

Seniorin palveluopas 2021

Espoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimi
Vanhusten palvelut



Täyttä elämää ikääntyneenä

Väestön ikääntyminen koetaan myönteiseksi asiaksi Espoossa. Espoolaiset ikääntyneet rakentavat itse ja yhdessä läheistensä kanssa elämänsä sekä asuvat ja elävät kotona turvallisesti.

Yllä oleva on kirjattu visioksi suunnitelmaan Espoon ikääntyneen väestön hyvinvoinnin tukemiseksi vuosille 2016–21. Usein väestön ikääntyminen nähdään enemmän ongelmana kuin myönteisenä asiana. Espoossa iloitsemme siitä, että elämme vanhoiksi ja usein vielä entistä terveempänä.

Kaupunginvaltuuston hyväksymässä suunnitelmassa korostuu myös jokaisen kuntalaisen vastuu omasta hyvinvoinnista ja terveydestä. Suunnitelmaan on myös kirjattu, että toimimme tavoitteellisesti terveyttä ja hyvinvointia edistäen sekä kannamme kaikki vastuuta espoolaisen ikääntyneen väestön hyvinvoinnista ja tasavertaisesta asemasta.

Eri toimijat tarjoavat espoolaisille senioreille runsaasti aktiviteetteja terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi tai muuten vaan omaksi iloksi. Kaupunki järjestää myös paljon sosiaali- ja terveystalvuuksia kotona asumisen tukemiseksi sekä siinä tilanteessa, kun asuminen omassa kodissa itsenäisesti ei enää ole mahdollista.

Keskeinen toimija senioreiden neuvonnassa sekä palvelutarpeen arvioinnissa ja palvelujen järjestämisessä Espoossa on seniorineuvonta Nestori, joka järjestää, neuvoo ja ohjaa vanhusten palveluihin liittyvissä kysymyksissä. Sinne kannattaa olla yhteydessä, jos apu ei löydy tästä oppaasta eikä osoitteesta www.espoo.fi/nestori.

Viimeiset kuukaudet olemme eläneet koronapandemian vuoksi hyvin poikkeuksellisia aikoja. Tätä kirjoittaessa emme vielä tiedä, milloin voimme palata tuttuun ja tavalliseen elämään.

Tähän Seniorin palveluoppaaseen on koottu laajasti tietoa erilaisista palveluista ja aktiviteeteista Espoossa. Tiedot on kerätty joulukuussa 2020. Koronatilanteen vuoksi oppaan tiedot saattavat muuttua hyvinkin nopeasti. Esimerkiksi palvelujen ja toimipaikkojen aukioloajat on hyvä tarkistaa palveluista suoraan. Jos tietoja ei saa tarkistettua muulla tavoin, ajantasaiset tiedot voi kysyä Seniorineuvonta Nestorista.

Matti Lyytikäinen

Vanhusten palvelujen johtaja

Haluaisitko kysyä ikääntyneiden palveluista tai esimerkiksi muistiin tai kotona pärjäämiseen liittyvistä asioista?

Ota yhteyttä Seniorineuvonta Nestoriin!

Seniorineuvonta Nestori
puh. (09) 816 333 33, arkisin klo 9–15

www.espoo.fi/nestori,

sähköposti: nestori@espoo.fi

PL 2308, 02070 Espoon kaupunki



Espoon Seniorineuvonta Nestori
www.facebook.com/nestoriespoo

Oppaan tiedot on päivitetty tammikuussa 2021.

Tämä oppaan uusin päivitetty versio on Espoon kaupungin nettisivuilla osoitteessa www.espoo.fi/senioriopas.

Seniorin palveluopas

Espoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimi
Vanhusten palvelut

Helmikuu 2021

Taitto: Espoon kaupunki / viestintä

Kannen kuva: Tuire Ruokosuo

Paino: Edita Oy

ISBN (paino) 978-951-857-916-1

ISBN (netti) 978-951-857-917-8

SISÄLLYS

Täyttä elämää ikääntyneenä	2
Apuvälineet.	8
Asiointiapu	9
Asiointipisteet (entiset yhteispalvelupisteet).	10
Asuminen	11
Asunnon muutostyöt.	13
Ateriointi	14
Edunvalvonta	15
Elä ja asu -seniorikeskukset	16
Ensiapu ja Terveyskeskuspäivystys.	17
Fysioterapia	20
Hammashoito.	20
Hoitotahto.	22
Hyvinvointiryhmät	24
Jalkaterapia	25
Joukkoliikenne	26
Kaltoinkohtelu ja lähisuhdeväkivalta	27
Kirjasto	28
Kotihoito	31
Kotitalousvähennys	32
Kuljetuspalvelu.	34
Kulttuuri	36

Kuolema kotona	38	Senioritalot	64
Kuulo	38	Seurakunnat	65
Laboratoriot	40	Siivouspalvelut	67
Liikunta	41	Sosiaali- ja kriisipäivystys	68
Maksuttomat hoitotarvikkeet	43	Sosiaali- ja potilasasiamies	69
Mielenterveyspalvelut	44	Sosiaalinen luotto	70
Muisti ja aivoterveys	45	Sosiaalityö	70
Muistipalvelukeskukset	47	Sotiemme veteraanit	72
Näkö ja näkövammaiset	48	Taloudelliset tuet ja etuudet	75
Oikeusapu	50	Talous- ja velkaneuvonta	79
Omahoito	51	Tehostettu palveluasuminen	80
Omaishoito	52	Terveysasemat	81
Palvelukeskukset	53	Terveysneuvonta	83
Palveluasuminen ja tuettu senioriasuminen	55	Tietotekniikan opastus ja sähköinen asiointi	84
Palvelutarpeen selvittäminen	56	Toimintaterapia	85
Puheterapia	56	Turvapuhelin	86
Päihdepalvelut	57	Työväenopisto ja elinikäinen oppiminen	87
Päivätoiminta	58	Vammaisasiamies	88
Ravitsemusneuvonta	59	Vammaispalvelut	89
Reseptin uusiminen	60	Vanhusneuvosto	90
Rokotukset	61	Vapaaehtoistoiminta	91
Sairaalat	62	Yhteystietoja	93
Seniorineuvonta ja palveluohjaus nestori	63	Muistiinpanot	100

APUVÄLINEET

Ikääntyneiden itsenäistä kotona asumista autetaan erilaisilla apuvälineillä ja apuvälineiden avulla on myös mahdollista asua kotona pidempään.

Espoon apuvälineyksikkö lainaa apuvälineitä espoolaisille, joiden toimintakyky on heikentynyt sairauden, vamman tai ikääntymisen vuoksi. Apuvälineyksikön palveluun kuuluu apuvälinetarpeen arviointi, apuvälineen sovitus ja lainaus, käytön opetus ja seuranta sekä apuvälineen huolto ja korjaus. Palvelut ovat maksuttomia.

Apuvälineyksiköstä lainattavia apuvälineitä ovat:

- » Liikkumisen apuvälineet: esimerkiksi kyynärsauvat, rollaattorit ja pyörätuolit
- » Hygienia-apuvälineet: esimerkiksi suihkutuolit ja wc-korottajat
- » Asuntojen ja muiden tilojen apuvälineet: esimerkiksi henkilönostimet, vuoteen ylösnousutuet ja sängyt

Perusterveydenhuollon vastuulla olevien, tavallisimpien apuvälineiden lainaaminen ei yleensä edellytä lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen lähetettä. Ilman ajanvarausta voi noutaa esimerkiksi polvi- tai lonkkaleikkauksen jälkeen tarvittavia apuvälineitä, kuten kyynärsauvat.

Sinun on varattava aika apuvälineyksikköön silloin kun kyse on yksilöllisestä liikkumisen apuvälineestä (kuten aktiivipyörätuolista), henkilönostimesta, sängystä tai pienapuvälineestä. Apuvälineyksikkö neuvoo, jos apuvälineen saamiseksi tarvitaan lähete tai muita apuvälineen käyttöönottoon liittyviä selvityksiä.

Maksusitoumuksella hankittavien apuvälineiden (kuten tukisukat, rintaproteesit, yksilölliset nivelteut ja tukipohjalliset) kohdalla, ole ensiksi yhteydessä puhelimitse apuväline-

yksikköön. Apuvälineen huolto- tai korjaustarpeesta voit olla yhteydessä puhelimitse (valitse vaihtoehto 1 ”huoltoasiat”).

Apuvälineitä voi palauttaa Espoon sairaalan parkkihallin K1-tasolla olevaan apuvälineiden palautustilaan ma–su klo 7–21.30. Apuvälineen palauttaminen ei vaadi yhteydenottoa henkilökuntaan. Apuvälineissä on lainausnumero, jonka avulla tunnistetaan lainaaja ja apuväline merkitään palautuneeksi.

LISÄTIETOJA

Apuvälineyksikkö, puh. (09) 471 742 00, arkisin klo 9–11, käyntiosoite: Karvasmäentie 6, Espoon sairaala, 1. krs.
Aukioloajat: ma, ti, to klo 8–16, ke 10–16 ja pe klo 8–14

ASIOINTIAPU

EJY ry:n Keikka-apu vapaaehtoistoiminnan koulutetuilta vapaaehtoisilta voit saada kertaluontoista saattajaseuraa kauppa- ja asiointikäynneille tai terveydenhuollon palveluihin sekä tueksi pienimuotoisiin kodintöihin, kuten lampun tai verhojen vaihtoon. Keikka-apu on tarkoitettu yli 65-vuotiaille kotona asuville espoolaisille.

Voit tiedustella myös SPR:n Ystävätoiminnan tai seurakunnan diakoniatyön ArkiYstävä-toiminnan kautta vapaaehtoisystävää seuraksi asiointikäynneille.

Myös yksityiset kotipalveluyritykset tarjoavat asiointiapua. Palveluntuottajista saa tietoa muun muassa Seniorineuvonta ja palveluohjaus Nestorista tai netistä, kuten palvelutorilta www.elias.fi.

LISÄTIETOJA

Keikka-apu, yhteydenotot ja lisätiedot ma–pe klo 9–11, puh. 050 381 0999 tai sähköposti: keikka@ejy.fi

SPR:n ystävätoiminta, puh. (09) 466 858, ma ja ke klo 11–15, to klo 13–17

Seniorineuvonta Nestori, puh. (09) 816 333 33 (arkisin klo 9–15), nestori@espoo.fi

Katso Seurakunnat, sivu 65.

ASIOINTIPISTEET (ENTISET YHTEISPALVELUPISTEET)

Espoon asiointipisteet tarjoavat monipuolisia julkishallinnon neuvonta- ja asiointipalveluja. Asiointipisteiden tehtävänä on antaa tietoa kaupungin palveluista sekä neuvoa ja opastaa asiakkaita edelleen Espoon kaupungin asiantuntijapalveluihin. Asiointipisteistä saat myös perustietoa senioripalveluista.

Asiointipisteissä voi muun muassa ladata matkakortteihin kautta ja arvoa, jättää kaupungin virastoille ja laitoksille osoitettua postia, maksaa Espoon kaupungille tulevia maksuja, ottaa kopioita, skannata asiakirjoja, käyttää internet-yleisöpäätteitä sekä tulostaa tietokoneelta. Asiointipisteissä autetaan myös kaupungin sähköisten palvelujen käytössä.

LISÄTIETOJA

Asiakaspalvelunumero (09) 816 570 70, sähköposti: info@espoo.fi

ALUEELLISET ASIOINTIPISTEET:

Espoon keskus, Espoontorin kauppakeskus, Kamreerintie 3 C, 02770 Espoo

Espoonlahti, Ulappakatu 2, 02320 Espoo

Kalajärvi, Ruskatalo, Ruskaniitty 4, 02970 Espoo

Leppävaara, Sellon kirjasto,

Leppävaarankatu 9, 02600 Espoo

Matinkylä, Ison Omenan palvelutori, 3. krs, Suomenlahdentie 1, 02230 Espoo

Tapiola, Ainoa kauppakeskus, Länsituuli 5, 02100 Espoo

ASUMINEN

75-vuotiaista espoolaisista 93 prosenttia asuu omassa kodissaan. Jokaisen ikääntyvän kannattaa arvioida, onko nykyinen asunto ja asuinympäristö sellaisia, joissa voi asua, vaikka toimintakyky heikentyisi. Arvioinnissa kannattaa kiinnittää huomiota muun muassa siihen, onko koti esteetön, ovatko palvelut helposti saavutettavissa sekä miten remontti- ja asumiskustannukset kehittyvät tulevaisuudessa. Jos asunto ei ole sopiva seniorivuosien kodiksi, asumisjärjestelyjä kannattaa suunnitella ennakoon, jotta asuminen ikääntyessä olisi mahdollisimman toimivaa.

Suomen Asumisen Apu tarjoaa maksutonta neuvontaa seniorien asumistilanteiden arviointiin sekä vaihtoehtojen kartoittamiseen. Asumisen Avun kautta saat myös palvelua tilapäisen tai pysyvän asunnon löytämiseksi tai tukea muuttojärjestelyissä.

Tavallinen vuokra- tai omistusasunto sopii hyvin myös eläkevuosien kodiksi, kunhan se on esteetön. Jos sopivaa asuntoa ei ole mahdollista hankkia vapailta markkinoilta, voit hakea Espoon kaupungin vuokra-asuntoa. Pääosa Espoon kaupungin vuokra-asunnoista on Espoon Asunnot Oy:n omis-

tuksessa. Aukkaiden valinta perustuu sosiaaliseen tarkoituksenmukaisuuteen ja taloudelliseen tarpeeseen, joita arvioidaan asunnontarpeen, varallisuuden ja tulojen perusteella. Etusijalla ovat asunnottomat ja muut kiireellisimmässä asunnon tarpeessa olevat, vähävaraisimmat ja pienituloisimmat hakijat.

Espoon Asuntojen vuokra-asuntoa haetaan ensisijaisesti sähköisellä hakemuksella internetissä. Myös Espoon Asunnot Oy:n palvelupisteessä, asiointipisteissä ja kirjastoissa on asiakastietokoneita, joita voi käyttää sähköisen asuntohakemuksen jättämiseen. Mikäli et pysty täyttämään sähköistä hakemusta, voit olla yhteydessä Espoon Asuntojen asiakaspalveluun.

Asuntohakemuksessa kannattaa mainita erityisvaatimuksista kuten hissistä taloyhtiössä.

Invamitoitetun asunnon hakemiseen tarvittavat vammaispalveluiden tekemän arvioinnin ja suosituksen asunnon tarpeesta. Invamitoitettua asuntoa hakiessasi, ota ensiksi yhteyttä vammaispalveluihin.

Lisätietoja senioreiden asumisesta ja eri asumismuodoista saat Asuminen Espoossa -oppaasta. Oppaan voi noutaa kaupungin asiointipisteestä tai tilata Seniorineuvonta Nestorista. Opas on myös luettavissa internetissä osoitteessa www.espool.fi/asumisopas.

LISÄTIETOJA

Suomen Asumisen Apu,
puh. 050 520 6046, www.asumisenapu.fi

Lisätietoja kaupungin vuokra-asunnoista:
Espoon Asunnot Oy, asiakaspalvelu,
puh. (09) 354 450 00, ma-pe klo 9–15

Upseerinkatu 3 B, 02600 Espoo
palvelupiste auki ti klo 13–15 ja to klo 9–12
www.espoonasunnot.fi

Katso Vammaispalvelut, sivu 89.

Katso Senioritalot, sivu 64.

Katso Palveluasuminen ja tuettu senioriasuminen, sivu 55.

ASUNNON MUUTOSTYÖT

Asunnon muutostyöt helpottavat omatoimista elämistä kotona. Muutostöitä ovat muun muassa kynnysten poistaminen, porraskaiteiden sekä rollaattori- tai pyörätuoliluiskien rakentaminen, tukikaiteiden asentaminen, kylpyammeen poistaminen ja korvaaminen suihkutilalla, valaistuksen parantaminen sekä ovien leventäminen.

Lähtökohtaisesti muutostyöt maksetaan itse. Remonttikustannuksista on mahdollista saada kotitalousvähennystä.

Vaikeavammaiset voivat saada taloudellista tukea vakinaisen asunnon muutostöistä aiheutuviin kustannuksiin vammaispalveluista, ellei mikään muu taho niitä korvaa. Vaikeavammaisena pidetään henkilöä, jolle liikkuminen tai omatoiminen suoriutuminen vakituksessa asunnossa on vamman tai sairauden vuoksi erityisen vaikeaa. Jos aiot hakea taloudellista tukea muutostöihin vaikeavammaisuuden vuoksi, ole ensiksi yhteydessä toimintaterapeutteihin, jotka arvioivat tilanteen.

Vanhustyön keskusliitolla on korjausneuvojia, joka avustavat ikäihmisiä asunnon muutostöiden suunnittelussa ja toteuttamisessa. Neuvojat avustavat remonttitarpeiden kartoitta-

misessa, suunnittelussa, avustusten hakemisessa ja tarvittaessa sopivan urakoitsijan etsimisessä.

Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus (ARA) myöntää avustusta yli 65-vuotiaille tai vammaisille henkilöille heidän omistamansa omakotitalon tai asunnon korjaamiseen. Avustusta myönnetään vain ympärivuotisessa käytössä olevan kodin korjauksiin. Avustusta haetaan ARA:lta.

LISÄTIETOJA

Kuntoutuspalvelut/toimintaterapeutit,
puh. (09) 816 360 00, arkisin klo 8.30–13
(takaisinsoittopalvelu)

Vammaispalvelut,
puh. (09) 816 452 85, arkisin klo 9–11 ja 12–14
sähköposti: vammaispalvelut@espoo.fi

Vanhustyön keskusliiton korjausneuvoja,
puh. 050 449 3395, www.vtkl.fi/korjausneuvonta

ARA, www.ara.fi > lainat ja avustukset >
korjausavustukset

[Katso Kotitalousvähennys, sivu 32.](#)

ATERIOINTI

Espoolaiset eläkeläiset voivat ruokailla kaupungin palvelukeskuksissa. Lounas on tarjolla arkipäivisin klo 11–13. Lounasruokailuun voi saada ateriatukea 2,50 €/ateria. Ateriatuki myönnetään tarveharkinnan perusteella vähävaraisille vanhuus- tai työkyvyttömyyseläkkeen saajille. Ateriatuen tulo-rajana vuonna 2021 on 1 176 € / yhden hengen talous ja 1 626 € /

kahden hengen talous. Myös eläkeläiset, joilla on ongelmia ravitsemuksen kanssa tai toimintakykyyn liittyviä sosiaalisia syitä, voivat hakea ateriatukea. Ateriatukea haetaan palvelukeskuksista ja Seniorineuvonta Nestorista saatavalla lomakkeella.

Jos et pysty laittamaan ruokaa itse, etkä pysty käymään syömässä palvelukeskuksessa, ateriapalvelu voi toimittaa sinulle lämpimän tai kylmän ruoan kotiin. Kaupunki myöntää ateriapalvelun yksilöllisen palvelutarpeen arvioinnin perusteella. Ateriapalvelun voit tilata myös yksityiseltä palveluntarjoajalta. Tietoa yksityisistä ateriapalveluista saat Seniorineuvonta Nestorista.

LISÄTIETOJA

Seniorineuvonta Nestori,
puh. (09) 816 333 33 (arkisin klo 9–15), nestori@espoo.fi

[Katso Palvelukeskukset, sivu 53.](#)

EDUNVALVONTA

Vaikea sairaus tai korkea ikä saattavat heikentää ihmisen henkisiä kykyjä siinä määrin, ettei hän kykene enää valvomaan etujaan tai hoitamaan asioitaan. Tällaisessa tilanteessa Digi- ja väestötietoviraston (ent. maistraatti) tai tuomioistuimen määräämän edunvalvojan tehtävänä on valvoa etuja ja huolehtia asioista edunvalvottavan puolesta.

Edunvalvojana voi toimia esimerkiksi omainen tai muu läheinen. Digi- ja väestötietovirasto tai käräjäoikeus voi määrätä edunvalvojaksi myös yleisen edunvalvojan, joka hoitaa tehtävää viran puolesta.

Edunvalvontaa voi hakea itse Digi- ja väestötietovirastosta. Myös toinen henkilö, kuten läheinen tai sosiaaliviranomainen, voi ilmoittaa edunvalvonnan tarpeesta Digi- ja väestötietovirastolle.

Edunvalvontavaltuutus tarkoittaa sitä, että olet valtuuttanut jonkun tietyn henkilön hoitamaan asioitasi, jos et siihen pysty itse yllättävän toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi. Valtuutus astuu voimaan, kun valtuutettu ei enää kykene hoitamaan asioitaan ja Digi- ja väestötietovirasto on vahvistanut valtuutuksen voimaantulon valtuutetun pyynnöstä.

Edunvalvonta on maksullista.

Digi- ja väestötietoviraston holhoustoimi opastaa ja neuvoo edunvalvojan hakemisessa.

Länsi-Uudenmaan edunvalvontatoimisto vastaa edunvalvontapalvelujen tuottamisesta Espoon ja pääkaupunki-seudun asukkaille.

LISÄTIETOJA

Holhoustoimi, puh. 029 553 6256 (vaihde)
www.dvv.fi/holhous

Länsi-uudenmaan edunvalvontatoimisto
 Kauppakeskus Iso Omena,
 Piispansilta 9 B, 5.krs, 02230 Espoo
 puh. 029 565 2300
lansi-uusimaa.edunvalvonta@oikeus.fi

ELÄ JA ASU -SENIORIKESKUKSET

Espoon kaupungin Elä ja asu -seniorikeskukset yhdistävät hoiva-asumisen ja tuetun senioriasumisen. Tavoitteena on,

että hoivaa tarvitseva ikäihminen voi 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.

Elä ja asu -seniorikeskuksia toimii Kauklahdessa, Leppävaarassa ja Soukassa. Seniorikeskukseen voi hakea asukkaaksi palvelutarpeen arvioinnin kautta, kun itsenäisesti asuminen omassa kodissa ei kotihoidon palvelujen ja muiden tuki-toimien turvinkaan ole enää mahdollista. Tuetun asumisen tai hoiva-asumisen tarve arvioidaan joko kotona tai sairaalajakson aikana Espoon sairaalassa. Lisätietoja saat Seniorineuvonta Nestorista.

LISÄTIETOJA

Seniorineuvonta Nestori

puh. (09) 816 333 33 (arkisin klo 9–15), nestori@espoo.fi

Katso Palvelukeskukset, sivu 53.

Katso Tehostettu palveluasuminen, sivu 80.

ENSIAPU JA TERVEYSKESKUSPÄIVYSTYS

Arkisin klo 8–16

Espoon kaupungin terveysasemien asiakkaat

Varaa päivystysaika videovastaanotolle verkossa (Asioi verkossa > Sosiaali- ja terveyspalvelut > Ajanvaraus). Aikoja voit varata samalle päivälle. Päivystysaikojen ajanvaraus avautuu

klo 00.00. Videovastaanottoajan voit varata, jos sinulla on esimerkiksi vatsatauti tai flunssa.

Voit myös soittaa neuvontanumeroomme (09) 816 345 00 ma–pe klo 7–18.

Jos epäilet sairastavasi tarttuvaa tautia, pysy kotona. Varaa aika videovastaanotolle tai kysy puhelimitse toimintaohjeita, puh. (09) 816 345 00 ma–pe klo 7–18. Muina aikoina soita Päivystysapuun, puh. 116117.

Oma Lääkärisi -terveysasemien asiakkaat

Äkillisissä sairaustapauksissa varaa aika verkossa. Aikoja voit varata samalle päivälle. Päivystysaikojen ajanvaraus avautuu klo 00.00.

Voit myös soittaa neuvontanumeroomme (09) 855 41 00.

Palveluseteliasiakkaat

Voit olla yhteydessä suoraan omaan terveysasemaasi.

Arkisin klo 16–8 sekä viikonloppuisin ja pyhäpäivinä

Päivystysapu 116117 palvelee iltaisin klo 16–08 ja viikonloppuisin ympäri vuorokauden. Päivystysapunumeroon 116117 on syytä soittaa aina ennen kuin lähtee päivystyspoliklinikalle, sillä päivystysapu ohjaa oikeaan hoitopaikkaan. Päivystysavusta saa myös neuvoja äkillisiin terveysongelmiin, kun oma terveysasema on suljettuna. Palvelussa on takaisinsoittojärjestelmä.

Kriisitilanteet

Henkeä uhkaavissa tilanteissa soita hätänumeroon 112. Sosiaali- ja kriisipäivystykseen voi olla yhteydessä mielen-terveyteen, päihteisiin ja väkivaltaan liittyvissä sekä muissa äkillisissä kriisitilanteissa. Lähisuhdeväkivaltaan liittyvissä ongelmatilanteissa voit olla yhteydessä Omatila-palveluun.

Selviämishoitoasemalla autetaan henkilöitä, jotka tarvitsevat päihtymyksen vuoksi sairaanhoidollista seurantaa. Asemalla saat myös vieroitushoitoa ja neuvontaa.

LISÄTIETOJA

Espoon kaupungin terveysasemien asiakkaat

Arkisin klo 7–18, ota yhteys numeroon (09) 816 345 00.

Oma Lääkärisi Matinkylän asiakkaat

Arkisin klo 8–16, puh. (09) 855 4100

Kuulovammaisten ajanvaraus tekstiviestillä

Espoonlahden, Ison Omenan, Kalajärven, Kilon, Kivenlahden, Leppävaaran, Samarian ja Tapiolan terveysasemat: puh. 040 639 3945
Oma Lääkärisi Matinkylä, puh. 050 521 0553

Päivystysapu, puh. 116 117 palvelee iltaisin klo 16–08 ja viikonloppuisin ympäri vuorokauden. Soita aina päivystysapunumeroon 116 117 ennen kuin lähdet päivystyspoliklinikalle.

Jorvin terveyskeskuspäivystys

Jorvin sairaala, Turuntie 150, Espoo

Peijaksen terveyskeskuspäivystys

Peijaksen sairaala, Sairaalakatu 1, Vantaa

Omatila, arkisin klo 8–16 ja viikonloppuisin klo 9–16
puh. 043 825 0535.

Sosiaali- ja kriisipäivystys, ympäri vuorokauden
puh. (09) 816 424 39

Selviämishoitoasema, ympäri vuorokauden
puh. 046 877 3678

Hammaslääkäripäivystys, katso [Hammashoito](#), sivu
20.

FYSIOTERAPIA

Fysioterapian tavoitteena on ylläpitää ja parantaa ihmisten liikunta- ja toimintakykyä. Fysioterapiaa toteutetaan joko henkilökohtaisissa tapaamisissa fysioterapeutin kanssa tai ryhmätapaamisissa.

Sairaalasta kotiutuvat potilaat ohjataan fysioterapiaan sairaalan fysioterapeutin arvion perusteella.

Voit varata ajan fysioterapian tutkimus- ohjaus- tai neuvontäkäynnille verkkoajanvarauksen kautta. Jos varaat aikaa lymfaterapia-arvioon, kuntoutussuunnitelma-arvioon tai tarvitset tulkkia vastaanotolle, ole yhteydessä ajanvaraukseen puhelimitse.

LISÄTIETOJA

Sähköinen ajanvaraus: www.espoo.fi/eterveys

Avokuntoutuspalvelujen puhelinajanvaraus,
puh. (09) 816 360 00, arkisin klo 8.30–13.

HAMMASHOITO

Hammashoito on osa perusterveydenhuollon palveluja, josta peritään maksuasetuksen mukainen maksu. Rintamaveteraaneille hammashoito on maksutonta.

Voit varata ajan haluamaasi hammashoitolaan soittamalla keskitettyyn ajanvaraukseen. Suun terveydenhuollon ammattilainen arvioi hoidontarpeesi ensimmäisen yhteydenoton aikana.

Sähköisessä ajanvarauksessa voit varata hoitosuunnitelman mukaisen ajan sekä ajan Espoon hammaspäivystykseen. Sähköinen ajanvaraus (myös ajan siirrot ja peruutukset) palvelee ympäri vuorokauden: espoo.terveytesi.fi.

Voit perua hoitoajan myös puhelimitse asiakaspalvelusamme puh. (09) 816 303 00. Sen ollessa kiinni voit jättää viestin vastaajaan. Hoitoajan voit perua ympäri vuorokauden myös tekstiviestillä puh. 045 739 658 39. Kirjoita viestiin nimi, syntymäaika ja peruttavan ajan ajankohta.

Huomioithan että hoito tulee perua viimeistään vastaanottoaikaa edeltävänä päivänä klo 14. Peruuttamattomista hoitokäynneistä sekä viime hetken peruutuksista veloitamme hinnaston mukaisen maksun.

Kunnallisia palveluja täydentävät yksityishammaslääkäripalvelut, joiden maksuista Kela korvaa osan.

Suun terveydenhuollossa on lisäksi käytössä palveluseteli nimetyissä hammashoitoloissa.

Riskiryhmien hoito on keskitetty toistaiseksi koronatilanteen vuoksi Ruusulinnan ja Haukilahden hammashoitoloihin.

LISÄTIETOJA

espoo.fi/hammashoito

Espoon kaupungin hammashoidon ajanvaraus,
puh. (09) 816 303 00, klo 7.45–16.
Ajanvarauksessa on käytössä takaisinsoittopalvelu.

Ajanvaraus ja neuvonta kuulovammaisille tekstiviestitse puh. 046 877 1170 arkisin klo 7.45–16.00

Kiireellinen hammashoito arkisin klo 8–16
Espoon sairaala, Karvasmäentie 4–6
Ajanvaraus puh. (09) 816 359 00, ma–pe klo 7–16.

Hammashoidon ilta- ja viikonloppupäivystys sijaitsee Haartmanin sairaalassa (Helsinki). Soita ajanvaraukseen puh. (09) 471 711 10 ennen kuin hakeudut päivystykseen. Ajanvaraus on auki arkisin klo 14–21 sekä viikonloppuisin ja arkipyhinä klo 8–21.

Suun terveydenhuollon yöpäivystys klo 21–8
Töölön sairaalan tapaturma-asema, Töölönkatu 40, Helsinki. Yöpäivystyksessä hoidetaan vain välitöntä hoitoa tarvitsevia potilaita, joiden hoitoa ei voida lääketieteellisin perustein siirtää seuraavalle päivälle klo 8 alk. tehtäväksi. Ajanvaraus öisin klo 21–8, puh. 040 621 5699.
Soita aina ensin, ennen kuin menet päivystykseen.

HOITOTAHTO

Jokaisella on oikeus osallistua omaa hoitoaan koskeviin päätöksiin tai kieltäytyä hoidoista. Hoitotahto selkiyttää ihmisen omaa tahtoa siltä varalta, ettei hän pysty esimerkiksi vakavan sairauden, onnettomuuden, tajuttomuuden tai vanhuuden heikkouden takia vuoksi ilmaisemaan hoitoa koskevaa tahtoaan.

Hoitotahdolla ilmaistu tahto on painavampi kuin mahdollisesti hoidon jatkamista vaativien omaisten mielipide. Kirjatun hoitotahdon tarkoitus on tarjota turvaa potilaalle

itselleen, hänen omaisilleen ja hoitohenkilökunnalle. Hoitotahdosta on aina hyvä kertoa lähiomaisille.

Hoitotahtolomakkeita saa esimerkiksi apteekkeista, terveyskeskuksista ja sairaaloista. Valmiin lomakepohjan voi myös tulostaa internetistä (esimerkiksi www.vanheneminen.fi) tai pyytää Seniorineuvonta Nestorista. Hoitotahdon voi myös laatia vapaamuotoisesti. Hoitotahto voi olla hyvinkin yksityiskohtainen, jolloin kannattaa pyytää apua lääkäriltä sen laatimiseen.

Hoitotahdosta tulee ilmetä, että se on ilmaistu täydellä ymmärryksellä, vapaasta tahdosta ja että sen merkitys on täysin ymmärretty. Hoitotahto päivätään ja allekirjoitetaan, ja allekirjoituksen tulee olla kahden todistajan oikeaksi todistama. Todistajat eivät voi olla lähiomaisia tai sukulaisia.

Kopiota hoitotahdosta säilytetään esimerkiksi oman terveyskeskuksen tai sairaalan potilastiedoissa tai hoitavalla lääkärillä. Hoitotahdon voi kirjata myös Omakantaan, kansalliseen henkilökohtaisen terveystiedon sähköiseen arkistoon (www.omakanta.fi). Jos hoitotahto säilytetään kotona, on suositeltavaa, että hoitotahdosta tehdään merkintä myös sairauskertomukseen tai potilastietoihin.

Hoitotahdon voi ilmaista myös suullisesti. Tällöin lääkäriltä tai hoitohenkilökunnalta kannattaa pyytää, että tieto hoitotahdosta kirjataan sairauskertomukseen. Lisäksi olisi hyvä, että potilas allekirjoittaisi sairauskertomukseen kirjatun hoitotahdon.

Hoitotahtoa ei noudateta, jos potilaan odotetaan toipuvan sairaudestaan. Hoitotahtoa ei noudateta esimerkiksi silloin kun aiemmin terve henkilö saa sairauskohtauksen, jonka hoitoennuste on hyvä.

Hoitotahdon tekijä voi milloin tahansa perua oman hoitotahtonsa tai muuttaa sen sisältöä. On tärkeää, että muutos

tai peruutus kirjataan yhtä huolella kuin hoitotahdon olemassaolokin.

HYVINVOINTIRYHMÄT

Espoon kaupungin vanhusten palvelut järjestää maksutonta seniorien ryhmätoimintaa. Ryhmät kokoontuvat pääasiassa palvelukeskuksissa. Ryhmätoiminta antaa voimia sekä mielekästä sisältöä ja iloa elämään. Ryhmätoiminnasta saat vertaistukea ja voit tutustua uusiin ihmisiin.

Kaikki ryhmät ovat määräaikaista ja perustuvat toimiviksi osoittautuneisiin ryhmätoimintamalleihin. Voit esimerkiksi tulla mukaan senioreille tarkoitettuun Ystäväpiiri@-, Kohtaamistaide@-, Aivojumppa- tai Muistorasia-ryhmään tai Intoa elämään -hyvinvointikurssille.

Ryhmään osallistuneilla on mahdollisuus käydä ohjaajakoulutus ja ryhtyä itse vertaisohjaajaksi.

Omaishoitajille järjestetään omia ryhmiä, joista saa vertaistukea ja työkaluja jaksamisen tueksi.

Pilkeporukka on tarkoitettu päihteiden kanssa tasapainoileville.

Terveyspainotteisista ryhmistä saat tietoa terveysasemilta.

LISÄTIETOJA

Ryhmätoiminnan palveluohjaaja, puh. 040 505 2907
tai ryhmatoiminta.nestori@espoo.fi
www.espoo.fi/hyvinvointiryhmat

JALKATERAPIA

Jalkaterapia on tarkoitettu ensisijaisesti espoolaisille diabetespotilaille, joiden jalkojen terveys on uhattuna. Näillä potilailla on jaloissa tuntomuutoksia, virheasentoja, verenkierron muutoksia tai haavoja, tai heiltä on amputoitu alaraaja, jalkaterä tai varvas. Jalkaterapiaa voivat tarvittaessa saada myös nivelreumaa, vaikeaa alaraajojen neuropatiaa ja valtimokovettumatautia sairastavat potilaat.

Tarvitset lääkärin, terveydenhoitajan tai sairaanhoitajan lähetteen saadaksesi jalkaterapiaa.

Jalkaterapiayksikkö järjestää intensiiviryhmiä potilaille, jotka ovat kiinnostuneita jalkojen omahoidosta. Omahoitoryhmässä käydään läpi iho- ja kynsiongelmia, virheasentojen tunnistamista ja hoitoa sekä sukkiin, kenkiin ja pohjallisten vaikutusta jalkaterveyteen, jalkavoimistelua unohtamatta. Ryhmät ovat maksuttomia ja niihin pääset lääkärin, terveydenhoitajan tai sairaanhoitajan lähettämänä. Ryhmään osallistuminen edellyttää normaalia toimintakykyä.

Rintamaveteraanit ja eräissä Suomen sotiin liittyneissä tehtävissä palvelleet ovat oikeutettuja saamaan tukea jalkahoitoon.

Yksityisiä jalkahoitajia toimii muun muassa kaupungin palvelukeskuksissa ja Elä ja asu -seniorikeskuksissa.

LISÄTIETOJA

Katso [Sotiemme veteraanit](#), sivu 72.

Katso [Elä ja asu -seniorikeskukset](#), sivu 16.

JOUKKOLIIKENNE

Lähibussilinjat (palvelulinjat) ovat erityisesti ikäihmisille ja liikuntarajoitteisille suunniteltua liikennettä, jota voivat kuitenkin käyttää kaikki matkustajat. Autoina käytetään matalalattiaisia pikkubusseja. Aikataulu on rauhallinen ja kuljettaja auttaa tarvittaessa matkustajia tavaroiheen kyytiin ja kyydistä pois. Lähibussien aikataulut löytyvät reittioppaasta.

HSL-alueella vakituisesti asuvat eläkeläiset voivat saada alennuksia HSL:n matkalipuista. Eläkeläisen HSL-korttia varten tarvitaan henkilötodistus sekä Kelan antama, enintään kolme kuukautta vanha todistus (päätos ei riitä) kansaneläkkeen/takuueläkkeen/kuntoutustuen saamisesta **tai** Kelan kansaneläkkeensaajan kortti.

Alennukset

Eläkeläisalennukseen (50 % lipun hinnasta) ovat oikeutettuja henkilöt, jotka saavat Kelan maksamaa kansaneläkettä, takuueläkettä tai määräaikaista työkyvyttömyyseläkettä, eli kuntoutustukea. Alennuksen saadakseen matkakortti tulee käydä päivittämässä asiointipisteessä. Alennus on kortilla voimassa enintään kolme vuotta, jonka jälkeen se tulee päivittää.

70 vuotta täyttäneet saavat 45 % alennuksen kausilipuista. Alennusta varten HSL-kortille **pitää päivittää** asiakasryhmäksi 70+, jos et ole jo tehnyt sitä.

HSL-alueella vakituisesti asuvat henkilöt, joilla on liikuntakykyä heikentävä pysyvä vamma tai pitkäaikainen sairaus, voivat tietyin edellytyksin hankkia matkalippuja 50 % alennuksella. Pyörätuolia käyttävät eivät tarvitse lainkaan matkalippua. Pyörätuoliasiakkaan mukana oleva saattaja ei tarvitse matkalippua, kun hänellä on Oikeus saattajaan -kantakortti. Näkövammaiset (haitta-aste 50 prosenttia), sotainvalidit ja rintamaveteraanit voivat hakea maksuttoman matkakortin.

Alennukset voi hakea Espoon asiointipisteissä ja HSL:n palvelupisteissä.

LISÄTIETOJA

Hsl:n asiakaspalvelu arkisin klo 7–19, la–su klo 9–17, puh. (09) 476 640 00, www.hsl.fi

[Katso Asiointipisteet, sivu 10.](#)

KALTOINKOHTELU JA LÄHISUHDEVÄKIVALTA

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

Oman alueesi sosiaalityöntekijältä saat neuvoja vaikeisiin tilanteisiin. Voit myös ottaa asian puheeksi terveystaseman vastaanotolla tai kotihoidon henkilökunnan kanssa. Välittömässä vaaratilanteessa soita hätänumeroon.

Omatila on Espoon kaupungin sosiaalitoimen palvelu, joka on tarkoitettu lähisuhdeväkivaltaa kohdanneille, väkivaltaisissa kodeissa eläville tai lähisuhdeväkivaltaa pelkääville espoolaisille. Lähisuhdeväkivallasta aiheutuvan tuen tarve voi olla hyvin moninaista. 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. Omatilassa voit asioida nimettömänä.

LISÄTIETOJA

Omatila, puh. 043 825 0535, ma–pe klo 8–16 ja la–su klo 9–16, muina aikoina sosiaali- ja kriisipäivystys puh. (09) 816 424 39, sähköposti: omatila@espoo.fi
www.espoo.fi/omatila
Käyntiosoite: Perheasioiden yksikkö,
Virastopiha 2C, 3. krs, Espoon keskus
Käyntiä varten voit varata ajan etukäteen. Paikan päällä voit asioida myös ilman ajanvarausta ma–pe klo 8–16 sekä viikonloppuisin klo 9–16.

Suvanto ry – turvallisen vanhuuden puolesta tarjoaa myös apua kaltoinkohteluun liittyvissä ongelmatilanteissa. Maksuton auttava puhelin päivystää tiistaisin klo 13–15, puh. 0800 067 76.
Lakineuvonta päivystää samassa numerossa, joka kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 16–18.
www.suvantory.fi

[Katso Sosiaalityö, sivu 70.](#)

[Katso Terveysasemat, sivu 81.](#)

[Katso Kotihoito, sivu 31.](#)

KIRJASTO

Kirjastosta voi lainata kirjojen, lehtien, musiikin ja äänikirjojen lisäksi erilaisia esineitä kuten urheiluvälineitä. Lisäksi kirjas-

tojen Paja-tiloissa on mahdollista käyttää erilaisia välineitä ompelukoneista 3D-tulostimiin.

Kirjastoissa voit käyttää tietokoneita ja tulostaa. Kirjastosta saat myös opastusta tietokoneen, tabletin ja älypuhelimien käyttöön. Voit osallistua ryhmäopastukseen tai varata henkilökohtaisen opastusajan. Kirjaston henkilökunnan ohella opastusta antaa myös kirjaston yhteistyökumppani Enter ry.

Kirjastoissa toimii myös erilaisia harrastusryhmiä kuten käsityökerhoja ja lukupiirejä. Lisäksi kirjastoissa järjestetään näyttelyitä, esityksiä, konsertteja, esitelmiä ja muita yleisötapahtumia. Kirjastot tarjoavat tiloja yhdistysten ja kerhojen käyttöön. Tilojen käyttö yleishyödyllisiin tarkoituksiin on maksutonta.

Espoon kaupunginkirjaston toimipisteistä iso osa on ns. omatoimikirjastoja, joihin pääsee sisään omalla kirjastokortilla ja tunnusluvulla myös henkilökunnan paikallaoloaikojen ulkopuolisena aikana. Omatoimiaukiolon ansiosta monien pienten lähikirjastojen aukioloajat ovat parantuneet selvästi. Omatoimikirjaston käyttöön saa opastusta kyseisestä kirjastosta sen palveluaikoina.

Espoon kirjastojen ja kirjastoautojen palveluista voit kysyä lähikirjastostasi.

Joustoasiakkaana annat läheiselle mahdollisuuden hoitaa puolestasi kirjastoasioinnin. Voit hakeutua joustoasiakkaaksi, jos itsenäinen kirjastossa asioiminen on vaikeaa vamman, sairauden, liikkumisesteen tai ikääntymisen vuoksi.

Täytä lomake, jonka saat kirjastosta tai verkosta (www.helmet.fi) ja allekirjoita se. Valtuuttamasi läheinen esittää sen missä tahansa pääkaupunkiseudun kirjastossa.

Kotikirjasto Taika on tarkoitettu niille espoolaisille, jotka eivät korkean iän, sairauden, liikuntaesteen tai vamman takia voi itse asioida kirjastossa. Kotikirjaston asiakas saa toivo-

mansa kirjastoaineiston kotiin kerran kuukaudessa. Käytävissä on koko pääkaupunkiseudun Helmet-kirjastojen aineisto. Kirjaston kotipalvelu on asiakkaalle maksutonta.

Celia (kirjasto lukemisesteisille)

Jos et voi lukea painettuja kirjoja vamman tai sairauden vuoksi, voit hakeutua Celian asiakkaaksi. Celia on valtion ylläpitämä erikoiskirjasto, josta voi lainata kauno- ja tietokirjallisuutta ääni-, piste- ja elektronisina kirjoina. Kauno- ja tietokirjojen lainaaminen on maksutonta.

Voit kysyä Celian asiakkuudesta Celiasta tai kaupungin kirjastoista.

LISÄTIETOJA

Suomenkielinen kotipalvelu: Mahdollisuutta päästä kotikirjaston asiakkaaksi voit tiedustella arkisin klo 9–14 numerosta 046 877 2986 tai 046 877 2988 tai sähköpostitse: kirjasto.kotipalvelu@espoo.fi.

Ruotsinkielinen kotipalvelu: puh. 040 546 8091, monica.nylund@espoo.fi

Celian asiakaspalvelu suomeksi, puh. 029 533 3050, sähköposti: palvelut@celia.fi

Celian asiakaspalvelu ruotsiksi, puh. 029 533 3060, sähköposti: tjanster@celia.fi
www.celia.fi

[Katso Kirjastojen yhteystiedot sivulta 93.](#)

KOTIHOITO

Kotihoidon tavoitteena on mahdollistaa turvallinen eläminen omassa kodissa toimintakyvyn heikkenemisestä huolimatta. Yksityistä kotihoitoa ja siivousta voi kysyä suoraan yrityksistä.

Kaupungin kotihoidon palvelujen saaminen perustuu aina kattavaan toimintakyvyn ja avun tarpeen arviointiin. Siinä kiinnitetään huomiota asiakkaan fyysiseen arjen toimintakykyyn, ja henkiseen hyvinvointiin sekä asuinympäristön toimintakyvylle asettamiin esteisiin. Keskustelemalla asiakkaan ja hänen omaistensa kanssa sovitaan niistä toimenpiteistä, joista asiakas ja hänen läheisensä huolehtivat ja niistä toimenpiteistä, joissa kotihoito avustaa.

Kotihoito voi sisältää kotihoidon tukipalveluja, lyhytaikaista tai säännöllistä kotipalvelua, kotisairaanhoidoa sekä kotikuntoutusta. Kotihoito on maksullista.

Kotipalvelu on tukea, ohjausta ja apua arjen toiminnoissa, kuten liikkuminen, peseytyminen, pukeutuminen ja kodin siistiminen. Kotisairaanhoido tarkoittaa kotona tehtäviä pieni- tai muotoisia sairaanhoidollisia toimenpiteitä, kuten lääkehoito ja haavanhoito. Kotihoidon tukipalveluja ovat esimerkiksi turvapuhelin- tai ateria- ja kauppapalvelu. Tukipalveluja voi saada myös ilman kotihoitoa ja se on usein ensimmäinen tukimuoto, jolla tuetaan kotona selviytymistä.

Kotikuntoutus sisältää sairaalajakson jälkeistä kotiutuspalvelua tai kuntouttavan arviointijakson, jonka aikana tehositusti arvioidaan ja tuetaan asiakkaan selviytymistä arjen toiminnoissa.

Osa kotihoidon käynneistä, esimerkiksi lääkkeiden oton valvominen, voidaan sopia toteutettavaksi etäkotihoitona asiakkaalle asennettavan tablettitietokoneen avulla.

Palveluseteli on yksi vaihtoehto kotihoidon maksamiseen. Palvelusetelin saanut voi valita palveluntuottajan kaupungin

hyväksymistä sopimustuottajista. Palvelusetelin saaminen edellyttää kaupungin palvelutarpeen arviointia.

Seniorineuvonta Nestorista saat yksilöllistä neuvontaa ja ohjausta kotihoidon palveluista, sekä tietoa muista kotona asumista tukevista palveluista.

LISÄTIETOJA

Seniorineuvonta Nestori, puh. (09) 816 333 33
(arkisin klo 9–15), nestori@espoo.fi

KOTITALOUSVÄHENNYS

Kotitalousvähennys on verovähennys, jota voit saada kotitaloustyöstä, jota teetät kotonasi tai vapaa-ajan asunnossasi. Kotitalousvähennystä voi saada esimerkiksi remonttityöstä, siivous- ja kotitaloustyöstä sekä hoiva- ja hoitotyöstä. Esimerkkejä vähennykseen oikeuttavasta työstä ovat siivous, asunnon remontointi, tietotekniikkalaitteiden asennus ja huonekalujen kokoaminen. Lisätietoja kotitalousvähennykseen oikeuttavista töistä verkossa www.vero.fi/kotitalousvahennys.

Kotitalousvähennystä saadaksesi sinun ei tarvitse omistaa asuntoa, vaan asunnossa asuminen riittää. Kotitalousvähennystä voi saa myös silloin kun työ on tehty tai vanhempien tai isovanhempien kodissa.

Kuolinpesä voi saada kotitalousvähennyksen, mutta ainoastaan siltä vuodelta, jolloin henkilö kuoli.

Kotitalousvähennystä ei saa sellaisesta hoiva- ja hoitotyöstä, jota terveydenhoitopalvelut tuottavat arvonlisäverottomasti. Kotitalousvähennystä ei saa myöskään kunnan tuottamista hoiva- ja hoitopalveluista, kuten kunnan kotihoidon

tai hoivakotien asiakasmaksuista. Tämä pätee myös kunnan myöntämään ostopalveluun sekä palveluseteliin. Muilta osin palvelutalossa tai hoivakodissa asuvat henkilöt voivat hyödyntää kotitalousvähennystä samoin ehdoin kuin kotona asuvat, sillä edellytyksellä, että työ tapahtuu asukkaan yksityisesti hallitsemisessa tiloissa.

Vähennys myönnetään siltä vuodelta, jona olet maksanut yrityksen laskun tai työntekijän palkan ja palkan sivukulut.

Kotitalousvähennys on enintään 2 250 euroa henkilöltä vuodessa (vuonna 2021), ja sen voi saada vain työn osuudesta. Vähennyksen omavastuu on 100 euroa henkilöltä. Kotitalousvähennys on henkilökohtainen, joten puoliset voivat saada yhteensä 4 500 euron vähennyksen. Jos 2 250 euron raja ei ylity, vähennys kannattaa hakea vain toiselle puolisolle. Silloin omavastuu vähennetään vain yhden kerran.

Tarkista aina ennen kuin teet sopimuksen, että yritys kuuluu ennakkoperintärekisteriin. Yrityksen pitää olla ennakkoperintärekisterissä sillä hetkellä, kun teet sopimuksen. Voit tarkistaa asian ytj.fi-sivujen yrityshausta www.ytj.fi.

Kotitalousvähennystä ei saa tarvikkeista tai matkakuluista. Yrityksen on eriteltävä laskulla työn osuus ja vähennykseen oikeuttamattomat kulut, kuten tarvikkeet ja matkakulut.

Kun palkkaat työntekijän, voit vähentää 15 % (vuonna 2021) maksamastasi palkasta sekä palkkaan liittyvät työnantajan sivukulut.

Voit ilmoittaa vähennyksen tiedot joko verokortille tai veroilmoitukseesi. Jos ilmoitat tiedot verokortille, saat edun vähennyksestä heti. Lisätietoja kotitalousvähennyksen ilmoittamisesta verkossa www.vero.fi/kotitalousvahennys.

LISÄTIETOJA

Verohallinto: www.vero.fi/kotitalousvahennys,
puh. 029 497 002 tai vaihde 029 512 000

Uudenmaan verotoimiston asiakaspalvelupiste on Helsingissä. Käyntiaika varataan verkossa tai vaihteen kautta.

Käyntiosoite: Aleksanterinkatu 9, 4. krs
(Kluuvin kauppakeskus), 00100 Helsinki

Postiosoite: PL 400, 00052 Vero
Valtakunnallinen puhelinvaihde 029 512 000

KULJETUSPALVELU

Kuljetuspalvelu on tarkoitettu espoolaisille, joilla on toimintakyvyn rajoitteiden, vamman tai sairauden vuoksi suuria vaikeuksia liikkumisessa. Se on tarkoitettu virkistys- ja asiointimatkoihin, eikä sitä voi käyttää sairauden hoidosta aiheutuvien matkojen kustannuksiin. Kuljetuspalvelua voidaan myöntää sosiaalihoitolaista tai vammaispalvelulain perusteella. Mikäli haluat arvioida tarvettasi kuljetuspalveluun, tee itsearvio osoitteessa www.omaolo.fi.

Sosiaalihoitolaista mukaista kuljetuspalvelua myönnettäessä otetaan kokonaisvaltaisesti huomioon hakijan terveydentila, sosiaalinen ja taloudellinen tilanne. Matkasta korvataan enintään 25 €/matka ja lisäksi matkustaja maksaa itse omavastuuosuuden, joka on voimassa oleva joukkoliikenteen lipun hinta (2,80 € vuonna 2021). Sosiaalihoitolaista mukaista kuljetuspalvelua haetaan Seniorineuvonta Nestorista.

Vammaispalvelulain mukaista kuljetuspalvelua ja mahdollista saattajapalvelua voivat hakea henkilöt, jotka eivät

vammansa tai sairautensa vuoksi voi käyttää julkisia joukkoliikennevälineitä ilman kohtuuttoman suuria vaikeuksia. Mahdollista on hakea myös oikeutta kulkea invataksilla tai vakio-taksilla.

Matkan omavastuuosuus on voimassa oleva joukkoliikennelipun hinta. Kuljetuspalvelun tarve ja matkojen määrä arvioidaan yksilöllisesti. Vammaispalvelulain mukaista kuljetuspalvelua haetaan Vammaispalveluista.

Sekä sosiaalihoitolaista että vammaispalvelulain mukaista kuljetuspalvelua haetaan ensisijaisesti verkossa. Tukea voi hakea myös paperilomakkeella, jos sitä ei ole mahdollista hakea sähköisesti. Hakemuksen liitteeksi tarvitaan lääkärinlausunnon, jossa on yksityiskohtainen kuvaus liikkumis- ja toimintakyvystä.

Kuljetuspalvelujen toimintaohjeet löytyvät nettisivuilta www.lu-palvelut.fi/kulkukeskus.

Essoossa kuljetuspalvelut järjestetään Länsi-Uudenmaan kulkukeskuksen kautta. Kulkukeskus palvelee sinua kun haluat:

- » tilata kuljetuksen
- » antaa palautetta kuljetuksesta
- » kysyä jäljellä olevien matkojen määrää

Kuljetuspalvelupäätökseen liittyvissä asioissa sinua palvelee Seniorineuvonta Nestori ja Vammaispalvelut.

LISÄTIETOJA

Seniorineuvonta Nestori,
puh. (09) 816 333 33, arkin klo 9–15,
sähköposti: nestori@espoo.fi

Vammaispalvelut, puh. (09) 816 452 85,
arkisin klo 9–11 ja 12–14,
sähköposti: vammaispalvelut@espoo.fi

Länsi-Uudenmaan kulkukeskus, puh. (09) 231 216 60
(2.2.2021 alkaen), sähköposti: info@lu-kulkukeskus.fi,
www.lu-palvelut.fi/kulkukeskus

KULTTUURI

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

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

Ilmaisia näyttelyelämyksiä on tarjolla myös Espoon kulttuurikeskuksen näyttelytilassa Tapiolassa, Helinä Rautavaaran museossa Espoon keskuksessa sekä monissa espoolaisissa kirjastoissa.

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

Kulttuuritaloissa (Kannusali, Karatalo, Kulttuurikeskus, Sello) esitetään myös elokuvia.

Kohtaamo on kaikille avoin taiteen ja kulttuurin kohtaamispaikka, jossa asukkaat ja espoolaiset kulttuuritoimijat tapaavat toisiaan. Kohtaamo sijaitsee uudella Ison Omenan

palvelutorilla Matinkylässä. Kohtaamossa toimintaa järjestävät vaihtuvat espoolaiset taide- ja kulttuuritoimijat. Kohtaamossa asukkaat pääsevät tutustumaan kaupungin kulttuuritarjontaan ja vaikuttamaan siihen, millaisia kulttuuripalveluita Espoossa tuotetaan.

Ruotsinkielistä kulttuuritoimintaa järjestetään erityisesti Tapiolassa Folkhälsantalossa Vindängenissä.

Paikalliset musiikkiopistot ja muut taideoppilaitokset järjestävät ilmaiskonsertteja ja esityksiä muun muassa Espoon kulttuurikeskuksessa ja Sellosalissa.

Palvelutaloissa ja hoivakodeissa järjestettävistä konserteista ja tapahtumista voi kysyä kyseisten yksiköiden henkilökunnalta.

Vapaaehtoinen kulttuurikaveri voi lähteä seuraksi tai tueksi kulttuurivierailulle. Kulttuurikaverin kanssa voi lähteä moniin kulttuuritapahtumiin, näyttelyihin ja museoihin. Vapaaehtoisen kulttuurikaverin pääsylippu on maksuton; asiakas ostaa normaalihintaisen tai alennuslipun. Kulttuurikaveritoiminnassa mukana olevista kohteista ja tapahtumista saa lisätietoja kulttuurikaveritoiminnan koordinaattorilta.

LISÄTIETOJA

Näyttelykeskus WeeGee, Ahertajantie 5 (Tapiola)
Sellosali, Soittoniekanaukio 1 A (Leppävaara)
Espoon kulttuurikeskus, Kulttuuriauukio 2, (Tapiola)
Kannusali, Kannusillankatu 4, (Espoon keskus)
Karatalo, Kotkatie 4, (Karakallio)
Helinä Rautavaaran museo, Siltakatu 11 /
kauppakeskus Entresse, Espoon keskus
Folkhälsantalo Vindägen, Vindgränden 6 (Tapiola)

Lisätietoja Espoon kulttuuritarjonnasta senioreille:

www.kulttuuriespoo.fi

Sähköposti: kulttuuriespoo@espoo.fi,

puh. 050 381 4033

www.espoo.fi/kulttuurikaveri,

sähköposti: kulttuurikaveri@espoo.fi,

puh. 050 381 4033 (ma–pe klo 10–15)

KUOLEMA KOTONA

Jos henkilö kuolee kotona, sen toteaminen kuuluu lääkärille. Jos potilas on saattohoidossa, omaisten kannattaa sopia etukäteen, keneen he ottavat yhteyttä. Lääkäri tekee vainajalle ulkoisen ruumiintarkastuksen ja toteaa kuoleman sekä ilmoittaa kuolemasta poliisille.

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

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.

KUULO

Kuulotutkimuksiin tarvitset oman terveystasemasasi lääkärin lähetteen.

Ikäihmisten kuulo- ja tasapainotutkimukset tehdään silmä- ja korvasairaalan kuulokeskuksessa Helsingissä. Kuulo-

keskuksen kautta voit saada kuulokojeen ja mahdollisesti muita apuvälineitä.

Vammaispalvelulain perusteella vaikeasti kuulovammaisen voi saada kiinteän induktiosilmukan kuuntelun apuvälineeksi, hälytinjaerjestelmän ja kuulovammaisen palvaroitin. Saat lisätietoja sairaalan kuulokeskuksesta.

KELA järjestää tulkkauspalveluja henkilöille, jotka vammansa vuoksi tarvitsevat tulkkausta. Tulkkausta saa suomeksi, ruotsiksi ja saameksi. Sitä saa myös suomalaisella tai suomenruotsalaisella viittomakielellä.

Palveluun pitää hakea oikeutta Kelasta. Hakemuslomake ja -ohje löytyvät Kelan verkkosivuilta. Hakemukseen tulee liittää lausunto, jossa kerrotaan, miksi tarvitsee tulkkausta ja miten kommunikoi. Lausunnon voi pyytää esimerkiksi sosiaalitoimikijältä, lääkäriltä tai puheterapeutilta.

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

LISÄTIETOJA

Espoon kaupungin vammaispalvelujen

neuvontapuhelin (09) 816 452 85, ma–pe klo 9–11 ja 12–14, sähköposti: vammaispalvelut@espoo.fi

Kuulokeskus, Kirurginen sairaala, Kasarmikatu 11–13, Helsinki. Ajanvaraukseen tarvitset lähetteen.

Ajanvaraus aikuisille ma, ke, to klo 9–11.30 ja 12–14 ti 10–11.30 ja 12–14, pe 9–11.30 ja 12–13.30, puh. (09) 471 750 30

Kuulovammaisten yhteydenottoihin tarkoitettu

sähköposti: kuulokeskus@hus.fi

Kuuroille tarkoitettu ja vain tekstiviestejä vastaanottava palvelunumero: 050 427 9302.

Espoon Kuuloyhdistys ry

Espoon järjestöjen yhteisö EJY

Kauppamiehentie 6 (4. krs), 02100 Espoo.

Talossa on hissi. Toimisto auki ke ja pe klo 12–14

Puh. 040 580 3953, www.espoonkuuloyhdistys.fi

sähköposti: espoonkuuloyhdistys@live.fi

Kuuloliiton neuvonta,

ma klo 9–15, puh. (09) 580 3370, info@kuuloliitto.fi,

www.kuuloliitto.fi

Kuurojen palvelusäätiö sr

Kuurojen auttava linja:

auttavalinja.paivystys@gmail.com

Käytössä myös WhatsApp, katso lisää:

www.kpsaatio.fi

Kuurojen palvelusäätiön kotihoito,

Palvelukeskus Ainola, Helsinki, puh. 040 582 0506

[Katso Terveysasemat, sivu 81 ja sivu 95.](#)

LABORATORIOT

Laboratoriotutkimuksia varten tarvitetset terveystieteiden keskuksen lääkärin, terveystieteiden keskuksen tai HUS-sairaanhoidopiirin lääkärin lähetteen. Laboratoriokokeet voidaan ottaa missä tahansa pääkaupunkiseudun HUSLAB-näytteenottopisteessä. Varaa aika netissä tai puhelimitse.

Voit sopia vastaanotolla, miten saat laboratoriokokeiden tulokset.

LISÄTIETOJA

HUSLAB ajanvaraus ja neuvonta,

puh. (09) 471 868 00, ma–pe klo 7.30–15.30

www.huslab.fi/ajanvaraus, www.hus.fi/laboratoriot

[Katso Terveysasemat ja laboratoriot sivu 95.](#)

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 terveystieteiden tarpeisiin. Senioreille on lisäksi tarjolla paljon vinkkejä omatoimiseen liikuntaan: www.espoo.fi/omatoimiliikunta.

Liikuntakursseille ilmoittaudutaan ennen syys- ja kevätkauden alkua mutta vapaita paikkoja voi kysellä myöhemminkin.

Liikuntapalvelut järjestää yhteistyössä myös senioriliikuntatapahtumia ja retkiä, joihin ei yleensä tarvitse ilmoittautua ennakoon. Senioriliikuntapalveluja Espoossa tarjoavat myös Omnia Espoon työväenopisto, urheiluseurat, yhdistykset sekä yksityiset liikuntakeskukset ja kuntosalit.

Yli 68-vuotiaat espoolaiset liikkuvat alennettuun hintaan kaupungin liikuntapaikoissa esim. uimahalleissa ja kuntosaleilla. Alle 68-vuotiaat tiettyjä pitkäaikaissairauksia sairastavat (erityisryhmät) voivat lunastaa Espoon erityisuimarannekkeen alennettuun hintaan 35 €/vuosi.

Osalle liikuntakursseista ilmoittaudutaan internetissä tai soittamalla liikuntaneuvontapuhelimeen. Tarjolla on runsaasti ryhmiä myös ilman ennakoilmoittautumista. Jos liikunnan aloittaminen tuntuu erityisen haastavalta, voi myös henkilökohtaista neuvonta-aikaa varata puhelimitse.

68+ Sporttiranneke

Sporttiranneke on maksuton liikuntaranneke espoolaisille senioreille. Sporttiranneke myönnetään sen vuoden alusta, jolloin he täyttävät 68 vuotta. Ranneke oikeuttaa seuraaviin maksuttomiin etuihin:

- » Espoon uimahallien ja maauimalan maksuton käyttö. Voit aina ottaa maksutta mukaan myös yli 18-vuotiaan uintiystävän.
- » Espoon kaupungin kuntosalien vapaa käyttö vapaa-harjoitteluvuoroilla. Voit aina ottaa maksutta mukaan yli 18-vuotiaan kuntosaliyntävän.
- » osallistuminen liikuntapalveluiden ohjattuihin seniori- ja erityisryhmien liikuntaryhmiin
- » Katso koko ohjattu liikuntatarjonta www.espoo.fi/ohjattuliikunta
- » kuntosalien ohjatut laiteopastukset
- » osallistuminen alueellisten ohjattujen +68 sporttiklubien toimintaan
- » Espoon saaristoveneliikenteen käyttö kesäaikaan. Voit ottaa maksutta mukaan yli 18-vuotiaan ystävän.

Rannekkeen voi lunastaa uimahallin kassalta (ei Olarista) tai kaupungin asiointipisteestä. Lunastaessa ranneketta henkilöllisyystodistus esitettävä. Ranneke ladataan käyttöön kahdeksi vuodeksi kerrallaan.

LISÄTIETOJA

Liikuntaryhmät ja ilmoittautumiset:

www.espoo.fi/ohjattuliikunta

Espoon kaupungin liikuntaneuvonta,
puh. (09) 816 608 00 ma–pe klo 12–13

www.espoo.fi/omatoimiliikunta

MAKSUTTOMAT HOITOTARVIKKEET

Maksuttomia hoitovälineitä ja -tarvikkeita ovat muun muassa katetrit, avanne- ja diabetestarvikkeet sekä inkontinenssituotteet (vaipat).

Inkontinenssituotteiden saaminen edellyttää, että olet saanut diagnoosin virtsan- tai ulosteenkarkailua aiheuttavasta sairaudesta. Ennen tuotteiden myöntämistä tehdään kotikäynti, jonka aikana varmistetaan tuotteiden oikea koko ja opastetaan niiden käytössä.

Maksuttoman hoitotarvikejakelun lähtökohtana on lääketieteellisin perustein todettu pitkäaikainen sairaus, joka on kestänyt vähintään kolme kuukautta. Sairauden hoitoon kuuluvien hoitotarvikkeiden jakelu perustuu maksuttomien hoitotarvikkeiden jakeluohjeeseen. Päätöksen hoitotarvikkeista tekee lääkäri tai muu terveydenhuollon ammattihenkilö, joka kirjoittaa maksuttomia hoitotarvikkeita koskevan lähetteen. Maksuttomat hoitotarvikkeet toimitetaan postiin, noutopisteeseen tai pakettiautomaattiin. Inkontinenssituotteet (vaipat) toimitetaan kotiinkuljetuksella.

Lisätietoja omalta terveysasemalta.

LISÄTIETOJA

Maksuttomien hoitotarvikkeiden tilaaminen:

www.espoo.fi/hoitotarvikkeet

Asiakkaat voivat tilata tuotteita netin kautta heti sen jälkeen, kun lähete on tehty hoitotarvikeyksikköön.

Puh. (09) 816 424 58 (arkisin klo 9–11),
takaisinsoittopalvelu

[Katso Terveysasemat sivu 81.](#)

MIELENTERVEYSPALVELUT

Mielenterveys- ja päihdepalvelut tarjoaa apua ja hoitoa mielenterveys- ja päihdeongelmiin.

Kun tarvitset tukea mielenterveys- tai päihdeongelmissa, voit tulla mielenterveys- ja päihdepalvelujen vastaanotolle Ison Omenan palvelutorille ilman ajanvarausta **ma-to klo 8–18 ja pe klo 8–16**. Voit myös varata ajan soittamalla mielenterveys- ja päihdepalvelujen neuvonta- ja ajanvarauspuhelimeen.

Voit soittaa mielenterveys- ja päihdepalvelujen neuvonta- ja ajanvarauspuhelimeen puh. (09) 816 313 00, ma-pe 8-16. Puhelun aikana teemme yhdessä kanssasi hoidon tarpeen arvion ja tarvittaessa varaamme sinulle ajan sairaanhoitajan vastaanotolle. Hoito voi olla määräaikaista yksilötapaamista tai ryhmätoimintoja.

Mielenterveys- ja päihdepalvelut toimii Kilon ja Tapiolan terveysasemilla sekä Tiistilässä Kalaonnettie 8 ja Omenan Palvelutorilla. Espoonlahden ja Espoon keskuksen/Samarian asemien osalta palvelu toimii toistaiseksi Kalaonnettie 8:ssa.

Mielenterveys- ja päihdepalvelut ovat maksuttomia. Mielenterveysongelmien vuoksi voit myös varata lääkäriajan omalta terveysasemaltasi. Tarvittaessa saat lähetteen erikoissairaanhoidon HUS psykiatriaan.

Myös seurakunnilla ja järjestöillä on ryhmätoimintaa ja monenlaista tukea mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsiville. Lisätietoja verkkosivulta www.uusimaalaiset.fi/espoo tai seurakunnista.

LISÄTIETOJA

Vastaanotto ilman ajanvarausta:

ma-to klo 8–18 ja pe klo 8–16, Ison Omenan palvelutori, Suomenlahdentie 1, 3. krs.

Mielenterveys- ja päihdepalvelujen neuvonta ja ajanvaraus, puh. (09) 816 313 00 arkisin klo 8–16

Välitöntä kriisiapua saa sosiaali- ja kriisipäivystyksestä ympäri vuorokauden, puh. (09) 816 424 39.

[Katso Sosiaalityö sivu 70.](#)

[Katso Seurakunnat, sivu 65.](#)

[Katso Talous- ja velkaneuvonta, sivu 79.](#)

MUISTI JA AIVOTERVEYS

Jos tunnistat muistisairauteen sopivia vaivoja, arviointi alkaa terveysasemalla hoitajan vastaanotolla. Siellä tilanteesi kartoitetaan. Hoitaja voi ohjata sinut lisäkokeisiin, ryhmätoimintaan, elintapahoitoon tai lääkärin vastaanotolle kokonaistilanteesi mukaan.

Muistisairaustutkimukset tehdään tarvittaessa Espoon sairaalan muistipoliklinikalla 70 vuotta täyttäneille. Nuoremmat tutkitaan Jorvin neurologian poliklinikalla. Terveysaseman lääkäri kirjoittaa lähetteen näihin tutkimuksiin terveysasemalla tehtyjen tutkimusten jälkeen. On toivottavaa, että elämäntilanteesi tunteva läheinen tulee mukaasi poliklinikalle.

Muistineuvojat toimivat yhteyshenkilöinä etenevää muistisairautta sairastavan asiakkaan, perheen, sosiaali- ja terveyspalvelujen sekä muiden yhteistyötahojen välillä. Asiakas saa muistineuvojalta neuvoja arjessa selviytymiseen sekä ohjauksia tuen ja palvelujen piiriin. Muistineuvojat tekevät kotikäyntejä ja antavat puhelinneuvontaa. Muistineuvontaan et tarvitse lähetettä.

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.

LISÄTIETOJA

Espoon sairaalan muistipoliklinikka,
Karvasmäentie 6 (Jorvin kampus)

Alueelliset muistineuvojat:

Espoon keskuksen suuralue, puh. 040 508 7352

Espoonlahden suuralue, puh. 040 508 7296 ja
043 824 8653

Matinkylä-Olarin suuralue, puh. 040 639 4249 ja
040 704 0565

Tapiolan suuralue, puh. 046 877 2681 (Etelä-Tapiola) ja
puh. 043 824 8656 (Pohjois-Tapiola)

Leppävaaran suuralue, puh. 043 826 93 52 (Etelä-

Leppävaara, Mäkkylä ja Lintuvaara) ja
puh. 043 824 8453 (Kilo, Karakallio ja Viherlaakso)
Ruotsinkielinen muistineuvoja, puh. 040 639 40 65

www.uudenmaanmuistiluotsi.fi

Kauppamiehentie 6, 02100 Espoo, puh. 0400 364 453,
sähköposti: toimisto@espoonmuisti.fi

Muistiliiton vertaislinja-tukipuhelin muistisairaiden läheisille. Puheluihin vastaavat koulutetut ja kokeneet omaishoitajat, puh. 0800 960 00 joka päivä klo 17–21 (maksuton).

Muistiliiton Muistineuvo-tukipuhelin tarjoaa muistisairauksiin liittyvää ohjausta ja neuvontaa. Puheluihin vastaavat muistityön ammattilaiset. Puh. (09) 876 6550 (ma, ti ja to klo 12–17 ke ja pe klo 12–15) (0,08 €/min.+pvm)
Ruotsinkielistä palvelua tiistaisin klo 14–17 samassa numerossa.

[Katso Terveysasemat, sivu 81.](#)

MUISTIPALVELUKESKUKSET

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

Ympärivuorokautisen hoiva-asumisen lisäksi muistipalvelukeskuksissa järjestetään lyhytaikaishoitoa sekä säännöllisiin

että akuutteihin tarpeisiin, päivätoimintaa kotona asuville muistisairaille, puhelinpalvelua talon palvelupiirissä oleville asiakkaille sekä vertaistukiryhmiä muistisairaiden omaisille.

Ympäri vuorokautisen ja lyhytaikaisen hoivan tarve arvioidaan aina yksilöllisesti kotona tai sairaalassa sairaalajakson aikana.

LISÄTIETOJA

Seniorineuvonta Nestori,

puh. (09) 816 333 33 (arkisin klo 9–15), nestori@espoo.fi

NÄKÖ JA NÄKÖVAMMAISET

Silmälasien uusimiseksi ei yleensä tarvita silmälääkärikäyntiä. Muutaman vuoden välein tehtävä optikon näöntarkastus riittää, jos sinulla ei ole silmänsairautta eikä suvussa ole esimerkiksi silmänpainetautiä.

Näön heikkenemiseen liittyvissä ongelmissa kannattaa käännyä optikon puoleen, joka tarvittaessa ohjaa oman terveysaseman lääkärille. Häneltä saa tarvittaessa lähetteen silmälääkärille.

Näkövammaiseksi määritellään henkilö, jonka paremman silmän laseilla korjattu näöntarkkuus on heikompi kuin 0,3. Näkövammaisen ihminen voi olla heikkonäköinen tai sokea. Näkövammaiseksi ei luokitella ihmistä, jonka näkökyky pystytään korjaamaan laseilla normaaliksi tai jos toisessa silmässä on normaali näkö. Virallisen määrittelyn näkövammaisuudesta tekee aina silmälääkäri.

Espoon vammaispalvelujen myöntämistä näkövammaisten etuuksista, kuten kuljetus- ja tulkkipalveluista sekä henkilökohtaisesta avustajasta, voit tiedustella kaupungin vammaispalveluista.

Myös Näkövammaisten liiton oikeuksienvälönnan asiantuntijat neuvovat palvelujen ja tukien hakemisessa sekä muutoksenhaussa kaikkia näkövammaisia ja heidän omaisiaan. Neuvonta on maksutonta. Asiantuntijat toimivat linkkinä näkövammaisten sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmän välillä ja tekevät yhteistyötä myös muiden näkövammaisten parissa työskentelevien tahojen kanssa.

Näkövammaisten liitto ry julkaisee Näkövammaisen palveluopasta, jossa on kattavasti tietoa näkövammaisten tukimuodoista ja sosiaaliturvasta.

Näkövammaisten perusapuvälineistä voi kysyä Espoon sairaalassa sijaitsevasta apuvälineyksiköstä.

LISÄTIETOJA

Espoon kaupungin vammaispalvelut,

puh. (09) 816 452 85, ma–pe klo 9–11 ja 12–14

www.espoo.fi/vammaispalvelut

sähköposti: vammaispalvelut@espoo.fi

Näkövammaisten liitto ry, puh. vaihde (09) 396 041

sähköposti: nkl@nkl.fi, www.nkl.fi

Espoon ev.lut. seurakuntien yhteinen näkövammaistyö, puh. (09) 805 023 40

Espoon seudun näkövammaiset ry, puh. (09) 803 0368

sähköposti: esn@saunalahti.fi

toimisto: Kuunsäde 2-4, 02210 Espoo

www.esni.fi

[Katso Apuvälineet, sivu 8.](#)

OIKEUSAPU

Oikeudenkäynnissä ja muiden oikeudellisten asioiden hoitamisessa tarvitaan usein lainoppinutta avustajaa. Lähtökohta on, että asianosainen kustantaa itse tarvitsemansa oikeudellisen avun. Jos oikeudellista apua ei ole varaa hankkia itse, se voidaan kustantaa joko osaksi tai kokonaan valtion varoin. Oikeusavun antamista varten valtiolla on oikeusaputoimistoja, joissa oikeusapua tarjoavat julkiset oikeusavustajat. Oikeusapua antavat myös asianajajat ja muut lakimiehet, joilla on lupa toimia oikeudenkäyntiavustajana.

Oikeusapu kattaa kaikki oikeudelliset asiat. Oikeudenkäyntien ohella oikeusapuun kuuluvat myös muut asianajopalvelut, kuten esimerkiksi oikeudellinen neuvonta, vastapuolen kanssa käytävät 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.

LISÄTIETOJA

Länsi-Uudenmaan oikeusaputoimisto

Kauppakeskus Iso Omena, Piispansilta 9 B, 5.krs,
02230 Espoo

Ajanvaraus klo 8–16, puh. 029 566 1820,
sähköposti: lansi-uusimaa.oikapu@oikeus.fi

OMAHOITO

Omahoito on päivittäistä omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimista. Siihen kuuluu muun muassa terveellinen ruokavalio, riittävä liikunta, tupakoimattomuus, päihtetömyys sekä mielen hyvinvointi.

Omaolo-nettipalvelu auttaa arvioimaan oireita ja terveysongelmia ja tarjoaa hoito-ohjeita.

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

Omahoitoa ovat myös säännöllinen terveydentilan ja elintapojen seuranta (esimerkiksi verensokerin ja verenpaineen mittaukset sekä liikuntapäiväkirja) sekä sairauden hoitoon tarvittavien lääkkeiden ottaminen. 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

www.espoo.fi/omahoito

www.espoo.fi/hyvinvointiryhmat

www.omaolo.fi

Katso Terveysasemat, sivu 81.

OMAISHOITO

Omaishoito tarkoittaa sitä, että omainen tai muu hoidettavalle läheinen henkilö hoitaa ja järjestää kotona huolenpitoa vanhukselle, vammaiselle tai sairaalle henkilölle. Omaishoidontuki on palvelukokonaisuus, joka koostuu omaishoitajalle annettavasta hoitopalkkiosta ja vapaasta sekä hoidettavalle annettavista tarvittavista palveluista. Lisäksi omaishoitajille järjestetään ryhmäkuntoutusta, valmennusta ja koulutusta sekä hyvinvointi- ja terveystarkastuksia. Kunta myöntää omaishoidon tuen harkinnanvaraisesti.

Omaishoidon tuen hakijan luokse tehdään arviointikäynti ennen päätöksen tekemistä. Arvioinnissa painotetaan hoidettavan selviytymistä päivittäisistä henkilökohtaisista toiminnoista. Asioiden hoito ja kodinhoito eivät ole riittäviä perusteita omaishoidon tuen myöntämiselle. Hoidon ja huolenpidon tarve selvitetään kaikissa tapauksissa yksilöllisesti. Omaishoidon tuella hoidettavan henkilön tulee olla espoolainen.

Hoitajalle maksettavan hoitopalkkion suuruus määräytyy porrastettuna hoidon sitovuuden ja vaativuuden perusteella. Omaishoidon tuesta laaditaan yhdessä hoitajan ja hoidettavan kanssa hoito- ja palvelusuunnitelma. Lisäksi omaishoitajan kanssa laaditaan sopimus.

Omaishoidon tuen hakemus liitteineen lähetetään Seniorineuvonta Nestoriin, kun asiakas on yli 65-vuotias. Omaishoidon tuen hakemukseen suositellaan liitettäväksi lääkärinlausunto hoidettavan henkilön (sekä tarvittaessa omaishoitajan) terveydentilasta. Hakemuslomakkeen voit tulostaa verkkosivuilta: www.espoo.fi/seniorit/omaishoito. Samalta verkkosivulta löytyy myös omaishoidon toiminta-ohje, jossa on määritelty tarkemmin omaishoidon tuen kriteerit.

LISÄTIETOJA

Omaishoidon tuen tiedustelut:

Yli 65-vuotiaat asiakkaat:

Seniorineuvonta Nestori,
puh. (09) 816 333 33 (arkisin klo 9–15)
omaisoidontuki.nestori@espoo.fi

Alle 65-vuotiaat asiakkaat:

Vammaispalvelut, omaishoidontuki,
vammaispalvelut@espoo.fi
PL 2513, 02070 Espoon kaupunki
puh. (09) 816 452 85, ma–pe klo 9–11 ja 12–14

Tietoa ja vertaistukea omaishoitajille:

Espoon ja Kauniaisten omaishoitajat ja läheiset ry
www.eska.auttaa.fi
Kauppamiehentie 6, 02100 Espoo, puh. 050 528 4224,
sähköposti: info@eskaomaishoito.fi

PALVELUKESKUKSET

Palvelukeskus on espoolaisten senioreiden olohuone ja kohtaamispaikka, jonne olet lämpimästi tervetullut yksin tai

ystävän kanssa. Monipuolinen toimintamme tarjoaa sinulle mahdollisuuden olla osa yhteisöämme.

Palvelukeskuksissa voit käydä kuntosalilla, osallistua erilaisiin ryhmätoimintoihin, kuten liikunta-, kädentaito- ja lauluryhmiin, sekä olla mukana tapahtumissa. Myös monet järjestöt ja yhdistykset järjestävät toimintaa palvelukeskuksissa. Tarkemmat tiedot toiminnasta löydät palvelukeskusten ilmoitustaululta ja infopisteestä sekä palvelukeskusten omilta verkkosivuilta.

Vapaaehtoistoiminta on tärkeä osa palvelukeskusten arkea. Vapaaehtoiset muun muassa ohjaavat erilaisia ryhmiä, osallistuvat yhteisten tapahtumien järjestämiseen ja toimivat avustajina ruokasalissa tai kuntosalilla. Jos haluat toimia vapaaehtoisena, ota yhteyttä palvelukeskukseen tai käy tutustumassa vapaaehtoistehtäviin Espoon vapaaehtoisverkoston sivuilla www.uusimaalaiset.fi/espoo.

Palvelukeskusten tiloja voi varata ensisijaisesti senioreiden yleishyödylliseen toimintaan. Tilojen käytöstä ja hinnoista voi tiedustella palvelukeskusten henkilökunnalta.

Palvelukeskukset ovat avoinna arkisin klo 8–16, ja tilat ovat vuokrattavissa sopimuksen mukaan myös iltaisin.

LISÄTIETOJA

www.espoo.fi/palvelukeskukset

www.espoo.fi/hyvinvointiryhmat

Katso Palvelukeskukset, sivu 53.

PALVELUASUMINEN JA TUETTU SENIORIASUMINEN

Yksityisiin palvelutaloihin hakeudutaan ottamalla yhteyttä kyseiseen palvelutaloon. Tällöin henkilö lähtökohtaisesti vastaa kaikista asumisen kustannuksista itse. Monet yksityiset palvelutalot on rahoitettu valtion tuella (ARA), jolloin asukasvalintaperusteena on palvelutaloasumistarpeen lisäksi hakijan varallisuus ja tulot.

Vuokraosuuteen voi hakea asumistukea Kelasta. Hoitoon, hoivaan ja niihin liittyviin erityiskuluihin voi hakea Kelasta eläkettä saavan hoitotukea. Kotitalousvähennystä voi käyttää joiltain osin palvelumaksuihin.

Espoon kaupungilla ei ole omia palvelutaloja, mutta Kauklahden, Leppävaaran ja Soukan elä ja asu -seniorikeskuksissa on tuettua senioriasumista. Tuetun senioriasumisen asukkaat saavat tarvitsemansa kotihoidon palvelut kaupungin kotihoidosta.

Tuetun senioriasumisen asuntoihin haetaan Seniorineuvonta Nestorin palvelutarpeen arvioinnin kautta. Asukas maksaa vuokran sekä tarvittavat kotihoidon palvelut kotihoidon maksuperiaatteiden mukaan.

LISÄTIETOJA

www.espoo.fi/asumisopas

Seniorineuvonta Nestori,

puh. (09) 816 333 33 (arkisin klo 9–15), nestori@espoo.fi

Katso Tehostettu palveluasuminen, sivu 80.

PALVELUTARPEEN SELVITTÄMINEN

Palvelutarpeen selvittäminen tarkoittaa ikääntyneen asiakkaan tuen ja palvelujen tarpeen kartoittamista sekä ohjausta ja neuvontaa saatavilla olevista hyvinvointia tukevista palveluista.

Alustava palvelutarpeen selvittäminen tehdään yleensä puhelimitse ja tarvittaessa sovitaan kotikäynti asiakkaan luokse. Tapaamisessa ovat mukana asiakas, hänen läheisensä sekä Seniorineuvonta Nestorin työntekijä.

Palvelutarpeen selvittämisessä kartoitetaan asiakkaan taustatiedot, voimavarat, terveydentila, toimintakyky, sosiaalinen tilanne, läheisten osuus hoidossa, olemassa olevat palvelut sekä uusien palvelujen tarve.

Palvelutarpeen selvittämisen pohjalta arvioidaan, mistä palveluista asiakas hyötyy. Uusilla palveluilla tuetaan asiakkaan itsenäistä kotona asumista.

Palvelutarpeen arviointia voi pyytää asiakas itse, hänen omaisensa, viranomainen tai muu henkilö.

LISÄTIETOJA

Seniorineuvonta Nestori,

puh. (09) 816 333 33 (arkisin klo 9–15), nestori@espoo.fi

PUHETERAPIA

Puheterapian tavoitteena on parantaa puhekykyä. Ikääntyneiden 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 nie-

lemisvaikeudet. Mikäli puhekyky on heikentynyt merkittävästi, puheterapeutti voi myös arvioida, pystyisikö henkilö ilmaisemaan itseään jollakin muulla keinolla.

Voit varata ajan puheterapeutille ilman lähetettä.

LISÄTIETOJA

Ajanvaraus ma–pe klo 8.30–13, puh. (09) 816 360 00 (takaisinsoittopalvelu)

Käyntiosoite: Kuntoutuspalvelut, Pihatörmä 1 C, 3.krs. (sisäänkäynti Kattopihalta A3)

PÄIHDEPALVELUT

Jos sinulla tai läheiselläsi on ongelmia päihteiden käytössä, ole yhteydessä omaan terveysasemaasi tai soita mielen-terveys- ja päihdepalvelujen ohjaus- ja neuvontapuhelimeen puh. 09 816 313 00 ma–pe klo 8–16.

Vieroitushoito

Jos et pysty itse lopettamaan alkoholinkäyttöäsi, voi olla tarpeen hakeutua vieroitushoitoon. Vieroitushoidon tarvetta arvioidaan kanssasi ensin ja mietitään sinulle paras mahdollinen tapa vieroittautua alkoholista. Vieroitushoidon arvioita tehdään puhelimitse Espoon vieroitushoito-osastolla puh. 46 877 3708 klo 8.30–11.30 tai voit mennä Ison Omenan palvelutorille ma-to klo 8–18 ja pe 8–16.

Vieroitushoitojaksot ovat 3–7 vuorokauden mittaisia ja tapahtuvat yhden hengen huoneissa. Hoitoon kuuluu voinnin seurannan ohella yksilökeskusteluja ja vieroitushoitoyksikön ryhmätoimintaa. Vieroituksen tukena voidaan käyttää myös lääkkeitä. Asiaksmaksu määräytyy tulojesi mukaan.

Lääkevieroitus

Jos olet riippuvainen esimerkiksi rauhoittavista tai nukahamislääkkeistä, voit hakeutua lääkevieroitukseen. Lääkevieroituksen kesto on korkeintaan 14 vuorokautta, jonka aikana vakiinnutetaan tilanne ja suunnitellaan mahdollinen jatkohoito. Hoitajakson aloitus sovitaan aina yksilöllisesti. Hoitoon voi hakeutua ottamalla yhteyttä vieroitushoito-osastolle tai Ison Omenan palvelutorille.

Avovieroitus

Avovieroitusta tarjotaan Ison Omenan palvelutorilla ja viikonloppuisin Selviämishoitoasemalla Kalaonntie 8:ssa. Hoito kestää 3–5 vuorokautta ja sen aikana käydään päivittäin palvelutorilla ja viikonloppuna Selviämishoitoasemalla. Avovieroitus on asiakkaalle maksutonta. Jos olet kiinnostunut avovieroituksesta, saavu Ison Omenan palvelutorille sairaanhoitajan vastaanotolle.

LISÄTIETOJA

Espoon vieroitushoito-osasto, puh. (09) 816 838 19 tai 046 877 3708 (klo 8.30–11.30), Kalaonntie 8, Tiistilä

Selviämishoitoasema, Kalaonntie 8, Tiistilä
 puh. 046 877 3678, avoinna ympäri vuorokauden
[Katso Terveysasemat, sivu 81.](#)

PÄIVÄTOIMINTA

Päivätoiminta on ohjattua, kuntouttavaa ja virikkeellistä ryhmätoimintaa muistisairaille ja ikäihmisille, joiden toimintakyky on heikentynyt. Toiminnan tarkoitus on tukea asiakkaan

omia voimavaroja, kotona selviytymistä ja omaisen jaksamista.

Päivätoiminta on maksullista. Maksu sisältää ohjatun toiminnan lisäksi yhteiskuljetuksen kotoa päivätoimintaan ja takaisin sekä aamupalan, lounaan ja kahvin. Päivätoimintaa järjestetään palvelukeskuksissa, muistipalvelukeskuksissa sekä palvelusetelillä ja ostopalveluna muiden palveluntuottajien päivätoimintapaikoissa.

Päivätoimintaan haetaan Seniorineuvonta Nestorin palvelutarpeen arvioinnin kautta.

LISÄTIETOJA

Seniorineuvonta Nestori,

puh. (09) 816 333 33, arkisin klo 9–15, nestori@espool.fi

RAVITSEMUSNEUVONTA

Erityisissä ravitsemukseen liittyvissä ongelmatilanteissa saat tietoa ja ohjausta ravitsemusterapeutin vastaanotolla. Esimerkiksi munuaisten vajaatoiminta, yli- tai alipaino, virheravitsemusriski, hankalat ruoansulatuskanavan ongelmat, keliakia, laajat ruoka-aineallergiat tai puutteellinen kasvisruokavalio ovat syitä hakeutua ravitsemusterapeutin vastaanotolle.

Ravitsemusneuvontaa varten tarvitset lääkärin tai terveydenhoitajan läheteen. Kun lähete on tehty, ajan ravitsemusterapeutille voi varata oman terveysaseman ajanvarausnumerosta. Vastaanotto on Tapiolan terveysasemalla.

LISÄTIETOJA

Hakeudu ravitsemusterapeutille terveysasemasi ajanvarauksen kautta.

Katuosoite: Tapiolan terveysasema, Ahertajantie 2, 5. krs

[Katso Terveysasemat, sivu 95.](#)

RESEPTIN UUSIMINEN

Pyydä reseptin uusimista aina siitä yksiköstä, joka vastaa hoidostasi. Esimerkiksi yksityislääkärin kirjoittamia reseptejä ei uusita kaupungin terveysasemilla.

Sähköisen reseptin voit uusia:

- » Omakanta-palvelussa (www.kanta.fi)
- » apteekissa: huomaathan, että osa apteekkeista perii välitysmaksun reseptin uusimisesta
- » Omahoito-palvelussa (www.espoo.fi/omahoito): jos sinulla on sopimus omahoito-palveluista, voit jättää sinne viestin lääkkeen uusimisesta
- » puhelimitse: soita terveysasemasi ajanvaraus- ja neuvontanumeroon
- » terveysaseman potilastoimistossa

Reseptiä uusittaessa sinun on esitettävä lääkelista eli lista kaikista käyttämistäsi lääkkeistä, myös luontaistuotteista. Voit kirjoittaa lääkelistan itse paperille.

LISÄTIETOJA

[Katso Terveysasemat, sivut 81 ja 95.](#)

ROKOTUKSET

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

Matkailijarokotteita varten tarvitset reseptin, jonka saat soittamalla oman terveysasemasi terveydenhoitajalle. Ole yhteydessä omaan terveysasemaasi hyvissä ajoin ennen matkalle lähtöä, jotta ehdit saada rokotteen ajoissa. Matkailijan rokotteet noudetaan apteekista itse ja maksetaan itse.

Kaikki Espoossa saamasi rokotukset näet Kanta-palvelussa (www.kanta.fi), jos olet saanut rokotteen vuoden 2014 jälkeen. Mikäli tiedot eivät näy Kannassa, voit pyytää niitä omalta terveysasemaltasi.

LISÄTIETOJA

Lisätietoa omalta terveysasemalta sekä rokotuksista yleisesti matkailijan terveysoppaasta, joka löytyy terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen internet-sivuilta www.thl.fi

[Katso Terveysasemat, sivu 81.](#)

SAIRAALAT

Espoon sairaala on erityisesti ikääntyneiden hoidon ja kuntoutuksen osaja sekä kotona asumisen tukipalvelu.

Espoon sairaalassa asiakkaita hoidetaan osastoilla, poliklinikoilla sekä kotiin vietävien palvelujen (esimerkiksi kotisairaalan) avulla. Poliklinikoita ovat muun muassa muistipoliklinikka, geriatrinen poliklinikka sekä palliatiivinen poliklinikka.

Potilaat tulevat Espoon sairaalaan joko läheteellä tai ohjattuina päivystyksestä. Espoon sairaalassa toimintaperiaatteena on kotoa kotiin: Sairaalassaoloaikana potilas itse sekä jokainen ammattilainen työskentelee kotiutumisen edellytysten saavuttamiseksi. Potilaan tarpeet ja yhdessä sovitut tavoitteet ohjaavat kuntoutusta. Potilasta kannustetaan ja ohjataan omatoimisuuteen kaikissa tilanteissa. Sairaalan henkilökunta auttaa niissä asioissa, joissa apua tarvitaan. Mitä aktiivisempi potilaan arki on sairaalassa, sitä parempi hänen toimintakykynsä on ja sitä paremmin hän pärjää myös kotona.

Omaisien tai läheisen tuki potilaan kuntoutumisessa on arvokasta. Sairaalan henkilökunta ohjaa mielellään, miten potilaan kuntoutumista voi tukea. Kaikki sairaalan potilashuoneet ovat yhden hengen huoneita. Vierailuaikoja ei ole, joten potilaan luona voi vieraila silloin kuin itselle sopii. Sairaalan pääovet ovat auki klo 6.30–21.30. Huomioithan, että poikkeustilanteissa vierailuajat voivat muuttua. Ajantasaisen tiedon saatte osastolta tai tarkistamalla asian [espoo.fi](http:// espoo.fi) -verkkosivuilta.

Pysäköinti: Espoon sairaalan alla on kolmikerroksinen parkkihalli, jossa on tuhat pysäköintipaikkaa. Asiakaspysäköinti sairaalan pysäköintilaitoksessa on maksullista ympäri vuorokauden.

LISÄTIETOJA

www.espoo.fi/espoolsairaala

Espoon sairaala, Karvasmäentie 6 (Jorvin kampus)
Info: potilastiedustelut, opastus pysäköinnistä ja kulkuohjeista puh. (09) 471 594 39
Poliklinikat: osastonsihtööri, puh. (09) 471 594 34

SENIORINEUVONTA JA PALVELUOHJAUS NESTORI

Seniorineuvonta Nestorin palvelut on tarkoitettu kaikille neuvontaa ja ohjausta tarvitseville espoolaisille senioreille ja heidän omaisilleen tai läheisilleen. Lähtökohtana on tukea ikäihmisten hyvinvointia, toimintakykyä ja arjessa selviytymistä.

Nestorin palveluja ovat ikääntyneen väestön neuvonta ja ohjaus, iäkkäiden palvelutarpeen selvittäminen, laaja-alainen palveluohjaus sekä päätöksenteko myönnettävistä vanhusien palveluista.

Myös palvelukeskuksissa ja asiointipisteissä saat neuvontaa ja löydät monipuolisesti esitteitä palveluista, tapahtumista ja toiminnasta.

LISÄTIETOJA

Seniorineuvonta Nestori,

puh. (09) 816 333 33 (arkisin klo 9–15), nestori@espoo.fi,
www.espoo.fi/nestori,
www.facebook.com/nestoriespoo

SENIORITALOT

Senioritalo on talo, jonka asunnot on tarkoitettu seniori-ikäisille. Alaikäraja asukkaille voi olla esimerkiksi 55 vuotta. Senioritalossa ja sen asunnoissa esteettömyys on huomioitu erityisen hyvin, jotta talossa olisi mahdollista asua, vaikka toimintakyky heikkenisi. Senioritalo voi tarjota myös mahdollisuutta yhteisöllisempään arkeen – monissa senioritaloissa on kokoontumistiloja, joissa asukkaat voivat järjestää toimintaa. Yleensä senioritalossa ei kuitenkaan ole omaa henkilökuntaa tai ruokailumahdollisuuksia. Jotkut senioritalot sijaitsevat esimerkiksi palvelutalon vieressä, jolloin voi hyödyntää palvelutalon tarjontaa. Senioriasuntoon voi saada kotihoidon palveluja palvelutarpeen selvittämiseen perustuen, kuten tavalliseen kotiin muutenkin.

Senioritalojen asunnot voivat olla vuokra-, asumisoikeus- tai omistusasuntoja. Vuokra- ja asumisoikeusasuntoja voi hakea taloa ylläpitävän säätiön tai yksityisen yrityksen kautta. Espoon kaupungilla ei ole omia senioritaloja. Omistusasunnot välittävät kiinteistönvälitysfirmat tai asunnon omistajat itse. Asuntojen myynti- tai ostoilmoituksia saattaa olla myös talon ilmoitustaululla.

Tietoja Espoossa olevista senioritaloista löytyy Asumisopasta. Voit olla yhteydessä myös AsumisenApuun, jos tarvitset apua asunnon etsimiseen.

LISÄTIETOJA

www.espoo.fi/asumisopas

Suomen Asumisen Apu ry, puh. 050 520 6046

www.asumisenapu.fi

SEURAKUNNAT

Espoossa toimii useita uskonnollisia yhteisöjä. Uskonnot Suomessa -palvelusta voit hakea tietoa uskonnollisen yhteisön ja paikkakunnan mukaan (www.uskonnot.fi).

Evankelis-luterilaiset seurakunnat järjestävät muun muassa Raamattu- ja keskustelupiirejä, eläkeläisten kerhoja, musiikki-toimintaa, retkiä sekä toimintaa näkövammaisille. Diakonia-työ tarjoaa apua ja tukea elämän vaikeisiin tilanteisiin. Lisätietoja toiminnasta saat omasta seurakunnastasi sekä Kirkko ja kaupunki -lehdestä.

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

LISÄTIETOJA

Esbo svenska församling, puh. (09) 09 8050 3000

Espoonlahden seurakunta, puh. (09) 805 060 00

Leppävaaran seurakunta, puh. (09) 805 050 00

Olarin seurakunta, puh. (09) 805 070 00

Tapiolan seurakunta, puh. (09) 805 040 00

Tuomiokirkkoseurakunta, puh. (09) 805 038 00

Espoon seurakunnat, puh. (09) 80 501 / vaihde

www.espoonseurakunnat.fi

Espoon seurakuntien yhteinen aluekeskusrekisteri palvelee vain puhelimitse ma-ti klo 9-15, ke-to klo 9-12, pe puhelinpalvelu on suljettu.

Virkatodistukset, sukuselvitykset ja

sukututkimustilaukset puh. (09) 805 026 00,

keskusrekisteri.espoo@evl.fi.

Kirkollisten toimitusten varaus (kaste, vihkiminen, hautaan siunaaminen) puh. (09) 805 026 01, varauspalvelut.espoo@evl.fi

Hautatoimisto puh. (09) 805 022 00, sähköposti: hautatoimisto@evl.fi

Päivystävä pappi
arkisin klo 9–15 puhelimitse puh. (09) 8050 2602

Espoonlahti

Päivystävä pappi joka päivä klo 9-21 puh. 050 432 8496
Diakonian ajanvaraus ja neuvonta ma klo 9-10
puh. (09) 805 066 38 ja to klo 9-10 puh. (09) 805 067 38

Leppävaara

Päivystävä pappi joka päivä klo 9-21
puh. (09) 805 055 62
Diakonian ajanvaraus ja neuvonta ma klo 10–12
puh. (09) 805 055 22 ja 050 432 9318

Olari

Päivystävä pappi joka päivä klo 9-21 puh. 040 547 1857
Diakonian ajanvaraus ja neuvonta ti klo 10-11
puh. 050 432 9368

Tapiola

Päivystävä pappi joka päivä klo 9–21
puh. (09) 805 049 00
Diakonian ajanvaraus ja neuvonta ma-to klo 9–15
puh. (09) 805 044 00

Tuomiokirkkoseurakunta

Päivystävä pappi joka päivä klo 9-21
puh. (09) 805 035 01

Diakonian ajanvaraus ja neuvonta: ota yhteyttä oman alueesi diakoniatyöntekijään.

MUITA KRISTILLISIÄ SEURAKUNTIA:

Helsingin ortodoksinen seurakunta / Tapiolan kirkko eli pyhittäjä Herman Alaskalaisen kirkko
Kaupinkalliontie 2, 02100 Espoo
Asiakaspalvelu puh: (09) 856 461 00
Päivystävä pappi puh: (09) 856 461 05
www.hos.fi

Espoon helluntaiseurakunta,
Luomanportti 8, 02200 Espoo
www.espoohsrk.fi, toimisto@espoohsrk.fi

Pyhän Marian katolinen seurakunta,
Mäntytie 2, 00270 Helsinki, puh. (09) 241 1633,
www.pyhamaria.fi, maria@katolinen.fi

SIIVOUSPALVELUT

Siivouspalvelua voit ostaa yksityisiltä koti- tai siivouspalveluyrityksiltä kotitalousvähennystä hyödyntäen. Mikäli toimintakyky on alentunut, voit lisäksi hyödyntää oikeutta arvonlisäverottomaan kotipalveluun. Palveluntuottajan tulee tällöin olla rekisteröitynyt yksityisten palveluntuottajien rekisteriin.

Arvonlisäverottomia palveluita tarjoavia koti- ja siivouspalveluyrityksiä löytyy osoitteesta www.elias.fi ja www.parastapalvelua.fi/palveluntuottajat.

Vähävaraiset eläkeläiset, jotka eivät itse pysty siivoamaan sairauden, vamman tai muun toimintakyvyn laskun vuoksi, voivat hakea siivouspalvelua Seniorineuvonta Nestorin kautta.

Palvelun myöntämisessä hyödynnetään tulorajoja. Sotainvalidit voivat saada siivouspalvelua kotihoidon kautta.

LISÄTIETOJA

Seniorineuvonta Nestori, puh. (09) 816 333 33,
ma–pe klo 9–15, www.espoo.fi/nestori

www.elias.fi

www.parastapalvelua.fi

Katso Kotitalousvähennys, sivu 32.

SOSIAALI- JA KRIISIPÄIVYSTYS

Sosiaali- ja kriisipäivystys auttaa sinua, läheisiäsi tai suu-
rempaa yhteisöä äkillisissä kriisitilanteissa. Tällaisia tilanteita
voivat olla esimerkiksi huoli lapsesta tai perheen tilanteesta,
onnettomuus, läheisen kuolema, vakava sairastuminen, väki-
vallan kohteeksi joutuminen tai muu yllättävä ja äkillinen krii-
sitilanne.

Sosiaali- ja kriisipäivystys palvelee Espoon, Hangon, Inkoon,
Karkkilan, Kauniaisten, Kirkkonummen, Lohjan, Raaseporin,
Siuntion ja Vihdin asukkaita sekä näissä kunnissa oleskelevia
joka päivä ympäri vuorokauden. Palvelut ovat luottamuksel-
lisia ja maksuttomia.

LISÄTIETOJA

Sosiaali- ja kriisipäivystys 24h/vrk,
puh. (09) 816 424 39

SOSIAALI- JA POTILASASIAMIES

Sosiaali- ja potilasasiamiehen tehtävänä on edistää sosi-
aali- ja terveystoimen asiakkaiden oikeusturvaa. Voit olla
yhteydessä sosiaali- ja potilasasiamieheen, jos olet tyyty-
mätön saamaasi kohteluun, palveluun tai annettuun hoitoon
Espoon kaupungin järjestämässä sosiaali- ja terveyden-
huollossa. Sosiaali- ja potilasasiamies neuvoo, miten edetä
käyttäen virallisia valituskanavia. Tarvittaessa hän myös ohjaa
muistutuksen (valituksen) tekemisessä.

Sosiaali- ja potilasasiamieheen voivat olla yhteydessä myös
asiakkaiden ja potilaiden omaiset ja muut läheiset, kuntalai-
set sekä asiakkaiden ja potilaiden asioissa toimivat yhteis-
työtahot.

Erikoissairaanhoidon (HUS, HYKS, Jorvin sairaala) liittyvissä
asioissa sinua neuvoo HUS:in potilasasiamies.

Vammaisasiamieheen voi olla yhteydessä vastaavissa vam-
maispalveluja koskevissa asioissa.

LISÄTIETOJA

Neuvontaa puhelimitse (09) 816 510 32. Voit jättää
soittopyynnön ma–to klo 11–13 välisenä aikana.
sähköposti: sosiaali.potilasasiamies@espoo.fi
Henkilökohtainen käynti ajanvarauksella.
Postiosoite: PL 205, 02070 espoon kaupunki

HUS:n potilasasiamies,

ma–to klo 10–14 ja pe klo 10–13
Suomenkielinen palvelunumero (09) 471 712 62
Ruotsinkielinen palvelunumero (09) 471 712 63,
hyks.potilasasiamies@hus.fi

Katso Vammaisasiamies, sivu 88.

SOSIAALINEN LUOTTO

Sosiaalinen luotto on tarkoitettu pienituloisille ja vähävaraisille espoolaisille, joilla ei ole mahdollisuutta saada muuta luottoa kohtuullisilla ehdoilla esimerkiksi vakuuksien puuttumisen tai luottohäiriömerkinnän vuoksi.

Sosiaalista luottoa voidaan myöntää esimerkiksi kotiin liittyviin hankintoihin, muihin perusteltuihin menoihin, kuten terveydenhuoltomenoihin tai aikaisempien velkojen takaisin maksuun.

Sosiaalinen luotto on sosiaalihuoltoon kuuluvaa luotonantoa. Se ei vaikuta mahdollisuuteen saada toimeentulotukea. Luotolla pyritään ehkäisemään taloudellista syrjäytymistä ja ylivelkaantumista sekä edistämään itsenäistä suoriutumista.

LISÄTIETOJA

Puhelinneuvonta ja ajanvaraus ma–pe klo 7–18, puh. (09) 816 344 39. Kun soitat numeroon, sinulle ilmoitetaan aika, jolloin sinulle soitetaan takaisin. Käyntiosoite: Komentajankatu 5C, varaa aika etukäteen.

SOSIAALITYÖ

Sosiaalityö auttaa, jos tarvitset ohjausta ja neuvontaa arjessa pärjäämiseen tai tukea hankalassa elämäntilanteessa. Ota rohkeasti yhteyttä, jos tarvitset apua elämänhallintaan, perhesuhteisiin tai päihteisiin liittyvissä asioissa tai jos olet asunnoton.

Soita, tule käymään paikan päällä (Komentajankatu 5 C, toimisto avoinna arkisin klo 9–15), tai lähetä kirjallinen hake-

mus, niin aloitamme yhdessä asioidesi selvittämisen, ja arvioimme, millaisin keinoin tilannettasi voidaan parantaa.

Äkillisissä kriisitilanteissa **sosiaali- ja kriisipäivystys** päivystää ympäri vuorokauden.

Sosiaalityön palvelut Nestorissa

Pääosa yli 65-vuotiaiden sosiaalityön palveluista on keskitetty seniorineuvonta Nestoriin. Sosiaalityön keskeisenä tehtävänä on huolehtia ympärivuorokautista hoivaa tarvitsevien palvelutarpeen arvioinnista, siihen liittyvästä palveluohjauksesta sekä tehostetun palveluasumisen sijoitustoiminnasta (sekä pitkä- että lyhytaikainen tehostettu palveluasuminen). Lisäksi sosiaalityöntekijät auttavat asiakkaita vaikeissa sosiaalisissa ongelmissa, osallistuvat ja koordinoivat verkostoyhteistyötä sekä huolehtivat täydentävän ja ehkäisevän toimeentulotuen sekä tarvittavien sosiaalihuoltolain mukaisten palveluiden myöntämisestä osalle yli 65-vuotiaista espoolaisista.

Sosiaalityö sairaalassa ja hoivakodeissa

Seniorineuvonta Nestorin ikääntyneiden palveluohjaajia toimii myös Espoon sairaalassa. He toimivat yhteistyössä asiakkaan, omaisten sekä osaston moniammatillisen työryhmän kanssa. He 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. Seniorineuvonta Nestorin sosiaalityöntekijän apua on mahdollista saada myös tehostetun palveluasumisen hoivakodeissa. Sosiaalityöntekijä auttaa mm. etuuksiin ja talouteen liittyvissä kysymyksissä. Sosiaalityöntekijän yhteystiedot löytyvät hoivakodin ilmoitustaululta tai Seniorineuvonta Nestorin puhelinpalvelun kautta.

LISÄTIETOJA

Aikuissozialityön palveluneuvonta,

Komentajankatu 5 C, Leppävaara, käynti Upseerinkadun puolelta, arkisin klo 9–15.

Puhelinneuvonta, puh. (09) 816 450 00, arkisin klo 8–10 (takaisinsoittopalvelu)

Seniorineuvonta Nestori, puh. (09) 816 333 33 (arkisin klo 9–15)

Espoon sairaala,

puh. (09) 4711 (vaihte / ikääntyneiden palveluohjaajat)

[Katso Sosiaali- ja kriisipäivystys, sivu 68.](#)

SOTIEMME VETERAANIT

Espoon kaupungin järjestämiä veteraanipalveluja **voivat käyttää tunnuksen omaavat sotiemme veteraanit, joiden kotikunta on Espoo.**

Espoon kaupungin veteraanipalvelujen piiriin kuuluvat:

- » rintamaveteraanit, joilla on rintamasotilastunnus, rintamatunnus tai rintamapalvelustunnus
- » sotainvalidit, joilla on rintamasotilastunnus, rintamatunnus tai rintamapalvelustunnus ja joiden sotilasvammakorvaukset suoritetaan sotilasvammalain (404/1948) nojalla.
- » Henkilöt, jotka vuosien 1939–1945 sotien aikana joutuivat sotavankeuteen siviileinä.
- » Henkilöt, jotka vuosien 1939–1945 sotien aikana pommitusten tai muun syyn vuoksi vammautuivat ja ovat

sotilasvammalain perusteella hyväksytyt sotilasvammaisiksi.

- » elinkorkopäätöksessä vahingoittumisaika määritelty sotavuosille 1939–1945
- » eräissä Suomen sotiin liittyneissä tehtävissä palvelleet, joilla on Puolustusvoimien/ Sota-arkiston myöntämä todistus osallistumisesta eräissä Suomen sotiin liittyneissä tehtävissä palveluun.

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

Kotona asumista tulevat palvelut, kotihoito sekä veteraanikuntoutus ovat rintamaveteraaneille maksuttomia.

Kaupungin määrärahojen puitteissa tuotetaan seuraavia palveluja:

- » Jalkahoitoa korvataan kuitteja vastaan enintään 6 kertaa vuodessa. Jalkahoitokerrasta korvataan korkeintaan 45 euroa.
- » Silmälaseista korvataan 100 euroa vuodessa.
- » Hammashoito on veteraaneille maksutonta Espoon kaupungin hammashoitoloissa sisältäen irtoproteesit. Lisätietoja hammashoidon ajanvarauksesta puh. (09) 816 303 00 (ma–pe klo 7.45–16)
- » Veteraanin omaishoitaja voi saada fysioterapiaa 5 kertaa vuodessa.

Rintamaveteraanikuntoutukseen voi hakea ympäri vuoden. Kuntoutuspäätökset tehdään Valtiokonttorin kunnille antamien ohjeiden sekä määrärahan puitteissa.

Rintamaveteraanikuntoutusta varten tarvitaan lääkärinlähete kuntoutusta varten, sisältäen toimintakykyluokkamäärityksen (myös rintamaveteraanin mukana laitos- tai päivä kuntoutukseen hakevalta aviopuolisolta).

Rintamaveteraanikuntoutushakemukset sekä vapaa- muotoiset jalkojenhoito- ja silmälasivustushakemukset alkuperäisine kuitteineen, yhteystietoineen ja pankkitilinumeroineen voi postittaa osoitteeseen: Seniorineuvonta Nestori, Veteraanipalvelut PL 2308, 02070 Espoon kaupunki

Sotainvalidit (kuten myös heidän puolisonsa ja leskensä) sekä eräissä Suomen sotiin liittyneissä tehtävissä palvelleet hakevat kuntoutusta Valtiokonttorista www.valtiokonttori.fi.

Sotilasvammaisten, joilla on vähintään 10% haitta-aste, on mahdollista saada kaupungin kotihoitopalveluja (kotisairaanhoido ja kotipalvelu) sekä kotihoidon tukipalveluja laaditun hoito- ja palvelusuunnitelman mukaisesti. Lisätietoja saa alueellisen kotihoidon henkilökunnalta.

Lottana tai pikkulottana toimineet voivat tiedustella kuntoutusta tai avustusta Lotta Svärd Säätiöstä.

Vanhustyön keskusliiton maksuton korjausneuvonta asunnon muutostöiden suunnitteluun ja toteuttamiseen sekä avustusten hakemiseen on tarkoitettu erityisesti sotainvalideille sekä veteraaneille.

LISÄTIETOJA

Seniorineuvonta Nestori, Veteraanipalvelut
PL 2308, 02070 Espoon Kaupunki

Veteraanipalveluiden asiakaspalvelu,
puh. (09) 816 423 80, ma–pe klo 9–15

Valtiokonttori, sotilasvamma- ja veteraaniasioiden asiakaspalvelu, puh. 029 550 3070, ma–pe klo 9–12 tai vaihde 029 550 2000,
sähköposti: sove.info@valtiokonttori.fi

Lotta Svärd säätiö, www.lottasaatio.fi,
puh. (09) 4770 2881, info@lottasaatio.fi

Korjausneuvoja, www.vtkl.fi/korjausneuvonta,
Espoon alue, puh. 050 449 3395

Hautaamiseen ja hautoihin liittyvät asiat:

Espoon seurakuntayhtymä
hautatoimisto.espoo@evl.fi, puh. (09) 8050 2200

TALOUELLISET TUET JA ETUUEDET

Kelan tuet

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. Viimesijainen taloudellinen tuki on perustoimeentulotuki, jota haetaan myös Kelalta.

Eläkettä saavan hoitotuki

Kela tukee pitkäaikaisesti sairaan tai vammaisen eläkkeensaajan kotona asumista. Eläkettä saavan hoitotuki voidaan myöntää, kun hakijan kyky huolehtia itsestään on heikenty-

nyt vähintään vuoden ajan ja henkilö tarvitsee selviytyäkseen säännöllisesti toisen henkilön apua.

- » Hoitotukea maksetaan kolmeen ryhmään porrastetuna avuntarpeen tai erityiskustannusten perusteella
- » Liitteeksi tarvitaan lääkärin C-lausunto
- » Lisätietoja Kelasta, puh. 020 692 211 / www.kela.fi

Asumistuki

Pienituloinen ruokakunta voi saada Kelasta asumistukea asumismenojensa vähentämiseksi. Ruokakunnan muodostavat samassa asunnossa asuvat henkilöt, ja asumistuki myönnetään ruokakunnalle yhteisesti. Eläkeläisille Kela myöntää eläkkeen saajien asumistukea.

- » Lisätietoja Kelasta, puh. 020 692 202 / www.kela.fi

Lääkekustannukset

Kela korvaa suuria lääkekustannuksia alkuomavastuun 50 euron jälkeen. Jos saman kalenterivuoden aikana ostitasi lääkkeitä omavastuuosuudet ylittävät 579,78 € (v. 2021), sinulla on oikeus lisäkorvaukseen. Omavastuuosuuden täytyttyä maksat jokaisesta yksittäisestä lääkkeestäsi 2,50 €/kerta. Saat korvausta lääkkeitä, jotka on määrätty sairautesi hoitoon.

Korvauksen saaminen edellyttää aina, että sosiaali- ja terveysministeriön yhteydessä toimiva Lääkkeiden hintalautakunta (Hila) on hyväksynyt lääkkeelle korvattavuuden. Jos korvattavuutta ei ole hyväksytty, lääke jää kokonaan sinun maksettavaksesi.

Matkakulut terveydenhuoltoon

Kela korvaa matkakuluja silloin, kun hakijan hoito korvataan sairausvakuutuksesta. Kela korvaa matkakustannuk-

set halvimman matkustustavan mukaan. Jos terveydentilasi edellyttää taksin käyttöä, tarvitset siitä terveydenhuollon antaman todistuksen (SV67). Tällöin Kela korvaa taksikustannukset omavastuun 25 € ylittävältä osuudelta. Kalenterivuoden omavastuuosuuden 300 € täytyttyä Kela korvaa matkat kokonaan.

- » Kelan korvaamat taksimatkat tulee tilata numerosta puh. 0800 96 130.
- » Lisätietoja Kelasta puh. 020 692 204 / www.kela.fi

Kelan myöntämiä tukia voi hakea sähköisesti Kelan asiointipalvelussa. Hakulomakkeita voi tulostaa myös kaupungin asiointipisteissä tai kirjastoissa. Asiointipisteisiin voi myös jättää Kelan hakemuksia ja sieltä saa avustavaa neuvontaa Kelan etuuksista ja verkkopalvelujen käytöstä. Tarvittaessa voidaan myös avustaa henkilökohtaisen ajan varaamisessa KELA:n toimistoon.

Kunnallisten terveismenojen maksukatto

Vuotuinen maksukatto on 683 € (v. 2020–2021), ja sairaalamaksujen (myös HUS:n laskut) lisäksi sitä kerryttävät muun muassa terveyskeskusmaksut, poliklinikkamaksut ja sarjahoidon maksut. Maksukattoon ei kuulu muun muassa hammashoidon, kotihoidon, palveluasumisen ja sairaalakuljetusten maksuja.

Vastuu maksukaton täyttymisen seuraamisesta on asiakkaalla. Maksukaton täytyttyä ottakaa yhteys Espoon talouspalveluihin, puh. (09) 816 295 00. Maksukattoon kuuluvat laskut/kuitit tulee säilyttää. Maksukaton täytyttyä hakijalle myönnetään loppuvuodeksi vapaakortti. Vapaakortin haltijalta ei peritä maksukattoon sisältyvistä palveluista käyntimaksuja.

Toimeentulotuki

Toimeentulotuki on viimesijainen taloudellinen tukimuoto. Sen tarkoituksena on turvata henkilön tai perheen toimeentulo ja edistää itsenäistä selviytymistä. Perustoimeentulotukea haetaan Kelasta. Hakemuksia saa Kelan nettisivuilta ja Kelan toimipaikoista. Kelan toimipisteissä voidaan tarvittaessa avustaa myös hakemuksen tekemisessä.

Jos sinulla tai perheelläsi on sellaisia erityisiä menoja, joita perustoimeentulotuki ei kata, tai joihin et voi saada perustoimeentulotukea, Espoo voi myöntää harkintansa mukaan täydentävää tai ehkäisevää toimeentulotukea. Täydentävää ja ehkäisevää toimeentulotukea haetaan aikuissosiaalityöstä. Hakemuksen voit toimittaa sinne, kun olet saanut ensin Kelasta päätöksen.

Äkillisissä kriisitilanteissa sosiaali- ja kriisipäivystys päivystää ympäri vuorokauden.

LISÄTIETOJA

www.kela.fi

Kelan toimistot Espoossa:

Kela Leppävaara, Leppävaarankatu 10

Kela Matinkylä, Ison Omenan palvelutori,
Suomenlahdentie 1, 3. krs.

Kelan palvelunumerot arkisin klo 9–18

Asumisen tuet, puh. 020 692 201

Eläkeasiat, 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, puh. 020 692 211

Toimeentulotuki, www.espoo.fi/toimeentulotuki

Aikuissosiaalityön palveluneuvonta, Komentajankatu
5 C, Leppävaara, käynti Upseerinkadun puolelta.

Puhelinneuvonta, puh. (09) 816 450 00, arkisin klo 8–9
(takaisinsoittopalvelu)

Palveluneuvonta paikan päällä, ilman ajanvarausta: ma,
ke ja pe klo 12–14

[Katso Sosiaali- ja kriisipäivystys, sivu 68.](#)

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 kannattaa ryhtyä heti.

Talous- ja velkaneuvonnan palvelua saat valtion oikeusaputoimistoista. Voit käännyä minkä tahansa oikeusaputoimiston puoleen kotikunnastasi riippumatta. Palvelua on mahdollista saada myös etäpalveluna videoyhteyden välityksellä.

Toimeentulotuki ja maksuvaikeudet

Jos laskunmaksu vaikeutuu esimerkiksi pitkän sairaalajakson vuoksi, voi laskunmaksun aikataulusta useimmiten neuvotella. Siinä tapauksessa ota yhteyttä kyseisessä laskussa olevaan puhelinnumeroon, jotta voit neuvotella lisää maksuaikaa.

Viimesijainen taloudellinen tukimuoto on toimeentulotuki, jota haetaan Kelasta. Ennen toimentulotuen myöntämistä selvitetään tarkasti asiakkaan tulot, menot ja varallisuus. Täydentävää ja ennaltaehkäisevää toimeentulotukea haetaan Sosiaalityön kautta.

LISÄTIETOJA

www.talousjavelkaneuvonta.fi

Katso Sosiaalityö, sivu 70.

TEHOSTETTU PALVELUASUMINEN

Espoon kaupunki järjestää tehostettua palveluasumista niille ikäihmisille, jotka eivät enää voi asua omassa kodissaan runsaidenkaan palvelujen turvin. Tehostetussa palveluasumisessa henkilökuntaa on paikalla ympäri vuorokauden. Tehostetun palveluasumisen tarve arvioidaan yksilöllisesti joko kotona tai äkillisen sairastumisen jälkeen sairaalajakson aikana.

Espoo järjestää tehostettua palveluasumista sekä omana palveluna että ostopalveluna yksityisiltä palveluntuottajilta. Hoivakodin valinnassa korostuu asiakkaan valinnanvapaus ja asiakkaalla on myös oikeus toivoa muuttoa toiseen hoivakotiin.

Asumisessa korostuu asiakkaan rooli oman elämänsä asiantuntijana. Asumisen kodinomaisuus merkitsee päivittäistä yhdessäoloa ja arjen askareisiin osallistumista sekä lämmintä ilmapiiriä, jossa olo tuntuu turvalliselta.

Asiakas asuu hoivakodissa pääsääntöisesti elämänsä loppuun asti. Mikäli asiakas kuntoutuu hoivakodissa asues-

saan merkittävästi, voidaan tilanteen mukaan harkita hänen palvelutarpeitaan paremmin vastaavaa asumismuotoa.

Palveluseteli on yksi vaihtoehto asumisen maksamiseen.

LISÄTIETOJA

Hoivakoteihin voit tutustua hoivakotiportaalissa,
hoivakodit.espoo.fi

Tiedustelut tehostetun palveluasumisen tarpeen arvioinnista, Seniorineuvonta Nestori
puh. (09) 816 333 33 (arkisin klo 9–15), nestori@espoo.fi

TERVEYSASEMAT

Espoolaiset voivat valita, millä Espoon terveysasemalla asioivat.

Ajankohtaisen tiedon Espoon terveysasemista saat verkosta osoitteesta www.espoo.fi/terveysasemat tai soittamalla palvelunumeroon (09) 816 345 00.

- » Pääset lääkärin tai hoitajan vastaanotolle ajanvarauksella. Hoitaja arvioi tilanteesi puhelimitse ja ohjaa sinut oikeaan hoitoon, esimerkiksi lääkärin, sairaanhoitajan, terveydenhoitajan tai fysioterapeutin vastaanotolle. Voit saada myös kotihoito-ohjeita
- » Voit varata vastaanottoajan verkossa (www.espoo.fi > Asioi verkossa > Sosiaali- ja terveysterveystoimet > ajanvaraukset verkossa) tai puhelimitse.
- » Päivystysajan hoitajan videovastaanotolle voi varata verkossa osoitteessa espoo.terveytesi.fi. Aikoja voit varata samalle päivälle. Päivystysaikojen ajanvaraus avautuu klo 00.00. Videovastaanottoajan voit varata, jos

sinulla on esimerkiksi vatsatauti tai flunssa. Voit myös soittaa neuvontanumeroomme (09) 816 34500 ma–pe klo 7–18.

- » Saat neuvontaa myös chat-palvelussa osoitteessa www.espoo.fi/terveysasemat
- » Muista perua aika, jos et pääse vastaanotolle! Voit perua ajan joko netissä tai puhelimitse. Käyttämättä ja peruuttamatta jätetystä vastaanottoajasta perimme maksun.
- » Jokaisella terveysasemalla on omahoitopiste, jossa voit mitata muun muassa verenpaineen, painon ja vyötärön ympäryksen.
- » Henkeä uhkaavissa tilanteissa soita 112

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

Espoolainen, joka haluaa käyttää terveysasemapalveluja Espoon keskuksen alueella, voi valita palvelusetelillä terveysasemakseen Oma Lääkärisi Espoontorin tai Terveystalo Espoontorin. Lue lisää www.espoo.fi/palveluseteli.

LISÄTIETOJA

www.espoo.fi/terveysasemat

Katso Terveysasemien yhteystiedot, sivu 95.

TERVEYSNEUVONTA

Verkossa:

Terveyskirjastosta ja Omahoito-sivustolta saat luotettavaa ja ajantasaista tietoa terveydestä ja sairauksista. Löydät nämä verkosta osoitteesta espoo.fi/terveysneuvonta.

Puhelimitse:

Arkisin klo 7–18

Jos olet Espoonlahden, Kalajärven, Kilon, Kivenlahden, Leppävaaran, Matinkylän, Samarian tai Tapiolan terveysaseman asiakas, soita yhteiseen palvelunumeroon (09) 816 345 00, arkisin klo 7–18

Jos olet Oma lääkärisi Iso Omenan asiakas soita (09) 855 4100, ma–to klo 7–18 ja pe 7–16

Suun terveydenhuollon neuvonta, puh. (09) 816 303 00, arkisin klo 7.45–16

Mielenterveys- ja päihdepalvelut, puh. (09) 816 313 00, arkisin klo 8–16

Kun terveysasemasi on suljettu, sinua auttaa päivystysapu 116 117. Soita päivystysapuun aina ennen kuin lähdet päivystykseen. Päivystysapu ohjaa sinut oikeaan hoitopaikkaan. Numerosta saat myös neuvoja äkillisiin terveysongelmiin, kun oma terveysasemasi on suljettu.

LISÄTIETOJA

Katso Ensiapu ja Terveyskeskuspäivystys, sivu 17.

TIETOTEKNIIKAN OPASTUS JA SÄHKÖINEN ASIOINTI

Sähköinen asiointi helpottaa muun muassa pankkiasioiden hoitamista. Pankkitunnukset tai muu sähköinen tunnistautuminen tarvitaan, jotta voit käyttää sähköisiä asiointipalveluja netissä. Kanta.fi -potilastiedon arkistossa voit tarkastella omia potilastietojasi netissä vaivattomasti. Omakanta on palvelu, jossa voi katsoa omia sähköisiä resepti- ja terveystietoja.

Opastusta sähköisten palveluiden käyttöön saa muun muassa kaupungin asiointipisteissä ja työväenopiston kursseilla.

Kaupungin kirjastoissa on Lainaa kirjastolainen -palvelu, jota kautta voit varata henkilökohtaisen opastusajan. Joissain kirjastoissa saa opastusta myös ilman ajanvarausta, esimerkiksi kirjaston Pajassa.

Enter ry:n vapaaehtoiset seniorit opastavat kirjastoissa sekä palvelukeskuksissa. Enter ry järjestää luentoja ja tietoiskuja tietokoneisiin ja muihin mobiililaitteiden käyttöön liittyvistä aiheista.

Pääkaupunkiseudun 4H kouluttaa nuoria vapaaehtoisia avustamaan ikäihmisiä digiasioinnissa. Palvelu on asiakkaille maksuton.

Jos haluat syvempää perehdytystä tietyn laitteen tai ohjelmiston käyttöön, sinun kannattaa tutustua Omnian työväenopiston tietotekniikkakurssien tarjontaan.

LISÄTIETOJA

Tietotekniikkaopastusta ikäihmisille:

Enter ry, www.entersenior.fi, puh. 050 374 8645

4H digihelppari, www.pks4h.fi, puh. 050 337 2965.

www.helmet.fi

www.entersenior.fi

www.kanta.fi

Katso Kirjasto, sivu 28.

Katso Työväenopisto, sivu 87.

Katso Palvelukeskukset, sivu 53.

TOIMINTATERAPIA

Toimintaterapia on kuntoutusta, joka perustuu toiminnan terapeuttiin käyttöön sekä toimintaterapeutin ja asiakkaan väliseen yhteistyöhön ja vuorovaikutukseen. Toimintaterapian tarkoituksena on tuoda apua arkeen niin, että ihminen toimintakyvyn rajoituksistaan huolimatta löytää ja hallitsee keinot huolehtia itsestään, olla vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa ja selviytyä arjessa.

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

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.

Asiakas tulee toimintaterapiaan yleensä lääkärin, kotihoi-
don, sosiaalityöntekijän tai fysioterapeutin ohjaamana. Voit
myös itse ottaa yhteyttä soittamalla ajanvarausnumeroon tai
varaamalla vastaanottoajan sähköisen ajanvarauksen kautta.

LISÄTIETOJA

Ajanvaraus puh. (09) 816 360 00, ma–pe klo 8.30–13

Toimintaterapian käyntiosoite: Merikansantie 4 C-talo,
(sisäänkäynti D), Espoonlahti

TURVAPUHELIN

Turvapuhelimella voi hälyttää apua ympäri vuorokauden.
Avun hälyttäminen tapahtuu painamalla nappia, joka on ran-
nekkeessa tai roikkuu kaulassa. Hälytys ohjautuu joko omai-
sesi puhelimeen tai palveluntuottajan hälytyskeskukseen.
Tarvittaessa turvapuhelimeen voidaan liittää GPS-paikannin-
 ominaisuus. Turvapuhelin hankitaan ensisijaisesti yksityiseltä
palveluntuottajalta.

Turvapuhelimen saaminen kaupungilta edellyttää palvelu-
tarpeen arviointia ja sitä haetaan Seniorineuvonta Nestorista.
Palvelu sisältää laitteen eli turvapuhelimen, ympärivuoro-
kautisen hälytyspäivystyksen ja turva-auttajakäynnit. Turva-
puhelin on tarkoitettu ensisijaisesti yksinasuvalle henkilölle,
jolla on toistuvia kaatumisia toimintakyvyn heikkenemisen
tai jonkun terveydellinen syyn vuoksi.

LISÄTIETOJA

Seniorineuvonta Nestori,
puh. (09) 816 333 33 (arkisin klo 9–15), nestori@espoo.fi

TYÖVÄENOPISTO JA ELINIKÄINEN OPPIMINEN

Uusien asioiden oppimiselle ei ole yläikärajaa. Kyky oppia
uutta säilyy läpi elämän, vain oppimistapa ja -nopeus muut-
tavat iän myötä. Mitä enemmän käytät aivojasi, sitä enem-
män voit oppia uutta.

Espoon työväenopiston kursseilla voit harrastaa tai opiskella
tavoitteellisesti. Työväenopistossa voit harrastaa ja opiskella
muun muassa liikuntaa ja hyvinvointia, kieliä ja kulttuuria,
tietotekniikkaa, taito- ja taideaineita sekä yhteiskunta- ja
luontoaineita. Työväenopiston ajantasaisen tarjonnan löydät
lmonet.fi -verkkopalvelusta. Painettuja esitteitä ilmestyy
muutaman kerran vuodessa. Niitä voit noutaa esimerkiksi
kirjastosta, asiointipisteestä tai palvelukeskuksesta. Työ-
väenopiston uutiskirjeen voi tilata sallimalla markkinoinnin
omassa lmonet.fi -palvelussa tai soittamalla asiakaspalve-
luun.

Työväenopistossa voit myös suorittaa Avoimen yliopiston
opintoja tai opiskella ikäihmisten yliopistossa.

Ikäihmisten yliopisto on tieteellisen tiedon ja elämän-
kokemuksen kohtaamispaikka. Olet tervetullut ikäihmis-
ten yliopistoon riippumatta pohjakoulutuksestasi, ammat-
titaustastasi tai aikaisemmista opiskeluharrastuksistasi.
Tarjoamme yliopistotasoista opiskelua luento- ja opinto-
piirien muodossa ilman opintosuoritusten tai tutkinnon suo-
rittamisen pakkoa. Espoon opintotarjontaan voit tutustua
työväenopiston nettisivuilla.

Espoon työväenopistossa voit opiskella myös hybriditoteu-
tuksella (samanaikainen lähi- ja etäopetus) sekä verkko-
opetuksella. Opit kurssin sisällön lisäksi tärkeitä digitaitoja.
Tarjolla on lisäksi maksutonta opastusta verkko-opetuksen
ja digitaitojen harjoitteluun.

LISÄTIETOJA

Kurssit ja Internet-ilmoittautuminen: www.ilmonet.fi

Työväenopiston asiakaspalvelu, puh. 020 692 444,
asiakaspalvelukeskus@omnia.fi, ma–to klo 12.30–15.30

Espoon työväenopisto:
www.omnia.fi/hae-oppimaan/espoo-tyovaenopisto

VAMMAISASIAMIES

Vammaisasiamies edistää vammaisten ja pitkäaikaissairaiden henkilöiden yhdenvertaisuutta, syrjimättömyyttä ja perusoikeuksien toteutumista. Tämä tarkoittaa muun muassa palvelujen saatavuutta ja saavutettavuutta sekä ympäristön esteettömyyttä. Vammaisasiamies toimii asiantuntijana ja jakaa tietoa vammaisuuteen liittyvistä asioista.

Vammaisasiamies toimii vammaisneuvoston sihteerinä ja asioiden valmistelijana. Hän toimii myös linkkinä kaupungin eri toimijoiden ja vammais- ja pitkäaikaissairaiden järjestöjen välillä.

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

LISÄTIETOJA

Espoon vammaisasiamies Sirkku Kiviniitty,
puh. 050 344 5190 tai vaihde (09) 816 21,
sähköposti: sirkku.kiviniitty@espoo.fi

Postiosoite: PL 220, 02070 Espoon kaupunki
Käyntiosoite: Kamreerintie 2A (Espoon keskus).
Käynnistä tulee sopia etukäteen.

VAMMAISPALVELUT

Espoon vammaispalvelut on tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat vamman tai pitkäaikaisen sairauden vuoksi vammaispalvelulain tai kehitysvammalain mukaisia palveluja.

Vammaispalvelujen tehtävänä on vammaisen ihmisen elämäntilanteen arvioinnin kautta järjestää hänelle tukea ja palveluja, jotka edistävät hänen yhdenvertaisuuttaan, oman näköistään elämää sekä läheisten hyvinvointia. Voit ottaa yhteyttä vammaispalveluihin, jos sinulla tai läheiselläsi on vamma tai sairaus, joka aiheuttaa pitkäaikaisesti erityisiä vaikeuksia suoriutua tavanomaisista elämän toiminnoista.

Osa palveluista on kunnan erityisen järjestämisvelvollisuuden piirissä, ja osa harkinnanvaraisia tukitoimia. Voit hakea palveluja ja tukitoimia kirjallisesti lomakkeella tai vapaamuotoisella hakemuksella. Vammaispalvelujen työntekijä selvittää palvelutarpeen kanssasi. Mikäli haluat arvioida tarvittasi kuljetuspalveluun, omaishoidon tukeen tai henkilökohtaiseen apuun, suosittelemme tekemään ensin itsearvion osoitteessa www.omaolo.fi.

Jos sinun on itse vaikea hoitaa asioitasi, voit antaa toiselle henkilölle suostumuksen toimia puolestasi vammaispalveluissa. Suostumus on aina vapaaehtoinen.

Vammaispalveluihin saat parhaiten yhteyden neuvontapuhelimen kautta. Neuvontapuhelimessa sinulle voidaan tarvittaessa varata soittoaika omalle työntekijällesi.

LISÄTIETOJA

Vammaispalvelut: puhelinneuvonta, puh. (09) 816 452 85 ma–pe klo 9–11 ja 12–14, sähköposti: vammaispalvelut@espoo.fi

Käyntiosoite: Kamreerintie 2 A, 4. krs, 02770 Espoo. Toimisto on avoinna arkisin klo 8–16, pe klo 8–15
www.espoo.fi/vammaispalvelut
www.facebook.com/espoo.vammaispalvelut

Kuljetuspalveluun liittyvät kyselyt ja palautteet

Länsi-Uudenmaan kulkukeskus, puh. (09) 231 216 60, sähköposti: info@lu-kulkukeskus.fi,
www.lu-palvelut.fi/kulkukeskus

VANHUSNEUVOSTO

Espoon vanhusneuvosto on ikääntyneiden edunvalvoja ja puolestapuhuja kunnallisessa päätöksenteossa. Vanhusneuvosto tuo ikääntyvien espoolaisten ikääntyneiden näkökulman kaupungin palveluihin ja kaupunkisuunnitteluun.

Vanhusneuvosto koostuu vanhusjärjestöjen edustajista, kaupungin luottamushenkilöistä ja viranhaltijoista. Vanhusneuvosto kutsuu vuosittain eläkeläisjärjestöjen edustajat yhteistyötilaisuuteen, jossa käsitellään ajankohtaisia vanhuspoliittisia asioita ja järjestöjen aloitteita ja palautteita kaupungin hallinnolle.

Vanhusneuvosto järjestää Espoon seniorijärjestöjen kanssa syksyisin kaikille espoolaisille senioreille avoimen juhlan ”Sykettä Syksyyn – Låt Hösten Pulsera”.

Jos sinulla on asiaa vanhusneuvostolle, ota yhteyttä vanhusneuvoston sihteeriin tai puheenjohtajaan.

LISÄTIETOJA

Vanhusneuvosto, PL 202, 02070 ESPOON KAUPUNKI
www.espoo.fi/vanhusneuvosto

VAPAAEHTOISTOIMINTA

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

Voit toimia vapaaehtoisena Espoon kaupungilla, seurakunnassa, yhdistyksissä tai järjestöissä.

Eri puolilla Espoota on useita palvelukeskuksia ja palvelutaloja. Näistä saatat löytää vapaaehtoistehtävän aivan kotisi läheltä.

Espoossa toimii Espoon vapaaehtoisverkosto, jossa eri tahot, kuten järjestöt, kaupunki ja seurakunta kehittävät yhdessä vapaaehtoistoimintaa.

SPR:n ystävätoiminta ja Seurakunnan ArkiYstävä-toiminta välittävät vapaaehtoisia ikäihmisten ystäviksi ja tueksi.

Keikka-apu on EJY ry:n järjestämää ja kaupungin tukemaa toimintaa, jossa vapaaehtoinen käy kertaluontoisesti avustamassa ikääntynyttä kodin pienissä askareissa tai kodin ulkopuolella liikkumisessa.

LISÄTIETOJA

Espoon kaupungin vanhusten palvelut,

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori,
puh. 046 877 1917,
sähköposti: vapaaehtoistoiminta.nestori@espoo.fi

Keikka-apu, puh. 050 381 0999, ma–pe klo 9–11,
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. seurakunnan **Arkiystävä-toiminta**, puh.
(09) 805 01 (vaihe, josta yhdistetään asuinalueen
seurakunnan diakonille)

Vapaaehtoistehtävät Espoossa, useita toimijoita
www.uusimaalaiset.fi/espoo

YHTEYSTIETOJA

Kirjastot

Entressen kirjasto
Siltakatu 11
puh. (09) 816 537 76

Ison Omenan kirjasto
Suomenlahdentie 1
puh. (09) 816 577 23

Haukilahti
Toppelundintie 15
puh. (09) 816 577 17

Kalajärvi
Ruskaniitty 4
puh. (09) 816 534 00

Karhusuo
Karhuniitynkuja 3
puh. (09) 816 537 81

Kauklahti
Hansakallio 2
puh. (09) 816 537 78

Kivenlahti
Merenkäynti 3
puh. (09) 816 577 32

Laajalahti
Kurkijoentie 24
puh. (09) 816 577 14

Laaksolahti
Veininkatu 24
puh. (09) 816 577 73

Nöykkiö
Oxfotintie 4
puh. (09) 816 577 34

Saunalahti
Brinkinmäentie 1
puh. (09) 816 846 45

Sellon kirjasto
Leppävaarankatu 9
puh. (09) 816 576 03

Soukka
Soukantie 4
puh. (09) 816 577 36

Suurpellon kirjasto
Lillhementintie 1
puh. 043 826 6734

Tapiola, Kulttuurikeskus
Kaupinkalliontie 10
puh. (09) 816 573 00

Kirjastoautot
puh. (09) 816 576 19

Kotikirjasto Taika
puh. 046 877 2986
tai 046 877 2988

Yhteystiedot löytyvät myös
internetistä osoitteesta:

www.helmet.fi

Palvelukeskukset

Espoon keskuksen
palvelukeskus
Espoontorin 3.krs
Kamreerintie 3,
02770 Espoo
puh. 040 508 1923

Haukilahden palvelukeskus
Haukilahdenkatu 19,
02170 Espoo
puh. 040 638 9599

Leppävaaran palvelukeskus
Leppävaaran elä ja asu
-seniorikeskus
Säterinkatu 3,
02600 Espoo
puh. 043 826 7994

Soukan palvelukeskus
Soukan elä ja asu
-seniorikeskus
Soukankaari 7,
02360 Espoo
puh. 046 877 2889

Tapiolan palvelukeskus
Länsituuli 1 A, 3. krs
02100 Espoo
puh. 046 877 1886

Kauklahden palvelukeskus
Kauklahden elä ja asu
-seniorikeskus
Hansakartano 4,
02780 Espoo
puh. 040 506 7719

Sairaalat

Espoon sairaala
Karvasmäentie 6,
02740 Espoo
Info puh. (09) 471 594 39
(Potilastiedustelut,
opastus pysäköinnistä ja
kulkuohjeista, ei hoitoon
liittyviä tiedusteluja)
Vaihde (09) 4711

Jorvin sairaala (HUS)
puh. (09) 4711
Turuntie 150, 02740 Espoo

Terveysasemat ja laboratoriot

Katso tarkemmat tiedot
hoitoon hakeutumisesta
ja terveystieteiden
kohdista Ensiapu ja
päivystys, Terveysasemat ja
Terveystieteiden neuvonta.

Espoonlahden
terveysasema
Merikansantie 4,
02320 Espoo,
Huom. Toistaiseksi suljettu,
tarkista tilanne:
espoo.fi/terveysasemat

Kalajärven terveysasema
Kalajärven palvelutori
Ruskaniitty 4, 02970
Espoo, ma-to klo 8-16,
pe klo 8-15
Puh. (09) 816 345 00
(arkisin klo 7-18)
HUS laboratorion liikkuva
lähipalvelu ajanvarauksella
ti klo 8-10 ja
to klo 12.30-13.30

Kilon terveysasema
Trillakatu 5, 02610 Espoo,
ma-to klo 8-16,
pe klo 8-15
puh. (09) 816 345 00
(arkisin klo 7-18)
HUS laboratorio
ma-pe klo 7.45-15

Kivenlahden terveysasema
Meriusva 3, 02320 Espoo,
arkisin klo 8-16
puh. (09) 816 345 00
(arkisin klo 7-18)
HUS laboratorion liikkuva
lähipalvelu ajanvarauksella
pe klo 10-11

Leppävaaran terveysasema
Konstaapelinkatu 2,
02600 Espoo,
arkisin klo 8–16
puh. (09) 816 345 00
(arkisin klo 7–18)
HUS Laboratorio
(Tinurinkuja 4)
avoinna ma–pe,
klo 7.15–14.30

Ison Omenan
terveysasema
Ison Omenan palvelutori,
kauppakeskuksen 3. krs,
Suomenlahdentie 1,
arkisin klo 7–18
puh. (09) 816 345 00
(arkisin klo 7–18)
HUS laboratorio avoinna
ma–to klo 6.45–15,
pe klo 6.45–16,
ajanvarauksella ja päivystys
ma–to klo 15–18,
la klo 8–14

Oma Lääkärisi Espoontori
(palvelusetelillä)
Kamreerintie 7, 5. kerros,
arkisin klo 8 –16
puh. (09) 855 4303
(arkisin klo 8–16)

Oma Lääkärisi Matinkylä
Piispanportti 10 A, 3. krs,
arkisin klo 8–16
puh. (09) 855 4100
(arkisin klo 7–18)

Samarian terveysasema
(Espoon keskus)
Huom. Toistaiseksi vain
hengitystieinfektiopotilaille;
tarkista tilanne:

espoo.fi/terveysasemat

Terveyskuja 2,
02770 Espoo,
arkisin klo 8–16
puh. (09) 816 345 00
(arkisin klo 7–18)
HUS laboratorio avoinna
ma–pe klo 8–16

Tapiolan terveysasema
Ahertajantie 2,
02100 Espoo,
arkisin klo 8–16
puh. (09) 816 345 00
(arkisin klo 7–18)
HUS laboratorio avoinna
ma–pe klo 7.15–14.30

Terveystalo Espoontori
(palvelusetelillä)
Kamreerintie 7,
ma, ke–pe klo 8–16,
ti klo 8–18
puh. 045 788 409 66

HUS laboratorio Jorvin
sairaala,
Turuntie 150, 02740 Espoo
avoinna arkisin
klo 7.45–14.45

Yhdistykset

Diabetesliitto
puh. (03) 286 0111
Kysy diabeteksestä –
neuvontapuhelin
0600 944 54
(ma–pe klo 9–13)
www.diabetes.fi

Eläkeliitto ry
puh. (09) 725 711 00
www.elakeliitto.fi

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

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

EJY ry
puh. 050 410 2555
www.ejy.fi
www.uusimaalaiset.fi/espoo

Hyvä Arki ry
puh. 040 591 9698
www.hyva-arki.fi

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

Kotien puolesta keskusliitto
ry
www.kotienpuolesta.fi

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

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

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

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. 040 578 0415
www.spfpension.fi

Suomen Sydänliitto ry
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

Länsi-Uudenmaan
poliisilaitos (vaihde)
puh. 029 543 0281
ma-pe 8-16.15

Poliisin valtakunnallinen
neuvontapalvelu,
mm. lupa-asiat
puh. 029 541 9800

Sosiaali- ja kriisipäivystys,
puh. (09) 816 424 39
(24 h/vrk)

Myrkytystietokeskus,
puh. 0800 147 111
(maksuton, 24 h/vrk)

Kirkon keskusteluapua
suomenkielisille
puh. 0400 221 180
su-to klo 18-01,
pe-la klo 18-03
ruotsinkielisille,
puh. 0400 221 190
joka päivä klo 20-23

Kela-taksi Uusimaa,
suomeksi puh. 0800 96 130
ruotsiksi puh. 0800 96 140

Länsi-Uudenmaan
Kulkukeskus
(2.2.2021 alkaen),
puh. (09) 231 216 60

VR,
puh. 0600 41 900

Matkahuolto,
puh. 0200 4000

Haluaisitko kysyä ikääntyneiden palveluista tai esimerkiksi muistiin tai kotona pärjäämiseen liittyvistä asioista?

Ota yhteyttä Seniorineuvonta Nestoriin!

Seniorineuvonta Nestori
puh. (09) 816 333 33, arkisin klo 9-15

www.espoo.fi/nestori,
sähköposti: nestori@espoo.fi

PL 2308, 02070 Espoon kaupunki



Espoon Seniorineuvonta Nestori
www.facebook.com/nestoriespoo



Seniorin palveluopas
Espoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimi,
Vanhusten palvelut 2021