

SENIORIN PALVELUOPAS

Espoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimi
Vanhusten palvelut

LIIKUNTA s. 49

KULTTUURI s. 42

ATERIOINTI s. 16

PALVELUKESKUKSET s. 63

HYVINVOINTIRYHMÄT s. 28

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

Ota yhteyttä Seniorineuvonta Nestoriin!

SENIORINEUVONTA JA PALVELUOHJAUS NESTORI

PUH. 09 816 33 333, ARKISIN KLO 9-15

WWW.ESPOO.FI/NESTORI

SÄHKÖPOSTI: NESTORI@ESPOO.FI

Oppaan tiedot ovat vuodelta 2018. Seniorioppaan verkkojulkaisun tietoja on päivitetty tammikuussa 2019

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

Seniorin palveluopas
Espoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimi
Vanhusten palvelut
Heinäkuu 2018

Taitto: Espoon kaupunki / viestintä

Paino: Edita Oy

ISBN (paino) 978-951-857-817-1

ISBN (netti) 978-951-857-844-7

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, jonka kaupunginvaltuusto hyväksyi vuonna 2016. Usein väestön ikääntyminen nähdään enemmän ongelmana kuin myönteisenä asiana. Espoossa iloitsemme siitä, että elämme vanhoiksi ja usein vielä entistä terveempänä. Kaupunginvaltuuston 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.

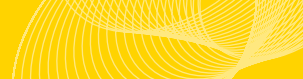
Eri toimijat tarjoavat espoolaisille senioreille runsaasti aktiiviteetteja terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi tai muuten vaan omaksi iloksi. Kaupunki järjestää myös paljon sosiaali- ja terveyspalveluita kotona asumisen tukemiseksi sekä siinä tilanteessa, kun asuminen omassa kodissa ei enää ole mahdollista. Tähän Seniorien palveluoppaaseen on koottu laajasti tietoa erilaisista palveluista ja aktiviteeteista. Edellisiin painoksiin verrattuna tietoja on päivitetty ja tekstejä tarkennettu.

Merkittävänä muutoksena on vuonna 2016 käynnistynyt seniorineuvonta ja palveluohjaus 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/seniorit

Matti Lyytikäinen
Vanhusten palvelujen johtaja

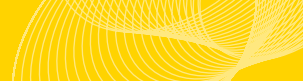
SISÄLLYS

TÄYTTÄ ELÄMÄÄ IKÄÄNTYNEENÄ	3
APUVÄLINEET	8
ASIOINTIAPU	10
ASIOINTIPISTEET (entiset yhteispalvelupisteet)	11
ASUMINEN	12
ASUNNON MUUTOSTYÖT	14
ATERIOINTI	16
EDUNVALVONTA	17
ELÄ JA ASU -SENIORIKESKUKSET	19
ENSIAPU JA TERVEYSKESKUSPÄIVYSTYS	20
FYSIOTERAPIA	22
HAMMASHOITO	23
HOITOTAHTO	25
HOIVA-ASUMINEN	26
HYVINVOINTIRYHMÄT	28
JALKATERAPIA	29
JOUKKOLIIKENNE	29
KALTOINKOHELTU JA LÄHISUHDEVÄKIVALTA	31



KIRJASTO	33
KOTIHOITO	35
KOTITALOUSVÄHENNYS	37
KULJETUSPALVELU	39
KULTTUURI	42
KUOLEMA KOTONA	45
KUULO	45
LABORATORIOT	48
LIIKUNTA	49
MAKSUTTOMAT HOITOTARVIKKEET	51
MIELENTERVEYSPALVELUT	52
MUISTI JA AIVOTERVEYS	53
MUISTIPALVELUKESKUKSET	55
NÄKÖ JA NÄKÖVAMMAISET	56
OIKEUSAPU	58
OMAHOITO	60
OMAISHOITO	61
PALVELUKESKUKSET	63
PALVELUTALOT JA TUETTU SENIORIASUMINEN	64
PALVELUTARPEEN SELVITTÄMINEN	65

PUHETERAPIA	66
PÄIHDEPALVELUT	67
PÄIVÄTOIMINTA	68
RAVITSEMUSNEUVONTA	69
RESEPTIN UUSIMINEN	70
ROKOTUKSET	70
SAIRAALAT	71
SENIORINEUVONTA JA PALVELUOHJAUS NESTORI	73
SENIORITALOT	74
SEURAKUNNAT	75
SIIVOUSPALVELUT	77
SOSIAALI- JA KRIISIPÄIVYSTYS	78
SOSIAALI- JA POTILASASIAMIES	79
SOSIAALINEN LUOTTO	80
SOSIAALITYÖ	81
SOTIEMME VETERAANIT	83
TALOUDELLISET TUET JA ETUUDET	86
TALOUS- JA VELKANEUVONTA	91
TERVEYSASEMAT	92
TERVEYSNEUVONTA	94



TIETOTEKNIIKAN OPASTUS JA SÄHKÖINEN ASIOINTI	96
TOIMINTATERAPIA	97
TURVAPUHELIN	98
TYÖVÄENOPISTO JA ELINIKÄINEN OPPIMINEN	99
VAMMAISASIAMIES	101
VAMMAISPALVELUT	102
VANHUSNEUVOSTO	103
VAPAAEHTOISTOIMINTA	104
VETERAANIPALVELUT	105
YHTEYSTIETOJA	106
Kirjastot	106
Alueellinen kotihoito	107
Palvelukeskukset	107
Sairaalat	108
Terveysasemat ja laboratoriot	109
Yhdistykset	111
Tärkeät puhelinnumerot	112
MUISTIINPANOT	114

APUVÄLINEET

Ikääntyneiden itsenäistä kotona asumista autetaan erilaisilla apuvälineillä ja apuvälineiden avulla on myös mahdollista asua kotona pidempään. Apuvälineillä korjataan vammaa, sairaudesta tai ikääntymisestä aiheutuvaa toimintakyvyn heikkenemistä sekä helpotetaan ikääntynyttä avustavan henkilön työtä.

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, rullaattorit ja pyörätuolit
- » Hygienia-apuvälineet: esimerkiksi suihkutuolit ja wc-korottajat
- » Asuntojen ja muiden tilojen apuvälineet: esimerkiksi henkilönostimet ja vuoteen lisävarusteet

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

Sinun on varattava aika apuvälineyksikköön silloin kun apuvälineen lainaaminen vaatii apuvälinetarpeen arvioinnin tai apuvälinettä on sovitettava. Apuvälineyksikkö neuvoo, jos apuvälineen saamiseksi tarvitaan lähete tai muita apuvälineen käyttöönottoon liittyviä selvityksiä.

Yksilölliset apuvälineet, esimerkiksi aktiivipyörätuolit ja henkilönostimet, lainataan laajemman arvioinnin perusteella.

Maksusitoumuksella hankittavien apuvälineiden (kuten tukisukat, rintaproteesit, yksilölliset niveltuet ja tukipohjalliset) kohdalla, ole ensiksi yhteydessä puhelimitse apuvälineyksikköön.

Apuvälineen huolto- tai korjaustarpeesta voit olla yhteydessä puhelimitse.

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

PUH. (09) 471 742 00 ARKISIN KLO 9-11,
TAKAISINSOITTOPALVELU

KÄYNTIOSOITE: KARVASMÄENTIE 6, ESPOON SAIRAALA
APUVÄLINEYKSIKKÖ, 1. KRS

AUKIOLOAJAT:

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

A

ASIOINTIAPU

Espoon vapaaehtoisverkoston Keikka-avun koulutetuilta vapaaehtoisilta voit saada kertaluontoista asiointiapua sekä apua erilaisiin pienimuotoisiin avustustöihin kotona. Keikka-apu on tarkoitettu kotihoidon, muistineuvojien ja diakoniatyön asiakkaille.

KEIKKA-APU:

YHTEYDENOTOT JA LISÄTIEDOT MA-PE KLO 9-11,

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

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

SPR:N YSTÄVÄTOIMINTA,

PUH. (09) 466 858, MA JA KE KLO 11-15, TO KLO 13-17

Katso Seurakunnat ([sivu 75](#)).

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

SENIORINEUVONTA JA PALVELUOHJAUS NESTORI

P. (09) 816 33 333 (ARKISIN KLO 9-15), NESTORI@ESPOO.FI

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, lähettää fakseja, käyttää internet-yleisöpäätteitä sekä tulostaa tietokoneelta. Tapiolan asiointipisteessä ei voi tulostaa.

Maaliskuuhun 2018 saakka asiointipisteitä kutsuttiin yhteispalvelupisteiksi.

ASIAKASPALVELUNUMERO (09) 816 570 70

ALUEELLISET ASIOINTIPISTEET:

ESPOON KESKUS, ESPOONTORIN KAUPPAKESKUS
KAMREERINTIE 3 C, 02770 ESPOO

ESPOONLAHTI
ULAPPAKATU 2, 02320 ESPOO

A

KALAJÄRVI, RUSKATALO
RUSKANIITTY 4, 02970 ESPOO

LEPPÄVAARA, SELLOKIRJASTO
LEPPÄVAARANKATU 9, 02600 ESPOO

MATINKYLÄ, ISON OMENAN PALVELUTORI, 3. KRS
SUOMENLAHDENTIE 1, 02230 ESPOO

TAPIOLA (KULTTUURIKESKUS)
KULTTUURIAUKIO 2, 02100 ESPOO

ASUMINEN

75-vuotiaista espoolaisista 92 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 asuuskustannukset kehittyvät tulevaisuudessa. Jos asunto ei ole sopiva seniorivuosien kodiksi, asumisjärjestelyjä kannattaa suunnitella ennakkoon, jotta asuminen ikääntyessä olisi mahdollisimman toimivaa.

AsumisenApu tarjoaa maksutonta neuvontaa seniorien asumistilanteiden arviointiin sekä vaihtoehtojen kartoittamiseen.

Asumisen Avun kautta saat myös palvelua tilapäisen tai pysyvän asunnon löytämiseksi tai tukea muuttojärjestelyissä.

ASUMISEN APU

PUH. 050 520 6046, WWW.ASUMISENAPU.FI

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 omistuksessa. Aukkaat valitaan asuntotarpeen, tulo- ja varallisuusrajojen sekä sosiaalisen tarveharkinnan perusteella. Haussa etusijalla ovat Espoossa asuvat 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 tarvitset vammaispalveluiden tekemän arvioinnin ja suosituksen asunnon tarpeesta. Invamitoitettua asuntoa hakiessasi, ota ensiksi yhteyttä vammaispalveluihin.

Katso Vammaispalvelut ([sivu 102](#)).

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 Senioritalot ([sivu 74](#)).

Katso Palvelutalot ja tuettu asuminen ([sivu 64](#)).

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

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.

Katso Kotitalousvähennys ([sivu 37](#)).

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.

AVOKUNTOUTUSPALVELUT / 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 keskusliitolla on korjausneuvojia, joka avustavat rintamaveteraaneja ja muuta vanhusväestöä asunnon muutostöiden suunnittelussa ja toteuttamisessa. Neuvojat avustavat remonttitarpeiden kartoittamisessa, suunnittelussa, avustusten hakemisessa ja tarvittaessa sopivan urakoitsijan etsimisessä.

VANHUSTYÖN KESKUSLIITON KORJAUSNEUVOJA:
PUH. 050 449 3395
WWW.VTKL.FI/KORJAUSNEUVONTA

A

[Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus \(ARA\)](#) myöntää avustusta sosiaalisen ja taloudellisen tarveharkinnan perusteella vanhusväestön ja vammaisten asuinrakennusten tai asuntojen korjaustoimintaan. Avustusta haetaan ARA:lta.

LISÄTIETOJA:

ARA, WWW.ARA.FI

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 tuloraja vuonna 2018 on 1 146€/yhden hengen talous ja 1 586€/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 palveluntarjoajal-

ta. Tietoa yksityisistä ateriapalveluista saat Seniorineuvonta Nestorista.

SENIORINEUVONTA JA PALVELUOHJAUS NESTORI

P. (09) 816 33 333 (ARKISIN KLO 9-15)

NESTORI@ESPOO.FI

PALVELUKESKUKSET ([SIVU 63](#))

EDUNVALVONTA

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

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

Edunvalvontaa voi hakea itse maistraatista. Myös toinen henkilö, kuten läheinen tai sosiaaliviranomainen, voi ilmoittaa edunvalvonnan tarpeesta maistraatille.

Edunvalvontavaltuus tarkoittaa sitä, että olet valtuuttanut jonkun tietyn henkilön hoitamaan asioitasi, jos et siihen pysty itse yllättävän toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi. Valtuu-

E

tus astuu voimaan, kun valtuutettu ei enää kykene hoitamaan asioitaan ja maistraatti on vahvistanut valtuutuksen voimaantulon valtuutetun pyynnöstä.

Edunvalvonta on maksullista.

Maistraatin holhustoimi opastaa ja neuvoo edunvalvojan hakemisessa.

HOLHOUSTOIMI, PUH. 029 553 6328 (VAIHDE)

HOLHOUSTOIMI.LANSI-UUSIMAA@MAISTRAATTI.FI

WWW.MAISTRAATTI.FI/HOLHOUSTOIMI

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

LÄNSI-UUDENMAAN OIKEUSAPUTOIMISTO

KAUPPAKESKUS ISO OMENA,

PIISPANSILTA 9 B, 5.KRS, 02230 ESPOO

AJANVARAUS 9. 00-11.00 JA 12.00-15.00,

PUH. 029 566 1820

SÄHKÖPOSTI: LANSI-UUSIMAA.OIKAPU@OIKEUS.FI

ELÄ JA ASU -SENIORIKESKUKSET

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

Seniorikeskukseen voi hakea asukkaaksi palvelutarpeen arvioinnin kautta, kun itsenäisesti asuminen omassa kodissa ei kotihoitoon palvelujen ja muiden tukitoimien turvinkaan ole enää mahdollista. Tuetun asumisen tai hoiva-asumisen tarve arvioidaan joko kotona tai sairaalajakson aikana Espoon sairaalassa. Lisätietoja saat Seniorineuvonta ja palveluohjaus Nestorista.

Elä ja asu -seniorikeskuksia toimii vuonna 2018 Kauklahdessa, Leppävaarassa ja Soukassa. Tavoitteena on, että tulevaisuudessa Espoossa on elä ja asu -seniorikeskus jokaisella suuralueella.

SENIORINEUVONTA JA PALVELUOHJAUS NESTORI
P. (09) 816 33 333 (ARKISIN KLO 9-15)
NESTORI@ESPOO.FI

Katso Palvelukeskukset ([sivu 63](#)).

Katso Hoiva-asuminen ([sivu 26](#)).

ENSIAPU JA TERVEYSKESKUSPÄIVYSTYS

Arkisin klo 8-16

Espeen kaupungin terveysasemien asiakkaat

Äkillisissä sairaustapauksissa varaa päivystysaika netistä www.espool.fi/eterveys tai tule suoraan omalle terveysasemallesi. Jos haluat kysyä ohjeita, soita terveysasemien ajanvaraus- ja neuvontanumeroon.

ESPOON KAUPUNGIN TERVEYSASEMIEN ASIAKKAAT
ARKISIN KLO 8-16:
OTA YHTEYS NUMEROON
PUH. (09) 816 345 00.

Oma lääkärisi -terveysasemien asiakkaat

Äkillisissä sairaustapauksissa soita ensin Oma Lääkärisi -terveysaseman ajanvarausnumeroon.

OMA LÄÄKÄRISI -TERVEYSASEMIEN ASIAKKAAT:
ARKISIN KLO 8-16:
OMA LÄÄKÄRISI ESPOONTORI PUH. (09) 855 4303
OMA LÄÄKÄRISI ISO OMENA PUH. (09) 855 4100

Arkisin klo 16-8 sekä viikonloppuisin ja pyhäpäivinä

Päivystysapu 116117 palvelee 1.1.2019 alkaen 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.

PÄIVYSTYSAPU 116117 PALVELEE ILTAISIN KLO 16-08 JA
VIIKONLOPPUISIN YMPÄRI VUOROKAUDEN.

SOITA AINA PÄIVYSTYSAPUNUMEROON 116117 ENNEN KUIN
LÄHDET PÄIVYSTYSPOLIKLINIKALLE.

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

Kriisitilanteet

Henkeä uhkaavissa tilanteissa soita hätänumeroon 112. Sosiaali- ja kriisipäivystykseen voi olla yhteydessä mielenterveyteen, 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.

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. (09) 816 324 69

HAMMASLÄÄKÄRIPÄIVYSTYS

KATSO HAMMASHOITO ([SIVU 23](#)).

FYSIOTERAPIA

Fysioterapian tavoitteena on ylläpitää ja parantaa ihmisten liikunta- ja toimintakykyä.

Fysioterapiaan tarvitet terveyskeskuslääkärin, terveydenhoitajan, erikoissairanhoidon lääkäriin ja yksityislääkärin lähteen. Sairaalasta kotiutuvat potilaat ohjataan fysioterapiaan sairaalan fysioterapeutin arvion perusteella.

Alle 12 viikkoa kestäneestä alaselkä- ja niska-hartiakivuista kärsivät potilaat ohjataan terveysasemien ajanvarauksesta fysioterapeutin vastaanotolle.

Fysioterapiaa toteutetaan joko henkilökohtaisissa tapaamisissa fysioterapeutin kanssa tai ryhmätapaamisissa.

Kun sinulla on lähete fysioterapiaan, voit varata ajan avofysioterapian tutkimus- ohjaus- tai neuvontakäynnille verkkoajanvarauksen kautta. Jos varaat aikaa lymfaterapia-arvioon, kuntoutussuunnitelma-arvioon tai tarvitset tulkkia vastaanotolle, ole yhteydessä ajanvaraukseen puhelimitse.

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 korvaus. Rintamavete-raaneille hammashoito on maksutonta.

Espoossa on 13 hammashoitola. Voit varata ajan haluamaasi hammashoitolaan soittamalla keskitettyyn ajanvaraukseen. Suun terveydenhuollon ammattilainen arvioi hoidontarpeesi ensimmäisen yhteydenoton aikana.

ESPOON KAUPUNGIN HAMMASHOIDON AJANVARAUS
PUH. (09) 816 303 00, KLO 7.45-16.

AJANVARAUKSESSA ON KÄYTÖSSÄ TAKAISINSOITTO-
PALVELU

KIIREELLINEN HAMMASHOITO ARKISIN KLO 7.45-15
KILON SOSIAALI- JA TERVEYSASEMA, TRILLAKATU 5
AJANVARAUS, PUH. (09) 816 359 00, MA-PE KLO 7-15.

HUS VASTAA ESPOOLAISTEN HAMMASHOIDON ILTA- JA
VIIKONLOPPUPÄIVYSTYKSESTÄ. PÄIVYSTYS SIJAITSEE
KIRURGISESSA SAIRAALASSA (KASARMIKATU 11-13, HEL-
SINKI) JA MUUTTAA KEVÄÄLLÄ 2019 HAARTMANIN SAI-
RAALAAN (HELSINKI).

SOITA AJANVARAUKSEEN P. 09 471 71110 ENNEN KUIN HA-
KEUDUT 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

Kunnallisia palveluja täydentävät yksityishammaslääkäripal-
velut, joiden maksuista Kela korvaa osan.

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 apteekeista, terveyskeskuksista ja sairaaloista. Valmiin lomakepohjan voi myös tulostaa internetistä tai pyytää Seniorineuvonnasta. 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 potilastiedostoissa tai hoitavalla lää-

kärillä. 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 hoitonnuste on hyvä.

Hoitotahdon tekijä voi milloin tahansa perua oman hoitotahdonsa tai muuttaa sen sisältöä. On tärkeää, että muutos tai peruutus kirjataan yhtä huolella kuin hoitotahdon olemassaolokin.

HOIVA-ASUMINEN

Espoon kaupunki järjestää ympärivuorokautista hoiva-asumista niille ikäihmisille, jotka eivät enää voi asua omassa kodissaan. Ympärivuorokautisen hoiva-asumisen tarve arvioidaan yksilöllisesti joko kotona tai äkillisen sairastumisen jälkeen sairaalajakson aikana. Arvioinnin perusteella tehdään päätös hoiva-asumisesta ja järjestetään tarpeita vastaava hoivapaikka.

Pitkäaikaishoidon hoivayksiköissä henkilökuntaa on paikalla ympäri vuorokauden. Palvelut järjestetään asukaslähtöisesti, yhteistyössä asukkaan ja hänen läheistensä kanssa. Hoiva-asumisessa korostuu asukkaan rooli oman elämänsä asiantuntijana sekä asukkaan mahdollisuus ylläpitää tärkeitä sosiaalisia verkostojaan. Kodinomaisuus merkitsee päivittäistä yhdessäoloa ja arjen askareisiin osallistumista sekä lämmintä ilmapiiriä, jossa olo tuntuu turvalliselta.

Asukas asuu hoivakodissa pääsääntöisesti elämänsä loppuun asti. Mikäli asukas kuntoutuu hoivakodissa asuessaan merkittävästi, voidaan tilanteen mukaan harkita hänen palvelutarpeitaan paremmin vastaavaa asumismuotoa.

Espoo järjestää hoiva-asumista sekä omana palveluna että ostopalveluna yksityisiltä palveluntuottajilta. Palveluseteli on vaihtoehto sille, että kaupunki järjestää hoiva-asumispaikan.

TIEDUSTELUT HOIVA-ASUMISEN PALVELUTARPEEN
ARVIOINNISTA
SENIORINEUVONTA JA PALVELUOHJAUS NESTORI
P. (09) 816 33 333 (ARKISIN KLO 9-15)
NESTORI@ESPOO.FI

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 tulla mukaan senioreille tarkoitettuun Ystäväpiiri®-, Kohtaamistaide®- tai Muistorasia-ryhmään tai Intoa elämään -hyvinvointikurssille.

Ryhmään osallistuneet voivat käydä ohjaajakoulutuksen ja ryhtyä itse vertaisohjaajaksi.

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

Pilkeporukka on tarkoitettu päihteiden kanssa tasapainoileville.

LISÄTIETOJA: RYHMÄTOIMINNAN PALVELUOHJAAJA,

PUH. 043 825 3494 TAI

RYHMATOIMINTA.NESTORI@ESPOO.FI

WWW.ESPOO.FI/HYVINVOINTIRYHMAT

Terveyspainotteisista ryhmistä saat tietoa terveysasemilta.

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.

Rintamaveteraanit ja eräissä Suomen sotiin liittyneissä tehtävissä palvelleet ovat oikeutettuja saamaan tukea jalkahoitoon. Katso Sotiemme veteraanit ([sivu 83](#)).

Yksityisiä jalkahoitajia toimii muun muassa kaupungin palvelukeskuksissa ja Elä ja asu -seniorikeskuksissa ([sivu 19](#)).

JOUKKOLIIKENNE

Lähibussilinjat (palvelulinjat) ovat erityisesti ikäihmisille ja liikuntarajoitteisille suunniteltua liikennettä. Linjojen suunnittelussa on huomioitu erityisryhmien tarpeet, mutta niitä voivat käyttää kaikki matkustajat. Autoina käytetään pikkubusseja, joiden lattia on matalalla. Aikataulu on rauhallisen hidas ja kuljettaja auttaa tarvittaessa matkustajia tavaroineen kyytiin

J

ja kyydistä pois. Lähibussien reiteille on merkitty niiden pysäkit, mutta tarvittaessa kyytiin voi nousta ja kyydistä poistua muuallakin reitin varrella, liikennesääntöjen puitteissa.

Espoon ja Kauniaisten lähibussit kulkevat joka arkipäivä Tapiolan, Matinkylän ja Olarin, Espoonlahden, Espoon keskuksen ja Kauklahten, Leppävaaran ja Kauniaisten alueilla. Lähibussien aikataulut voit tarkistaa reittioppaasta.

Pääkaupunkiseudulla vakituisesti asuvat tietyt eläkeläis- ja vammaisryhmät voivat saada alennuksia HSL:n matkalipuista.

Alennuksen saavat:

- » Takuueläkettä saavat eläkeläiset ovat oikeutettuja 50 prosentin alennukseen.
- » Kansaneläkkeen saajat saavat 25 prosentin alennuksen.
- » 25 prosentin invalidialennusoikeuden voivat saada henkilöt, joilla on alennukseen oikeuttava liikuntakykyä heikentävä pysyvä vamma tai pitkäaikainen sairaus
- » Sokeat (näkövamman haitta-aste 90 prosenttia), sotainvalidit ja rintamaveteraanit saavat maksuttoman matkakortin ja seudullisen matkustusoikeuden.

Alennusta varten tarvitset henkilötodistuksen sekä Kelan enintään kolme kuukautta vanhan todistuksen kansaneläkkeen/takuueläkkeen saamisesta. Jos sinulla on Kelan kansaneläkkeensaajan kortti, riittää se todistukseksi 25 % alennuksen saamiseen.

Alennuksen tai maksuttoman matkakortin saat asioimalla matkakortin palvelupisteessä, joita Espoossa ovat kaikki asiointipisteet.

HSL:N ASIAKASPALVELU ARKISIN KLO 7-19,
LA-SU KLO 9-17, PUH. (09) 476 640 00, WWW.HSL.FI
ASIOINTIPISTEET ([SIVU 11](#)).

KALTOINKOHTELU JA LÄHISUHDEVÄKIVALTA

Kaltoinkohtelu voi olla taloudellista hyväksikäyttöä, henkistä tai fyysistä pahoinpitelyä, oikeuksien rajoittamista ja loukkamista, 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 ([sivu 81](#)). Voit myös ottaa asian puheeksi terveysaseman vastaanotolla ([sivu 92](#)) tai kotihoidon henkilökunnan ([sivu 35](#)) kanssa. Välittömässä vaaratilanteessa soita hätänumeroon.

Omatila on Espoon kaupungin sosiaalitoimen matalan kynnyksen palvelu, joka on tarkoitettu lähisuhdeväkivaltaa kohdanneille, väkivaltaisissa kodeissa eläville tai lähisuhde-

K

väkivaltaa 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.

YHTEYSTIEDOT:

PUH. 043 825 0535, MA-PE KLO 8-16 JA LA-SU KLO 9-16

MUINA AIKONA SOSIAALI- JA KRIISIPÄIVYSTYS

PUH. (09) 816 424 39

SÄHKÖPOSTI: OMATILA@ESPOO.FI

WWW.ESPOO.FI/OMATILA

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

KÄYNTIÄ VARTEN VOIT VARATA AJAN ETUKÄTEEN.
PAIKAN PÄÄLLÄ VOIT ASIOIDA MYÖS ILMAN AJAN-
VARAUSTA 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 JA
TORSTAISIN KLO 12-16, PUH. 0800 067 76.

LAKINEUVONTAA SAA JOKAISEN PARILLISEN VIIKON KESKIVIIKKONA SAMASTA NUMEROSTA KLO 16-18.

WWW.SUVANTORY.FI

KIRJASTO

Kirjastosta voi lainata kirjojen, lehtien, musiikin ja äänikirjojen lisäksi erilaisia esineitä kuten urheiluvälineitä, porakoneita tai ompelukoneita.

Kirjastoissa voit käyttää tietokoneita ja tulostaa. Kirjastosta saat myös opastusta tietokoneen, tabletin ja älypuhelimien käyttöön. Voit osallistua ryhmäopastukseen tai varata henkilökohtaisen opastusajan.

Kirjastoissa toimii myös erilaisia harrastusryhmiä kuten käsityökerhoja ja lukupiirejä. Lisäksi kirjastoissa järjestetään erilaisia näyttelyitä, esityksiä, konsertteja, esitelmää ja muita yleisötapahtumia. Kirjastot tarjoavat tiloja yhdistysten ja kerhojen käyttöön sekä järjestävät kirjastomummu- ja vaaritoimintaa.

Espoon kirjastojen ja kirjastoautojen palveluista voit kysyä lähikirjastostasi (katso Kirjastot, [sivu 106](#)).

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

K

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

Jos et pysty osallistumaan tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien käyttöopastukseen kirjastossa, kirjaston IT-tohtori voi tulla kotiisi neuvomaan sinua.

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

KOTIKIRJASTOPALVELUA RUOTSIKSI, TIEDUSTELUT:
CAMILLA ÅHLBERG, ISON OMENAN KIRJASTO
PUH. (09) 816 577 23,
SÄHKÖPOSTI CAMILLA.AHLBERG@ESPOO.FI

IT-TOHTORI PUH. 043 825 5188

Celia (kirjasto lukemisesteisille)

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

Voit kysyä Celian asiakkuudesta Celiasta tai kaupungin kirjastoista.

CELIAN ASIAKASPALVELU SUOMEKSI, 029 533 3050
SÄHKÖPOSTI: PALVELUT@CELIA.FI

CELIAN ASIAKASPALVELU RUOTSIKSI, 029 533 3060
TJANSTER@CELIA.FI

WWW.CELIA.FI

KOTIHOITO

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

Kotihoidon palveluja voit saada lyhytaikaiseen tai pitkäaikaiseen tarpeeseen aamu-,päivä-, ilta- ja yöaikaan. Kotihoito voi sisältää kotihoidon tukipalveluja, lyhytaikaista kotipalvelua tai säännöllistä kotihoitoa, kotisairaanhoidoa sekä kotikuntoutusta.

Kotipalvelu on tukea, ohjausta ja apua arjen toiminnoissa, kuten liikkuminen, peseytyminen, pukeutuminen ja kodin siistiminen. Kotisairaanhoido tarkoittaa kotona tehtäviä pieni-
muotoisia sairaanhoidollisia toimenpiteitä, kuten lääkehoito, haavanhoito ja ompeleiden poisto. Kotihoidon tukipalveluja ovat esimerkiksi turvapuhelin-, ateria- ja kauppapalvelu sekä

K

kuntouttava päivätoiminta. Tukipalveluja voi saada myös ilman kotihoitoa ja se on usein ensimmäinen tukimuoto, jolla tuetaan kotona selviytymistä. Kotikuntoutus on uusi palvelumuoto, joka sisältää mm. kuntouttavan arviointijakson, jonka aikana tehostetusti arvioidaan ja tuetaan asiakkaan selviytymistä arjen toimissa.

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, joista kotihoito vastaa.

Palveluseteli on vaihtoehto Espoon kaupungin kotihoidon tuottamille palveluille. Palvelusetelin saanut voit valita palveluntuottajan kaupungin kilpailuttamista sopimustuottajista. Palvelusetelin saaminen edellyttää kaupungin palvelutarpeen arviointia.

Seniorineuvonta ja palveluohjaus Nestorista saat yksilöllistä neuvontaa ja ohjausta kotihoidon palveluista, sekä tietoa muista kotona asumista tukevista palveluista. Nestoriin voit ottaa yhteyttä itse, mutta myös omaisesi, läheisesi tai muu tilanteesi tunteva henkilö voi ottaa yhteyttä.

SENIORINEUVONTA JA PALVELUOHJAUS NESTORI

P. (09) 816 33 333 (ARKISIN KLO 9-15)

NESTORI@ESPOO.FI

Kotihoidon palvelujen piirissä jo olevat asiakkaat voivat ottaa yhteyttä aluekohtaisiin kotihoidon numeroihin (katso [sivu 107](#)).

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. [Katso luettelo töistä, joiden kotitalousvähennyksistä yleisimmin kysytään](#)

Kotitalousvähennystä saadaksesi sinun ei tarvitse omistaa asuntoa, vaan asunnossa asuminen riittää. Kotitalousvähennystä voi saada 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 hoiva-kotien asiakasmaksuista. Tämä pätee myös kunnan myöntämään ostopalveluun sekä palveluseteliin, eli silloin, kun kunta

K

myöntää palvelun asiakkaalle, mutta sen tuottaa yksityinen palveluntuottaja. Muilta osin palvelutalossa tai hoivakodissa asuvat henkilöt voivat hyödyntää kotitalousvähennystä samoin ehdoin kuin kotona asuvat, sillä edellytyksellä, että työ tapahtuu asukkaan yksityisesti hallitsemisessa tiloissa.

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

Kotitalousvähennys on enintään 2 400 euroa henkilöltä vuodessa (vuonna 2018), ja sen voi saada vain työn osuudesta. Vähennyksen omavastuu on 100 euroa henkilöltä. Kotitalousvähennys on henkilökohtainen, joten puoliset voivat saada yhteensä 4 800 euron vähennyksen. Jos 2 400 euron raja ei ylity, vähennys kannattaa hakea vain toiselle puolisolalle. 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.](http://ytj.fi-sivujen/yrityshausta)

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 20 % (vuonna 2018) maksamastasi palkasta sekä palkkaan liittyvät työnantajan sivukulut.

Voit saada vähennyksen jo kuluvan vuoden verokortille. Tällöin kuluvan vuoden veroprosenttisi pienenee, jos tilaat uuden

verokortin ja ilmoitat verokorttihakemuksessa tiedot kotitalousvähennyksestä. Vaihtoehtoisesti voit ilmoittaa vähennyksen veroilmoituksen tietoihin, kun saat esitätetyn veroilmoituksen tarkistettavaksi. Tällöin saat vähennyksen takautuvasti. [Näin ilmoitat kotitalousvähennyksen verkossa.](#)

LISÄTIETOJA KOTITALOUSVÄHENNYKSESTÄ SAAT VEROHALLINNOSTA:

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, jotka eivät toimintakyvyn rajoitteiden, vamman tai sairauden takia voi käyttää julkisia liikennevälineitä ilman kohtuuttomia vaikeuksia. Se on tarkoitettu virkistys- ja asiointimatkoihin, eikä sitä voi käyttää sairauden hoidosta aiheutuvien matkojen kustannuksiin.

K

Kuljetuspalvelua voidaan myöntää sosiaalihuoltolain tai vammaispalvelulain perusteella.

Sosiaalihuoltolain mukainen kuljetuspalvelu on kotihoidon tukitoimi, jota voidaan myöntää pääsääntöisesti yli 65-vuotiaille, vähävaraisille ja toimintarajoitteisille henkilöille 2-10 yhdensuuntaista matkaa kuukaudessa. Etuutta haettaessa otetaan huomioon hakijan sosiaalinen ja taloudellinen tilanne. Matkasta korvataan enintään 21€/matka ja lisäksi matkustaja maksaa itse omavastuuosuuden, joka on voimassa oleva Espoon sisäisen matkan hinta (3,20€ vuonna 2018). Sosiaalihuoltolain mukaista kuljetuspalvelua haetaan Seniorineuvonta ja palveluohjaus Nestorista.

Vammaispalvelulain mukainen kuljetuspalvelu ja mahdollinen saattajapalvelu on tarkoitettu vaikeavammaiselle henkilölle, joka vammansa tai sairautensa johdosta välttämättä tarvitsee palvelua suoriutuakseen tavanomaisista elämän toiminnoista. Kuljetuspalvelua voivat hakea henkilöt, jotka eivät vammansa tai sairautensa vuoksi voi käyttää julkisia joukkoliikennevälineitä ilman kohtuuttoman suuria vaikeuksia. Matkan omavastuuosuus on voimassa oleva Espoon sisäisen tai seutulipun hinta, riippuen siitä, tapahtuuko matka Espoon sisällä vai yli kuntarajan Espoon naapurikunnan puolelle. Kuljetuspalvelun tarve ja matkojen määrä arvioidaan yksilöllisesti. Yhdensuuntaisten vapaa-ajan matkojen määrä on vähintään 18 matkaa kuukaudessa. Vammaispalvelulain mukaista kuljetuspalvelua haetaan Vammaispalveluista.

Sekä sosiaalihuoltolain että vammaispalvelulain mukaista kuljetuspalvelua haetaan ensisijaisesti verkossa. Tukea voi hakea

myös paperilomakkeella, jos sitä ei ole mahdollista hakea tukea sähköisesti. Hakemuksen liitteeksi tarvitset lääkärin lähetteen kuljetuspalvelutarpeenarvioon, jossa on yksityiskohtainen kuvaus liikkumis- ja muusta toimintakyvystä.

Kuljetuspalveluiden järjestämiseen on saattanut tulla muutoksia oppaan julkaisemisen jälkeen. Kuljetuspalveluiden ajantasaisen tilanteen saat selville Nestorista.

Kuljetuspalvelujen toimintaohjeet, joissa on yksityiskohtaiset tiedot palvelun ehdoista, ovat [Espoon nettisivuilla](#).

SENIORINEUVONTA JA PALVEUOHJAUS NESTORI

PUH. (09) 816 33 333, ARKISIN KLO 9-15

NESTORI@ESPOO.FI

VAMMAISPALVELUT

PUH. (09) 816 452 85, ARKISIN KLO 9-11 JA 12-14

VAMMAISPALVELUT@ESPOO.FI

Espoon asiointipiste (entinen yhteispalvelu) palvelee sinua seuraavissa sosiaalihuoltolain ja vammaispalvelulain mukaiseen kuljetuspalveluun liittyvissä asioissa:

- » Kuljetuspalvelun käyttöön liittyvät kysymykset
- » Ongelmatilanteet kortin käytössä
- » Kortilla olevien tietojen ja jäljellä olevien matkojen tarkistus
- » Palautteen antaminen

ESPOON ASIOINTIPISTE

PUH. (09) 816 343 00, ARKISIN KLO 8.30-16

SÄHKÖPOSTI: INFO@ESPOO.FI

Espoon kaupungin logistiikka palvelee taksien laskuihin, korvattaviin kuitteihin ja omavastuulaskutukseen liittyvissä asioissa.

ESPOON KAUPUNGIN LOGISTIIKKA

PUH. (09) 816 240 00, ARKISIN KLO 9-15

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 kaupunginmuseumuseo KAMU, Helinä Rautavaaran museo, Suomen Lelumuseo Hevosenkentä sekä Suomen Kellomuseo. Yli 70-vuotiaat pääsevät WeeGeen näyttelyihin maksutta.

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

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

Kulttuuritaloissa (Kannusali, Karatalo, Kulttuurikeskus) 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 Tapiolassa Fohälsantalossa 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.

NÄYTTELYKESKUS WEEGEE, AHERTAJANTIE 5 (TAPIOLA)

SELLOSALI, SOITTONIEKANAUKIO 1 A (LEPPÄVAARA)

ESPOON KULTTUURIKESKUS, KULTTUURIAUKIO 2, (TAPIOLA)

KANNUSALI, KANNUSILLANKATU 4, (ESPOON KESKUS)

KARATALO, KOTKATIE 4, (KARAKALLIO)

KOHTAAMO, ISON OMENAN PALVELUTORI,
SUOMENLAHDENTIE 1 (MATINKYLÄ)

GALLERIA ESPOONSILTA, ESPOON ASEMAN VIERESSÄ
KÄVELYSILTATASOLLA (ESPOON KESKUS)

FOLKHÄLSANTALO VINDÄGEN, VINDGRÄNDEN 6 (TAPIOLA)

LISÄTIETOJA ESPOON KULTTUURITARJONNASTA
SENIOREILLE:

WWW.KULTTUURIESPOO.FI

SÄHKÖPOSTI: KULTTUURIESPOO@ESPOO.FI

PUH. 050 381 4033

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

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 kanssa 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 terveysasemasi lääkärin lähetteen (katso [sivu 92](#) ja [sivu 109](#)).

Ikäihmisten kuulo- ja tasapainotutkimukset tehdään silmä- ja korvasairaalan kuulokeskuksessa Helsingissä. Kuulokeskuksen kautta voit saada kuulokojeen ja mahdollisesti muita apuvälineitä.

KUULOKESKUS

KIRURGINEN SAIRAALA, KASARMIKATU 11-13, HELSINKI

AJANVARAUKSEEN TARVITSET LÄHETTEEN.

AJANVARAUS AIKUISILLE MA-PE KLO 9-11.30 JA

12-14 (PE 12-13.30), PUH. (09) 471 750 30

FAKSI (09) 471 750 37

KUULOVAMMAISTEN YHTEYDENOTTOIHIN TARKOITETTU

SÄHKÖPOSTI: HYKS.KUULOKESKUS@HUS.FI

KUUROILLE TARKOITETTU JA VAIN TEKSTIVIESTEJÄ

VASTAANOTTAVA PALVELUNUMERO: 050 427 9302.

Vammaispalvelulain perusteella vaikeasti kuulovammainen voi saada kaupungin kustannuksella kiinteän induktiosilmukan kuuntelun apuvälineeksi, hälytinjärjestelmän ja kuulovammaisen palvaroitin.

Voit hakea hälytinjärjestelmää ja palvaroitinta Espoon vammaispalveluista. Tarvitset hakemuksen liitteeksi lääkärinlausunnon sekä suosituksen laitteiden hankinnasta. Saat lausunnon kuulovamman vaikeusasteesta ja suosituksen laitteiden hankinnasta 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 sosiaalityöntekijältä, lääkäriltä tai puheterapeutilta.

ESPOON KAUPUNGIN VAMMAISPALVELUJEN
NEUVONTAPUHELIN (09) 816 452 85,
MA-PE KLO 9-11.30 JA 12-14,
SÄHKÖPOSTI: VAMMAISPALVELUT@ESPOO.FI

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

ESPOON KUULLOYHDISTYS RY
ESPOON JÄRJESTÖJEN YHTEISÖ EJY
KAUPPAMIEHENTIE 6 (4. KRS), 02100 ESPOO.
TALOSSA ON HISSI.
PUH. 040 580 3953
WWW.ESPOONKUULLOYHDISTYS.FI
SÄHKÖPOSTI: ESPOONKUULLOYHDISTYS@LIVE.FI

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

KUUROJEN PALVELUSÄÄTIÖ SR
KUUROJEN AUTTAVA PUHELIN: MA, KE, PE KLO 19-22,
TEKSTIViestit: 050 575 2266

SÄHKÖPOSTI: AUTTAVALINJA.PAIVYSTYS@GMAIL.COM
WWW.KUUROJENPALVELUSAATIO.FI

KUUROJEN PALVELUSÄÄTIÖN KOTIHOITO,
PALVELUKESKUS AINOLA, HELSINKI
PUH. 040 838 2565

LABORATORIOT

Laboratoriotutkimuksia varten tarvitset terveyskeskuslääkärin, terveyskeskushoitajan tai HUS-sairaanhoidopiirin lääkärin lähetteen. Laboratoriokokeet voidaan ottaa missä tahansa pääkaupunkiseudun HUSLAB-näytteenottopisteessä. Tavallisiin laboratoriokokeisiin voi tulla ilman ajanvarausta, mutta aikoja voi myös varata netissä tai puhelimitse.

HUSLAB AJANVARAUS JA NEUVONTA
PUH. (09) 471 868 00, MA-PE KLO 7.30-15.30
WWW.HUS.FI/LABORATORIOT

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

Katso Terveysasemat ja laboratoriot ([sivu 109](#)).

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

Espoon liikuntapalvelut järjestää myös liikuntaryhmiä, senioriliikuntatapahtumia ja retkiä, joihin ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Senioriliikuntapalveluja tarjoavat myös työväenopisto, urheiluseurat, yhdistykset sekä yksityiset liikuntakeskukset ja kuntosalit.

Myös alle 68-vuotiaat espoolaiset eläkeläiset saavat alennuksia kaupungin liikuntapaikoissa. Myös tiettyjä pitkäaikaissairauksia sairastavat (erityisryhmät) voivat saada uimahalli- ja kuntosalikortin alennettuun hintaan.

Liikuntakursseille ilmoittaudutaan verkossa tai liikuntaneuvontapuhelimeen. Jos liikunnan aloittaminen tuntuu ylivoimaiselta, voit varata henkilökohtaisen neuvonta-ajan liikunnanohjaajalle.

LIIKUNTARYHMÄT JA ILMOITTAUTUMISET:

WWW.ESPOO.FI/OHJATTULIIKUNTA

ESPOON KAUPUNGIN LIIKUNTANEUVONTA,
PUH. (09) 816 608 00 MA-PE KLO 12-13

WWW.ESPOO.FI/SENIORILIIKUNTA

68+ Sporttiranneke

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

- » Espoon uimahallien maksuton käyttö
- » Yksi yli 18-vuotias seuralainen maksutta mukaan uimahalliin (Uintiystävä)
- » liikuntatoimen kuntosalien vapaa käyttö vapaaharjoitteluvuoroilla
- » maksuttomat kuntosalien ohjatut laiteopastukset
- » maksuttomat liikuntatoimen ohjatut seniori- ja erityisryhmät (osaan ennakkoilmoittautuminen)
- » maksuton osallistuminen alueellisten 68+ sporttiklubien toimintaan
- » maksuton Espoon saaristoveneliikenne kesäaikaan

Sporttirannekkeen voi lunastaa uimahallin kassalta tai kaupungin asiointipisteestä. Se on voimassa kaksi vuotta kerrallaan.

Liikunnan kausiohjelma on noudettavissa esimerkiksi uimahalleista ja asiointipisteistä.

MAKSUTTOMAT HOITOTARVIKKEET

Pitkäaikaissairauksien hoidossa tarvittavia hoitovälineitä ja -tarvikkeita voit tilata kotiin maksuttomasti hoitavan lääkärin lähetteen perusteella. Maksuttomat hoitovälineet ja -tarvikkeet toimitetaan postiin, noutopisteeseen tai paketti-automaattiin. Joitakin tuotteita on mahdollista tilata kotiin-kuljetuksella.

Maksuttomia hoitovälineitä ja -tarvikkeita ovat muun muassa katetrit sekä avanne- ja diabetestarvikkeet.

Virtsankarkailua ja ulosteenkarkailua varten voit saada inkontinenssituotteita, esimerkiksi vaippoja, maksutta. 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.

Lisätietoja omalta terveysasemalta ([sivu 92](#)).

MAKSUTTOMIEN HOITOTARVIKKEIDEN TILAAMINEN
WWW.ESPOO.FI/HOITOTARVIKKEET

PUH. (09) 816 424 58 (ARKISIN KLO 9-11),
TAKAISINSOITTOPALVELU

MIELENTERVEYSPALVELUT

Mielenterveys- ja päihdeklinikat tarjoavat apua ja hoitoa mielenterveys- ja päihdeongelmiin. Mielenterveys- ja päihdeklinikat toimivat neljällä terveysasemalla (Espoonlahti, Kilo, Samaria / Espoon keskus, Tapiola) sekä Matinkylän Empussa ja Ison Omenan Palvelutorilla.

Kun tarvitset tukea mielenterveys- tai päihdeongelmissa, voit tulla mielenterveys- ja päihdeklinikan vastaanotolle Ison Omenan palvelutorille ilman ajanvarausta **arkiaamuisin klo 8.30-10.30 sekä ma-to klo 13-14.30**. Voit myös varata ajan klinikalle soittamalla mielenterveys- ja päihdepalvelujen neuvonta- ja ajanvarauspuhelimeen.

Ensimmäisellä tapaamisella arvioimme tilanteesi ja aloitamme hoidon suunnittelun kanssasi. Jatkohoito voi olla yksilötapaamisia sekä ryhmätoimintoja. Vastaanotolle voi tulla myös silloin kun tarvitset apua ja tukea läheisesi tilanteeseen.

Mielenterveys- ja päihdeklinikoiden palvelut ovat maksuttomia.

Mielenterveysongelmien vuoksi voit myös varata lääkäriajan omalta terveysasemaltasi. Tarvittaessa saat lähetteen erikoissairaanhoidon [HUS psykiatria](#)an.

VASTAANOTTO ILMAN AJANVARAUSTA
MA-PE KLO 8.30-10.30 SEKÄ MA-TO KLO 13-14.30
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.

Myös seurakunnilla ja järjestöillä on ryhmätoimintaa ja monenlaista tukea mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsiville. Lisätietoja verkkosivulta www.espoolaiset.fi tai Seurakunnista (katso [sivu 75](#)).

Katso myös:

Katso Sosiaalityön palvelut ([sivu 81](#)).

Katso Talous- ja velkaneuvonta ([sivu 91](#)).

MUISTI JA AIVOTERVEYS

Jos epäilet oman tai läheisesi muistin heikentyneen, ota asia puheeksi omalla terveysasemallasi. Lääkäri ohjaa tarvittaessa sinut tai läheisesi tutkimuksiin Espoon sairaalan muistipoliklinikalle, jossa tutkitaan yli 70-vuotiaiden espoolaisten muistin toimintaa. Alle 70-vuotiaat ohjataan Jorvin sairaalan neurologian poliklinikalle.

Katso Terveysasemat ([sivu 92](#)).

ESPOON SAIRAALAN MUISTIPOLIKLINIKKA
KARVASMÄENTIE 6 (JORVIN KAMPUS)

Espoon eri alueilla työskentelee muistineuvoja, jotka toimivat yhteyshenkilöinä muistisairaiden ja heidän perheidensä, sosiaali- ja terveystoimen toimijoiden sekä muiden yhteistyötahojen välillä. Muistineuvojat tukevat muistisairaiden kotona asumista ja omaishoitajuutta, tekevät kotikäyntejä ja antavat puhelinneuvontaa. Muistineuvontaan et tarvitse lähetettä.

Alueelliset muistineuvojat:

ESPOON KESKUS JA KALAJÄRVI, PUH. 043 824 8653

ESPOONLAHTI, PUH. 043 824 8649 JA 043 825 2089

MATINKYLÄ-OLARI, PUH. 043 824 8655

ETELÄ-TAPIOLA, PUH. 046 877 2681

POHJOIS-TAPIOLA, PUH. 043 824 8656

ETELÄ-LEPPÄVAARA, MÄKKYLÄ JA LINTUVAARA
PUH. 043 824 9320

KILO, KARAKALLIO JA VIHHERLAAKSO, PUH. 043 824 8453

RUOTSINKIELISET ASIAKKAAT, PUH. 046 877 2682

Uudenmaan Muistiluotsi järjestää toimintaa ja tiedollista tukea muistisairaille ja heidän läheisilleen sekä kaikille muis-

tista ja muistin huoltamisesta kiinnostuneille. Uudenmaan muistiluotsin toiminnan taustalla on muun muassa Espoon ja Kauniaisten muistiyhdistys ry.

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

MUISTILIITON MUISTINEUVO-TUKIPUHELIN TARJOAA
MUISTISAIRAUKSIIN LIITTYVÄÄ OHJAUSTA JA NEUVONTAA.
PUHELUIHIN VASTAAVAT MUISTITYÖN AMMATTILAISET.
PUH. (09) 876 6550 (MA, TI JA TO KLO 12-17)

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.

M

Ympäri vuorokautisen 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.

SENIORINEUVONTA JA PALVELUOHJAUS NESTORI

P. (09) 816 33 333 (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 silmäsairautta eikä suvussa ole esimerkiksi silmänpainetautiä.

Näön heikkenemiseen liittyvissä ongelmissa kannattaa käännyä optikon puoleen, joka tarvittaessa ohjaa oman terveystietojen 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.

ESPOON KAUPUNGIN VAMMAISPALVELUT
PUH. (09) 816 452 85, MA-PE KLO 9-11 JA 12-14
WWW.ESPOO.FI/VAMMAISPALVELUT
SÄHKÖPOSTI: VAMMAISPALVELUT@ESPOO.FI

Myös Näkövammaisten liiton oikeuksienvälvönnan asiantuntijat neuvovat palvelujen ja tukien hakemisessa sekä muutoksenhaussa kaikkia näkövammaisia ja heidän omaisiaan. Neuvonta on maksutonta. Asiantuntijat toimivat linkkinä näkövammaisten sosiaali- ja terveystalvelujärjestelmän 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 LIITTO RY
PUH. VAIHDE (09) 346 491
SÄHKÖPOSTI: NKL@NKL.FI WWW.NKL.FI

Näkövammaisten perusapuvälineistä voi kysyä Espoon sairaalassa sijaitsevasta apuvälineyksiköstä (katso [sivu 8](#)).

MUITA YHTEYSTIETOJA:

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 A-B, 02210 ESPOO

WWW.ESNI.FI

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 asiankulut voidaan korvata.

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

LÄNSI-UUDENMAAN OIKEUSAPUTOIMISTO
KAUPPAKESKUS ISO OMENA, PIISPANSILTA 9 B, 5.KRS,
02230 ESPOO
AJANVARAUS 9. 00-11.00 JA 12.00-15.00,
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, päihteettömyys sekä mielen hyvinvointi.

Erytisesti 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 oman asuinalueen terveysasemalta (katso [sivu 92](#))

WWW.ESPOO.FI/OMAHOITO

WWW.ESPOO.FI/HYVINVOINTIRYHMAT

0

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. Kunta myöntää omaishoidon tuen harkinnanvaraisesti.

Omaishoidon tuen hakijan luokse tehdään arviointikäynti ennen päätöksen tekemistä tuen saamisesta. 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 ja palveluohjaus Nestoriin, kun asiakas on yli 50-vuotias. Omaishoidon tuen hakemukseen suositellaan liitettäväksi lääkärinlausunto hoidettavan henkilön (sekä tarvittaessa omaishoitajan) terveydentilasta. Hakemuslomakkeen voi tulostaa [verkkosivuilta](#). Samalta verkkosivulta löytyy myös omaishoidon toimintaohje, jossa on määritelty tarkemmin omaishoidon tuen kriteerit.

Omaishoidon tuen tiedustelut:

YLI 50-VUOTIAAT ASIAKKAAT:

SENIORINEUVONTA JA PALVELUOHJAUS NESTORI

P. (09) 816 33 333 (ARKISIN KLO 9-15)

NESTORI@ESPOO.FI

ALLE 50-VUOTIAAT ASIAKKAAT:

VAMMAISPALVELUT, OMAISHOIDONTUKI

VAMMAISPALVELUT@ESPOO.FI

PL 2513, 02070 ESPOON KAUPUNKI

PUH. (09) 816 452 85, MA-PE KLO 9-11.30

TIETOA JA VERTAISTUKEA OMAISHOITAJILLE:

ESPOON JA KAUNIAISTEN OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET RY

WWW.ESKA.AUTTAA.FI

KAUPPAMIEHENTIE 6, 02100 ESPOO

PUH. 050 528 4224,

SÄHKÖPOSTI: ESKA.AUTTAA@HOTMAIL.FI

PALVELUKESKUKSET

Palvelukeskus on alueensa asukkaiden kohtaamispaikka. Palvelukeskuksessa voit ruokailla, harrastaa liikuntaa sekä osallistua erilaisiin tapahtumiin. Myös useat eläkeläis- ja veteraanijärjestöt järjestävät toimintaa palvelukeskuksissa.

Palvelukeskuksissa järjestetään monenlaista ryhmätoimintaa. Osa ryhmistä on avoimia kaikille ja osa edellyttää ennakkoi ilmoittautumista. Ryhmätoiminnasta löydät tietoa kunkin palvelukeskuksen viikko-ohjelmasta.

Vapaaehtoistoiminta on tärkeä osa palvelukeskusten arkea. Vapaaehtoiset muun muassa ohjaavat erilaisia ryhmiä ja osallistuvat yhteisten tapahtumien järjestämiseen. Jos haluat toimia vapaaehtoisena, ota yhteyttä palvelukeskukseen tai käy tutustumassa vapaaehtoistehtäviin [Espoon vapaaehtoisverkoston sivuilla](#).

Palvelukeskusten tiloja voivat varata ensisijaisesti veteraani- ja eläkeläisjärjestöt omaan yleishyödylliseen toimintaansa. Muut käyttäjät voivat vuokrata tiloja sopimuksen mukaan. Tiloja voi tiedustella palvelukeskusten henkilökunnalta.

Palvelukeskukset ovat avoinna arkisin klo 8-16, mutta tilat ovat käytettävissä myös iltaisin sopimuksen mukaan. Palvelukeskusten ilmoitustaululla ja infopisteessä on tietoa senioreille suunnatuista tapahtumista ja toiminnasta.

Katso Palvelukeskusten yhteystiedot ([sivu 63](#)).

WWW.ESPOO.FI/PALVELUKESKUKSET
WWW.ESPOO.FI/HYVINVOINTIRYHMAT

PALVELUTALOT JA TUETTU SENIORIASUMINEN

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 ja palveluohjaus Nestorin palvelutarpeen arvioinnin kautta. Asukas maksaa vuokran sekä tarvittavat kotihoidon palvelut kotihoidon maksuperiaatteiden mukaan.

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.

WWW.ESPOO.FI/ASUMISOPAS

SENIORINEUVONTA JA PALVELUOHJAUS NESTORI

P. (09) 816 33 333 (ARKISIN KLO 9-15)

NESTORI@ESPOO.FI

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 ja palveluohjaus 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.

P

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

SENIORINEUVONTA JA PALVELUOHJAUS NESTORI
P. (09) 816 33 333 (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 nielemisvaikeudet. Mikäli puhekyky on heikentynyt merkittävästi, puheterapeutti voi myös arvioida, pystyisikö henkilö ilmaisemaan itseään jollakin muulla keinolla.

Voit varata ajan puheterapeutille ilman lääkärin lähetettä.

AJANVARAUS MA-PE KLO 8.30-13
PUH. (09) 816 360 00 (TAKAISINSOITTOPALVELU)

KÄYNTIOSOITE:
AVOKUNTOUTUSPALVELUT,
PIHATÖRMÄ 1 C, 3.KRS.
(SISÄÄNKÄYNTI KATTOPIHALTA A3)

PÄIHDEPALVELUT

Jos sinulla tai läheiselläsi on ongelmia päihteiden käytössä, voit ottaa yhteyttä mielenterveys- ja päihdekliniikkaan. Katso Mielenterveyspalvelut ([sivu 52](#)).

Vieroitushoito

Jos et pysty itse lopettamaan alkoholinkäyttöäsi, voi olla tarpeen hakeutua vieroitushoitoon. Empun vieroitushoitoyksikköön voit hakeutua joka päivä soittamalla Emppuun klo 8-22. 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. Yöaikaan ja tarvittaessa hoito aloitetaan selviämishoitoasemalla.

Lääkevieroitus

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

Avovieroitus

Avovieroitusta tarjoaa Selviämishoitoasema Kilossa. Hoito kestää 3-5 vuorokautta ja sen aikana käydään päivittäin Sel-

viämishoitoasemalla. Avovieroitus on asiakkaalle maksutonta. Jos olet kiinnostunut avovieroituksesta, ota yhteyttä Selviämishoitoasemalle.

EMPUN VIEROITUSHOITOYKSIKKÖ
PUH. (09) 816 838 19 TAI 046 877 3708 (KLO 8-22)
KALAONNENTIE 8, TIISTILÄ

SELVIÄMISHOITOASEMA, VITIKKA 1 E 1, KILO.
PUH. (09) 816 324 69 TAI 046 877 3678
AVOINNA YMPÄRI VUOROKAUDEN

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 ja palveluohjaus Nestorin palvelutarpeen arvioinnin kautta.

SENIORINEUVONTA JA PALVELUOHJAUS NESTORI
PUH. (09) 816 33 333, ARKISIN KLO 9-15
NESTORI@ESPOO.FI

RAVITSEMUSNEUVONTA

Ravitsemusneuvonnasta saat tietoa ja ohjausta erityisissä ravitsemukseen liittyvissä ongelmatilanteissa. Näihin ovat esimerkiksi ruoka-aineallergiat, syömishäiriöt, puutteelliset kasvisruokavaliot, ali- ja ylipaino, munuaistaudit, keliakia ja monet ruoansulatuskanavan ongelmat. Ravitsemusneuvontaa varten tarvitset lääkärin tai terveydenhoitajan lähetteen.

RAVITSEMUSTERAPEUTIN AJANVARAUS
(LÄHETE TARVITAAN),
PUHELINAIKA TI KLO 12-13.30 JA PE KLO 9.30-11,
PUH. 043 825 6241.
KATUOSOITE:
TAPIOLAN TERVEYSASEMA, AHERTAJANTIE 2, 5. KRS

RESEPTIN UUSIMINEN

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

Reseptien uusimista voit pyytää myös omalta terveysasemaltasi Omahoito-kansion kautta www.espoo.fi/omahoito, puhelimitse tai käymällä potilastoimistossa. Reseptiä uusittaessa sinun on esitettävä lääkelista eli lista kaikista käyttämästäsi lääkkeistä, myös luontaistuotteista. Voit kirjoittaa lääkelistan itse paperille tai tulostaa [netistä](#) lomakkeen, jonka täytät.

Yksityislääkärin kirjoittamia reseptejä ei uusita kaupungin terveysasemilla.

Katso Terveysasemat ([sivu 92](#) ja [sivu 109](#)).

ROKOTUKSET

Kaikki 65 vuotta täyttäneet espoolaiset saavat halutessaan maksuttoman influenssarokotuksen. Influenssarokotusta suositellaan kaikille ikäihmisille, 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 rokotteet ajoissa. Matkailijan rokotteet noudetaan apteekista itse ja maksetaan itse.

LISÄTIETOA OMALTA TERVEYSASEMALTA ([SIVU 92](#)) SEKÄ ROKOTUKSISTA YLEISESTI MATKAILIJAN TERVEYSOPPAASTA, JOKA LÖYTYY TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOKSEN INTERNET-SIVUILTA WWW.THL.FI

SAIRAALAT

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

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

Potilaat tulevat Espoon sairaalaan joko lähetteellä 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 läheisten tuki potilaan kuntoutumisessa on arvokasta. Sairaalan henkilökunta ohjaa mielellään, miten potilaan kuntoutumista voi tukea. Vierailuaikoja ei ole, joten potilaan luona voi vierailla silloin kuin itselle sopii. Sairaalan pääövet ovat auki klo 6.30–21.30. Kaikki sairaalan potilashuoneet ovat yhden hengen huoneita.

Pysäköinti: Espoon sairaalan alla on kolmikerroksinen parkkihalli, jossa on tuhat pysäköintipaikkaa. Asiakaspysäköinti sairaalan pysäköintilaitoksessa on maksullista ympäri vuorokauden. Pysäköinnin hinta on 1€/50minuuttia.

WWW.ESPOO.FI/ESPOONSAIRAALA

ESPOON SAIRAALA, KARVASMÄENTIE 6 (JORVIN KAMPUS)

INFO: POTILASTIEDUSTELUT, OPASTUS PYSÄKÖINNISTÄ
JA KULKUOHJEISTA PUH. (09) 471 594 39

POLIKLINIKAT: OSASTONSIHTEERI
MA-TO KLO 8-16, PE KLO 8-14, PUH. (09) 471 594 34

SENIORINEUVONTA JA PALVELUOHJAUS NESTORI

Seniorineuvonta ja palveluohjaus 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.

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

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

SENIORINEUVONTA JA PALVELUOHJAUS NESTORI

P. (09) 816 33 333 (ARKISIN KLO 9-15), NESTORI@ESPOO.FI

WWW.ESPOO.FI/NESTORI

SENIORITALOT

Senioritalo on talo, jonka asunnot on tarkoitettu seniori-ikäisille. Yleinen alaikäraja senioritalon asukkaille on 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 ovat vuokra- asumisoikeus- tai omistusasuntoja. Vuokra- ja asumisoikeusasuntoja voi hakea taloa ylläpitävän säätiön tai yksityisen yrityksen kautta. Espoon kaupungilla ei ole omia senioritaloja. Omistusasuntoja välittävät kiinteistövälitysfirmat 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 tarvitsee apua asunnon etsimiseen.

WWW.ESPOO.FI/ASUMISOPAS

WWW.ASUMISENAPU.FI

SEURAKUNNAT

Espoossa toimii useita kristillisiä seurakuntia.

Evankelis-luterilaiset seurakunnat järjestävät muun muassa raamattu- ja keskustelupiirejä, eläkeläisten kerhoja, musiikki-toimintaa, retkiä sekä toimintaa näkövammaisille. Diakoniatyö tarjoaa apua ja tukea elämän vaikeisiin tilanteisiin. Lisätietoja toiminnasta saat omasta seurakunnastasi sekä Esse-lehdestä.

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 EVANKELISLUTERILAINEN SEURAKUNTA,
PUH. (09) 80 501 / VAIHDE

WWW.ESPOONSEURAKUNNAT.FI

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

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

REKISTERIPALVELUT
(VIRKATODISTUKSET JA SUKUSELVITYKSET)
PUH. (09) 805 026 00,
SÄHKÖPOSTI: PALVELUKESKUS@EVL.FI

VARAUSPALVELUT
(KASTE, VIHKimINEN, HAUTAAN SIUNAAMINEN):
PUH. (09) 805 026 01,
SÄHKÖPOSTI: PALVELUKESKUS@EVL.FI

HAUTATOIMISTO PUH. (09) 805 022 00
SÄHKÖPOSTI: HAUTATOIMISTO@EVL.FI

PÄIVYSTÄVÄ PAPPI PUH. (09) 805 026 02

Muita kristillisiä seurakuntia:

HELSINGIN ORTODOKSINEN SEURAKUNTA /
TAPIOLAN KIRKKO ELI PYHITTÄJÄ HERMAN
ALASKALAISEN KIRKKO
KAUPINKALLIONTIE 2, 02100 ESPOO
ASIAKASPALVELU PUH: (09) 856 46100
PÄIVYSTÄVÄ PAPPI PUH: (09) 856 46105
WWW.HOS.FI

ESPOON HELLUNTAISEURAKUNTA
LUOMANPORTTI 8, 02200 ESPOO
WWW.ESPOOHSRK.FI

PYHÄN MARIAN KATOLINEN SEURAKUNTA
MÄNTYTIE 2, 00270 HELSINKI
PUH. (09) 241 1633
WWW.PYHAMARIA.FI

SIIVOUSPALVELUT

Vähävaraiset eläkeläiset, jotka eivät itse pysty siivoamaan, voivat hakea siivouspalvelua Seniorineuvonta Nestorin kautta. Sotainvalidit voivat saada siivouspalvelua kotihoidon kautta.

Siivouspalvelua voit ostaa yksityisiltä koti- tai siivouspalveluyrityksiltä. Tällöin kannattaa hyödyntää kotitalousvähennystä ([sivu 37](#)). Monet kotipalveluyritykset tarjoavat toimintarajoitteisille asiakkaille siivouspalveluja ja muita kotihoidon tukipalveluita ilman arvonlisäveroa. Myös Lähimmäisapu ry:n kautta voi saada siivousapua edullisesti. Vapaaehtoisten tehtäviin siivoaminen ei kuulu.

Tietoja yksityisistä siivouspalveluista on muuan muassa verkkosivuilla www.parastapalvelua.fi/palveluntuottajat.

SENIORINEUVONTA JA PALVELUOHJAUS NESTORI,
PUH. (09) 816 33 333, MA-PE KLO 9-15

WWW.ESPOO.FI/NESTORI

LÄHIMMÄISAPU RY

PUH. (09) 412 8188, WWW.LAHIMMAISAPU.COM

WWW.ELIAS.FI

SOSIAALI- JA KRIISIPÄIVYSTYS

Sosiaali- ja kriisipäivystys auttaa sinua, läheisiäsi tai suurempaa yhteisöä äkillisissä kriisitilanteissa. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi huoli lapsesta tai perheen tilanteesta, onnettomuus, läheisen kuolema, vakava sairastuminen, väkivallan kohteeksi joutuminen tai muu yllättävä ja äkillinen kriisitilanne.

Sosiaali- ja kriisipäivystys palvelee espoolaisia ja Espoossa oleskelevia joka päivä ympäri vuorokauden.

Sosiaali- ja kriisipäivystyksen palvelut ovat luottamuksellisia ja maksuttomia.

SOSIAALI- JA KRIISIPÄIVYSTYS 24H/VRK

(09) 816 424 39

SOSIAALI- JA POTILASASIAMIES

Sosiaali- ja potilasasiamies neuvoo sinua oikeuksistasi sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaana.

Sosiaaliasiamiehen ja potilasasiamiehen tehtävät on Espoossa yhdistetty. Sosiaali- ja potilasasiamies neuvoo niissä sosiaali- ja terveystalvueluita koskevissa asioissa, jotka ovat Espoon kaupungin järjestämiä.

Sosiaali- ja potilasasiamiehen tehtävänä on edistää sosiaali- ja terveystoimen asiakkaiden oikeusturvaa. Asiamies toimii tarvittaessa välittäjänä sinun ja viranhaltijoiden välillä, samalla kun käytössäni on myös viralliset valituskanavat. Sosiaali- ja potilasasiamies avustaa tarvittaessa muistutuksen tekemisessä, jos olet tyytymätön saamaasi hoitoon tai kohteluun.

NEUVONTAA PUHELIMITSE PUH. (09) 816 510 32.
VOIT JÄTTÄÄ SOITTOPYYNNÖN MA-TO KLO 11-13
VÄLISENÄ AIKANA.
HENKILÖKOHTAINEN KÄYNTI AJANVARAUKSELLE.
POSTIOSOITE: PL 205, 02070 ESPOON KAUPUNKI

Vammaisasiamieheen voi olla yhteydessä vastaavissa vammaispalveluja koskevissa asioissa.

Katso Vammaisasiamies ([sivu 101](#)).

Erikoissairaanhoidon liittyvissä vastaavissa asioissa neuvoo HUS:n potilasasiamies.

SUOMENKIELINEN PALVELUNUMERO (09) 471 712 62

RUOTSINKIELINEN PALVELUNUMERO (09) 471 712 63

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

PUHELINNEUVONTA JA AJANVARAUS

MA-TO KLO 10-12, PUH. 0800 934 88.

KÄYNTIOSOITE: TERVEYSKUJA 2 A (ESPOON KESKUS)

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 olet asunnoton.

Jos asiiasi on kiireellinen, voit tulla palveluneuvontaan osoitteeseen Komentajankatu 5 C. Palveluneuvonnassa pääset keskustelemaan sosiaaliohjaajan kanssa ilman ajanvarausta. Neuvonta on avoinna maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 12-14 ja toimii jonotusnumeroilla. Yleistä neuvontaa kaupungin ja yhteistyökumppaneiden palveluista tarjotaan tiistaisin ja torstaisin.

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

Äkillisissä kriisitilanteissa **sosiaali- ja kriisipäivystys** päivystää ympäri vuorokauden (katso [sivu 78](#)).

Sosiaalityön palvelut Nestorissa

Pääosa yli 65-vuotiaiden sosiaalityön palveluista on keskitetty seniorineuvonta ja palveluohjaus Nestoriin. Sosiaalityön keskeisenä tehtävänä on huolehtia ympärivuorokautista hoivaa tarvitsevien palvelutarpeen arvioinnista, siihen liittyvästä palveluohjauksesta sekä ympärivuorokautisen hoiva-asumisen sijoitustoiminnasta (sekä pitkä- että lyhytaikainen hoiva-asuminen). 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.

NESTORI PUH. (09) 816 33 333 (ARKISIN KLO 9-15)

Sosiaalityö sairaalassa ja hoivakodeissa

Sosiaalityöntekijöitä toimii myös Espoon sairaalassa, ympärivuorokautisen hoiva-asumisen yksiköissä ja yksityisissä hoivakodeissa. He toimivat yhteistyössä asiakkaan, kotihoidon, 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.

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

SOTIEMME VETERAANIT

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

Espoon kaupungin veteraanipalvelujen piiriin kuuluvat:

- » rintamaveteraanit
- » sotainvalidit, joilla on rintamaveteraanitunnus
- » sotainvalidit, joilla ei ole rintamatunnusta.
- » elinkorkopäätöksessä vahingoittumisaika määritelty sotavuosille 1939-1945
- » eräissä Suomen sotiin liittyneissä tehtävissä palvelleet

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

Espoon kaupungin kotihoidon kertakäynnit ovat veteraaneille maksuttomia.

Kaupungin määrärahojen puitteissa tuotetaan seuraavia palveluja:

- » Jalkahoitoa korvataan kuitteja vastaan enintään 6 kertaa vuodessa. Jalkahoitokerrasta korvataan korkeintaan 45 euroa (vuodessa korvataan enimmillään 270 €).
- » 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.

Määräpäivä korvauksen hakemiselle sekä jalkahoito- ja silmälasikuittien lähettämiseksi on aina kuluvan vuoden 31.12.

Rintamaveteraanikuntoutukseen voi hakea ympäri vuoden. Kuntoutuspäätökset tehdään Valtiokonttorin kunnille antaman ohjeen sekä määrärahan puitteissa. Kuntoutukseen valittavan rintamaveteraanin tulee olla espoolainen, Suomessa asuva vuosien 1939-1945 sotiin osallistunut rintamaveteraani, jolla on rintamasotilastunnus, rintamapalvelustunnus tai rintamatunnus.

Rintamaveteraanikuntoutushakemukset sekä vapaamuotoiset jalkojenhoito- ja silmälasivastushakemukset kuitteineen, yhteystietoineen ja pankkitilinumeroineen voi postittaa osoitteeseen:

SENIORINEUVONTA JA PALVELUOHJAUS NESTORI
VETERAANIPALVELUT
PL 2308
02070 ESPOON KAUPUNKI

VETERAANIPALVELUIDEN ASIAKASPALVELU,
PUH. (09) 816 423 80, MA-PE KLO 9-15

Sotainvalidit (kuten myös heidän puolisonsa ja leskensä) sekä eräissä Suomen sotiin liittyneissä tehtävissä palvelleet hakevat kuntoutusta [Valtiokonttorista](#).

VALTIOKONTTORI, SOTILASVAMMA- JA
VETERAANIASIOIDEN ASIAKASPALVELU
PUH. 029 550 3070, MA-PE KLO 9-12 TAI
(VAIHDE 029 550 2000)
SÄHKÖPOSTI: SOVE@VALTIOKONTTORI.FI

Valtiokonttorin vuosittain myöntämästä avustuksesta rintamaveteraaneille tiedotetaan henkilökohtaisesti kirjeitse.

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.

LOTTA SVÄRD SÄÄTIÖ
WWW.LOTTASAATIO.FI
PUH. (09) 4770 2881

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

WWW.VTKL.FI/KORJAUSNEUVONTA

KORJAUSNEUVOJA, ESPOON ALUE

PUH. 050 449 3395

TALOUELLISET TUET JA ETUUDET

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

- » Hoitotukea maksetaan kolmeen ryhmään porrastettuna avuntarpeen tai erityiskustannusten perusteella
- » Liitteeksi tarvitaan lääkärin C-lausunto
- » Lisätietoja Kelasta, p. 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, p. 020 692 202 / www.kela.fi

Lääkekustannukset

Kela korvaa suuria lääkekustannuksia alkuomavastuun 50 euron jälkeen. Jos saman kalenterivuoden aikana ostamistasi lääkkeitä omavastuuosuudet ylittävät 605,13€ (v. 2018), 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 matkakustannukset 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 p. 0800 96 130.
- » Lisätietoja Kelasta p. 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.

WWW.KELA.FI

KELAN TOIMISTOT ESPOOSSA:

KELA ESPOON KESKUS, KAMREERINTIE 8

KELA LEPPÄVAARA, LEPPÄVAARANKATU 10

KELA MATINKYLÄ. ISON OMENAN PALVELUTORI,
SUOMENLAHDENTIE 1, 3. KRS.

KELAN PALVELUNUMEROT ARKISIN KLO 8-18

ASUMISEN TUET, YLEINEN ASUMISTUKI,
PUH. 020 692 201

ELÄKEASIAT, ELÄKKEENSAAJAN ASUMISTUKI,
PUH. 020 692 202

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

SAIRAANHOITOKORVAUKSET, LÄÄKEKORVAUKSET,
MATKAKORVAUKSET, PUH. 020 692 204

KUNTOUTUSPALVELUT JA KUNTOUTUSRAHA,
PUH. 020 692 205

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

VAMMAISTUET, ELÄKETTÄ SAAVAN HOITOTUKI,
PUH. 020 692 211

Kunnallisten terveystennojen maksukatto

Vuotuinen maksukatto on 683 € (v. 2018-2019), 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.

T

Vastuu maksukaton täyttymisen seuraamisesta on asiakkaalla. Maksukaton täytyttyä ottakaa yhteys Espoon talouspalveluihin, p. (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.

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

Äkillisissä kriisitilanteissa sosiaali- ja kriisipäivystys päivystää ympäri vuorokauden (katso [sivu 78](#)).

TALOUS- JA VELKANEUVONTA

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

Talous- ja velkaneuvonnan palvelua saat 1. tammikuuta 2019 lukien valtion oikeusaputoimistoista. Voit kääntyä minkä tahansa oikeusaputoimiston puoleen kotikunnastasi riippumatta. Palvelua on mahdollista saada myös etäpalveluna videoyhteyden välityksellä.

WWW.TALOUSJAVELKANEUVONTA.FI

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.

Katso sosiaalityö ([sivu 81](#)).

TERVEYSASEMAT

Espoossa on 11 terveysasemaa. Terveysasemasi määräytyy kotiosoitteesi perusteella. Jos et tiedä, minkä terveysaseman asiakas olet, soita terveysasemien ajanvarausnumeroon.

Lääkärien ja hoitajien vastaanotoille pääset ajanvarauksella. Terveysasemilla on käytössä takaisinsoittopalvelu. Kun soitat oman terveysasemasi ajanvaraus- ja neuvontanumeroon, numerosi tallentuu automaattiin. Soitamme sinulle takaisin

pääsääntöisesti tunnin sisällä. Kuulovammaisille on tarjolla tekstiviestipalvelu.

- » Henkeä uhkaavissa tilanteissa soita 112
- » Jos tarvitset muuta kiireellistä hoitoa, soita aamulla klo 8-10. Saat päivystysajan samalle päivälle
- » Jos tarvitset ensiapua esim. vuotavan haavan tai astma-kohtauksen vuoksi, voit tulla suoraan terveysasemalle soittamatta etukäteen
- » Jos asiasi on kiireetön, soitathan klo 10 jälkeen
- » Hoitaja arvioi tilanteesi puhelimesta ja ohjaa sinut oikeaan hoitoon, esimerkiksi lääkärin, sairaanhoitajan, terveydenhoitajan tai fysioterapeutin vastaanotolle. Voit saada myös kotihoito-ohjeita
- » Voit varata [netissä](#) ajan päivystävälle sairaanhoitajalle, mikäli kyseessä on flunssa, vatsatauti, iho-oireet, pienet vammat tai tarvitset sairauslomatoistusta. Aikoja päivystävälle sairaanhoitajalle voi varata samalle päivälle. Myös ompeleiden poistoon, injektion antoon tai rokotusta varten voit varata ajan netissä.
- » Muista perua aika, jos et pääse vastaanotolle! Voit perua ajan joko netissä tai puhelimitse. Käyttämättä ja peruuttamatta jätetystä vastaanottoajasta perimme 50,80 euroa.

Jokaisella terveysasemalla on omahoitopiste, jossa voit mitata muun muassa verenpaineen, painon ja vyötärön ympäryksen.

T

Espoolaiset voivat valita, millä Espoon terveysasemalla asioivat. Terveysaseman voi valita uudelleen aikaisintaan vuoden kuluttua edellisestä valinnasta. Ilmoituslomakkeita terveysaseman vaihtamiseksi saa terveysasemilta, ja niitä voi myös tulostaa internetistä www.espoo.fi/terveysasemat. Täytetty ilmoituslomake tulee postittaa tai tuoda valitulle uudelle terveysasemalle. Lomaketta ei voi lähettää sähköpostitse tietosuojasyyistä.

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

Katso Terveysasemien yhteystiedot ([sivu 109](#)).

WWW.ESPOO.FI/TERVEYSASEMAT

TERVEYSNEUVONTA

Verkossa:

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

Puhelimitse:

ARKISIN KLO 8-16

- » **JOS OLET** ESPOONLAHDEN, KALAJÄRVEN, KILON, KIVENLAHDEN, LEPPÄVAARAN, MATINKYLÄN, SAMARIAN, TAPIOLAN TAI VIHHERLAAKSON TERVEYSASEMAN ASIAKAS, SOITA YHTEISEEN PALVELUNUMEROON (09) 816 345 00
- » **JOS OLET OMA LÄÄKÄRISI** ESPOONTORIN ASIAKAS SOITA (09) 855 4303
- » **JOS OLET OMA LÄÄKÄRISI** ISO OMENAN ASIAKKAAT PUH. (09) 855 4100

SUUN TERVEYDENHUOLLON NEUVONTA
PUH. (09) 816 303 00

MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEPALVELUT
PUH. (09) 816 313 00

PÄIVYSTYSAPU 116117 PALVELEE ESPOOLAISIA 1.1.2019
ALKAEN ILTAISIN KLO 16-08 JA VIIKONLOPPUISIN YMPÄRI
VUOROKAUDEN.

Katso Ensiapu ja terveyskeskuspäivystys ([sivu 20](#)).

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 tietokoneen käyttöön saa muun muassa kirjastoissa, palvelukeskuksissa ja työväenopiston kursseilla.

Kaupungin kirjastoissa on Lainaa kirjastonhoitaja -palvelu, jota kautta voit varata henkilökohtaisen opastusajan. Joissain kirjastoissa saa opastusta myös ilman ajanvarausta, esimerkiksi kirjaston Pajassa. Jos sinun on vaikea päästä opastukseen kirjastoon, voit kysyä IT-tohtorin palveluja kotiisi.

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

TIETOTEKNIikkaOPASTUSTA IKÄIHMISSILLE

ENTER RY

WWW.ENTERSENIOR.FI

PUH. 050 374 8645

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

WWW.HELMET.FI

WWW.ENTERSENIOR.FI

WWW.KANTA.FI

Lisätietoja:

Katso Kirjastot ([sivu 106](#)).

Katso Työväenopisto ([sivu 99](#)).

Katso Palvelukeskukset ([sivu 63](#)).

TOIMINTATERAPIA

Toimintaterapia on kuntoutusta, joka perustuu toiminnan terapeuttiseen 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

T

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 asiointin harjoittelua, apuvälinetarpeen arviointia ja käytön opastamista sekä asunnonmuutostöiden suunnittelua ja järjestelyä.

Asiakas tulee toimintaterapiaan yleensä lääkärin, kotihoidon, sosiaalityöntekijän tai fysioterapeutin ohjaamana. Voit myös itse ottaa yhteyttä soittamalla ajanvarausnumeroon.

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 rannekkeessa tai roikkuu kaulassa. Hälytys ohjautuu joko omaisesi puhelimeen tai palveluntuottajan hälytyskeskukseen.

Tarvittaessa turvapuhelimeen voidaan liittää GPS-paikannin-ominaisuus.

Turvapuhelimen saaminen kaupungilta edellyttää palvelutarpeen arviointia ja sitä haetaan Seniorineuvonta ja palveluohjaus Nestorista. Palvelu sisältää laitteen eli turvapuhelimen, ympärivuorokautisen hälytyspäivystyksen ja turva-auttajakäynnit. Turvapuhelin on tarkoitettu ensisijaisesti yksinasuvalle henkilölle, jolla on toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi jokin terveydellinen syy, joka edellyttää nopeaa avunsaantia tai vaikeuttaa päivittäistä elämää ja siten aiheuttaa vaaratilanteita. Myös toistuva kaatuilun perusteella voi saada turvapalvelun Nestorin kautta.

Turvapuhelimen voi hankkia myös suoraan yksityiseltä palveluntuottajalta.

SENIORINEUVONTA JA PALVELUOHJAUS NESTORI
P. (09) 816 33 333 (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 muuttuvat

T

iän myötä. Mitä enemmän käytät aivojasi, sitä enemmän voit oppia uutta.

Espoon työväenopiston kursseilla voit harrastaa tai opiskella tavoitteellisemmin. Työväenopistossa voit harrastaa ja opiskella muun muassa liikuntaa ja hyvinvointia, kieliä ja kulttuuria, tietotekniikkaa, taito- ja taideaineita sekä yhteiskunta- ja luontoaineita. Työväenopiston kurssiohjelma julkaistaan kaksi kertaa vuodessa, loppukesällä sekä loppuvuodesta. Opinto-ohjelman voi noutaa esimerkiksi asiointipisteestä tai palvelukeskuksesta. Suosituimmat kurssit täyttyvät nopeasti, mutta kursseille voi ilmoittautua pitkin syys- tai kevätkautta, mikäli tilaa on.

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

Ikäihmisten yliopisto on tieteellisen tiedon ja elämäkokemuksen kohtaamispaikka. Olet tervetullut ikäihmisten yliopistoon riippumatta pohjakoulutuksestasi, ammattitaustastasi tai aikaisemmasta opiskeluharrastuksistasi. Tarjoamme yliopistotasoista opiskelua luentojen ja opintopiirien muodossa ilman opintasuoritusten tai tutkinnon suorittamisen pakkoa. Espoon opintotarjontaan voit tutustua työväenopiston nettisivuilla.

ILMOITTAUTUMISET KURSSEILLE VERKOSSA:

WWW.ILMONET.FI TAI PUHELIMITSE PUH. 020 692 444,

MA-TO KLO 12-15

WWW.OMNIA.FI/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.

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.

V

VAMMAISPALVELUT

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

Vammaispalvelujen tarkoituksena on edistää vammaisen henkilön edellytyksiä elää ja toimia muiden kanssa yhdenvertaisena yhteiskunnan jäsenenä, sekä ehkäistä ja poistaa vammaisuuden aiheuttamia haittoja ja esteitä. Voit ottaa yhteyttä vammaispalveluihin, jos sinulla tai läheiselläsi on vamma tai sairaus, joka aiheuttaa pitkäaikaisesti erityisiä vaikeuksia suoriutua tavanomaisista elämän toiminnoista.

Espoon vammaispalvelut järjestää palveluja ja tukitoimia, jotka auttavat vammaista henkilöä selviytymään arjessa. 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.

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

VAMMAISPALVELUJEN 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

VANHUSNEUVOSTO

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

Vanhusneuvosto koostuu vanhusjärjestöjen edustajista sekä kaupungin luottamushenkilöistä ja viranhaltijoista. Vanhusneuvosto kokoontuu 6-9 kertaa vuodessa. Vanhusneuvosto kutsuu kerran vuodessa eläkeläisjärjestöjen edustajat yhteistyötilaisuuteen, jossa käsitellään ajankohtaisia vanhuspoliittisia asioita ja järjestöjen esityksiä kaupungin hallinnolle.

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

Jos sinulla on asiaa vanhusneuvostolle tai olet kiinnostunut toimimaan vanhusneuvostossa, ota yhteyttä vanhusneuvoston sihteeriin tai puheenjohtajaan.

LISÄTIETOJA:

WWW.ESPOO.FI/VANHUSNEUVOSTO

V

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Vapaaehtoistoiminta tuo elämään sisältöä ja tarkoitusta. Vapaaehtoisena voit toimia esimerkiksi ikääntyneen ystävänä, juttukaverina, asiointiapuna, saattajana, ulkoiluseurana, lu-kuapuna 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.

Kaupungilla on useita palvelukeskuksia ja hoivakoteja eri puolilla Espoota. Näistä saatat löytää vapaaehtoistehtävän aivan kotisi läheltä.

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

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

Yhteystiedot

ESPOON KAUPUNGIN VANHUSTEN PALVELUT
PALVELUOHJAAJA, VAPAAEHTOISTOIMINTA
PUH. 046 877 1917

SÄHKÖPOSTI: VAPAAEHTOISTOIMINTA.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 (VAIHDE, JOSTA YHDISTETÄÄN ASUIN-
ALUEEN SEURAKUNNAN DIAKONILLE)

VAPAAEHTOISTEHTÄVÄT ESPOOSSA, USEITA TOIMIJOITA:
WWW.ESPOONVAPAAEHTOISVERKOSTO.FI

VETERAANIPALVELUT

Katso Sotiemme veteraanit ([sivu 83](#)).

YHTEYSTIETOJA

Kirjastot

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

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

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

Viherlaakso
Viherlaaksontori
puh. (09) 816 577 71

Kirjastoautot
puh. (09) 816 576 19

Kotikirjasto Taika
puh. 046 877 2986
tai 046 877 2988

Yhteystiedot löytyvät myös
internetistä osoitteesta:
www.helmet.fi

Alueellinen kotihoito

Jos Sinulla ei vielä ole
kotihoiton palveluja,
ole yhteydessä
Seniorineuvonta ja
palveluohjaus Nestoriin.

Espoon keskuksen
kotihoiton aluevastaava
puh. (09) 816 316 66

Espoonlahden kotihoiton
aluevastaava
puh. 050 360 4268

Leppävaaran kotihoiton
aluevastaava
puh. (09) 816 401 49

Tapiolan kotihoiton
aluevastaava
puh. 046 877 3921

Matinkylä-Olarin
kotihoiton aluevastaava
puh. 050 413 4620

Palvelukeskukset

Espoon keskuksen
palvelukeskus
Espoonkatu 8,
02770 Espoo
puh. 046 877 3166

Haukilahden palvelukeskus
Haukilahdenkatu 19,
02170 Espoo
puh. 046 877 2374

Kalajärven
lähipalvelukeskus
Ruskaniitty 4,
02970 Espoo
puh. 046 877 1314
(vahtimestari)

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
Länsituulenkuja 1 A, 3. krs
02100 Espoo
puh. 046 877 1886

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

Sairaalat

Espoon sairaala
Karvasmäentie 6,
02740 Espoo
Info puh. (09) 471 594 39
(Potilastiedustelut,
opastus pysäköinnistä ja
kulkuohjeista, ei hoitoon
liittyviä tiedusteluja)
Vaihe (09) 816 21

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

Seniorineuvonta ja
palveluohjaus Nestori
P. (09) 816 33 333
(arkisin klo 9-15)
nestori@espoo.fi
www.espoo.fi/nestori

**Terveysasemat
ja laboratoriot**

Terveysasemat ovat avoimma arkisin klo 8-16. Katso tarkemmat tiedot hoitoon hakeutumisesta ja terveysneuvonnasta kohdista Ensiapu ja päivystys, Terveysasemat ja Terveysneuvonta.

Espoonlahden terveysasema
Merikansantie 4,
02320 Espoo
Puh. (09) 816 345 00
(arkisin klo 7-18)
Laboratorio avoimma
ma-pe klo 7.15-14.30

Kalajärven terveysasema
Ruskaniitty 4,
02970 Espoo
Puh. (09) 816 345 00
(arkisin klo 7-18)

Kilon terveysasema
Trillakatu 5,
02610 Espoo
Puh. (09) 816 345 00
(arkisin klo 7-18)

Kivenlahden terveysasema
Meriusva 3,
02320 Espoo
Puh. (09) 816 345 00
(arkisin klo 7-18)

Leppävaaran terveysasema
Konstaapelinkatu 2,
02600 Espoo
Puh. (09) 816 345 00
(arkisin klo 7-18)
HUS Laboratorio
(Tinurinkuja 4)
avoimma ma-pe
klo 7.15-14.30

Ison Omenan terveysasema
Ison Omenan palvelutori,
kauppakeskuksen 3. krs,
Suomenlahdentie 1

Oma Lääkärisi Espoontori
(Suvelan ja Tuomarilan
alueet)
Kamreerintie 7, 5. kerros
puh. (09) 855 4303,
arkisin klo 8-16

Oma Lääkärisi Matinkylä
Piispanportti 10 A, 3. krs
puh. (09) 855 4100
(arkisin klo klo 8-16)
HUS laboratorio avoinna
ma-to klo 6.45-18,
pe klo 6.45-15, la klo 8-14

Samarian terveysasema
(Espoon keskus)
Terveyskuja 2,
02770 Espoo
Puh. (09) 816 345 00
(arkisin klo 7-18)
HUS laboratorio avoinna
ma-pe klo 7.15-14.30

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

Viherlaakson terveysasema
Kievarinpolku 1,
02710 Espoo
Puh. (09) 816 345 00
(arkisin klo 7-18)
HUS laboratorio avoinna
ma-pe klo 7.30-14.30

HUS laboratorio Jorvin
sairaala,
Turuntie 150,
02740 Espoo
avoinna arkisin
klo 7.45-14.45
(tarkoitettu Jorvin
sairaalassa asioiville
potilaille)



Yhdistykset

Diabetesliitto

p. (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

Espoon järjestöjen

yhteisö ry (EJY)

puh. 050 342 9917

www.espoolaiset.fi/ejy

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

puh. (09) 760 410

www.kotienpuolesta.fi

Kristillinen eläkeliitto ry

puh. 045 609 3551

www.krell.fi

Lähimmäisapu ry

puh. (09) 412 8188

www.lahimmaisapu.com

Pääkaupunkiseudun

Selkähdistykset 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 (vaihe)
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. (09) 471 977
(24 h/vrk)

Kirkon keskusteluapua
suomenkielisille
puh. 0400 221 180
Pe-la klo 18-01,
Su-to klo 18-03.
Ruotsinkielisille,
puh. 0400 221 190
joka päivä klo 20-23



Taksi Espoo,
puh. 0100 70 70

Lähitaksi,
puh. 0100 7300

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

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!

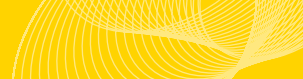
SENIORINEUVONTA JA PALVELUOHJAUS NESTORI
PUH. 09 816 33 333, ARKISIN KLO 9-15

WWW.ESPOO.FI/NESTORI

SÄHKÖPOSTI: NESTORI@ESPOO.FI

MUISTIINPANOT

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.



MUISTIINPANOT

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Seniorin palveluopas

Espoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimi,
Vanhusten palvelut 2018

ASIOINTIPISTEET s. 11

VAPAAEHTOISTOIMINTA s. 104

**ELÄ JA ASU
-SENIORIKESKUKSET** s. 19