Senioritalot [s. 71](#)

Palvelutalot [s. 59](#)

ASUNNON MUUTOSTYÖT

Kotona asuminen sujuu hyvin myös liikuntakyvyn ja voimien vähetessä, jos asumisympäristö kunnostetaan toimintakyvyn mukaiseksi. Muutoksia voivat olla muun muassa kylpyammeiden ja kynnysten poistaminen sekä liikkumista helpottavien kaiteiden ja luiskien asentaminen.

Kotitalousvähennystä voi myös usein hyödyntää remonttikustannuksiin. Vaikeavammaiset voivat saada taloudellista tukea vammaispalveluista.

Muutoksista ja tuista voi kysyä oman alueen toimintaterapeuteilta, jotka voivat tarvittaessa tulla myös arviointi- ja opastuskäynnille kotiin.

LEPPÄVAARA JA ESPOON KESKUS, PUH. (09) 816 32605

MATINKYLÄ-OLARI JA TAPIOLA, PUH. (09) 816 50441

ESPOONLAHTI JA KAUKLAHTI, PUH. (09) 816 82896

Vanhustyön keskusliitolla on myös korjausneuvoja Espoossa, joka avustaa sotainvalideja, veteraaneja ja myös muita vanhusväestöä asunnon muutostöiden suunnittelussa ja toteuttamisessa. Neuvojat avustavat remonttitarpeiden kartoittamisessa, suunnittelussa, avustusten hakemisessa ja tarvittaessa sopivan urakoitsijan etsimisessä.

ESPOON ALUEEN KORJAUSNEUVOJA,
PUH. 050 449 3395.

A
E

ATERIAPALVELUT

Espoolaisilla eläkeläisillä on mahdollisuus ruokailta kaupungin palvelukeskuksissa. Lounas tarjoillaan arkipäivisin klo 11-13. Palvelukeskukset ([sivu 58](#)).

Ateriapalvelulla tarkoitetaan lämpimän aterian kotiinkuljetusta. Kotihoidon asiakkaat voivat saada sen osana kotihoidon palvelua, perustuen palvelutarpeen arviointiin. Vaihtoehtoisesti aterian voi tilata kotiin kuljetettuna myös yksityisiltä palveluntuottajilta, joista saa tietoa muun muassa Seniorineuvonnasta.

SENIORINEUVONTA, PUH. (09) 816 30265

Katso Espoon kaupungin kotihoito ([sivu 34](#))

EDUNVALVONTA

Maistraatti tai käräjäoikeus voi määrätä edunvalvojan henkilölle, joka sairauden tai muun vastaavan syyn vuoksi on itse kykenemätön huolehtimaan taloudellisista asioistaan. Maistraatti opastaa ja neuvoo edunvalvojan hakemisessa.

Edunvalvoja voi olla sopiva ja suostuva omainen tai läheinen tai yleinen edunvalvoja, joka hoitaa tehtävää työnsä puolesta ammattihenkilönä. Edunvalvontavaltuutusta voi myös hakea etukäteen mahdollisen toimintakyvyn heikkenemisen varalta. Edunvalvontatoiminta on maksullista.

Maistraatin holhoustoimi opastaa edunvalvojan hakemisessa.

HOLHOUSTOIMI, PUH. 029 553 6328 (VAIHDE)

HOLHOUSTOIMI.LANSI-UUSIMAA@MAISTRAATTI.FI

Länsi-Uudenmaan oikeusaputoimisto vastaa edunvalvontapalvelujen tuottamisesta Espoon ja pääkaupunkiseudun asukkaille.

LÄNSI-UUDENMAAN OIKEUSAPUTOIMISTO /
YLEINEN EDUNVALVONTA

KÄYNTIOSOITE: ITÄTUULENTIE 1, 02100 ESPOO
PL 42, 02101 ESPOO

PUH. VAIHDE 029 565 2300

EDUNVALVONTASIHTEERIT, PUHELINAIKA:
MA, KE, PE KLO 9-10.30

EDUNVALVOJAT, PUHELINAIKA: TI JA TO KLO 9-10.30

TAPAAMISAIKA EDUNVALVOJALLE VARATAAN
ETUKÄTEEN. PÄÄMIESTEN ASIOINTIAIKA:

MA, KE JA PE KLO 13-14.30

FAKSI 029 565 2309

SÄHKÖPOSTI:

LANSI-UUSIMAA.EDUNVALVONTA@OIKEUS.FI

ELÄ JA ASU -SENIORIKESKUKSET

Elä ja asu -seniorikeskukset ovat uudentyyppinen asumismuoto, jossa yhdistyy hoiva-asuminen ja palvelukeskus. Tavoitteena on yhdistää moniportaisen hoiva-asumisen muodot niin, että ikäihmiset voivat asua elä ja asu -seniorikeskuksessa elämänsä loppuun saakka. Saman katon alla toimii myös palvelukeskus, jossa on monipuolista toimintaa niin kotona asuville senioreille kuin talon asukkaillekin.

Seniorikeskukseen haetaan asukkaaksi palvelutarpeen arvioinnin kautta, kun itsenäisesti asuminen ei kotihoidon palvelujen ja muiden tukitoimin turvin ole enää mahdollista. Hoiva-asumisen tarve arvioidaan oman alueen kotihoidossa tai sairaalajakson aikana Espoon sairaalassa. Lisätietoja saa oman alueen kotihoidosta tai kotihoidon palvelutarpeen arviointi -yksiköstä.

Tavoitteena on tulevaisuudessa rakentaa elä ja asu -seniorikeskus kaikille Espoon suuralueille. Ensimmäinen seniorikeskus avattiin Kauklahdessa 2012. Seuraava seniorikeskus tulee Leppävaaraan ja sen on määrä avautua vuonna 2017. Tämän jälkeen vuorossa ovat Matinkylä ja Tapiola.

KOTIHOIDON PALVELUTARPEEN ARVIOINTI
PUH. 09 816 33 333 (ARKISIN KLO 9-15)

TIETOJA TULEVISTA ELÄ JA ASU -SENIORIKESKUKSISTA:
SENIORINEUVONTA PUH. 09 816 30 265 (MA-TO KLO 10-15)
TAI SENIORINEUVONTA@ESPOO.FI

Palvelukeskukset ([sivu 58](#))

Pitkäaikaishoito ([sivu 62](#))

E-RESEPTI

eResepti on sähköinen lääkeresepti, joka korvaa perinteisen paperille kirjoitetun reseptin. Se on otettu käyttöön Espoon terveysasemilla, hammashuollossa, neuvoloissa, kotihoidossa ja muissa reseptejä kirjoittavissa palveluissa vaiheittain loka-kuusta 2012 lähtien.

eResepti tallennetaan Reseptikeskukseen, joka on yhteinen tietokanta kaikille Suomessa kirjoitetuille sähköisille resepteille. Kun potilaan kaikki reseptitiedot ovat yhdessä paikassa, lääkärin on helpompi arvioida kokonaislääkitystä ja lääkkeiden haitallisia yhteisvaikutuksia voidaan ehkäistä aiempaa paremmin.

Kun e-resepti on käytössä, lääkäri ei enää kirjoita paperista reseptiä. Sen sijaan lääkäri antaa lääkeohjeen, joka sisältää vastaavat tiedot kuin perinteinen paperiresepti.

Apteekissa asioidessa kannattaa ottaa lääkärin antama lääkeohje sekä Kela-kortti mukaan. Kela-kortilla lääkkeitä saa Kela-korvauksen suoraan kassalla. Voit asioida apteekissa myös toisen henkilön puolesta.

F

Potilasta hoitavat lääkärit, sairaanhoitajat ja terveydenhoitajat voivat katsoa potilaalle kirjoitettuja reseptejä Reseptikeskuksesta, jos potilas antaa siihen luvan. Lupaa kysytään suullisesti aina reseptiä kirjoitettaessa ja uusittaessa.

e-Reseptin sijaan on myös mahdollista jatkaa paperisen reseptin käyttöä joitain lääkkeitä lukuun ottamatta. Myös erityistapauksissa on mahdollista pyytää paperista reseptiä tietystä lääkkeestä, esimerkiksi matkustettaessa ulkomaille.

Terveysasemien ja apteekkien henkilöstö opastaa eReseptiin liittyvissä asioissa.

FYSIOTERAPIA

Terveyskeskusfysioterapia palvelee kaikenikäisiä espoolaisia liikkumis- ja toimintakyvyn ongelmissa. Ensikäynnillä fysioterapeutti tutkii ja laatii yhdessä potilaan kanssa terapiasuunnitelman, jossa huomioidaan asiakkaan omat voimavarat ja itsehoidon eri mahdollisuudet. Tarvittaessa tehdään myös apuvälinetarpeen kartoitus.

Lääkinnällisen kuntoutuksen arvio ja suunnitelma voidaan laatia myös potilaan kotona, mikäli hänen on vaikea tulla vastaanotolle. Fysioterapiaa varten tarvitaan lähete omasta terveyskeskuksesta, mutta yhdelle neuvonta- ja ohjauskäynnille voi varata ajan omatoimisesti.

ESPOON TERVEYSKESKUKSEN AVOFYSIOTERAPIAN
KESKITETTY AJANVARAUS, PUH. (09) 816 36000
AJANVARAUS ARKISIN KLO 8.30-11.30 JA KLO 12-15

HAMMASHOITO

Hammashoito on osa perusterveydenhuollon palveluja. Siitä peritään maksuasetuksen mukainen korvaus. Rintamaveteraaneille hoito on maksutonta. Kunnallisia palveluja täydentävät yksityishammaslääkäripalvelut, joiden maksuista Kela korvaa osan. Yksityisten hammaslääkärien yhteystietoja löytyy puhelinluettelon keltaisilta sivuilta ja internetistä.

ESPOON KAUPUNGIN HAMMASHOITON VARATAAN AIKA KESKITETTYSTÄ AJANVARAUKSESTA, PUH. (09) 816 30300, KLO 7.45-16. AJANVARAUKSESSA ON KÄYTÖSSÄ TAKAISINSOITTOJÄRJESTELMÄ.

KIIREELLISISSÄ TAPAUKSISSA AIKUISILLE ANNETAAN HAMMASHOIDON ENSIAPUA KILON SOSIAALI- JA TERVEYSASEMALLA ARKISIN KLO 7.45-15, (TRILLAKATU 5). PÄIVYSTYKSEN AJANVARAUSNUMERO ON (09) 816 35900, JA SE VASTAA MA-PE KLO 7-15.

HAMMASHOIDON ARKI-ILTA, VIIKONLOPPU- JA PYHÄPÄIVYSTYS KAIKILLE ESPOOLAISILLE ON HAARTMANIN SAIRAALASSA (HAARTMANINKATU 4, RAKENNUS 12, HELSINKI). HOITON ON VARATTAVA AIKA.

H

AJANVARAUS ARKISIN KLO 14-21 JA VIIKONLOPPUISIN JA PYHINÄ KLO 8-21. AJANVARAUKSEN PUHELINNUMERO ON (09) 3104 9999.

HARRASTUKSET

Espoossa voi harrastaa aktiivisesti kulttuuria ([sivu 38](#)), liikuntaa ja itsensä kehittämistä. Kaupungin palvelukeskukset ([sivu 58](#)) tarjoavat virkistystä ja harrastusmahdollisuuksia erityisesti senioreille. Myös työväenopisto ([sivu 95](#)) sekä kaupungin liikuntapalvelut ([sivu 43](#)) järjestävät aktiivista toimintaa varta vasten ikäihmisille. Seurakunnat ([sivu 73](#)), eläkeläisjärjestöt ja yhdistykset ([sivu 110](#)) tekevät retkiä sekä järjestävät kerhoja ja muita mielenkiintoisia aktiviteetteja.

Lisätietoa harrastamisesta saa Seniorineuvonnasta ja yhteis- palvelupisteistä sekä kaupungin nettisivuilta www.espoo.fi.

SENIORINEUVONTA MA-TO KLO 10-15,
PUH. (09) 816 30265
YHTEISPALVELUPISTEIDEN PALVELUNUMERO,
PUH. (09) 816 57070

HISSI KERROSTALOON

Hissi kerrostalossa parantaa asumisen laatua ja asuinrakennuksen toiminnallisuutta. Hissistä hyötyvät kaikki ikäryhmät. Hissi voidaan rakentaa myös jälkikäteen erilaisiin kerrostaloihin.

Aloitteen hissin rakentamiseksi asunto-osakeyhtiössä voi tehdä talon asukas, hallituksen jäsen tai isännöitsijä. Kun yhtiön hallitus on valmistellut asian, voidaan hissihankkeen alustavaa selvittämistä esittää yhtiökokoukselle. Kun hissihanketta suunnitellaan, selvitetään hissin toteutusmahdollisuudet kustannusarvioineen. Yhtiökokous voi päättää hallituksen tekemän valmistelutyön perusteella, rakennetaanko taloon hissi vai ei.

Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskuksesta (ARA) voi hakea avustusta hissin kerrostaloon rakentamiseen, hissin korjaukseen liikuntaesteiden poistamiseksi sekä korjauksiin, joilla tehdään mahdolliseksi liikuntaesteisen pääsy asuinrakennukseen, siinä oleviin asuntoihin tai muihin tiloihin.

LISÄTIETOA AIHEESTA: WWW.ARA.FI
> [RAHOITUS](#) > [AVUSTUKSET](#) > [HISSIAVUSTUS](#)

H

HOITOTAHTO

Jokaisella on oikeus osallistua hoitoaan koskeviin päätöksiin tai kieltäytyä hoidoista. Hoitotahdolla selkiinnytetään ihmisen omaa vakaata tahtoa siltä varalta, ettei hän pysty ilmaisemaan tahtoaan esimerkiksi vakavan sairauden, onnettomuuden, tajuttomuuden tai vanhuuden heikkouden takia.

Hoitotahdolla ilmaistu tahto on painavampi kuin mahdollisesti hoidon jatkamista vaativien omaisten mielipide. Kirjatun hoitotahdon tarkoitus on tarjota turvaa potilaalle itselleen, hänen omaisilleen ja hoitavalle hoitohenkilökunnalle.

Hoitotahdosta tulee ilmetä, että se on ilmaistu täydellä ymmärryksellä, vapaasta tahdosta ja että sen merkitys on täysin ymmärretty.

Hoitotahtolomakkeita saa esimerkiksi apteekeista, terveyskeskuksista ja sairaaloista. Valmiin lomakepohjan voi myös tulostaa internetistä tai pyytää Seniorineuvonnasta. Hoitotahdon voi myös laatia vapaamuotoisesti ja hyvinkin yksityiskohtaisesti, jolloin on hyvä pyytää apua lääkäriltä.

Hoitotahto päivitetään ja allekirjoitetaan, ja allekirjoituksen tulee olla kahden todistajan oikeaksi todistama. Todistajat eivät voi olla lähiomaisia tai sukulaisia. Hoitotahdon voi ilmaista myös suullisesti. Tällöin se on syytä kirjata sairauskertomukseen, ja mikäli mahdollista, pyytää siihen allekirjoitus tai muulla tavalla todentaa sen oikeellisuus.

Kopio hoitotahdosta säilytetään esimerkiksi hoitavalla lääkärillä oman terveyskeskuksen tai sairaalan potilastiedoissa. Jos hoitotahto säilytetään omassa kodissa, on suositeltavaa, että siitä tehdään merkintä myös sairauskertomukseen tai potilastietoihin (mikäli hoitotahdon tekijä on jossain hoidossa). Hoitotahdon laatimisesta on aina hyvä kertoa myös lähiomaisille.

Hoitotahto ei ole voimassa, jos potilaan odotetaan toipuvan sairaudestaan, esimerkiksi kun aiemmin terve henkilö saa sairauskohtauksen, jonka hoitoennuste on hyvä. Hoitotahdon tekijä voi milloin tahansa peruuttaa oman hoitotahtonsa tai muuttaa sen sisältöä. On tärkeää, että muutos tai peruutus kirjataan yhtä huolella kuin hoitotahdon olemassaolokin.

HOITOVÄLINEET JA -TARVIKKEET

Pitkäaikaissairauksien hoidossa tarvittavia, sosiaali- ja terveyslautakunnan päätöksen mukaisia, hoitovälineitä ja -tarvikkeita voi saada kotiin maksuttomasti hoitavan lääkärin lähetteen perusteella. Tarvikkeita saa omalta terveysasemalta tai kotihoidosta.

Maksuttomia hoitovälineitä ovat muun muassa inkontinenssituotteet (vaipat), katetrit, sekä avanne- ja diabetestarvikkeet. Inkontinenssituotteiden tarve arvioidaan lisäksi kotikäynnillä.

H

Tarvikkeet noudetaan omalta terveysasemalta tai muista nou-
topisteistä, joita on esimerkiksi tietyissä kirjastoissa. Joitain
tuotteita on mahdollista saada kotiinkuljetuksena erikseen so-
vitusti. Välinejakelusta vastaavat hoitajat tai kotihoito opas-
tavat tarvikkeiden käytössä.

TARVIKETILAUKSET (LÄHETE TARVITAAN):

INKONTINENSSITUOTTEET (VAIPAT)

PUH. 043 824 7334 TAI 050 466 6073 (KE JA PE KLO 9-15)

SÄHKÖPOSTI: KOTIHOITO.ILMAISJAKELU@ESPOO.FI

DIABETES- JA MUUT MAKSUTTOMAT HOITOTARVIKKEET

PUH. 09 816 42458 (ARKISIN KLO 9-12)

SÄHKÖPOSTI: MAKSUTTOMAT.HOITOTARVIKKEET@ESPOO.FI

Lisätietoja omalta terveysasemalta ([sivu 87](#))

HOIVAKODIT

Katso Pitkäaikaishoito ([sivu 62](#))

HYVINVOINTIRYHMÄT

Vanhusten palvelut järjestävät maksutonta seniorien ryhmätoimintaa. Ryhmät kokoontuvat pääasiassa palvelukeskuksissa. Ryhmätoiminta antaa voimia, mielekästä sisältöä ja iloa elämään. Ryhmätoiminnasta saat vertaistukea ja voit tutustua uusiin ihmisiin.

Kaikki ryhmät ovat määräaikaisia ja perustuvat toimiviksi osoittautuneisiin ryhmätoimintamalleihin. Voit tulla mukaan senioreille tarkoitettuun Ystäväpiiri[®]-, Kohtaamistaide[®]- tai Muistorasia-ryhmään tai Intoa elämään -hyvinvointikurssille. Oltuaan mukana ryhmässä on mahdollista käydä ohjaajakoulutus ja ryhtyä itse vertaisohjaajaksi.

LISÄTIETOJA: RYHMÄTOIMINNAN PALVELUOHJAAJA,
P. 043 825 3494 TAI RYHMATOIMINTA@ESPOO.FI
WWW.ESPOO.FI/HYVINVOINTIRYHMAT

Terveyspainotteisista ryhmistä saat tietoa terveysasemilta.

JALKOJENHOITO

Espoonlahden terveysasemalla työskentelee kaksi jalkaterapeuttia. He hoitavat pääasiassa diabeetikoita, joilla on todettu merkittäviä jalkaongelmia, sekä nivelreumaa sairastavia potilaita. Jalkaterapiaan pääsee oman terveysaseman lääkärin läheteellä.

J

Diabetesta sairastavia, joilla on tuntomuutoksia jaloissa, mutta ei muita jalkaongelmia, hoidetaan intensiiviryhmässä. Ryhmään pääsee terveydenhoitajan tai lääkärin lähettämänä.

ESPOONLAHDEN TERVEYSASEMAN JALKATERAPIAN
PUHELINAIKA ON MA-PE KLO 8-9,
PUH. (09) 816 21 (VAIHDE).

Rintamaveteraanit ja eräissä Suomen sodissa palvelleet ovat oikeutettuja saamaan tukea jalkahoitoon. Katso kohta Sotiemme veteraanit, ([sivu 81](#)).

Yksityisiä jalkahoitajia toimii muun muassa palvelukeskuksissa ([sivu 58](#)).

JOUKKOLIIKENNE

Eläkeläisten ja invalidien alennukset

Pääkaupunkiseudulla vakituisesti asuvat tietyt eläkeläis- ja vammaisryhmät voivat saada alennuksia HSL:n matkalippuihin. Alennuksen voi saada matkakortin seudullisista sekä kunnan sisäisistä kausi- ja arvolipuista. Alennusoikeus tallennetaan matkakortille. Alennusoikeuden tai maksuttoman matkakortin saamiseksi pitää käydä matkakortin palvelupisteessä ja toimittaa tarvittava todistus tai hakemus. Espoossa matkakortin palvelupisteitä ovat Yhteispalvelupisteet.

Eläkeläiset, jotka saavat takuueläkettä, ovat oikeutettuja 50 prosentin alennukseen. Kansaneläkkeen saajat saavat 25 prosentin alennuksen. 25% prosentin invalidialennusoikeuden voivat saada henkilöt, joilla on alennukseen oikeuttava liikuntakykyä heikentävä pysyvä vamma tai pitkäaikainen sairaus (tarkemmat tiedot HSL:n nettisivuilta tai matkakortin palvelupisteistä).

Sokeat (näkövammaan haitta-aste 90 prosenttia), sotainvalidit ja rintamaveteraanit saavat maksuttoman matkakortin ja seudullisen matkustusosoikeuden.

Palvelulinjat korvataan 15.8.2016 alkaen lähibusseilla

Ne ovat erityisesti ikäihmisille ja liikuntarajoitteisille suunniteltua liikennettä, mutta lähibusseja voivat käyttää kaikki matkustajat. Palvelu on suunniteltu erityisryhmien käyttöön: matalalattiabussit ajavat rauhallisesti, ja kuljettaja auttaa tarvittaessa matkustajia tavaroineen kyytiin ja kyydistä pois. Reiteille on merkitty pysäkit, mutta tarvittaessa kyytiin voi nousta ja siitä voi poistua muuallakin liikennesääntöjen puitteissa.

Palvelulinjoilla eli lähibusseissa kelpaavat kaikki seutuliikenteen liput sekä sisäiset liput kyseisen kunnan alueella.

HSL:N ASIAKASPALVELU ARKISIN KLO 7-19,
LA-SU KLO 9-17, PUH. (09) 4766 4000, WWW.HSL.FI

YHTEISPALVELUPISTEET ([SIVU 101](#)).

K

KALTOINKOHTELU

Kaltoinkohtelu voi olla taloudellista hyväksikäyttöä, henkistä tai fyysistä pahoinpitelyä, oikeuksien rajaamista ja loukkaamista, avun ja hoidon laiminlyöntiä tai muunlaista huonoa, alentavaa ja välinpitämätöntä kohtelua. Avun hakemista ei kannata empiä, vaikka huonosti kohtelija olisi viranomainen, oma perheenjäsen tai läheinen ihminen.

Oman alueen sosiaalityöntekijä osaa neuvoa vaikeassa tilanteessa ([sivu 77](#)). Turvattomuustilanteissa voi ottaa yhteyttä myös kotihoitoon ([sivu 34](#)) tai omaan terveysasemaan ([sivu 87](#)).

Omatila on Espoon kaupungin sosiaalitoimen matalan kynnyksen palvelu, joka on tarkoitettu lähisuhdeväkivaltaa kohdanneille, väkivaltaisissa kodeissa eläville tai lähisuhdeväkivaltaa pelkääville espoolaisille. Lähisuhdeväkivallasta aiheutuvan tuen tarve voi olla hyvin moninaista. Siksi palvelujen tarjonnassa otetaan huomioon asiakkaan toivomukset, tarpeet ja tilanne. Omatila tarjoaa tukea väkivallan tunnistamisesta kriisiasumiseen sekä väkivallasta irrottautumiseen ja selviämiseen.

Omatilan palvelut ovat luottamuksellisia ja maksuttomia. Asioida voi myös nimettömänä.

YHTEYSTIEDOT: PUH. 043 825 0535
(24 H VUOROKAUDESSA),
SÄHKÖPOSTI: OMATILA@ESPOO.FI
WWW.ESPOO.FI/OMATILA

KÄYNTIOSOITE: PERHEASIOIDEN YKSIKKÖ,
KAMREERINTIE 6 A, 4. KRS, ESPOON KESKUS

KÄYNTIÄ VARTEN VOI VARATA AJAN ETUKÄTEEN.
PAIKAN PÄÄLLÄ VOI ASIOIDA MYÖS ILMAN
AJANVARAUSTA PÄIVYSTYSAIKOINA MA-PE KLO 9-11
SEKÄ KESKIVIKKOISIN LISÄKSI KLO 16-20.

SUVANTO RY - TURVALLISEN VANHUUDEN PUOLESTA
TARJOAA MYÖS APUA KALTOINKOHTELUUN LIITTYVISSÄ
ONGELMATILANTEISSA. MAKSUTON AUTTAVA PUHELIN
PÄIVYSTÄÄ TIISTAISIN JA TORSTAISIN KLO 12-18,
PUH. 0800 06776.

LAKINEUVONTAA SAA JOKAISEN PARILLISEN VIIKON
KESKIVIKKONA KLO 16-18, PUH. (09) 726 2422.

Muita tärkeitä auttavia tahoja:

NAISTENLINJA, PUH. 0800 02400 PÄIVYSTÄÄ
MA-PE KLO 16-20 SEKÄ LA-SU KLO 12-16 SUOMEKSI SEKÄ
KE KLO 16-20 RUOTSIKSI JA PE KLO 16-20 ENGLANNIKSI.
WWW.NAISTENLINJA.FI

RAISKAUSKRIISIKESKUS TUKINAINEN:
PUH. 0800 97 899, VIIKONLOPPUISIN SEKÄ PYHINÄ JA
AATTOINA KLO 15-21. WWW.TUKINAINEN.FI

K

LYÖMÄTÖN LINJA ESPOOSSA: PUH. (09) 276 6280,
WWW.LYOMATONLINJA.FI
SÄHKÖPOSTI: KONTAKTI@LYOMATONLINJA.FI

KELA

Kansaneläkelaitos, Kela, hoitaa Suomessa asuvien perusturvaa eri elämäntilanteissa. Kelan asiakkaita ovat kaikki Suomessa asuvat sekä ulkomailla asuvat Suomen sosiaaliturvan piiriin kuuluvat henkilöt.

Kela myöntää useita eri etuuksia, esimerkiksi eläkkeensaajan asumistukea, eläkettä saavan hoitotukea sekä matkakorvauksia sairauden vuoksi tehtyihin matkoihin. Kelan kautta hoidetaan myös lääkkeisiin ja sairaankuljetukseen liittyvät maksukattoasiat.

KELA ESPOON KESKUS, KAMREERINTIE 8

KELA LEPPÄVAARA, LEPPÄVAARANKATU 10

KELA MATINKYLÄ-OLARI, PIISPANSILTA 11 A, 2 KRS

KELAN PALVELUNUMEROT ARKISIN KLO 8-18

ASUMISEN TUET, YLEINEN ASUMISTUKI,
PUH. 020 692 201

ELÄKEASIAT, ELÄKKEENSAAJAN ASUMISTUKI,
PUH. 020 692 202

KELA-KORTTI JA EU-SAIRAANHOITOKORTTI,
PUH. 020 692 203

SAIRAANHOITOKORVAUKSET, LÄÄKEKORVAUKSET,
MATKAKORVAUKSET, PUH. 020 692 204

KUNTOUTUSPALVELUT JA KUNTOUTUSRAHA,
PUH. 020 692 205

MAASTA- JA MAAHANMUUTTO, PUH. 020 692 207
OMAISEN KUOLTUA, PUH. 020 692 208

VAMMAISTUET, ELÄKETTÄ SAAVAN HOITOTUKI,
PUH. 020 692 211

WWW.KELA.FI

Kelan lomakkeita on saatavilla myös kaupungin yhteispalvelupisteistä. Niihin voi myös jättää hakemuksia ja saada opastusta Kelan etuuksista ja verkkopalvelujen käytöstä.

Tuet ja etuudet ([sivu 91](#))

KIRJASTO

Kirjastosta voi lainata kotiin muun muassa lehtiä, elokuvia, musiikkia ja äänikirjoja sekä muita välineitä kuten porakoneita tai ompelukoneita. Aineistovalintoihin on mahdollista vaikuttaa asiakasraatien kautta. Kirjastoissa järjestetään myös opastusta tietokoneen, tabletin ja älypuhelimien käyttöön. Voit osallistua ryhmäopastukseen tai varata henkilökohtaisen

K

opastusajan. Monissa kirjastoissa on lisäksi pajoja, joissa voi esimerkiksi käyttää 3D-tulostinta tai erilaisia musiikki- tai digitointilaitteita.

Useissa kirjastoissa on käsityökerhoja ja lukupiirejä. Kirjastoissa järjestetään paljon erilaisia näyttelyitä, esityksiä, konsertteja ja esitelmiä. Kirjastot tarjoavat tiloja yhdistysten ja kerhojen käyttöön ja järjestävät kirjastomummu- ja vaaritoimintaa.

Kysy Espoon eri kirjastojen ja kirjastoautojen palveluista lähikirjastostasi (kirjastot [sivu 104](#)).

Kotikirjasto Taika on tarkoitettu niille espoolaisille, jotka eivät korkean iän, sairauden, liikuntaesteiden tai vamman takia voi itse asioida kirjastossa. Kotikirjaston asiakas saa toivomansa kirjastoaineiston kotiin kerran kuukaudessa. Käytettävissä on koko pääkaupunkiseudun HelMet-kirjastojen aineisto: kirjat, äänikirjat, videot/dvd-levyt sekä musiikkiaineisto. Kirjaston kotipalvelu on asiakkaalle maksutonta.

Sinun on mahdollista saada kotiisi myös yksilöllistä opastusta tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien käyttöön IT-tohtorilta, jos et pysty tulemaan opastukseen kirjastoon.

MAHDOLLISUUTTA PÄÄSTÄ KOTIKIRJASTON
ASIAKKAAKSI VOI TIEDUSTELLA PUHELIMITSE
NUMEROSTA 046 877 2986 TAI 046 877 2988 TAI
SÄHKÖPOSTITSE: KIRJASTO.KOTIPALVELU@ESPOO.FI.

KOTIKIRJASTOPALVELUA RUOTSIKSI, TIEDUSTELUT:
CAMILLA ÅHLBERG PUH. (09) 816 57 300,
CAMILLA.AHLBERG@ESPOO.FI

IT-TOHTORI PUH. 043 825 5188

Puolarmetsän laitoskirjasto palvelee sairaalan potilaita.

Celia-kirjasto

Celia-kirjasto on valtion erikoiskirjasto, joka tuottaa ja välittää kirjallisuutta saavutettavassa muodossa.

Celia tarjoaa kauno- ja tietokirjallisuutta sekä oppikirjoja ääni-, piste- ja elektronisina kirjoina kaikille, joille tavallisen painetun kirjan lukeminen on vaikeaa. Celian kirjoja voivat lainata kaikki ne henkilöt, joille painetun tekstin lukeminen on vamman tai sairauden (kuten näkövamma, vanhuuden heikentynyt näkö, lihaskunto tai muu lukemista haittaava seikka) vuoksi hankalaa.

Asiakkaaksi pääseminen edellyttää asiantuntijalausannon toimittamista Celiaan. Celian palvelut ovat käytettävissä myös muutamissa Espoon kirjastoissa, jolloin lääkärintodistusta ei tarvita.

Celian kauno- ja tietokirjojen lainaaminen on maksutonta. Oppikirjat ovat maksullisia. Myös yhteisöt, kuten palvelutalot, voivat olla Celian asiakkaina.

ASIAKASPALVELU SUOMEKSI, PUH. (09) 2295 2200,
PALVELUT@CELIA.FI (MA, KE-PE KLO 9-12, TI KLO 12-17)
MARJANIEMENTIE 74 (IIRIS-TALO), 2. KRS,
HELSINKI, ITÄKESKUS
(KÄVIJÄPALVELU AVOINNA VAIN TI KLO 12-17)

KOTIHOITO

Espoon kaupungin kotihoidon palvelujen tavoitteena on mahdollistaa turvallinen eläminen omassa kodissa toimintakyvyn heikkenemisestä huolimatta. Kotihoidon tavoitteena on tukea ikäihmisten omatoimista elämää, kannustaa omien voimavarojen käyttöön ja auttaa löytämään omia tarpeita vastaavat palvelut.

Kotihoidon palveluja voi saada lyhytaikaiseen tai pitkäaikaiseen tarpeeseen aamu-, iltta- ja yöaikaan. Kotihoito voi sisältää **kotipalvelua, kotisairaanhoidtoa ja kotihoidon tukipalveluja**. Kotipalvelu on tukea, ohjausta ja apua arjen toiminnoissa, kuten liikkuminen, peseytyminen, pukeutuminen ja kodin siistiminen. Kotisairaanhoidto tarkoittaa kotona tehtäviä pienimuotoisia sairaanhoidollisia toimenpiteitä, kuten lääkehoito, haavanhoito ja ompeluiden poisto. Kotihoidon tukipalveluja ovat esimerkiksi turvapuhelin-, aterial- ja kauppapalvelu sekä kuntouttava päivätoiminta.

Palvelun antaminen perustuu aina kattavaan toimintakyvyn ja avun tarpeen arviointiin. Siinä kiinnitetään huomiota asiakkaan fyysiseen arjen toimintakykyyn, psykososiaaliseen hyvinvointiin ja asuinympäristön toimintakyvylle asettamiin esteisiin. Keskustelemalla asiakkaan ja hänen omaistensa kanssa sovitaan niistä toimenpiteistä, joista asiakas ja hänen läheisensä huolehtivat ja niistä toimenpiteistä, joista kotihoito vastaa.

Kotihoidon keskitettyjen palvelujen yksiköstä saa yksilöllistä neuvontaa ja ohjausta kotihoidon palveluista sekä tietoa muista asumista tukevista palveluista. **Palvelutarpeen arviointiin** voi ottaa yhteyttä henkilö itse, hänen omaisensa ja läheisensä tai joku muu tilanteen tunteva. Ensiarviointikäynti tehdään asiakkaan suostumuksella hänen kotiinsa. Tarvittaessa asiakas ohjataan kotihoidon tai muiden sopivien palvelujen piiriin.

ESPOON KOTIHOIDON ENSIPALVELUTARPEEN ARVIOINTI
JA PALVELUOHJAUS UUSILLE ASIAKKAILLE NUMEROSSA
(09) 816 33333 ARKISIN KLO 9-15.
SÄHKÖPOSTI: KOTIHOITO.ARVIINTI@ESPOO.FI

Kotihoidon palvelujen piirissä jo olevat asiakkaat voivat ottaa yhteyttä aluekohtaisiin kotihoidon numeroihin ([sivu 105](#)).

Palveluseteli on vaihtoehto Espoon kaupungin kotihoidon tuottamille palveluille. Tällöin asiakas voi valita palveluntuottajan kaupungin kilpailuttamista sopimustuottajista. Palvelusetelin saaminen edellyttää kaupungin kotihoidon palvelutarpeen arviointia.

KOTISAIRAANHOITO

Katso Kotihoito ([sivu 34](#))

KOTITALOUSVÄHENNYS

Kotitalousvähennyksen voi saada kotiin ostettujen palvelujen kustannuksiin verotuksessa. Kotitalousvähennyksen saa se, joka maksaa vähennykseen oikeuttavan työn.

Vähennykseen oikeuttavat tavanomainen kotitalous-, hoiva- tai hoitotyö, asunnon ja vapaa-ajan asunnon kunnossapito- ja perusparannustyö sekä tieto- ja viestintäteknikkalaitteiden asennustyöt. Tavanomaisuudella tarkoitetaan työtä, jota normaalisti tehdään kodin ja siellä asuvien henkilöiden hyväksi. Terveysten- ja sairaanhoitopalvelut eivät oikeuta kotitalousvähennykseen.

Kotitalousvähennystä ei voi saada kunnan tuottamista hoiva- ja hoitopalveluista, kuten kunnan kotihoidon tai hoivakotien asiakasmaksuista. Tämä pätee myös kunnan myöntämään ostopalveluun sekä palveluseteliin, eli silloin, kun kunta myöntää palvelun asiakkaalle, mutta sen tuottaa yksityinen palveluntuottaja. Muilta osin palvelutalossa tai hoivakodissa asuvat henkilöt voivat hyödyntää kotitalousvähennystä samoin ehdoin kuin kotona asuvat, sillä edellytyksellä, että työ tapahtuu asukkaan yksityisesti hallitsemisissa tiloissa.

Vähennys on 45 prosenttia työn hinnasta, kun tekijänä on yritys, ja 15 prosenttia silloin, kun tekijänä on yksityinen henkilö. Omavastuuosuus on tällä hetkellä 100 euroa. Enimmäisvähennyksen suuruus on 2400 euroa vuodessa (vuonna 2015). Vähennys myönnetään sinä vuonna, jolloin työkorvaus on maksettu.

Kotitalousvähennyksen voi saada suoraan kuluvaan vuoden verotuksessa, jos tekee verokorttimuutoksen verohallinnolle. Muita tapoja on muun muassa ilmoittaa tiedot veroilmoituksessa, jolloin vähennyksen saa takautuvasti.

Lisäksi palveluja tuottavan yrittäjän tai yrityksen on kuuluttava ennakkoperintärekisteriin.

ENNAKKOPERINTÄREKISTERIIN KUULUMISEN VOI TARKISTAA INTERNETISTÄ WWW.YTJ.FI TAI VEROHALLINNON ALV- JA ENNAKKOPERINTÄREKISTERITIEDUSTELUSTA, PUH. 020 697 030.

LISÄTIETOJA KOTITALOUSVÄHENNYKSESTÄ SAA VEROHALLINNON INTERNET-SIVUILTA WWW.VERO.FI SEKÄ PALKAN- JA ELÄKKEENSAAJIEN PALVELUNUMEROSTA 020 697 002 / VAIHDE 020 612 000, ARKISIN KLO 9-16.15. PÄÄKAUPUNKISEUDUN VEROTOIMISTON PÄÄTOIMIPAIKKA ON MYYRMÄESSÄ MUTTA VEROTOIMISTOLLA ON PALVELUPISTE MYÖS HELSINGISSÄ.

K**KULJETUSPALVELUT**

Katso Tuet ja etuudet ([sivu 91](#))

KULTTUURI

Espoo on vireä kulttuurikaupunki, jossa toimii monia korkeatasoisia eri alojen taide- ja kulttuurilaitoksia ja organisaatioita. Taidelaitokset tarjoavat eläkeläisille alennusta pääsylippujen hintoihin.

Tapiolassa taidepalveluita tarjoaa Näyttelykeskus WeeGee, jossa toimii Espoon modernin taiteen museo EMMA, Espoon kaupunginmuseo KAMU, Helinä Rautavaaran museo, Suomen Lelumuseo Hevosenkentä sekä Suomen Kellomuseo. Yli 70-vuotiaat pääsevät WeeGeen näyttelyihin maksutta.

Ilmaisia näyttelyelämyksiä on tarjolla myös Espoon kulttuurikeskuksen näyttelytilassa Tapiolassa ja Galleria Esponsillassa Espoon keskuksessa.

Muita Tapiolassa toimivia keskeisiä kulttuurilaitoksia ovat Espoon kulttuurikeskus, Espoon teatteri ja Tapiola Sinfonietta. Nämä toimijat järjestävät iltatilaisuuksien lisäksi konsertteja ja muita esityksiä myös iltapäivisin, mikä ajankohtansa vuoksi soveltuu hyvin eläkeikäisille.

Ruotsinkielistä kulttuuritoimintaa järjestetään Tapiolassa Folhällsantalossa Vindängenissä.

Paikalliset musiikkiopistot ja muut taideoppilaitokset järjestävät ilmaiskonsertteja ja esityksiä muun muassa Espoon kulttuurikeskuksessa ja Sellosalissa. Sellosali on keskeinen kulttuuripalvelujen tarjoaja Leppävaaran alueella.

Omaiset voivat kysyä palvelutaloissa ja hoivakodeissa järjestettävistä konserteista ja tapahtumista kyseisten yksiköiden henkilökunnalta.

Vapaaehtoinen kulttuurikaveri voi lähteä seuraksi tai tueksi kulttuurivierailulle. Kulttuurikaverin kanssa pääsee maksutta tai alennuslipulla moniin kulttuuritapahtumiin, näyttelyihin ja museoihin. Kulttuurikaveritoiminnassa mukana olevista kohteista ja tapahtumista saat tiedot toiminnan koordinaattorilta.

NÄYTTELYKESKUS WEEGEE, AHERTAJANTIE 5 (TAPIOLA)

SELLOSALI, SOITTONIEKANAUKIO 1 A (LEPPÄVAARA)

GALLERIA ESPOONSILTA, ESPOON ASEMAN VIERESSÄ
KÄVELYSILTATASOLLA (ESPOON KESKUS)

FOLKHÄLSANTALO VINDÄGEN, VINDGRÄNDEN 6
(TAPIOLA)

LISÄTIETOJA ESPOON KULTTUURITARJONNASTA:
ESPOON KULTTUURIKESKUS, PUH. (09) 816 5051,
KULTTUURIAUKIO 2 (TAPIOLA)

WWW.ESPOO.FI/KULTTUURI

K

KULTTUURIKAVERITOIMINTA
ESPOON KAUPUNGIN KULTTUURIYKSIKKÖ
PUH. 050 381 4033 (MA-PE KLO 10-16)

KUNTOSALIT

Katso Liikunta ([sivu 43](#))

KUULO

Kuulon tutkimuksiin pääsee oman terveysaseman lääkärin läheteellä ([sivut 87 ja 107](#)).

Silmä- ja korvasairaalan Kuulokeskus Helsingissä hoitaa muun muassa iäkkäiden kuuloon ja tasapainoon liittyviä tutkimuksia. Sen kautta voi saada kuulokojeen ja mahdollisesti muita apuvälineitä.

Vammaispalvelulain perusteella vaikeasti kuulovammainen voi saada kiinteän induktiosilmukan, hälytinjärjestelmän ja kuulovammaisen palvaroitin kaupungen kustannuksella. Lausunnon kuulovamman vaikeusasteesta ja suosituksen laitteiden hankinnasta antaa sairaalan kuulokeskus. Hälytinjärjestelmää ja palvaroitinta haetaan Espoon vammaispalveluista, ja hakemuksen liitteeksi tarvitaan lääkärin lausunto sekä suositus laitteista.

SILMÄ-KORVASAIRAALA

KUULOKESKUS

HAARTMANINKATU 4 E, 00290 HELSINKI

PL 220, 00029 HUS

AJANVARAUS AIKUISILLE MA-PE KLO 9-11.30 JA

12-14 (PE 12-13.30), PUH. (09) 4717 5030

FAKSI (09) 4717 5037

KUULOVAMMAISTEN YHTEYDENOTTOIHIN TARKOITETTU

SÄHKÖPOSTI: HYKS.KUULOKESKUS@HUS.FI

KUUROILLE TARKOITETTU JA VAIN TEKSTIVIEESTEJÄ

VASTAANOTTAVA PALVELUNUMERO: 050 427 9302.

Espoon kaupunki järjestää tulkkipalveluja henkilölle, jolla on vaikea kuulovamma tai vaikea vamma sekä kuulo- että näköaistissa (kuurosokeat) tai jolla on vaikea puhevamma. Tulkkauus voi tapahtua viittomakielellä tai muulla kommunikaatiota selventävällä menetelmällä.

Tulkkipalveluja voi saada työssäkäyntiä, opiskelua, asiointia ja harrastuksia varten. Niitä haetaan Vammaispalvelujen palvelukeskuksesta, liitteeksi tarvitaan lääkärin lausunto. Puhevammaisten on toimitettava lisäksi puheterapeutin lausunto.

ESPOON KAUPUNGIN VAMMAISPALVELUJEN

NEUVONTAPUHELIN (09) 816 45285, MA-PE KLO 9-11,

SÄHKÖPOSTI: VAMMAISPALVELUT@ESPOO.FI



Espoon Kuuloyhdistyksen Kuulolähipalvelusta saa opastusta ja apua muun muassa kuulolaitteen huollossa sekä tietoa muista kuulon apuvälineistä. Lähipalvelu päivystää yhdistyksen toimistolla ennalta ilmoitettuina aikoina sekä kiertää palvelukeskuksissa ja -taloissa.

ESPOON KUULOYHDISTYS RY
KAUPPAMIEHENTIE 6 (2. KRS), 02100 ESPOO (TALOSSA
ON HISSI.) PUH. 040 580 3953
SÄHKÖPOSTI: ESPOONKUULOYHDISTYS@LIVE.FI

KUULOLIITON NEUVONTA, MA KLO 9-15, PUH. (09) 580 3370

KUUROJEN AUTTAVA PUHELIN: MA, KE, PE KLO 19-22,
TEKSTIVIESTIT: 050 575 2266
SÄHKÖPOSTI: AUTTAVALINJA.PAIVYSTYS@GMAIL.COM

KUUROJEN PALVELUSÄÄTIÖN KOTIHOITO,
(PALVELUKESKUS AINOLA, HELSINKI)
PUH. (09) 5657 6350, TEKSTIPUH. (09) 5654 6360

LABORATORIOT

Laboratoriotutkimuksia varten tarvitaan terveyskeskuslääkärin tai -hoitajan tai HUS-sairaanhoidopiirin lääkärin lähete. Laboratoriokokeet voidaan ottaa missä tahansa pääkaupun-

kiseudun HUSLAB-näytteenottopisteessä. Tavallisimpiin laboratoriokokeisiin voi tulla ilman ajanvarausta mutta aikoja voi myös varata netissä tai puhelimitse.

HUSLAB AJANVARAUS JA NEUVONTA PUH. 09 471 86800,
MA-PE KLO 7.30-15.30
WWW.HUS.FI/LABORATORIOT

Laboratoriovastaukset näet Omakanta-palvelusta www.kanta.fi.
Voit myös tiedustella niitä omalta terveysasemaltasi.

Katso Terveysasemat ja laboratoriot ([sivu 107](#))

LIIKUNTA

Espoon liikuntapalvelut järjestää eläkeläisille ohjattua liikuntaa syys-, kevät- ja kesäkausilla eri puolilla kaupunkia. Liikuntakurssien sisältö on suunniteltu tukemaan ja kehittämään eläkeikäisten henkilöiden liikunta- ja toimintakykyä sekä vastaamaan erityisesti ikääntyneiden terveysliikunnan tarpeisiin. Liikuntakursseille ilmoittaudutaan ennen syys- ja kevätkauden alkua mutta vapaita paikkoja voi kysellä myöhemminkin.

Espoon liikuntapalvelut järjestää myös monipuolisia senioriliikuntatapahtumia sekä liikuntatoimintaa, johon ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Senioriliikuntapalveluja tarjoavat myös työväenopisto, urheiluseurat, yhdistykset sekä yksityiset liikuntakeskukset ja kuntosalit.



Maksuton Sporttikortti 68+

Espoon Senioreiden Sporttikortti on maksuton liikuntakortti espoolaisille senioreille. Kortti myönnetään espoolaisille sen vuoden alusta, jolloin he täyttävät 68 vuotta. Sporttikortti oikeuttaa seuraaviin etuihin:

- » Espoon uimahallien maksuton käyttö
- » liikuntatoimen kuntosalien vapaa käyttö vapaaharjoitteluvuoroilla
- » maksuttomat kuntosalien ohjatut laiteopastukset
- » maksuttomat liikuntatoimen ohjatut seniori- ja erityisryhmät
- » maksuton osallistuminen alueellisten 68+ sporttiklubien toimintaan
- » maksuton Espoon saaristoveneliikenne kesäaikaan

Sporttikortin voi lunastaa uimahallin kassalta tai kaupungin yhteispalvelupisteestä. Se on voimassa kaksi vuotta kerrallaan. Ohjattujen liikuntaryhmien kurssipaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Myös 68 vuotta nuoremmat espoolaiset eläkeläiset saavat alennuksia kaupungin liikuntapaikoissa.

Kun haluat tarkempaa tietoa senioreiden liikuntapalveluista, voit soittaa liikuntaneuvontaan. Jos liikunnan aloittaminen tuntuu ylivoimaiselta, voit varata henkilökohtaisen neuvontajan liikunnanohjaajalle. Ilmoittautumiset ohjattuihin liikuntaryhmiin otetaan myös vastaan tässä numerossa.

ESPOON KAUPUNGIN LIIKUNTANEUVONTA,
PUH. (09) 816 60800 MA-PE KLO 11-13 JA TO KLO 15-17

Liikunnan kausiohjelma on noudettavissa esimerkiksi uimahalleista ja yhteispalvelupisteistä.

LÄHISUHDEVÄKIVALTA

Katso Kaltoinkohtelu ([sivu 28](#))

LÄÄKÄRIN VASTAANOTTO

Espoolaiset saavat perusterveydenhuollon palvelut Espoon keskuksen, Espoonlahden, Leppävaaran, Matinkylä-Olarin ja Tapiolan suuralueiden terveysasemilla. Perusterveydenhuoltoon kuuluvat muun muassa lääkärin, sairaanhoitajan ja terveydenhoitajan vastaanotot. Erikoislääkärin vastaanotolle pääsee tarvittaessa terveysaseman lääkärin läheteellä.

Terveysneuvontaa saat arkisin klo 8-16 oman terveysasemasi ajanvarausnumerosta. Muina aikoina terveysneuvontaa sekä päivystykseen hakeutumiseen liittyvää neuvontaa saat HUS:n terveysneuvonnasta p. (09) 87 10023.

Terveysasemien yhteystiedot ([sivu 107](#))

MAAHANMUUTTAJAT

Espoo on monikulttuurinen kaupunki, jonka asukkaat tulevat ympäri maailmaa. Espoossa puhutaan yli sataa eri kieltä äidinkielenä. Monikulttuuriset toimintakeskukset tarjoavat toimintaa, tukea ja neuvontaa erilaisissa elämäntilanteissa monella eri kielellä. Taloissa on runsaasti toimintaa senioreille kulttuuritaustasta riippumatta.

ESPOONLAHTI: KIVENKOLON ASUKASTILA
MERISAAPAS 1 A, 02320 ESPOO
PUH. 046 877 2551 JA 050 300 6093

MATINKYLÄ, ASUKASTALO KYLÄMAJA
MATINKATU 7, KATUTASO, 02230 ESPOO
PUH. 050 430 3112
KYLÄMAJAN VASTAAVA, PUH. 045 7733 0302

Myös In Espoo neuvoo ulkomailta muuttaneita arkipäivän kysymyksissä ja viranomaisasioissa. Neuvontaa saa puhelimitse, sähköpostilla tai käymällä paikan päällä. In Espoon toimipisteet ovat Eteläisen ja Pohjoisen aikuissosiaalityön toimistojen yhteydessä. Palvelu on maksutonta.

IN ESPOON TOIMIPISTEET:
ETELÄINEN AIKUISSOSIAALITYÖ:
PYYNTITIE 3 (MATINKYLÄ)

POHJOINEN AIKUISSOSIAALITYÖ:
KOMENTAJANKATU 5C (LEPPÄVAARA)

PUH. 046 877 2582 (VENÄJÄ, SUOMI JA ENGLANTI)

PUH. 046 877 3627 (RUOTSI, SUOMI JA ENGLANTI)

SÄHKÖPOSTI: INESPOO@ESPOO.FI

WWW.ESPOO.FI/INESPOO

MIELENTERVEYSPALVELUT

Mielenterveys- ja päihdepalveluiden MtP-klinikka tarjoaa apua mielenterveyteen liittyvissä ongelmissa. Voit varata vastaanottoajan ajanvarauksesta tai tulla ilman ajanvarausta avovastaanotolle palvelukeskus Emppuun arkisin klo 8.30-10.30.

Ajanvarauksen kautta voit hakeutua vastaanotolle ja hoidollisiin ryhmiin. MtP-klinikan puoleen voi käännyä erilaisissa elämänkriiseissä, masennus- ja ahdistusoireiden takia sekä silloin, kun tarvitsee apua päihteisiin liittyviin ongelmiin. Lähetettä ei tarvita. MtP-klinikan psykiatrisia sairaanhoitajia ja psykologeja työskentelee eri terveysasemilla sekä palvelukeskus Empussa. Kaikissa toimipisteissä työskenteleville työntekijöille on yksi yhteinen ajanvaraus- ja neuvontanumero.

Mielenterveysongelmien vuoksi voit myös varata ajan terveyskeskuslääkärille. Terveyskeskuslääkäri voi tarvittaessa tehdä lähetteen erikoissairaanhoidon HUS-psykiatria.

M

MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEPALVELUJEN NEUVONTA JA AJANVARAUS

PUH. (09) 8163 1300 ARKISIN KLO 8-16

ESPOON MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEPALVELUKESKUS
EMPPU, KALAONNENTIE 8 (MATINKYLÄ).

AVOVASTAANOTTO ARKISIN KLO 8.30-10.30

VÄLITÖNTÄ KRIISIAPUA SAA ESPOON SOSIAALI- JA
KRIISIPÄIVYSTYKSESTÄ YMPÄRI VUOROKAUDEN,
PUH. (09) 816 42439.

Ryhmätoiminnasta saat myös tukea jaksamiseen ja asioiden käsittelyyn. Mielenterveys- ja päihdepalvelujen ryhmistä saat tietoa ajanvarauksesta tai mielenterveys- ja päihdepalvelujen verkkosivuilta.

Muista kaupungin järjestämistä seniorien hyvinvointiryhmistä saat tietoa verkkosivuilta www.espoo.fi/hyvinvointiryhmat tai Seniorineuvonnasta ([sivu 72](#))

Myös seurakunnilla ja järjestöillä on ryhmätoimintaa ja monenlaista tukea mielenterveysongelmista kärsiville. Lisätietoja verkkosivulta www.espoolaiset.fi tai Seurakunnista ([sivu 73](#)).

Katso myös:

Päihdepalvelut ([sivu 63](#))

Sosiaalityön palvelut ([sivu 77](#))

Talous- ja velkaneuvonta ([sivu 84](#))

MUISTIHÄIRIÖT JA -SAIRAUDET

Jos epäilee oman tai läheisen muistin heikentyneen, voi käännyä muistineuvojan tai oman terveysaseman lääkärin puoleen. Lääkäri voi tarvittaessa tehdä lähetteen Geriatrian poliklinikalle (muistipoliklinikalle), jossa tutkitaan yli 75-vuotiaiden espoolaisten muistin toimintaa. Alle 75-vuotiaat tutkitaan Jorvin sairaalan neurologian poliklinikalla.

Muistipoliklinikalla työskentelee lääkäreitä, kaksi muistineuvojaa ja terveyskeskusavustaja. Lisäksi Espoon eri alueilla työskentelee muistineuvojia, jotka toimivat yhteyshenkilöinä muistisairaiden ja heidän perheidensä, sosiaali- ja terveys-toimen toimijoiden sekä muiden yhteistyötahojen välillä. Muistineuvojat tukevat muistisairaiden kotona asumista ja omaishoitajuutta, tekevät kotikäyntejä ja antavat puhelinneuvontaa. Lähetettä ei tarvita.

Terveysasemat ([sivu 87](#))

MUISTIPOLIKLINIKKA
PUOLARMETSÄN SAIRAALA
PUOLARINPORTTI 1, 02290 ESPOO
PUH. (09) 816 47422 JA (09) 816 84774

**Alueelliset muistineuvojat:**

ESPOON KESKUS, PUH. 043 824 8653

ESPOONLAHTI, PUH. 043 824 8649 JA 043 825 2089

ETELÄ-LEPPÄVAARA, PUH. 046 877 2682

ETELÄ-TAPIOLA, PUH. 046 877 2681

MATINKYLÄ-OLARI, PUH. 043 824 8655

POHJOIS-TAPIOLA, PUH. 043 824 8656

VIHERLAAKSO, PUH. 043 824 8453

RUOTSINKIELISET ASIAKKAAT, PUH. 046 877 2682

Uudenmaan Muistiluotsi järjestää toimintaa ja tiedollista tukea muistisairaille ja heidän läheisilleen sekä kaikille muistista ja muistin huoltamisesta kiinnostuneille. Uudenmaan muistiluotsin toiminnan taustalla on muun muassa Espoon ja Kauniaisten muistiyhdistys ry.

WWW.UUDENMAANMUISTILUOTSI.FI

POHJANTIE 3, 02100 ESPOO

PUH. 0400 364 453

SÄHKÖPOSTI: TOIMISTO@ESPOONMUISTI.FI

MUISTILIITON VERTAISLINJA-TUKIPUHELIN

MUISTISAIRAIDEN LÄHEISILLE

PUH. 0800 9 6000 JOKA PÄIVÄ KLO 17-21

MUISTIPALVELUKESKUKSET

Espoossa toimii kaksi muistipalvelukeskusta, Taavin muistipalvelukeskus Mankkaalla Viherlaakson muistipalvelukeskus. Niissä on saman katon alla eriasteisia tukipalveluja kotona asuville muistisairaille sekä ympärivuorokautista hoiva-asumista muistisairaille, jotka eivät runsaiden tukitoimien avulla pysty asumaan omassa kodissaan.

Ympärivuorokautisen hoiva-asumisen lisäksi muistipalvelukeskuksissa järjestetään lyhytaikaishoitoa sekä säännöllisiin että akuutteihin tarpeisiin, sekä päivätoimintaa. Lisäksi toiminta kotona asuville muistisairaille laajenee vähitellen, suunnitteilla on muun muassa vertaistukiryhmiä muistisairaiden omaisille sekä puhelinpalvelua talon palvelupiirissä oleville asiakkaille.

Ympärivuorokautisen ja lyhytaikaisen hoivan tarve arvioidaan aina yksilöllisesti alueen kotihoidossa tai Espoon sairaalassa. Palvelutarpeen arvioinnista saa lisätietoja arkisin klo 9.00-15.00, puh. (09) 816 33333.

NÄKÖ JA NÄKÖVAMMAISET

Mikäli suvussa ei ole esimerkiksi silmänpainetautia tai itsellä ei ole silmäsairautta, silmälasien uusimiseksi ei yleensä tarvita silmälääkärikäyntiä. Muutaman vuoden välein tehtävä

N

tarkastus riittää. Näön heikkenemiseen liittyvissä ongelmis-
sa kannattaa kääntyä ammattitaitoisen optikon puoleen, joka
tarvittaessa ohjaa oman terveysaseman lääkäriille. Häneltä
saa tarvittaessa lähetteen silmälääkäriille.

Näkövammaiseksi määritellään henkilö, jonka paremman
silmän laseilla korjattu näöntarkkuuson heikompi kuin 0,3.
Virallisen määrittelyn näkövammaisuudesta tekee aina sil-
mälääkäri. Espoon vammaispalvelujen myöntämistä näkö-
vammaisten etuuksista (esimerkiksi kuljetus- ja tulkkipalvelut
ja henkilökohtainen avustaja) voi tiedustella kaupungin vam-
maispalveluista.

Myös Näkövammaisten Keskusliiton aluesihteerit neuvovat
palvelujen ja tukien hakemisessa sekä muutoksenhaussa
kaikkia näkövammaisia ja heidän omaisiaan. Aluesihteerin
asiantuntijapalvelut ovat maksuttomia. Aluesihteerit toimivat
linkkinä näkövammaisten ihmisten ja sosiaali- ja terveyspal-
velujärjestelmän välillä ja tekevät yhteistyötä myös muiden
näkövammaisten parissa työskentelevien tahojen kanssa.

Näkövammaisten keskusliitto julkaisee Näkövammaisen pal-
veluopasta, jossa on kattavasti tietoa näkövammaisten tuki-
muodoista ja sosiaaliturvasta.

Näkövammaisten perusapuvälineistä voi kysyä Apuvälinelai-
naamosta. Vaativien ja kalliiden apuvälineiden järjestämisestä
huolehtii HUS:n näönkuntoutusyksikkö. Yleensä apuväline-
palvelujen piiriin tullaan lääkärin läheteellä.

APUVÄLINELAINAAMO ARKISIN KLO 9-11,
PUH. (09) 816 42370

ESPOON KAUPUNGIN VAMMAISPALVELUJEN
NEUVONTAPUHELIN (09) 816 45285, MA-PE KLO 9-11,
SÄHKÖPOSTI: VAMMAISPALVELUT@ESPOO.FI

SEURAKUNTIEN YHTEINEN NÄKÖVAMMAISTYÖ,
PUH. (09) 8050 2340

ESPOON SEUDUN NÄKÖVAMMAISET RY
PUH. (09) 8030 368
SÄHKÖPOSTI: ESN@SAUNALAHTI.FI
TOIMISTO: KUUNSÄDE 2 A-B, 02210 ESPOO

NÄKÖVAMMAISTEN KESKUSLIITTO RY
PUH. VAIHDE (09) 346 491
SÄHKÖPOSTI: NKL@NKL.FI
WWW.NKL.FI

OIKEUSAPU

Oikeusapu tarkoittaa sitä, että kansalainen voi saada itselleen oikeudellisen asian hoitamista varten avustajan kokonaan tai osittain valtion varoilla. Oikeusapu kattaa kaikki oikeudelliset asiat. Oikeudenkäyntien ohella oikeusapuun kuuluvat myös muut asianajopalvelut, kuten esimerkiksi oikeudellinen neuvonta, vas-

O

tapuolen kanssa käyttävät sovintoneuvottelut, perunkirjoitukset, avustaminen osituksessa ja perinnönjaossa, asiakirjojen laadinta ja valitusten teko.

Oikeusapu myönnetään hakijan tulojen, menojen ja elatusvelvollisuuden eli käyttövarojen perusteella. Hakijan käyttövarojen perusteella määräytyy, saako hakija oikeusapua ilmaiseksi vai omavastuuta vastaan. Oikeusapua ei kuitenkaan yleensä myönnetä, jos hakijalla on oikeusturvavakuutus, josta asian kulut voidaan korvata.

Rikosoikeudenkäynnissä turvataan vastaajalle tietyissä tilanteissa hänen taloudellisesta asemastaan riippumatta puolustaja valtion varoin. Vakavien väkivaltarikosten ja seksuaalirikosten uhri voi tuloistaan riippumatta saada valtion varoin kustannettavan oikeudenkäyntiavustajan.

LÄNSI-UUDENMAAN OIKEUSAPUTOIMISTO
ITÄTUULENTIE 1 A, 4. KRS, 02100 ESPOO

AJANVARAUS KLO 8-16.15, PUH. 029 566 1820

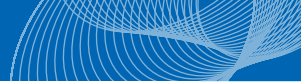
SÄHKÖPOSTI: LANSI-UUSIMAA.OIKAPU@OIKEUS.FI

PUHELINNEUVONTAA YKSINKERTAISISSA OIKEUDELLISISSA ASIOISSA (MAX. 15 MIN)

MA JA TO KLO 9-15 PUH. 050 405 5963

Puhelinneuvontaa annetaan Espoossa, Kirkkonummella ja Kauniaisissa asuville.

Toimeksiantoja ei oteta vastaan sähköpostitse.



LISÄKSI VALTAKUNNALLINEN OIKEUSAPUOHJAUS
OPASTAA OIKEUDELLISTEN ASIOIDEN
SELVITTÄMISESSÄ, PUH. 0100 86 200, MA-PE 13.30-14.30.

OMAHOITO

Omahoito on päivittäistä omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimista. Siihen kuuluu muun muassa huolehtiminen terveellisestä ruokavaliosta, riittävästä liikunnasta, tupakoimattomuudesta, päihteettömyydestä sekä mielen hyvinvoinnista.

Erityisesti pitkäaikaissairauksien (kuten diabetes, astma, keuhkohtaumatauti, verenpainetauti sekä sydän- ja verisuonisairaudet) ennaltaehkäisyssä sekä hoidossa aktiivinen ja säännöllinen omahoito on olennaista.

Osa hoitoa on myös säännöllinen terveydentilan ja elintapojen seuranta (esimerkiksi verensokerin ja verenpaineen mittaukset sekä liikuntapäiväkirja) sekä sairauden hoitoon tarvittavien lääkkeiden otto. Aktiivisella omahoidolla voidaan ehkäistä pitkäaikaissairauksien syntymistä sekä ylläpitää sairauden hyvää hoitotasapainoa.

Espoo tukee pitkäaikaissairauksien omahoitoa monipuolisin palveluin. Omahoidon tukena ovat kaupungin terveydenhoitohenkilökunta ja omahoidon palvelut, kuten terveysasemilla olevat omahoitopisteet, joissa voi esimerkiksi mitata oman



verenpaineensa ja saada tietoa terveellisistä elintavoista. Espoossa järjestetään myös erilaisia hyvinvointiryhmiä, joista saa tukea elämäntapamuutoksiin.

Lisätietoja oman asuinalueen terveysasemalta ([sivu 87](#))

KATSO MYÖS:

WWW.ESPOO.FI/OMAHOITO

WWW.ESPOO.FI/HYVINVOINTIRYHMAT

OMAISHOITO

Omaishoito tarkoittaa sitä, että omainen tai muu hoidettavalle läheinen henkilö hoitaa kotiloissa ja järjestää huolenpitoa vanhukselle, vammaiselle tai sairaalle henkilölle. Omaishoidon tuella tarkoitetaan kokonaisuutta, joka muodostuu hoidettavalle annettavista palveluista sekä omaishoitajalle annettavasta hoitopalkkiosta, vapaasta ja omaishoitoa tukevista palveluista. Omaishoidon tukea voidaan myöntää sosiaali- ja terveyslautakunnan hyväksymien toimintaohjeiden mukaisesti.

Tukihakemukseen tulee liittää lääkärintodistus hoidettavan henkilön (sekä tarvittaessa omaishoitajan) terveydentilasta. Hakemuslomakkeita saa muun muassa kotihoidon keskitetyistä palveluista, kotihoitotoimistoista, vammaispalveluista, terveysasemilta ja internetistä www.espoo.fi/senioreille > [tukea ja apua kotiin](#) > [Omaishoito](#).

Omaishoidon tuen hakijan luo tehdään arviointikäynti kotiin ennen päätöstä. Hoitajalle maksettavan hoitopalkkion suuruus määräytyy porrastettuna hoidon sitovuuden ja vaativuuden perusteella. Hoidon ja huolenpidon tarve selvitetään kaikissa tapauksissa yksilöllisesti.

Omaishoidon tuen tiedustelut

YLI 50-VUOTIAAT ASIAKKAAT:

KOTIHOITO, KESKITETYT PALVELUT

KOTIHOITO.KESKITETYTPALVELUT@ESPOO.FI

PL 2308, 02070 ESPOON KAUPUNKI

PUH. (09) 816 33333, ARKISIN KLO 9-15

ALLE 50-VUOTIAAT ASIAKKAAT:

VAMMAISPALVELUT, OMAISHOIDONTUKI

VAMMAISPALVELUT@ESPOO.FI

PL 2513, 02070 ESPOON KAUPUNKI

PUH. (09) 816 45285, MA-PE KLO 9-11

TIETOA JA VERTAISTUKEA OMAISHOITAJILLE:

ESPOON JA KAUNIAISTEN OMAISHOITAJAT JA

LÄHEISET RY: KAUPPAMIEHENTIE 6, 02100 ESPOO

PUH. 050 528 4224, SÄHKÖPOSTI:

ESKA.AUTTA@HOTMAIL.FI, WWW.ESKA.AUTTA.FI

OPIKSELU

Työväenopisto ([sivu 95](#)) tarjoaa ikäihmisille mahdollisuuden kartuttaa taitojaan monipuolisilla kursseilla. Senioreille suunnatut kurssit sisältävät kieliä, kuvataidetta, liikuntaa, musiikkia, teatteria ja tietotekniikkaa.

Ikäihmisten yliopisto on Helsingin yliopiston avoimen yliopisto-opetuksen erityismuoto. Sen tavoitteena on välittää ikääntyville ajankohtaista tutkimustietoa. Lisäksi se tarjoaa mahdollisuuksia omaehtoiseen yliopistolliseen opiskeluun tähtäämättä muodollisiin suorituksiin. Opiskella voi kuka tahansa riippumatta pohjakoulutuksesta, ammattitaustasta tai aikaisemmasta opiskeluharrastuksesta.

PALVELUKESKUKSET

Palvelukeskusten toiminnan tarkoitus on tukea alueen asukkaiden aktiivisuutta, edistää hyvinvointia ja jakaa tietoa senioreiden palveluista. Kaupungin kahdeksan palvelukeskusta ovat ikäihmisten kohtaamispaikkoja, joissa on tarjolla paljon erilaista toimintaa ja tapahtumia. Palvelukeskuksissa voi esimerkiksi harrastaa kädentaitoja, taidetta tai liikuntaa ohjauksessa ryhmässä tai itsenäisesti. Lisäksi järjestetään kulttuuritapahtumia ja muita yleisötilaisuuksia.

Lounasruokailumahdollisuus on arkipäivisin klo 11-13. Palvelukeskusten tiloja voivat käyttää myös ikäihmisten yhdistykset, kerhot ja muut ryhmät yleishyödylliseen toimintaan. Palvelukeskukset ovat avoinna arkisin klo 8-16, mutta tiloissa on osittain mahdollista järjestää toimintaa myös iltaisin ja viikonloppuisin.

Tulevaisuudessa palvelukeskukset sijoittuvat Elä ja asu -seniorikeskusten yhteyteen.

Palvelukeskusten yhteystiedot ([sivu 106](#))

WWW.ESPOO.FI/SENIOREILLE

> [AKTIIVISEEN ELÄMÄÄN](#) > [PALVELUKESKUKSET](#)

PALVELUTALOT

Jos kotona asuminen ei kotihoidon tukitoimista huolimatta ole mahdollista, iäkkään espoolaisen on mahdollista hakeutua asumaan palvelutaloon tai pitkäaikaishoidon hoivakotiin. Vakava muistihäiriö tai merkittävästi heikentynyt toimintakyky ovat pääsääntöisesti syitä, miksi ikääntyneen ei ole enää mahdollista asua omassa kodissaan. Palvelutaloasumisen tarve arvioidaan aina erikseen kotihoidossa ja asiakasohjauskeskuksessa. (Katso Kotihoito, [sivu 34](#))

Palvelutalojen asunnot ovat Espoon Asunnot Oy:n ja Espoon tilakeskuksen vuokra-asuntoja. (Katso Asuminen, [sivu 11](#))

P

Palvelutalon asukas maksaa vuokran sekä tarvittavat kotihoidon palvelut kotihoidon maksuperiaatteiden mukaan.

Espoossa on kaupungin omien palvelutalojen lisäksi yksityisiä palvelutaloja, joihin voi hakeutua ottamalla yhteyttä kyseiseen palvelutaloon. Tällöin henkilö vastaa kaikista asumiskustannuksista itse. Tosin yksityisessä palvelutalossa asuva voi hakea myös Kelan tukia sekä kotitalousvähennystä. Yksityisistä palvelutaloista on tarkempia tietoja muun muassa läkkäiden asuminen Espoossa -oppaasta. Oppaan voi noutaa yhteispalvelupisteestä tai tilata seniorineuvonnasta (yhteystiedot alapuolella).

WWW.ESPOO.FI/ASUMISOPAS

LISÄTIETOJA ESPOON KAUPUNGIN INTERNET-SIVUILTA
WWW.ESPOO.FI/SENIOREILLE > [ASUMISTA JA HOIVAA](#) >
[PALVELUTALOT](#)
TAI SENIORINEUVONNASTA
PUH. (09) 816 30265 MA-TO KLO 10-15.

PALVELUTARPEEN SELVITTÄMINEN

Ikäihmiset voivat pyytää palvelutarpeen selvittämistä, kun kotona arjessa pärjäämiseen tarvitaan apua. Palvelutarpeen selvittämistä voi pyytää myös ikääntyneen omainen tai läheinen.

Palvelutarpeen selvittämisessä otetaan huomioon sekä sosiaalihuoltolain mukaisten palvelujen, kuten koti- ja asumispalvelujen, että omaishoidon tuen ja laitoshoidon tarve.

Ei-kiireellisissä tapauksissa kunta järjestää 75 vuotta täyttäneelle henkilölle ja Kelan erityishoitotuen saajalle iästä riippumatta pääsyn sosiaalipalvelujen tarpeen arviointiin seitsemän arkipäivän sisällä. Kiireellisissä tapauksissa sosiaalipalvelujen tarve arvioidaan viipymättä henkilön iästä riippumatta.

Palvelutarpeen selvittämistä pyydetään siltä taholta, joka palvelusta vastaa. Loppukeväästä 2016 alkaen ikäihmiset saavat neuvontaa, ohjausta ja palvelutarpeen selvittämisen uudesta NOPSA-yksiköstä.

Kotihoidon ensipalvelutarpeen arviointi ja palveluohjaus ([sivu 35](#))

Mielenterveyspalvelut ([sivu 47](#))

Sosiaalityön palvelut ([sivu 77](#))

Sosiaali- ja kriisipäivystys ([sivu 79](#))

Vammaispalvelut ([sivu 98](#))

P

PITKÄAIKAISHOITO

Espoolaisella seniorilla on mahdollisuus hakeutua kaupungin järjestämään ympärivuorokautiseen hoiva-asumiseen, jos hän sairautensa ja/tai heikentyneen toimintakykynsä vuoksi ei voi enää asua kotona kotihoidon palvelujen turvin.

Ympärivuorokautisen hoiva-asumisen tarve arvioidaan yksilöllisesti joko kotihoidossa tai Espoon sairaalassa sairaalajakson aikana. Hoiva-asumisen paikkaa haetaan ottamalla yhteyttä oman asuinalueen kotihoitoon tai kotihoidon palvelutarpeenarvointiin, puh (09) 816 33333.

Pitkääikaishoidon hoivakodeissa henkilökuntaa on paikalla ympäri vuorokauden. Espoon kaupunki järjestää pitkääikaishoidon hoiva-asumista omana toimintana ja ostopalveluna sekä palvelusetelillä yksityisistä hoivakodeista. Hoivapaikkoja oli vuonna 2015 yhteensä 1340.

Hoivakotiasumisessa korostuu asukkaan rooli oman elämänsä asiantuntijana sekä asukkaan mahdollisuus ylläpitää tärkeitä sosiaalisia verkostojaan. Kodinomaisuus merkitsee päivittäistä yhdessäoloa ja arjen askareisiin osallistumista sekä lämmintä ilmapiiriä, jossa olo tuntuu turvalliselta. Pitkääikaishoito turvaa asumisen ja ammattitaitoisen hoivan elämän loppuun saakka.

TIETOJA PITKÄAIKAISHOIDON HOIVA-ASUMISEEN
HAKEUTUMISESTA SAA ASIAKASOHJAUSKESKUKSESTA,
PUH. (09) 816 32481.

TIETOJA PITKÄAIKAISHOIDON HOIVAKOTIEN TOIMINNASTA
ARKIPÄIVISIN VIRKA-AIKANA, PUH. (09) 816 47417.

PUHETERAPIA

Ikääntyneille suunnattu puheterapia kohdistuu neurologisista vaurioista tai sairauksista johtuviin puhumisen ja kielellisten toimintojen häiriöihin. Näitä ovat puheen tuottoon ja ymmärtämiseen sekä lukemiseen ja kirjoittamiseen liittyvät vaikeudet ja nielemisvaikeudet. Mikäli puhekyky on heikentynyt merkittävästi, puheterapeutti voi myös arvioida, pystyisikö henkilö ilmaisemaan itseään jollakin muulla keinolla.

Puheterapeuttiin voi ottaa yhteyttä ilman lääkärin lähetettä.

AIKUISTEN PUHETERAPIA,
PUH. 046 877 3771 (KOTONA ASUVAT ASIAKKAAT)
046 877 2640 (SAIRAALAKUNTOUTUS)

PÄIHDEPALVELUT

Jos sinulla tai läheiselläsi on ongelmia päihteiden käytössä, voi ottaa yhteyttä mielenterveys- ja päihdepalveluiden MtP-klinikkaan. MtP-klinikan avovastaanotolle palvelukeskus Empuun voit tulla arkipäivisin ilman ajanvarausta klo 8.30-10.30.

Lisäksi voit varata ajan vastaanotolle tai hakeutua ryhmiin tai kuntoutuskurssille. MtP-klinikan työntekijöitä työskentelee eri terveysasemilla sekä palvelukeskus Empussa. Lähetettä ei tarvita.

PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSPALVELUJEN AJANVARAUS
JA NEUVONTA (KOKO ESPOON ALUE)

PUH. (09) 8163 1300, ARKISIN KLO 8-16

PALVELUKESKUS EMPPU, KALAONNENTIE 8, TIISTILÄ

Vieroitushoito

Jos et pysty itse lopettamaan alkoholinkäyttöäsi, voi olla tarpeen hakeutua vieroitushoitoon. Empun vieroitushoitoyksikköön voi hakeutua soittamalla klo 8-22. Vieroitushoitajakset ovat 3-7 vuorokauden mittaisia ja tapahtuvat yhden hengen huoneissa. Hoitoon kuuluu voinnin seurannan ohella yksilökeskusteluja ja vieroitushoitoyksikön ryhmiä. Vieroituksen tukena voidaan käyttää myös lääkkeitä. Asiakasmaksu määräytyy tulojesi mukaan. Yöaikaan ja tarvittaessa hoito aloitetaan selviämishoitoasemalla.

Lääkevieroitus

Jos olet riippuvainen esim. rauhoittavista ja/tai nukahtamislääkkeistä, voit halutessasi hakeutua lääkevieroitukseen. Lääkevieroituksen kesto on korkeintaan 14 vuorokautta, jonka aikana vakiinnutetaan tilanne ja suunnitellaan mahdollinen jatkohoito. Hoitjakson aloitus sovitaan aina yksilöllisesti. Hoitoon voi hakeutua ottamalla yhteyttä vieroitushoito-osastolle.

Avovieroitus

Avovieroitusta tarjoaa Selviämishoitoasema Kilossa. Hoito kestää 3-5 vuorokautta ja sen aikana käydään päivittäin Selviämishoitoasemalla. Avovieroitus on asiakkaalle maksutonta. Jos olet kiinnostunut avovieroituksesta, ota yhteyttä Selviämishoitoasemalle.

EMPUN VIEROITUSHOITOYKSIKKÖ

PUH. (09) 8168 3819 TAI 046 8773 708 (KLO 8-22)

KALAONNENTIE 8, TIISTILÄ

SELVIÄMISHOITOASEMA, VITIKKA 1 E 1, KILO.

PUH. (09) 8163 2469 TAI 046 8773 678

PÄIVÄTOIMINTA

Päivätoiminta on ohjattua virikkeellistä ryhmäkuntoutusta kotona asuville ikäihmisille, joilla on muistisairaus tai joiden toimintakyky on muuten alentunut. Toiminnan tarkoitus on tukea asiakkaan omia voimavaroja, kotona selviytymistä ja omaisen jaksamista.

Päivätoimintaan ohjataan palvelutarpeen arvioinnin kautta ja siihen tarvitaan kotihoidon, muistineuvojan tai lääkärin läheite. Päivätoimintaryhmät kokoontuvat palvelukeskuksissa ja muistipalvelukeskuksissa.

P

Päivätoiminta on maksullista. Maksu sisältää muun toiminnan lisäksi yhteiskuljetuksen kotoa päivätoimintaan ja takaisin sekä lounaan ja kahvin.

Kotihoito ([sivu 34](#))

PÄIVYSTYS

Ensiapu ja terveyskeskuspäivystys arkisin klo 8-16

Äkillisissä sairaustapauksissa ja tapaturmissa ota yhteyttä omalle terveysasemallesi. Ensiapua vaativissa tilanteissa voit tulla terveysasemalle soittamatta etukäteen.

Ensiapu ja terveyskeskuspäivystys muina aikoina

Päivystykseen hakeutumiseen liittyvää neuvontaa saat virkaajan ulkopuolella numerosta (09) 87 10023. Numerosta yhdistetään tarvittaessa päivystyspisteisiin. Ilta- ja viikonloppupäivystys on tarkoitettu vain niille potilaille, joiden sairauden tutkimus ja hoito eivät voi kiireellisyytensä vuoksi odottaa seuraavaan arkipäivään.

Kriisitilanteet

Sosiaali- ja kriisipäivystykseen voi olla yhteydessä mielen-terveyteen, päihteisiin ja väkivaltaan liittyvissä sekä muissa äkillisissä kriisitilanteissa. Lähisuhdeväkivaltaan liittyvissä ongelmatilanteissa voit olla yhteydessä Omatila-palveluun.

VIRKA-AIKAAN OTA YHTEYS OMALLE TERVEYSASEMALLE
[KTS. S. 107](#)

ARKISIN KLO 16-8, VIIKONLOPPUISIN JA PYHÄPÄIVINÄ
NEUVONTAA PÄIVYSTYKSEEN HAKEUTUMISEEN
PUH. (09) 87 10023.

JORVIN TERVEYSKESKUSPÄIVYSTYS:
JORVIN SAIRAALA, TURUNTIE 150, ESPOO
TAI PEIJAKSEN TERVEYSKESKUSPÄIVYSTYS:
SAIRAALAKATU 1, VANTAA

HENKEÄ UHKAAVISSA TILANTEISSA
SOITA HÄTÄNUMEROON 112.

SOSIAALI- JA KRIISIPÄIVYSTYS, YMPÄRI VUOROKAUDEN
PUH. (09) 816 42439

OMATILA AUTTAA LÄHISUHDEVÄKIVALTAAN LIITTYVISSÄ
TILANTEISSA YMPÄRI VUOROKAUDEN P. 043 825 0535.

HAMMASLÄÄKÄRIPÄIVYSTYS KTS. HAMMASHOITO [S. 19](#)

RAVITSEMUSNEUVONTA

Henkilökohtaista ravitsemusneuvontaa varten tarvitaan terveyskeskuslääkärin tai terveydenhoitajan lähete. Ravitsemusneuvontaa saa erityisissä ravitsemukseen liittyvissä ongelmatilanteissa, joita voivat olla esimerkiksi ruoka-aineallergiat,

R

syömishäiriöt, puutteelliset kasvisruokavaliot, ali- ja ylipaino, munuaistaudit, keliakia ja monet ruoansulatuskanavan ongelmat.

VASTAANOTTOAIKA VARATAAN
RAVITSEMUSTERAPEUTEILTA,
PUHELINAIKA TI KLO 12-13.30 JA PE KLO 9.30-11,
PUH. 043 825 6241.
KATUOSOITE:
TAPIOLAN TERVEYSASEMA, AHERTAJANTIE 5, 5. KRS

RESEPTIN UUSIMINEN

Voit pyytää e-reseptin uusimista apteekissa. Jotkut apteekit perivät lisämaksun uusimisesta.

Kaikkien reseptien uusintaa voit pyytää myös omalta terveysasemaltasi Omahoito-kansion kautta www.espoo.fi/omahoito, puhelimitse tai käymällä potilastoimistossa. Reseptiä uusittaessa on esitettävä lääkelista eli lista kaikista käyttämistäsi lääkkeistä, myös luontaistuotteista.

Reseptiä ei voi enää jättää uusittavaksi laatikkoon, koska laki edellyttää reseptin uusijan henkilöllisyyden tunnistamista.

Terveysasemilla ei voida uusia yksityislääkärin kirjoittamia reseptejä.

Terveysasemat ([sivut 87 ja 107](#))

ROKOTUKSET

Kaikki 65 vuotta täyttäneet espoolaiset saavat halutessaan maksuttoman influenssarokotuksen. Rokotuksen ottamista suositellaan kaikille ikäihmisille, koska se ehkäisee vakavia sairastumisia. Rokotuspaikat ja -ajat ilmoitetaan syksyisin ennen rokotuskauden alkua.

Matkailijarokotukset: Ole yhteydessä omalle terveysasemalle si hyvissä ajoin ennen matkalle lähtöä, jotta ehdit saada rokotteet ajoissa. Matkailijarokotteita varten tarvitaan lääkärin resepti, jonka saat soittamalla oman terveysasemasi terveydenhoitajalle. Rokote noudetaan itse apteekista ja maksetaan itse.

LISÄTIETOA OMALTA TERVEYSASEMALTA ([SIVU 107](#))
SEKÄ ROKOTUKSISTA YLEISESTI MATKAILIJAN TERVEYS-
OPPAASTA, JOKA LÖYTYY TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN
LAITOKSEN INTERNET-SIVUILTA WWW.THL.FI

SAATTAJA-APU

Katso Asiointiapu ([sivu 10](#))

S

SAIRAALAT

Espoon sairaala järjestää sairaalapalveluja aikuisikäisille espoolaisille. Sairaalaan hakeudutaan avoterveydenhuollon tai päivystyksen kautta. Tällä hetkellä Puolarmetsässä on neljä kuntoutusosastoa sekä geriatrian poliklinikka. Akuuttihoidon osastot sijaitsevat Jorvissa. Lisäksi toimintaan kuuluu kotisairaala.

Espoon sairaalan toimintaan tulee muutoksia, kun sairaalan päivystysosasto avataan Jorvin päivystyslisärakennuksessa tammikuussa 2016 ja Espoon uusi sairaala valmistuu Jorvin sairaalan viereen vuodenvaihteessa 2016-2017, jolloin kaikki sairaalan toiminnot siirtyvät sinne.

Espoolaisten sairaanhoidon järjestelmään kuuluvat myös erikoissairanhoidon palvelut, jotka ostetaan kuntalaisille HUS-kuntayhtymältä. HUS:lla on toimintaa muun muassa Jorvin sairaalan tiloissa.

Sairaalahoitoon hakeudutaan aina avoterveyspalvelujen kautta. Lähetteen saa joko omalta terveysasemalta tai tilanteen niin vaatiessa päivystyspoliklinikoilta.

Päivystys [sivu 66](#)

Espoon sairaalan toimipaikat:

PUOLARMETSÄ
PUOLARINPORTTI 1, 02290 ESPOO
PUH. (09) 81621 (VAIHDE)

KOTISAIRAALA
PUOLARINPORTTI 1, 02290 ESPOO
PUH. (09) 816 47467

JORVI
TURUNTIE 150, 02740 ESPOO
PUH. (09) 4711

Geriatrian poliklinikan yksiköt:

MUISTIPOLIKLINIKKA
PUOLARMETSÄN SAIRAALA
PUOLARINPORTTI 1
TOIMISTO, PUH. (09) 816 47422
MUISTINEUVOJAT, PUH. 050 570 0269 JA 043 824 8553

MUURALAN PÄIVÄSAIRAALA
TERVEYSKUJA 2, B-TALO
PUH. (09) 816 47614, FAKSI (09) 816 47407

S

SENIORITALOT

Senioritalot on suunniteltu ikääntyneiden tarpeita ajatellen esteettömiksi. Senioritalossa asuminen on tavallista asumista, eikä talossa yleensä ole palveluja eikä henkilökuntaa paikalla. Tarvittaessa asukas voi saada kunnallisia tai yksityisen palveluntuottajan tarjoamia kotihoitopalveluja samalla tavalla kuin muutkin omassa kodissaan asuvat. Espoon senioritalot ovat yksityisiä vuokra-, asumisoikeus- tai omistusasuntoja.

SENIORITALOISTA SAA LISÄTIETOJA ESIMERKIKSI KAUPUNGIN NETTISIVUILLA OLEVASTA IÄKKÄIDEN ASUMINEN ESPOOSSA -OPPAASTA WWW.ESPOO.FI/ASUMISOPAS TAI SOITTAMALLA SENIORINEUVONTAAN (KATSO SEURAAVA KOHTA). OPPAAN VOI MYÖS NOUTAA YHTEISPALVELUPISTEESTÄ TAI TILATA SENIORINEUVONNASTA.

SENIORINEUVONTA

Seniorineuvonnasta saa ohjausta, neuvontaa ja esitteitä ikäihmisten palveluista ja toiminnasta. Voit ottaa yhteyttä puhelimitse, lähettää sähköpostia tai käydä paikan päällä. Käyntiä varten on hyvä varata aika.

Loppukeväästä 2016 alkaen Seniorineuvonta siirtyy uuteen NOPSA-yksikköön.

SENIORINEUVONTA
NELIKKOKUJA 3 (KÄYNTI NELIKKOTIEN PUOLELTA)
02230 ESPOO, MATINKYLÄ
(MERO MATINKYLÄ, ENTINEN PALVELUTALO OMENATARHA)
PUH. (09) 816 30265, MA-TO KLO 10-15.
SÄHKÖPOSTI: SENIORINEUVONTA@ESPOO.FI

SEURAKUNNAT

Essoossa toimii monia eri kristillisiä seurakuntia.

Evankelis-luterilaiset seurakunnat järjestävät muun muassa raamattu- ja keskustelupiirejä, eläkeläisten kerhoja, musiikkitoimintaa sekä toimintaa näkövammaisille. Diakoniatyö tarjoaa apua ja tukea elämän vaikeisiin tilanteisiin. Seurakunnassa toimii myös vapaaehtoistoimintaan perustuva lähimmäispalvelu. Lisätietoja toiminnasta saat omasta seurakunnastasi sekä Esse-lehdestä.

ESPOONLAHDEN SEURAKUNTA,
PUH. (09) 8050 6000

LEPPÄVAARAN SEURAKUNTA, PUH. (09) 8050 5000

OLARIN SEURAKUNTA, PUH. (09) 8050 7000

TAPIOLAN SEURAKUNTA, PUH. (09) 8050 4000

TUOMIOKIRKKOSEURAKUNTA, PUH. (09) 8050 3800

S

ESPOON EV.LUT.SEURAKUNTA,
PUH. (09) 80 501 / VAIHDE

ESPOON HELLUNTAISEURAKUNTA
PUH. (09) 452 2891, FAKSI (09) 452 2531
SÄHKÖPOSTI: TOIMISTO@ESPOOHSRK.FI
WWW.ESPOOHSRK.FI

ESPOON ORTODOKSINEN SEURAKUNTA
PUH. 0207 220 693
SÄHKÖPOSTI: TAPIOLAN.KIRKKO@ORT.FI

Seurakuntien palvelukeskuksen kautta voit hoitaa kirkollisten toimitusten varaukset, rekisteripalvelut koko Espoon alueella. Palvelukeskuksessa on myös hautatoimisto sekä päivystävä pappi.

(EV.LUT.) SEURAKUNTIEN PALVELUKESKUS
KIRKKOKATU 1, 02770 ESPOO
AVOINNA ARKISIN KLO 8-15

REKISTERIPALVELUT
(VIRKATODISTUKSET JA SUKUSELVITYKSET)
PUH. 09 8050 2600,
SÄHKÖPOSTI: PALVELUKESKUS@EVL.FI

VARAUSPALVELUT
(KASTE, VIHKimINEN, HAUTAAN SIUNAAMINEN):
PUH. 09 8050 2601,
SÄHKÖPOSTI: PALVELUKESKUS@EVL.FI

HAUTATOIMISTO PUH. 09 8050 2200

SÄHKÖPOSTI: HAUTATOIMISTO@EVL.FI

PÄIVYSTÄVÄ PAPPI PUH. 09 8050 2602

Muita kristillisiä seurakuntia:

PYHITTÄJÄ HERMAN ALASKALAISEN (ORTODOKSINEN)
KIRKKO

KAUPINKALLIONTIE 2, 02100 ESPOO (TAPIOLA)

ESPOON ALUE KUULUU HELSINGIN ORTODOKSISEEN
SEURAKUNTAAN.

ASIAKASPALVELU PUH: (09) 856 46 100

PÄIVYSTÄVÄ PAPPI PUH: (09) 856 46 105

WWW.HOS.FI

ESPOON HELLUNTAISEURAKUNTA

LUOMANPORTTI 8, 02200 ESPOO

PUH. (09) 452 2891, FAKSI (09) 452 2531

PYHÄN MARIAN KATOLINEN SEURAKUNTA

MÄNTYTIE 2, 00270 HELSINKI

PUH. (09) 241 1633

SÄHKÖPOSTI: MARIA@KATOLINEN.FI

WWW.PYHAMARIA.FI

S

SIIVOUSPALVELUT

Siivouspalvelua voi ostaa yksityisiltä koti- tai siivouspalveluyrityksiltä. Tällöin kannattaa myös hyödyntää kotitalousvähennystä. Monet kotipalveluyritykset tarjoavat toimintarajoitteisille asiakkaille siivouspalveluja ja muita kotihoidon tukipalveluita ilman arvonlisäveroa. Myös muun muassa Lähimmäisapu ry:n kautta voi saada siivousapua edullisesti. Sen sijaan vapaaehtoistoimijoiden tehtäviin siivoaminen ei kuulu.

Vähävaraiset eläkeläiset, jotka eivät itse pysty siivoamaan, voivat harkinnanvaraisesti saada siivouspalvelua myös kotihoidon kautta. Myös sotainvalidit voivat saada siivouspalvelua kotihoidon kautta.

Lisätietoa palveluntuottajista saa Seniorineuvonnasta ja muun muassa www.elias.fi-palvelutorilta internetistä.

LÄHIMMÄISAPU RY, PUH. (09) 412 8188

SENIORINEUVONTA, PUH. (09) 816 30265

KOTIHOIDON KESKITETYT PALVELUT, PUH. (09) 816 33333

SOSIAALITYÖN PALVELUT

Sosiaalitoimistoon voi olla yhteydessä, kun ongelmana ovat raha-asiat, päihteet, ihmissuhdekriisit tai muut äkilliset kriisitilanteet, kuten ero, häätö tai tulipalo.

Aikuissosiaalityön piiriin kuuluu myös toimeentulotuki, jota haetaan aina kirjallisesti. Toimeentulotuki on viimesijainen taloudellinen tukimuoto. Sen tarkoituksena on turvata henkilön tai perheen toimeentulo ja edistää itsenäistä selviytymistä.

Lomakkeita ja hakuohjeita voi tulostaa toimeentulotuen sivulta netistä tai hakea sosiaalipalvelutoimistosta sekä yhteispalvelupisteistä. Toimeentulotukea voi hakea sähköisesti verkkosivuilla tai paperihakemuksella. Hakemuksen ja hakuohjeet voi tulostaa nettisivuilta tai hakea sosiaalipalvelutoimistosta tai yhteispalvelupisteestä. Espoon kaupungin www-sivuilla on toimeentulolaskuri, jolla voi laskea, onko oikeutettu saamaan tukea. Tulos on suuntaa antava.

WWW.ESPOO.FI/SOSIAALITYO

WWW.ESPOO.FI/TOIMEENTULOTUKI

Sosiaalipalvelutoimistot:

POHJOINEN AIKUISTEN SOSIAALIPALVELUT:
ESPOON KESKUKSEN JA LEPPÄVAARAN AIKUIS-
SOSIAALITYÖ, KOMENTAJANKATU 5 C, 02610 ESPOO
(LEPPÄVAARA), KÄYNTI UPSEERINKADUN PUOLELTA
PL 2125, 02070 ESPOON KAUPUNKI

PUHELINNEUVONTA, PUH. (09) 816 45000
TI, TO JA PE KLO 8-9 TAI VAIHDE PUH. (09) 816 21
PALVELUNEUVONTA PAIKAN PÄÄLLÄ ILMAN
AJANVARAUSTA: TI, TO JA PE KLO 12-15

ETELÄINEN AIKUISTEN SOSIAALIPALVELUT:
ESPOONLAHDEN JA MATINKYLÄ-OLARI-TAPIOLAN
AIKUISSOSIAALITYÖ
PYYNTITIE 3, 02230 ESPOO
PL 2208, 02070 ESPOON KAUPUNKI
PUHELINNEUVONTA, PUH. (09) 816 31600
TI, TO JA PE KLO 8-9 TAI VAIHDE PUH. (09) 816 21
PALVELUNEUVONTA PAIKAN PÄÄLLÄ ILMAN
AJANVARAUSTA: TI, TO JA PE KLO 12-15

Äkillisissä kriisitilanteissa sosiaali- ja kriisipäivystys päivystää ympäri vuorokauden.

Sosiaali- ja kriisipäivystys ([sivu 79](#))

Sosiaalityö sairaalassa ja pitkäaikaishoidossa

Vanhusten palvelujen sosiaalityöntekijät vastaavat sosiaalityöstä Espoon sairaalan yksiköissä Puolarmetsässä ja Jorvisassa sekä Espoon kaupungin pitkäaikaishoidon yksiköissä ja yksityisissä hoivakodeissa. He toimivat yhteistyössä asiakkaan, kotihoidon, omaisten sekä osaston moniammatillisen työryhmän kanssa.

Sosiaalityöntekijät auttavat toimeentuloon ja asumiseen liittyvissä kysymyksissä sekä neuvovat, ohjaavat ja tarvittaessa avustavat palvelujen ja etuuksien hakemisessa. He myös arvioivat sairauden, vammautumisen tai muun toimintakyvyn laskun aiheuttamaa elämäntilanteen muutosta.

PUH. (09) 816 21 (VAIHDE / SOSIAALITYÖNTEKIJÄT)

SOSIAALI- JA KRIISIPÄIVYSTYS

Ota yhteyttä Sosiaali- ja kriisipäivystykseen kun tarvitset pikaisesti apua, ohjausta tai neuvontaa liittyen esimerkiksi perhe- tai parisuhdekriisiin, elämänhallintaan, asumiseen, mielenterveys- ja päihdeongelmiin, onnettomuuteen tai muuhun järkyttävään tapahtumaan tai traumaattiseen kriisiin liittyen.

Tarvittaessa tapaaminen voidaan sopia toimipisteeseen, kotiin tai tapahtumapaikalle. Voit ottaa yhteyttä myös nimettömänä. Palvelu on luottamuksellista ja maksutonta.

SOSIAALI- JA KRIISIPÄIVYSTYS PUH. (09) 816 42 439,
PÄIVYSTYS YMPÄRI VUOROKAUDEN.
KÄYNTIOSOITE: JORVIN SAIRAALA, TURUNTIE 150

S

SOSIAALINEN LUOTTO

Sosiaalinen luotto on tarkoitettu pienituloisille ja vähävaraisille espoolaisille, joilla ei ole mahdollisuutta saada muuta luottoa esimerkiksi vakuuksien puuttumisen tai luottohäiriömerkinnän vuoksi. Sosiaalisen luoton hakeminen edellyttää henkilökohtaista käyntiä ja taloudellisen tilanteen arviointia talousneuvojan luona.

PUHELINNEUVONTA JA AJANVARAUS
MA-TO KLO 10-12, PUH. 0800 93 488.

SOSIAALI- JA POTILASASIAMIES

Sosiaali- ja potilasasiamies neuvoo espoolaisia heidän oikeuksistaan sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaana. Asiamies toimii tarvittaessa välittäjänä asiakkaan ja viranhaltijoiden välillä. Asiakkaalla on luonnollisesti käytössään myös viralliset valituskanavat. Asiamies avustaa tarvittaessa muistutuksen tekemisessä, mikäli asiakas on tyytymätön saamaansa kohteluun. Asiamies neuvoo myös Espoon terveyskeskusten ja hoitolaitosten potilaita ja heidän omaisiaan potilaiden oikeuksista.

ESPOON SOSIAALI- JA POTILASASIAMIES EVA PELTOLA
PUHELINAIKA MA-TO KLO 10-12, PUH. (09) 816 51032
TAI VAIHDE (09) 81621, VAIHDENUMEROON VOIT MYÖS
JÄTTÄÄ VIESTIN TAI SOITTOPYYNNÖN.
SÄHKÖPOSTI: EVA.PELTOLA@ESPOO.FI
POSTIOSOITE: PL 220, 02070 ESPOON KAUPUNKI

Vammaisasiaamieheen voi olla yhteydessä vastaavissa vammaispalveluja koskeissa asioissa.

Vammaisasiaamies ([sivu 97](#))

JORVIN SAIRAALA KUULUU HYKS-SAIRAANHOITOPUIRIIN,
JOLLA ON OMA POTILASASIAMIES. HUSIN JA HYKSIN
POTILASASIAMIEHEEN SAA YHTEYDEN HUS:N VAIHTEEN
KAUTTA, PUH. (09) 4711.

SOTIEMME VETERAANIT

Espoon kaupungin veteraanipalvelujen piiriin kuuluvat rintamaveteraanit, sotainvalidit sekä eräissä Suomen sotiin liittyneissä tehtävissä palvelleet siltä osin, kun he eivät saa vastaavia palveluja esimerkiksi Valtiokonttorista.

Espoon kaupungin veteraanipalvelujen saaminen edellyttää, että asiakkaan kotikunta on Espoo ja että hän esittää tunnukset, päätöksen tai todistuksen yllä mainittuihin asiakasryh-

S

miin kuulumisesta. Myös lottana toimineet ovat oikeutettuja Espoon rintamaveteraanien etuuksiin, mikäli heille on myönnetty rintamaveteraanistatus.

Rintamaveteraaneilta, sotainvalideilta ja eräissä Suomen sotiin liittyvissä tehtävissä palvelleilta ei peritä maksua terveyskeskus- tai poliklinikkakäynnistä, terveyskeskuslääkärin todistuksesta eikä terveyskeskuslääkärin lähetteellä tapahtuvasta korvalääkärikäynnistä.

Hammashoito, sisältäen myös irtoprotetiikan, on maksutonta rintamaveteraaneille Espoon kaupungin hammashoitoloissa.

LISÄTIETOJA HAMMASHOIDON KESKITETYSTÄ
AJANVARAUKSESTA, PUH. (09) 816 30300,
ARKISIN KLO 7.45-15

Espoon kaupungin kotihoidon kertakäynnit ovat veteraaneille maksuttomia. Valtionkonttorin vuosittain myöntämästä avustuksesta rintamaveteraaneille tiedotetaan henkilökohtaisesti kirjeitse.

LISÄTIETOJA: KOTIHOIDON KESKITETYT PALVELUT,
PUH. (09) 816 33333, MA-PE KLO 9-15.

Sotilasvammaisten, joilla on vähintään 20% haitta-aste, on mahdollista saada kaupungin kotihoitopalveluja (kotisairaanhoido ja kotipalvelu) sekä kotihoidon tukipalveluja laaditun hoito- ja palvelusuunnitelman mukaisesti. Lisätietoja oman alueen kotihoidon henkilökunnalta.

Alueellinen kotihoito [s. 105](#)

Rintamaveteraanit sekä eräissä Suomen sodissa palvelleet ovat oikeutettuja myös jalkahoitoavustukseen sekä silmälasivastukseen. Jalkahoitoon voi saada tukea 45 euroa / kerta, neljä kertaa vuodessa (vuonna 2015). Silmälasivastus on sata euroa vuodessa (vuonna 2015).

Rintamaveteraanit ovat oikeutettuja myös avo-, laitos- tai päivä kuntoutukseen, jota voi hakea veteraanipalveluista.

Jalkahoito- ja silmälasivastuskuitit sekä rintamaveteraanien kuntoutushakemukset voi toimittaa osoitteeseen:

Veteraanipalvelut

Avokuntoutuspalvelut

PL 2311, 02070 Espoon kaupunki

VETERAANIPALVELUIDEN ASIAKASPALVELU,
PUH. (09) 816 42380, MA-TO KLO 12-13
KÄYNTIOSOITE: PIHATÖRMÄ 1 A, OLARI
(SISÄÄNKÄYNTI KATTOPIHALTA A3).
KÄYNNIT VAIN AJANVARAUKSELLA.

Sotainvalidien, samoin kuin vaikeavammaisten sotainvalidien puolisojen ja leskien kuntoutusta haetaan Valtiokonttorista.

LISÄTIETOJA: VALTIOKONTTORI, SOTILASVAMMA- JA VETERAANIASIOIDEN ASIAKASPALVELU PUH. 029 550 3070, MA-PE KLO 9-12, VAIHDE 029 550 2000

SPORTTIKORTTI 68+

Katso Liikunta ([sivu 43](#))

TALOUS- JA VELKANEUVONTA

Talous- ja velkaneuvonnasta saat ohjausta taloudellisista vaikeuksista selviämiseen. Velkasi voivat olla suuret tai pienet ja velat voivat olla hoidossa tai perinnässä, mutta jos tunnet huolta taloudestasi, asioiden selvittämiseen kannatta ryhtyä heti.

Espoon kaupungin talous- ja velkaneuvonnan palvelut on tarkoitettu espoolaisille ja kauniaislaisille. Neuvontaa annetaan yksityishenkilöille. Palvelu on maksutonta.

MAKSUTON PUHELINNEUVONTA JA AJANVARAUS

MA-TO KLO 10-12, PUH. 0800 93 488

ITÄTUULENTIE 2 B, 1. KRS. (TAPIOLA)

WWW.ESPOO.FI/OMATALOUS

TERVEYDENHOITAJAN VASTAANOTTO

Terveydenhoitajan vastaanotolla voi käydä omalla terveysasemalla. Terveyden- ja sairaanhoitajan vastaanotolla voidaan muun muassa:

- » hoitaa pitkäaikaissairauksia ja tukea omahoitoa
- » antaa ravitsemus- ja elämäntapaohjeita
- » antaa matkailijoiden terveysneuvontaa
- » antaa rokotuksia (myös matkailijarokotukset) ja lääkepis-
toksia

Useimmilla terveysasemilla terveydenhoitajilla on avovastaanottoaika, jolloin voit asioida ilman ajanvarausta, muina aikoina ajanvarauksella. Tarkista tiedot omalta terveysasemaltasi.

WWW.ESPOO.FI/TERVEYSASEMAT

Terveysasemat ([sivu 107](#))

Rokotukset ([sivu 69](#))

TERVEYDENHUOLLON MAKSUKATTO

Kunnallisten sosiaali- ja terveyspalvelujen asiakasmaksujen maksukatto on 691 euroa (vuonna 2016). Seuranta-aika on kalenterivuosi. Kun asiakkaalle on kertynyt hoitokustannuksia

T

tämän verran, hoidosta ei enää peritä maksuja kalenterivuoden aikana lukuun ottamatta lyhytaikaisen laitoshoidon päivämaksua. Maksukattoa kerryttävät myös HUS:n erikoissairaanhoidon maksut, mutta eivät suun terveydenhoidon eivätkä kotihoidon maksut.

Asiakasmaksukaton seuranta ja ylittyminen on asiakkaan vastuulla. Maksukattoon kuuluvat laskut ja kuitit tulee säilyttää käynti/hoitoajan mukaisessa järjestyksessä, jotta on helpompi seurata, missä sosiaali- ja terveyspalvelujen yksikössä maksukatto täyttyy.

Jos maksukatto täyttyy Espoon kaupungin palvelujen piirissä, vapaakortit (=vihreä kortti) myönnetään keskitetysti talouspalveluissa.

Lisätietoja:

ESPOON TALOUSPALVELUT -LIKELAITOS
ERITYISPALVELUT, PL 668, 02070 ESPOON KAUPUNKI
ASIAKASPALVELU, PUH. (09) 816 29500, ARKISIN KLO 9-15

Muulla täytyvät vapaakortit myönnetään kyseisessä terveydenhuollon yksikössä, esimerkiksi HUS:ssa.

HUS-SERVIS, POTILASLASKUTUS, PL 680, 00029 HUS
ASIAKASPALVELU, PUH. (09) 4717 8550, ARKISIN KLO
9-15 (TAI HUS VAIHDE PUH. (09) 4711)
SÄHKÖPOSTI: POTILASLASKUTUS@HUS.FI

TERVEYSASEMAT

Espoolaiset saavat perusterveydenhuollon palvelut Espoon keskuksen, Espoonlahden, Leppävaaran, Matinkylä-Olarin ja Tapiolan suuralueilla. Espoossa on 11 terveysasemaa, joilla on muun muassa lääkärin, sairaanhoitajan ja terveydenhoitajan vastaanotot.

Suvelan ja Tuomarilan sekä Olarin alueilla toimivat yksityiset Oma Lääkärisi -terveysasemat, jonka toiminnasta Espoon kaupunki vastaa. Asiakasmaksut ovat samat kuin kaupungin muilla terveysasemilla, ja palveluja tarjotaan samoin periaattein.

Erikoislääkärin vastaanotolle pääset tarvittaessa oman terveysasemasi lääkärin läheteellä. Jos tarvitset kiireellistä hoitoa, soita mieluiten heti klo 8 omalle terveysasemallesi. Jos tarvitset ensiapua, voit tulla myös terveysasemalle suoraan. Iltaisin ja viikonloppuisin terveysasemat ovat kiinni. Katso Päivystys ([sivu 66](#)).

Ajanvaraus: Espoon terveysasemilla on käytössä automaattinen takaisinsoittopalvelu. Kun soitat terveysasemalle, hänen numeronsa tallentuu automaattisesti. Sinulle soitetaan takaisin, pääsääntöisesti tunnin sisällä.

Espoolainen voi valita, millä Espoon terveysasemalla hän halua asioida. Uuden valinnan voi tehdä korkeintaan vuoden kuluttua edellisestä valinnasta.

WWW.ESPOO.FI/TERVEYSASEMAT

T

Ilmoituslomakkeita terveysaseman vaihtamiseksi saa terveysasemilta, ja niitä voi myös tulostaa internetistä www.espoo.fi/terveysasemat. Täytetty ilmoituslomake tulee postittaa tai tuoda valitulle uudelle terveysasemalle. Lomaketta ei voi lähettää sähköpostitse tietosuojasyistä.

On mahdollista siirtyä toisen kunnan terveysaseman asiakkaaksi. Myös monet muut perusterveydenhuollon palvelut siirtyvät tällöin uuteen kuntaan. Muutosilmoitus tehdään sekä nykyiselle että uudelle terveysasemalle.

Terveysasemien yhteystiedot ([sivu 107](#))

TERVEYSNEUVONTA

Verkossa:

Terveyskirjastosta saat luotettavaa ja ajantasaista tietoa terveydestä ja sairauksista. eOmahoitokirjastosta saat tietoa pitkäaikaissairauksien hoidon tueksi. Nämä löytyvät verkosta: www.espoo.fi/terveysneuvonta

Puhelimitse:

ARKISIN KLO 8-16: SOITA OMAN TERVEYSASEMASI
AJANVARAUSNUMEROON
SUUN TERVEYDENHUOLLON NEUVONTA
PUH. (09) 816 30300

MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEPALVELUT
PUH. (09) 816 31300

ARKI-ILTAISIN SEKÄ VIIKONLOPPUISIN JA
PYHÄPÄIVINÄ YMPÄRI VUOROKAUDEN NEUVONTAA
PÄIVYSTYKSEEN HAKEUTUMISEEN
PUH. (09) 87 10023

Päivystys ([sivu 66](#))

TIETOTEKNIikka

Tietotekniikan opastusta saa kirjastoissa, työväenopistossa ja palvelukeskuksissa. Työväenopistossa opastusta saa Tietotuvista ja tarjolla on myös tietokonekursseja. Kirjastossa opastusta saa älypajoissa tai varaamalla henkilökohtaisen opastusajan. Useissa palvelukeskuksissa saa henkilökohtaista opastusta ajanvarauksella. Kotiin voi saada tietokoneopastusta Kotikirjastosta, yksityisistä yrityksistä tai vapaaehtoistojen kautta.

Ikäihmisten tietotekniikkayhdistys Enter ry:stä saa myös lisätietoja tietokoneopastuksesta pääkaupunkiseudulla.

WWW.ENTERSENIOR.FI

T

Lisätietoja:

Työväenopisto ([sivu 95](#))

Kirjastot ([sivu 104](#))

Palvelukeskukset ([sivu 106](#))

TOIMINTATERAPIA

Toimintaterapialla tuetaan asiakkaan selviytymistä tärkeistä päivittäisen elämän toiminnoista. Jos toimintakykyyn ei voida suoraan vaikuttaa, pyritään toimintatapoja ja kotiympäristöä muokkaamalla helpottamaan ikääntyneen arkea.

Toimintaterapeutti arvioi toimintakykyä ja siihen vaikuttavia tekijöitä haastattelemalla, havainnoimalla ja testien avulla. Arviointi tehdään kotona, vastaanotolla tai asiointitilanteissa. Sen perusteella laaditaan yksilöllinen toimintaterapiasuunnitelma. Se voi sisältää esimerkiksi kodinhoidon ja asioinnin harjoittelua, apuvälinetarpeen arviointia ja käytön opastamista sekä asunnonmuutostöiden suunnittelua ja järjestelyä.

Espeen kaupungin avoterveydenhuollon toimintaterapeuttien aluejako ja yhteystiedot:

ESPOON KESKUS JA LEPPÄVAARA
PUH. (09) 816 32605, PUHELINAIKA MA JA KE KLO 12-13

MATINKYLÄ-OLARI JA TAPIOLA
PUH. (09) 816 50441, PUHELINAIKA MA JA KE KLO 12-13

ESPOONLAHTI JA KAUKLAHTI
PUH. (09) 816 82896, PUHELINAIKA MA JA KE KLO 12-13

TOIMINTATERAPIAN KÄYNTIOSOITE:
MERIKANSANTIE 3-5, 02320 ESPOO
MERENPOUKAMA, C-TALO

TUET JA ETUUDET

Kelan tuet

Eläkkeensaajan asumistukea voidaan myöntää, jos hakija on pienituloinen eläkkeensaaja tai 65 vuotta täyttänyt henkilö, joka asuu vakinaisesti Suomessa. Asumistukea haetaan Kelalta. Asumistukea voi saada myös palvelutaloasuntoon.

Eläkettä saavan hoitotuki voidaan myöntää, jos tukea hakevan toimintakyky on heikentynyt yhtäjaksoisesti vähintään vuoden ajaksi, ja sen vuoksi tarvitaan apua, ohjausta tai valvontaa, tai jos vammasta/sairaudesta aiheutuu erityiskus-

T

tannuksia. Toimintakyvyn heikentyminen tarkoittaa sitä, että kyky huolehtia itsestä tai selviytyä jokapäiväisistä toimista on sairauden tai vamman johdosta heikentynyt. Hoitotukea haetaan Kelalta. Hoitotukea voivat saada myös palvelutalojen ja hoivakotien asukkaat.

Kelan korvaaman summan lääkkeistä saa automaattisesti näyttämällä Kela-korttia apteekissa. Runsaasti lääkehoitoa tarvitsevilla henkilöllä on oikeus lisäkorvaukseen, jos saman kalenterivuoden aikana korvatuista reseptilääkkeistä, kliinistä ravintovalmisteista ja perusvoiteista maksetut omavastuusuudet ylittävät 612,62 euroa (vuonna 2016). Vuosittainen alkuomavastuu on 45 euroa (alkaen 2016). Tiettyjen pitkäaikaissairauksien hoidossa käytettävistä lääkkeistä voi saada erityiskorvausta lääkärin kirjoittaman B-lausunnon perusteella.

Vuotuisen omavastuusuuden täytyttyä asiakas maksaa 1,50 euroa/lääke, ja Kela korvaa loput lääkkeen hinnasta. Kela huolehtii maksukaton täyttymisestä apteekista saatujen tietojen perusteella ja lähettää asiakkaalle tiedon sekä ilmoituksen lisäkorvausoikeudesta. Korvauksen saa suoraan apteekista, kunhan esittää Kela-kortin ja ilmoituksen lisäkorvausoikeudesta. Korvausta voi hakea jälkepäin puolen vuoden ajan.

Lisäksi Kela maksaa myös sairaudesta tai Kelan kuntoutuksen vuoksi aiheutuneista matkakuluista korvausta. Kela korvaa matkakustannuksia pääasiassa halvimman matkustustavan mukaan. Jos halvimman kulkuneuvon käyttö ei ole mahdollista terveydentilan tai puutteellisten liikenneyhteyksien vuoksi, voi korvauksen saada myös taksimatkoista. Korvausta varten

tarvitset todistuksen terveydenhuollosta todistus taksin käytön tarpeesta, paitsi jos syynä ovat puutteelliset liikenneyhteydet.

Korvauksen taksimatkasta saat heti taksissa, kun tilaat taksin Kelan tilausnumerosta, mieluiten jo edellisenä päivänä. Omavastuuosuus on 16 euroa yhdensuuntaisesta matkasta. Jos omavastuuosuutesi ylittää vuodessa 272 euroa (vuonna 2015), saat Kelalta vapaakortin etkä maksa korvaukseen oikeuttavista taksimatkoista mitään. Jos tilaat matkan muusta kuin Kelan tilausnumerosta, sinun pitää hakea korvausta Kelasta jälkikäteen. Matkakatto ei myöskään tällöin kerry.

KELAN TAKSIKESKUS (UUSIMAA) 0100 84000
TILAUKSET RUOTSINKIELELLÄ (UUSIMAA) 0100 84001

WWW.KELA.FI/TAKSIMATKAT

Lisätiedot Kelasta ([sivu 30](#))

Terveydenhuollon maksukatto ([sivu 85](#))

Omaishoidon tuki

Katso Omaishoito ([sivu 56](#))

Kuljetuspalvelutuki

Kuljetuspalvelutuki on tarkoitettu espoolaisille, jotka eivät toimintakyvyn rajoitteiden, vamman tai sairauden takia voi käyttää julkisia liikennevälineitä ilman kohtuuttomia vaikeuksia. Se on tarkoitettu muihin kuin sairaudesta aiheutuneiden matkojen kustannuksiin.

T

Kuljetuspalvelua voidaan myöntää sosiaalihuoltolain tai vammaispalvelulain perusteella. Sosiaalihuoltolain mukainen kuljetuspalvelu on kotihoidon tukitoimi, jota voidaan myöntää iäkkäille, toimintarajoitteisille henkilöille, joiden tulot alittavat voimassa olevan tulorajan. Vammaispalvelulain mukainen kuljetuspalvelutuki on tarkoitettu vaikeavammaisille henkilöille iästä riippumatta.

Sosiaalihuoltolain mukaista kuljetuspalvelutukea haetaan kotihoidon keskitetyistä palveluista. Tukea voi hakea sähköisesti verkossa tai täyttämällä paperilomakkeen. Hakemuksen liitteeksi tarvitaan lääkärinlausunto, jossa on yksityiskohtainen kuvaus liikkumis- ja muusta toimintakyvystä.

Lisätietoja

KOTIHOIDON KESKITETYT PALVELUT,
PUH. (09) 816 33333 KLO 9-15

KOTIHOITO.KESKITETYTPALVELUT@ESPOO.FI

VAMMAISPALVELUT,
PUH. (09) 816 45285 KLO 9-11

VAMMAISPALVELUT@ESPOO.FI

Kotitaloustyön verovähennys

Katso Kotitalousvähennys ([sivu 36](#))

TURVAPUHELIN

Turvapuhelin on laite, joka mahdollistaa avun hälyttämisen ympäri vuorokauden. Tämä tapahtuu painamalla nappia, joka on rannekkeessa tai roikkuu kaulassa. Hälytys ohjautuu joko omaisen puhelimeen tai palveluntuottajan hälytyskeskukseen.

Turvapuhelimen voi saada kaupungin kotihoidon kautta palvelutarpeen arviointiin perustuen. Palvelussa on tulo raja. Turvapuhelinpalvelu on tarkoitettu pääsääntöisesti ikäihmisille, jotka ovat jo kotihoidon palvelujen piirissä.

Muutoin turvapuhelimen voi hankkia suoraan yksityiseltä palveluntuottajalta, joista saa tietoa Seniorineuvonnasta. Tarjolla on erilaisin ominaisuuksin varustettuja turvapuhelinpalveluja.

Kotihoito ([sivu 105](#))

Seniorineuvonta ([sivu 72](#))

TYÖVÄENOPISTO

Työväenopisto on aikuisopetusta tarjoava vapaan sivistystyön oppilaitos. Se tarjoaa kurssien ja luentojen lisäksi avoimen yliopiston ja ikäihmisten yliopiston kurseja sekä perhekursseja. Työväenopistossa voi harrastaa ja opiskella esimerkiksi kieliä, käden tai

U

toja, liikuntaa, musiikkia, tietotekniikkaa ja ruoanlaittoa. Työväenopistossa on runsaasti senioreille suunnattua opetustarjontaa. Espoon työväenopisto on osa Omniaa.

Työväenopisto toimii Espoossa viidellä kaupunkialueella. Kurssitarjontaa löytyy läheltä jokaista espoolaista. Laajan opinto-ohjelman lisäksi espoolaisille senioreille on oma opinto-ohjelma. Se on jaossa espoolaisissa palvelukeskuksissa ja työväenopiston omissa toimipisteissä. Senioreiden opinto-ohjelma on myös luettavissa internetissä osoitteessa: www.espoo.fi/tyovaenopisto.

ILMOITTAUTUMISET KURSSEILLE NETISSÄ

WWW.ILMONET.FI

TAI PUHELIMITSE NUMEROON 020 692 444,
MA-PE KLO 12-15

WWW.ESPOO.FI/TYOVAENOPISTO

ESPOON TYÖVÄENOPISTON ASIAKASPALVELUKESKUS

ADJUTANTINKATU 1, 5. KRS, 02650 ESPOO

SÄHKÖPOSTI: ASIAKASPALVELUKESKUS@OMNIA.FI

(EI ILMOITTAUTUMISIA SÄHKÖPOSTILLA)

UIMAHALLIT

Katso Liikunta ([sivu 43](#))

VAMMAISASIAMIES

Vammaisasiamies edistää vammaisten ja pitkäaikaissairaiden henkilöiden yhdenvertaisuutta ja syrjimättömyyttä. Tämä tarkoittaa muun muassa palvelujen saatavuutta ja saavutettavuutta sekä ympäristön esteettömyyttä. Espoossa on kaupunginhallituksen hyväksymä vammaispoliittinen ohjelma, jonka tavoitteena on *Toimiva arki kaikille*.

Vammaisasiamies toimii vammaisneuvoston sihteerinä. Hän toimii myös linkkinä kaupungin eri toimijoiden ja vammais- ja pitkäaikaissairaiden järjestöjen välillä sekä tiedottaa ajankohtaisista asioista.

Vammaisasiamieheltä voit kysyä neuvoa tai hänelle voi antaa palautetta ja kehittämisehdotuksia. Vammaisasiamieheen voit ottaa yhteyttä, jos haluat tuoda asioita vammaisneuvoston käsiteltäväksi tai jos haluat lisätietoja Espoon vammaispoliittisesta ohjelmasta.

ESPOON VAMMAISASIAMIES SIRKKU KIVINIITTY
PUH. 050 344 5190 TAI VAIHDE (09) 816 21, VAIHTEEN
KAUTTA VOIT JÄTTÄÄ VIESTIN TAI SOITTOPYYNNÖN
SÄHKÖPOSTI: SIRKKU.KIVINIITTY@ESPOO.FI
POSTIOSOITE: PL 220, 02070 ESPOON KAUPUNKI

V

VAMMAISPALVELUT

Henkilö, jolle vamma tai pitkäaikainen sairaus aiheuttaa vaikeuksia selviytyä arjessa, voi tarvita vammaispalveluja. Lisätietoja saa puhelimitse tai verkkosivuilta.

VAMMAISPALVELUJEN PUHELINNEUVONTA,

PUH. (09) 816 45285 MA-PE KLO 9-11,

VAMMAISPALVELUT@ESPOO.FI

KÄYNTIOSOITE: KAMREERINTIE 2 A, 4. KRS, 02770 ESPOO.

TOIMISTO ON AVOINNA ARKISIN KLO 8-15.

WWW.ESPOO.FI/VAMMAISPALVELUT

VANHAINKODIT

Katso Pitkäaikaishoito ([sivu 62](#))

VANHUSNEUVOSTO

Espoon vanhusneuvosto toimii espoolaisten vanhusten edunvalvojana ja puolestapuhujana kunnallisessa päätöksenteossa. Vanhusneuvosto tuo kaupungin palveluihin ja kaupunkisuunnitteluun ikääntyvien espoolaisten näkökulman.

Vanhusneuvostoon kuuluu neljätoista varsinaista jäsentä, joilla jokaisella on henkilökohtainen varajäsen. Seniorijärjestöjä edustaa kahdeksan jäsentä, ja loput kuusi ovat luottamushenkilöitä, jotka edustavat puolueita.

Vanhusneuvosto kokoontuu 3-4 kertaa vuodessa. Kerran vuodessa vanhusneuvosto kutsuu eläkeläisjärjestöjen edustajat yhteistyötilaisuuteen, jossa käsitellään ajankohtaisia vanhuspoliittisia asioita ja järjestöjen esityksiä kaupungin hallinnolle.

Vanhusneuvosto järjestää Espoon seniorijärjestöjen kanssa vuosittain, valtakunnallisella Vanhusten viikolla, kaikille espoolaisille senioreille avoimen juhlan "Sykettä Syksyyn - Låt Hösten Pulsera".

LISÄTIETOJA:

WWW.ESPOO.FI/SENIOREILLE > [VANHUSNEUVOSTO](#)

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Vapaaehtoistoiminta tuo elämään sisältöä ja tarkoitusta. Vapaaehtoisena voit toimia esimerkiksi ikääntyneen ystävänä, juttukaverina, asiointiapuna, saattajana, ulkoiluseurana, luokapuna tai avustaa teknisten laitteiden käytössä. Voit myös toimia vertaisohjaajana ryhmässä ja tuoda oman osaamisesi muiden iloksi. Vapaaehtoiset saavat aina perehdytyksen tehtävänsä. Järjestämme myös koulutuksia vapaaehtoisille, joista saa eväitä ja tukea toimintaan.

V

Vapaaehtoistoimintaan voit ilmoittautua Espoon kaupungille, seurakuntaan, yhdistykseen tai järjestöön.

Kaupungilla on useita palvelukeskuksia ja -taloja sekä hoiva-koteja eri puolilla Espoota. Näistä saatat löytää vapaaehtois-tehtävän aivan läheltä kotiasi. Kysy rohkeasti lisää kaupungin palveluohjaajalta.

Myös SPR:n vapaaehtoisvälitys ja Seurakunnan lähimmäispalvelu välittävät vapaaehtoisia ystäväksi kotona asuvien tueksi ja pieniin avustustehtäviin.

Espoossa toimii myös Espoon Vapaaehtoisverkosto, jossa kehitetään yhdessä eri tahojen, kuten järjestöjen, kaupungin ja seurakunnan vapaaehtoistoimintaa. Muun muassa Keikka-apu on eri vapaaehtoisjärjestöjen ja kaupungin yhdessä järjestämää toimintaa, jossa vapaaehtoinen käy kertaluontoisesti avustamassa ikääntynyttä kodin pienissä askareissa tai kodin ulkopuolella liikkumisessa.

Yhteystiedot

ESPOON KAUPUNGIN VANHUSTEN PALVELUT

PALVELUOHJAAJA, VAPAAEHTOISTOIMINTA

PUH. 046 877 1917

SÄHKÖPOSTI: VAPAAEHTOISTOIMINTA@ESPOO.FI

KEIKKA-AVUN KEIKKAKOORDINAATTORI

PUH. 050 381 0999, SÄHKÖPOSTI: KEIKKA@EJY.FI

SPR:N VAPAAEHTOISVÄLITYS

PUH. (09) 466 858

PÄIVYSTYSAJAT MA JA KE 11-15, TO 14-18

SÄHKÖPOSTI: VAPAAEHTOINEN@SPR-TAPIOLA.ORG

ESPOON EV.LUT. SEURAKUNTA LÄHIMMÄISPALVELU

PUH. (09) 80501 (VAIHDE, JOSTA YHDISTETÄÄN ASUIN-
ALUEEN SEURAKUNNAN DIAKONILLE)

VAPAAEHTOISTEHTÄVÄT ESPOOSSA,

USEITA TOIMIJOITA:

WWW.ESPOONVAPAAEHTOISVERKOSTO.FI

VETERAANIPALVELUT

Katso Sotiemme veteraanit ([sivu 81](#))

YHTEISPALVELUPISTEET

Espoon yhteispalvelupisteet tarjoavat monipuolisia julkishallinnon neuvonta- ja asiointipalveluja. Niiden tehtävänä on antaa tietoa kaupungin palveluista sekä neuvoa ja opastaa asiakkaita edelleen Espoon kaupungin asiantuntijapalveluihin. Yhteispalvelupisteistä saa myös perustietoa senioripalveluista.

Y

Yhteispalvelupisteissä voi muun muassa ladata matkakortteihin kautta ja arvoa, jättää kaupungin virastoille ja laitoksille osoitettua postia, maksaa Espoon kaupungille tulevia maksuja, ottaa kopioita, lähettää fakseja, käyttää internet-yleisöpäätteitä sekä tulostaa tietokoneelta (paitsi Tapiola).

ASIAKASPALVELUNUMERO (09) 816 57070

ALUEELLISET YHTEISPALVELUPISTEET:

ESPOON KESKUS (ESPOONTORIN KAUPPAKESKUS)
KAMREERINTIE 3 C, 02770 ESPOO

ESPOONLAHTI (LIPPULAIVA)
ESPOONLAHDENKATU 4, 02320 ESPOO

KALAJÄRVI (RUSKATALO)
RUSKANIITTY 4, 02970 ESPOO

LEPPÄVAARA (SELLO/KIRJASTO)
LEPPÄVAARANKATU 9, 02600 ESPOO

MATINKYLÄ (ISO OMENA)
PIISPANSILTA 11 S20, 02230 ESPOO

TAPIOLA (KULTTUURIKESKUS)
KULTTUURIAUKIO 2, 02100 ESPOO

YLLÄTTÄVÄ KUOLEMA KOTONA

Jos henkilö kuolee kotona, sen toteaminen kuuluu lääkärille. Jos potilas on saattohoidossa, kannattaa omaisten sopia etukäteen, keneen lääkäriin he ottavat yhteyttä, kun potilas kuolee. Lääkäri tekee vainajalle ulkoisen ruumiintarkastuksen ja toteaa kuoleman sekä ottaa yhteyden poliisiviranomaisiin.

Jos henkilö on ennen kuolemaansa viimeisen sairautensa aikana ollut lääkärin hoidossa, ei tarvita kuolemansyyn selvitystä.

Ruumiinavaus on tarpeen, jos epäillään, että kuolemaan liittyy esimerkiksi rikos, tapaturma, itsemurha, myrkytys tai hoitotoimenpide. Ruumiinavaus on tarpeen myös silloin, jos kuolema on ollut muuten yllättävä eikä vainaja ole ennen kuolemaansa ollut lääkärin hoidossa.

YHTEYSTIETOJA

Kirjastot

Aktiivisen oppimisen
keskus AKKU
Lillhementie 1
(Opinmäki, B-noppa)
puh. 043 826 6734

Entressen kirjasto
Siltakatu 11
puh. (09) 816 53776

Ison Omenan kirjasto
Piispansilta 11 S 10
puh. (09) 816 57723

Haukilahti
Toppelundintie 15
puh. (09) 816 57717

Kalajärvi
Ruskaniitty 4
puh. (09) 816 53400

Karhusuo
Karhuniitynkuja 3
puh. (09) 816 53781

Kauklahti
Hansakallio 2
puh. (09) 816 53778

Kivenlahti
Merenkäynti 3
puh. (09) 816 57732

Laajalahti
Kurkijoentie 24
puh. (09) 816 57714

Laaksolahti
Veininkatu 24
puh. (09) 816 57773

Nöykkiö
Oxfotintie 4
puh. (09) 816 57734

Saunalahti
Brinkinmäentie 1
puh. (09) 816 84645

Sellon kirjasto
Leppävaarankatu 9
puh. (09) 816 57603

Soukka
Soukantie 4
puh. (09) 816 57736

Tapiola, Kulttuurikeskus
Kaupinkalliontie 10
puh. (09) 816 57300

Viherlaakso
Viherlaaksontori
puh. (09) 816 57771

Kirjastoautot
puh. (09) 816 57619

Kirjaston kotipalveluasiak-
kaat, puh. 046 877 2986
tai 046 877 2988

Yhteystiedot löytyvät myös
internetistä osoitteesta:
www.helmet.fi

Kotihoito

Kotihoidon keskitetyt
palvelut (palvelutarpeen
arviointi uusille asiakkaille,
omaishoidontuki,
kuljetuspalvelutuki)
puh. (09) 816 33333,
ma-pe 9-15

Alueellinen kotihoito

Espoon keskuksen
kotihoiton aluevastaava
puh. (09) 816 31666

Espoonlahden
kotihoiton aluevastaava
puh. (09) 816 45239

Etelä-Leppävaaran
kotihoiton aluevastaava
puh. (09) 816 50145

Etelä-Tapiolan
kotihoiton aluevastaava
puh. (09) 816 50337

Matinkylä-Olarin
kotihoiton aluevastaava
puh. (09) 816 42282

Pohjois-Tapiolan
kotihoiton aluevastaava
puh. (09) 816 83858

Viherlaakson
kotihoiton aluevastaava
puh. (09) 816 40149



Palvelukeskukset ja palvelutalot

Espoon keskuksen palvelutalo
Espoonkatu 8 A,
02770 Espoo
puh. (09) 816 23806

Haukilahden palvelukeskus
Haukilahdenkatu 6,
02170 Espoo
puh. (09) 816 38426

Kalajärven palvelukeskus
Ruskaniitty 4,
02970 Espoo
puh. 046 877 1314

Leppävaaran palvelukeskus
Armas Launiksen katu 9,
02600 Espoo
puh. (09) 816 35849

Soukan palvelutalo
Soukankaari 7,
02360 Espoo
puh. (09) 816 44253

Tapiolan palvelukeskus
Itätuulenkujä 4, 1. krs,
02100 Espoo
puh. (09) 816 38361

Viherlaakson palvelutalo
Kievarinpolku 1,
02710 Espoo
puh. (09) 816 35460

Kauklaahden elä ja asu -seniorikeskus
Hansakartano 4,
02780 Espoo
puh. 043 824 8650

Tietoa pitkäaikaishoidon hoiva-asumiseen hakeutumisesta
Asiakasohjauskeskus
puh. (09) 816 32481

Sairaalat

Puolarmetsän sairaala
puh. (09) 816 21 / vaihde
Puolarinportti 1,
02290 Espoo

Kotisairaala
puh. (09) 816 47467
Puolarinportti 1,
02290 Espoo

Jorvi
puh. (09) 4711
Turuntie 150, 02740 Espoo

Geriatrian poliklinikan yksiköt

Muistipoliklinikka
Toimisto,
puh. (09) 816 47422 ja
(09) 816 84774
Muistineuvojat,
puh. 050 570 0269 ja
043 824 8553
Puolarmetsän sairaala
Puolarinportti 1,
02290 Espoo

Muuralan päiväsairaala
puh. (09) 816 47614
Terveyskuja 2
(B-talo), 02770 Espoo

Terveysasemat ja laboratoriot

Terveysasemat ovat
avoinna arkisin klo 8-16.

Espoonlahden
terveysasema
Merikansantie 4,
02320 Espoo
potilastoimisto avoinna
klo 8.30-15
ajanvaraus ja
tutkimustulokset
puh. (09) 816 45911,
ma-pe klo 8-15
vaihte, puh. (09) 816 21
laboratorio avoinna
ma-pe klo 7.30-14.30

Kalajärven terveysasema
Ruskaniitty 4,
02970 Espoo
potilastoimisto avoinna
ma-to klo 8-16, pe klo 8-15
ajanvaraus ja
tutkimustulokset
puh. (09) 816 32870,
ma-to klo 8-15, pe klo 8-14
vaihte, puh. (09) 816 21



Kilon terveysasema
Trillakatu 5, 02610 Espoo
potilastoimisto avoinna
ma-to klo 8.30-15,
pe klo 8.30-14
ajanvaraus ja
tutkimustulokset
puh. (09) 816 35400
ma-to klo 8-15, pe klo 8-14
vaihde, puh. (09) 816 21

Kivenlahden terveysasema
Meriusva 3, 02320 Espoo
potilastoimisto avoinna
klo 8.30-15
ajanvaraus ja
tutkimustulokset
puh. (09) 816 33100
ma-pe klo 8-15
vaihde, puh. (09) 816 21

Leppävaaran
terveysasema
Konstaapelinkatu 2,
02600 Espoo
potilastoimisto avoinna
klo 8.30-15
ajanvaraus ja
tutkimustulokset
puh. (09) 816 35200
ma-pe 8-15
vaihde (09) 81621
laboratorio (Tinurinkuja 4)
avoinna ma-pe
klo 7.15-14.30

Matinkylän terveysasema
Matinkatu 1, 02230 Espoo
potilastoimisto avoinna
klo 8.30-15
ajanvaraus ja
tutkimustulokset
puh. (09) 816 42280
ma-pe klo 8-15
vaihde, puh. (09) 816 21

Oma Lääkärisi
Espoontori / Suvelan ja
Tuomarilan alueet
Kamreerintie 7, 5. kerros
ajanvaraus ja
tutkimustulokset
puh. (09) 855 4303
potilastoimisto avoinna
ma-pe klo 8-15 sekä
ma klo 17-19 ja ti klo 17-18

Oma lääkärisi Puolarmetsä
Puolarinportti 1,
02290 Espoo
potilastoimisto avoinna
ma-pe klo 8-15,
ajanvaraus, neuvonta ja
laboratoriovastaukset
puh. (09) 855 4100
ma-pe klo 8-16,
laboratorio avoinna
klo 8.00-14.30

Samarian terveysasema /
Espoon keskus
Terveyskuja 2,
02770 Espoo
potilastoimisto avoinna
klo 8.30-15
ajanvaraus ja
tutkimustulokset
puh. (09) 816 32600
ma-pe klo 8-15
vaihde, puh. (09) 816 21
laboratorio avoinna
ma-pe klo 7.15-14.30

Tapiolan terveysasema
Ahertajantie 2,
02100 Espoo
potilastoimisto avoinna
klo 8.30-15
ajanvaraus ja
tutkimustulokset
puh. (09) 816 38900
ma-pe klo 8-15
vaihde, puh. (09) 816 21
laboratorio avoinna
ma-pe klo 7.15-14.30
(to ajanvarauksella
klo 14.30-17.30)

Y

Viherlaakson terveysasema
Kievarinpolku 1,
02710 Espoo
potilastoimisto avoinna
klo 8.30-15
ajanvaraus,
puh. (09) 816 35500
ma-pe klo 8-15
vaihde, puh. (09) 816 21
laboratorio avoinna
ma-pe klo 7.30-14.30

Eläkkeensaajien
keskusliitto ry
puh. (09) 612 6840
www.elakkeensaajat.fi

Espoon järjestöjen
yhteisö ry (EJY)
Tietoa espoolaisista
yhdistyksistä
puh. 050 410 2555
www.espoolaiset.fi/ejy

Yhdistykset

Diabetesliitto
p. (03) 286 0111
www.diabetes.fi

Hyvä Arki ry
puh. 020 741 8840
www.hyva-arki.fi

Eläkeliitto ry
puh. (09) 7257 1100
www.elakeliitto.fi

Kansallinen senioriliitto ry
puh. 050 564 2656
www.senioriliitto.fi

Eläkeläiset ry
puh. 020 743 3610
www.elakelaiset.fi

Kotien puolesta
keskusliitto ry
puh. (09) 760 410
www.kotienpuolesta.fi

Kristillinen eläkeliitto ry
puh. 045 609 3551
www.krell.fi

Lähimmäisapu ry
puh. (09) 412 8188
www.lahimmaisapu.com

Pääkaupunkiseudun
Selkäyhdistykset ry
puh. 044 360 0201
www.selkayhdistykset.fi

Suomen potilasliitto ry
puh. (09) 562 2080
www.potilasliitto.fi

Muistiliitto ry
puh. (09) 622 6200
www.muistiliitto.fi

Suomen
muistiasiantuntijat ry
puh. (09) 454 2848
www.muistiasiantuntijat.fi

Suomen Reumaliitto
puh. (09) 476 155
www.reumaliitto.fi

SPF Svenska
pensionärsförbundet r.f
tel. 020 72 888 10
www.spfpension.fi

Suomen Sydänliitto ry
puh. (09) 752 7521
www.sydanliitto.fi

Vanhus- ja
lähimmäispalvelun liitto ry
puh. 050 330 5884
www.valli.fi

Vanhustyön keskusliitto ry
puh. (09) 350 8600
www.vtkl.fi

Tärkeät puhelinnumerot

Hätänumero, puh. 112

Espoon poliisi,
puh. 071 873 0281
ma-pe 8-16.15

Sosiaali- ja kriisipäivystys,
puh. (09) 816 42439
(24 h/vrk)

Myrkytyskeskus,
puh. (09) 471 977
(24 h/vrk)



Seurakuntien palveleva

puhelin:

Suomenkielisille,

puh. 01019 0071

su-to klo 18-01,

pe-la klo 18-03

Ruotsinkielisille,

puh. 01019 0072

joka päivä klo 20-24

Taksi Espoo,

puh. 0100 7300

VR, puh. 0600 41 900

Matkahuolto,

puh. 0200 400 078

Seniorineuvonta

Avoinna ma-to klo 10-15

puh. (09) 816 30265

seniorineuvonta@espoo.fi

Käyntiosoite:

Nelikkokuja 3

02230 Espoo

(Palvelutalo Omenatarha,

käynti Nelikkotien puolelta)

Postiosoite:

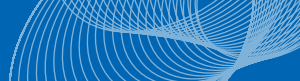
PL 23216,

02070 ESPOON KAUPUNKI



MUISTIINPANOT

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



MUISTIINPANOT

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Seniorin palveluopas

Espoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimi, Vanhusten palvelut
2015-2016

VAPAAEHTOISTOIMINTA s. 99

YHTEISPALVELUPISTEET s. 101

**ELÄ JA ASU
-SENIORIKESKUKSET** s. 16