Ikääntyneiden palveluopas

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen ikääntyneiden palveluopas

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde

Julkaisija:

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue, 2/2024

Vanhusten palvelujen toimiala

Kuvat: VAKE:n aineistopankki, MostPhotos, Vantaan kaupunki/Sakari Manninen (s. 8), tekoäly Midjourney (s. 43)

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen Ikääntyneiden palveluopas on tuotettu yhteistyössä EU:n rahoittaman VAKEhyva - Hyvät palvelut -hankkeen kanssa.

Euroopan unionin rahoittama
NextGenerationEU

Sisällysluettelo

1. Neuvonta- ja palveluohjaus 6
Seniorineuvonta 6
Keravan asiointipiste 7
Vantaa-info 8
Huoli-ilmoitus 9
Kaupunkien yhteystiedot 9
Hyvinvointialueen puhelinvaihde 9

2. Omahoito ja terveyden ylläpito 10
Sähköinen terveystarkastus ja omahoito-ohjeet 10
Rokotukset 10
Tupakoinnin lopettaminen 11
Päihde- ja mielenterveyspalvelut 11

3. Julkinen liikenne ja alennukset 14
HSL:n eläkeläisalennukset 14
Lähibussit 15
VR:n alennukset 16

4. Tukea kotona asumiseen 16
Palvelutarpeen arviointi 16
Kotihoito 17
Kotona asumisen tukipalvelut 17
Liikkumista tukevat palvelut 17
Menokaveri-tukihenkilötoiminta 17
Kuljetuspalvelut 18
Kuntouttava päivätoiminta 18
Omaishoito 19
Lyhytaikainen hoito-, kuntoutus- ja arviointitoiminta 19
Kohti kotia -toiminta 20
Perhehoito 20
Asunnon muutostyöt ja korjausavustukset 20
Tilapäismajoitus 21
Haittaeläimet 21
Kotoutumista tukevat sosiaalipalvelut 21

5. Kun kotona ei enää pärjää 22
Yksityiset seniori- ja palvelutalot 22
Yhteisöllinen asuminen 22
Ympärivuorokautinen palveluasuminen 23

6. Päivystykset ja kriisitilanteet 24
Terveysaseman kiireellinen hoito 24
Päivystys HUS Peijaksen sairaalassa 24
Hammashoidon päivystys 25
Psykiatrian päivystys 26
Sosiaali- ja kriisipäivystys 26
Suomen mielenterveysseuran Mieli ry:n kriisipuhelin 26
Rikosuhripäivystys 26
Kirkon keskusteluapu 26
Lähisuhdeväkivalta 26

7. Terveydenhuolto 27
Terveysasemat 27
Sähköinen asiointi hyvinvointialueella 28
Laboratorio ja röntgen 29
Kuulontutkimus 29
Hoitotarvikkeet 29
Kuntoutus 30
Rintamaveteraanien kuntoutus 32
Päihde- ja mielenterveyspalvelut 32
Muistihäiriöiden tutkiminen 33
Sairaalapalvelut 34

8. Vammaispalvelut ikäihmisen näkökulmasta 36
Yli 65-vuotiaiden vammaispalvelut 36
Alle 65-vuotiaiden vammaispalvelut 36
Näkövammaiset 36
Kuulovammaiset 36

9. Sosiaalinen ja taloudellinen tuki 37
Seniorineuvonta 37
Sosiaalineuvonta 37
Kotipalvelua ilman arvolisäveroa 38
Kotitalousvähennys 38
Toimeentulotuki 38
Asumistuki 39
Eläkettä saavan hoitotuki 39
Matkakorvaukset 39
Asiakasmaksujen maksukatto 39
Talous- ja velkaneuvonta 40
Sosiaalinen luotottus 41

10. Vaikuttaminen 42
Vanhusneuvosto 42
Ikääntyneiden asiakasraati 42
Aloitteet ja palautteet 42

11. Oikeusturva ja oikeudellinen ennakointi 43
Sosiaali- ja potilasasiamies 43
Edunvalvonta 43
Edunvalvontavaltuutus 44
Hoitotahto 44

12. Digituki ja Maisa 45
Digituki: tukea asiointiin tietokoneella, puhelimella tai tabletilla 45
Maisa 46

13. Vapaaehtoistoiminta 47
Menokaveri 48
Suomen Punainen Risti 48
Seurakuntien vapaaehtoistoiminta 48
Setlementti Louhela ry 49
Mielenterveysseurat 49

14. Ystäviä sekä yhteisöllistä toimintaa ja tapahtumia 50
Marjatta-Säätiön rastit 50
Liikunta ja ulkoilu 50
Lisätietoja kaupunkien liikuntapalveluista 51
Erityisryhmien vuosikortti uimahalliin (Kerava) 51
Seniorikortti +65, vuosikortti uimahalliin ja kuntosaliin (Kerava) 51
Sporttikortti 70+ (Vantaa) 51
Uimahallit ja kuntosalit 52
Vertaisohjattu liikunta 52
Retkeily ja ulkoilu 53
Hyvinvointimentorointi ja liikuntaneuvonta 53
Harrastukset 53
Kirjastot 53
Alueen kirjastot 54
Helmet-kirjasto ja Kirkes-kirjasto 55
Celia-äänikirjapalvelu 55
Kirjaston kotipalvelu 56
Kulttuuri ja museot 56
Kulttuuriluotsi – kaveri kulttuurikokemuksiin. 57
Aikuisopistot 58
Vantaan asukastilat 58
Seurakunnat 59

Hei!

Kädessäsi on Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen ikääntyneiden palveluopas.

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue on vuodesta 2023 alkaen järjestänyt sosiaali-, terveys- ja pelastustoimen palvelut sekä keravalaisille että vantaalaisille.

Olemme koonneet tämän oppaan kansien väliin tietoa hyvinvointialueemme yhteisistä sotepalveluista ja palvelupuhelimista. Lisäksi löydät oppaasta tietoa kaupunkien ja muiden alueen toimijoiden ikääntyneille suunnatuista palveluista.

Toimipisteiden ja palveluiden aukioloajat tarkistat helpoiten soittamalla tai vierailemalla kyseisen palvelun internetsivulla. Tarvittaessa voit soittaa meille Seniorineuvontaan numeroon **09 4191 6000**, jossa palvelemme sinua arkisin kello 9–15.

Löydät hyvinvointialueemme ikääntyneiden palvelut myös internetsivuiltamme osoitteesta **vakehyva.fi/vanhusten-palvelut**. Jos et ole vielä tottunut internetin käyttäjä, mutta haluaisit tulla sellaiseksi, kannattaa hakeutua digitukipisteisiin, joissa saat tukea internetin käyttöön. Niistä löydät lisätietoa tämän oppaan 12. kappaleesta.

Vanheneminen tuo mukanaan muutoksia, jotka voivat vaikuttaa toimintakykyysi. Samoin eläkkeelle siirtyminen on uusi elämänvaihe, jolloin ajankäyttö ja yhteisösi voivat muuttua paljonkin. Haluamme tällä palveluoppaalla tukea sinua tämän uuden elämänvaiheen haltuunotossa.

Toivomme, että ikääntyneiden palveluopas on sinulle hyödyllinen, ja löydät sen sivuilta kaiken tarvitsemasi tiedon.

Voi hyvin!

Toivottaa Seniorineuvonnan tiimi

PS. Päivitämme palveluopasta aina, kun tietoja on syytä päivittää. Tämän oppaan tiedot on tarkistettu elokuussa 2023.

1. Neuvonta- ja palveluohjaus

Seniorineuvonta

Me Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen Seniorineuvonnassa tarjoamme sinulle tietoa ja ohjausta ikääntyville suunnatusta toiminnasta ja palveluista. Lisäksi toteutamme Seniorineuvonnan kautta ikääntyneiden palvelutarpeen arviot ja käynnistämme tarvittavat palvelut.

Meiltä saat tietoa hyvinvointialueen ja kuntien palveluvalikoista kuten kotihoidosta, omaishoidontuesta, sosiaalityöstä, muistiseurannasta, asumiseen liittyvistä asioista, päivätoiminnasta, kuntoutuksesta ja vapaaehtoisten palveluista. Lisäksi tarjoamme yleistä neuvontaa arjen tueksi.

Saat kauttamme yhteyden muistisairaita ja omaishoitoperheitä tukeviin palveluohjaajiin ja ikääntyneiden sosiaalityöhön. Saat meiltä myös opastusta omahoitoon ja hyvinvoinnin edistämiseen.

Lisäksi ohjaamme ja kerromme lisää alueella toimivien yhdistysten, järjestöjen sekä Vantaan ja Keravan kaupunkien liikunta- kulttuuri- ja luontopalveluista, joita on esimerkiksi kerhojen, opistojen ja asukastilojen toiminta.

Hyvinvointikiertue – ohjausta ja neuvontaa kasvotusten

Tervetuloa Seniorineuvonnan hyvinvointikiertueelle!

Järjestämme vuonna 2024 Seniorineuvonnan hyvinvointikiertueen vaihtuvissa Keravan ja Vantaan paikoissa joka kuun toinen torstai klo 13–15. Kiertue järjestetään yhdessä VAKEhyva – Hyvät palvelut -hankkeen Hyvälkä-kärjen kanssa.

Seniorineuvonnan yhteystiedot

Voit olla yhteydessä meihin aina, jos sinulla on tarve neuvontaan tai ohjaukseen, tai tarvitset lisätietoa tukitoimiin liittyvissä asioissa.

Voit olla yhteydessä Seniorineuvontaan joko puhelimitse, sähköpostilla tai Maisan kautta:

- **puh. 09 4191 6000** (arkisin klo 9–15), puhelu maksaa paikallispuhelumaksun tai matkapuhelumaksun verran.
- **seniorineuvonta@vakehyva.fi**
- **www.maisa.fi**

Saat infotapaamisissa tietoa ja ohjausta hyvinvointisi tueksi Seniorineuvonnan ammattilaisilta. Emme kuitenkaan toteuta tapaamisissa henkilökohtaisia palvelutarpeen arviointeja tai ajanvarauksia.

Infotapaamisissa saat:

- yleistä tietoa hyvinvointialueen ikääntyville suunnatusta toiminnasta ja palveluista
- opastusta omahoitoon ja terveysmittauksiin
- ohjausta muiden toimijoiden hyvinvointia ja terveyttä edistävään toimintaan.

Lisäksi tapaamisissa on mukana järjestötoimijoita esittelemässä omia palveluitaan ja keskustelemassa kävijöiden kanssa.

Tapaamiset ovat maksuttomia ja kaikille avoimia. Tarjoamme kävijöille kahvia ja teetä. Lisätietoja ja mahdolliset muutokset löydät osoitteesta **vakehyva.fi/seniorineuvonta**.

Hyvinvointikiertue 2024

MAALISKUU 14.3.2024 klo 13–15
Peijaksen sairaala OLKA-piste
Sairaalakatu 1, 01400 Vantaa

HUHTIKUU 11.4.2024 klo 13–15
Katriinan sairaala
Katriinankuja 4, 01760 Vantaa

TOUKOKUU 16.5.2024 klo 13–15
Tikkurilan terveysasema
Kielotie 11, 01300 Vantaa

KESÄKUU 13.6.2024 klo 13–15
Keravan kirjasto
Paasikivenkatu 12, 04200 Kerava

ELOKUU 8.8.2024 klo 13–15
Hakunilan terveysasema
Laukkarinne 4, 01200 Vantaa

SYYSKUU 12.9.2024 klo 13–15
Tikkurilan asukastila
Lummetie 2bA, 01300 Vantaa

LOKAKUU 10.10.2024 klo 13–15
Kauppakeskus Kivis: Mosaiikin kirjasto
Vantaankoskentie, 01700 Vantaa

MARRASKUU Vantaan hyvinvointimessut

Keravan asiointipiste

Keravan asiointipiste sijaitsee Sampolan palvelukeskuksen ensimmäisessä kerroksessa. Keravan asiointipiste tekee yhteistyötä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen kanssa.

Asiointipisteellä:

- saat Keravan kaupungin ja sen yhteistyökumppaneiden palveluihin liittyvää neuvontaa
- voit hakea ja palauttaa lomakkeita, hakemuksia sekä muita asiakirjoja
- voit maksaa Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen maksuja
- saat opastusta sähköisten palvelujen käytössä ja voit käyttää asiakaspäätteitä
- päivittää HSL:n matkakortin alennusryhmät.

Lisäksi piste toimii poliisin lupapalvelujen, Kelan, digi- ja väestötietoviraston sekä työ- ja elinkeinopalvelujen (TE-palvelut) asiointipisteenä.

Yhteystiedot ja aukioloajat

Kultasepänkatu 7
(Sampolan palvelukeskus)
1. kerros, 04250 Kerava

Avoinna:
ma-to klo 8–17.30 ja pe klo 8–12
Puh. 09 2949 2745
Sähköposti: asiointipiste@kerava.fi
kerava.fi/asiointipiste

Vantaa-info

Vantaa-info tarjoaa Vantaan kaupungin, sen yhteistyökumppaneiden ja valtion palveluihin liittyvää yleisneuvontaa sekä tukea palveluihin hakeutumisessa. Vantaa-info tekee yhteistyötä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen kanssa.

Vantaa-infon palvelupisteissä voit:

- hoitaa usean eri viranomaisen asioita
- saada lomakkeita ja jättää valmiit hakemukset eteenpäin toimitettavaksi
- hyödyntää palvelupisteiden tietokoneita sähköiseen asiointiin sekä saada opastusta niiden käyttöön
- maksaa Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen laskuja ja jättää hyvinvointialueelle toimitettavaa postia
- päivittää HSL:n matkakortin alennusryhmät
- hankkia yli 70-vuotiaiden sporttikortin Vantaan kaupungin liikuntapaikkoihin.

Yhteystiedot

Vantaa-infon henkilökunta neuvoo asiakkaita joka arkipäivä asiakaspalvelupisteissä, puhelimessa sekä chatissa Vantaan kaupungin internetsivuilla osoitteessa **vantaa.fi/vantaa-info**.

Puh. 09 839 11 (ma-ti klo 8–15.30, ke klo 8–14 ja to-pe klo 08–15.30)
Sähköposti: vantaa-info@vantaa.fi

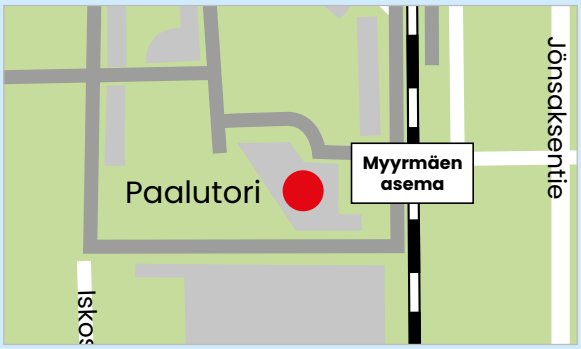
Toimipisteet ja aukioloajat

TIKKURILA Ratatie 11 A (Kauppakeskus Dixi), 2. krs, 01300 Vantaa

Avoinna: ma-ke klo 8.45–16.30, to klo 12–17 ja pe klo 7.45–15.30

MYYRMÄKI Paalutori 3 (Myyrmäkitalo), 01600 Vantaa

Avoinna: ma-ke klo 8.45–16.30, to klo 12–17 ja pe 7.45–15.30



KORSO Urpiaisentie 14 (Monitoimikeskus Lumo), 01450 Vantaa

Avoinna: ma-ke klo 8.45–16.30, to klo 12–17 ja pe klo 8–15.30

Kaupunkien yhteystiedot

Keravan kaupunki

Postiosoite: Keravan kaupunki, Kauppakaari 11, PL 123, 04201 Kerava

Puhelinvaihde: 09 29 491 (ma-pe klo 8–15.30)

kirjaamo@kerava.fi

www.kerava.fi/yhteystiedot

Vantaan kaupunki

Postiosoite: Vantaan kaupunki, kirjaamo, PL 1100, 01030 Vantaan kaupunki.

Puhelinvaihde: 09 839 11 (ma-ti klo 8–15.30, ke klo 8–14 ja to-pe klo 8–15.30)

kirjaamo@vantaa.fi

www.vantaa.fi/yhteystiedot

Hyvinvointialueen puhelinvaihde

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen puhelinvaihde tarjoaa yleistä ohjausta ja neuvontaa **arkisin klo 8–17 numerossa 09 419 191**.

Huoli-ilmoitus

Oletko huolissasi läheisestäsi tai tuntemastasi iäkkäästä henkilöstä?

Voit tehdä huoli-ilmoituksen, kun sinulle herää huoli iäkkään henkilön hyvinvoinnista, terveydestä tai turvallisuudesta. Huoli-ilmoitus kannattaa tehdä, jotta henkilö saa apua ja tukea myös silloin, kun hän ei sitä itse osaa tai ymmärrä pyytää.

Ilmoituksen voi tehdä kuka tahansa iäkkään henkilön tilanteesta huolestunut henkilö. Voit tehdä ilmoituksen myös nimettömänä.

Käsittelemme iäkkäitä henkilöitä koskevat huoli-ilmoitukset Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen Seniorineuvonnassa. Ilmoituksen perusteella selvitämme henkilön avuntarpeet ja järjestämme tarvittavan avun ja tuen.

Vaitiolovelvollisuuden takia emme voi antaa yksityishenkilöön liittyviä tietoja huoli-ilmoituksen tekijälle.

Tee huoli-ilmoitus:

- sähköisesti **Maisa-asiakasportaalin** kautta valitsemalla “Tee sosiaalihuollon ilmoitus”,
- soittamalla Seniorineuvontaan arkisin klo 9–15 **puh. 09 4191 6000**,
- tai sähköpostitse osoitteeseen **seniorineuvonta@vakehyva.fi**.

Huom. Kiireellisissä, henkeä ja terveyttä uhkaavissa tilanteissa, ole aina yhteydessä hätäkeskuksen numeroon 112.

Virka-ajan ulkopuolella kiireellisissä asioissa ole yhteydessä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen sosiaali- ja kriisipäivystykseen puh. 09 4191 5800.

2. Omahoito ja terveyden ylläpito

Sähköinen terveystarkastus ja omahoito-ohjeet

Tietoa omahoidosta löydät Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen internetsivuilta osoitteesta **vakehyva.fi/voi-hyvin-elakkeella** ja hakusanalla "omahoito".

Omaolo-palvelu:

- Tiedätkö, miten elintapasi vaikuttavat arvioituun elinikääsi? Voit tehdä sähköisen terveystarkastuksen ja osallistua valmennuksiin Omaolo-palvelussa osoitteessa **omaolo.fi**.

Terveyskylä:

- Terveyskylän ikääntyneille suunnatut omahoito-ohjeet löydät osoitteesta **terveyskyla.fi/ikatalo**.

Rokotukset

Rokotukset suojaavat sinua infektioilta eli tartuntataudeilta. Rokottaminen on hyvä ja edullinen keino ehkäistä tartuntatauteja ja niiden leviämistä.

Saat kansallisen rokotusohjelman mukaiset rokotukset maksutta omalta terveysasemaltasi. Rokotusajan voit varata ottamalla yhteyttä terveysasemaasi. Terveyasemien yhteystiedot löydät tämän oppaan kappaleesta 7.

Matkailijoiden erityisrokotusten puhelinneuvonta palvelee numerossa 09 4191 1310 (ma, ke ja pe klo 9–11).

Influenssa- ja kausirokotukset

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella noudatetaan Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kansallisia suosituksia ja linjauksia influenssa- ja koronarokotuksissa.

Influenssarokotusta suositellaan kaikille 65 vuotta täyttäneille. Yli 65-vuotiaat saavat influenssarokotteen maksutta.

Koronarokotuksen ajantasaiset suositukset voit tarkistaa omalta terveysasemalta.

Ajanvaraus ja rokotuspisteet

Ajan influenssa- ja koronarokotukseen voit varata puhelimitse numerosta **09 4191 1300**

arkisin klo 8–15. Voit varata ajan influenssarokotukseen myös **Maisan** kautta.

Influenssarokotuksia annetaan rokotuspisteillä sekä terveysasemalla vastaanottojen yhteydessä.

Pneumokokkirokotukset

Yli 50-vuotiailla tai perussairautensa vuoksi riskiryhmiin kuuluvilla on kohonnut riski sairastua vakavaan pneumokokkitautiin. Pneumokokkirokote on omakustanteinen.

Pneumokokkirokotteeseen tarvitaan resepti, jota voit pyytää lääkäriltä sähköisesti joko Maisan kautta (www.maisa.fi) tai puhelimitse terveysasemalta samalla, kun varaat ajan influenssarokotusta varten.

Jos lääkäri arvionsa perusteella määrää sinulle pneumokokkirokotteen, osta se apteekista ja ota mukaan, kun tulet influenssarokotukseen.

Tupakoinnin lopettaminen

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue tarjoaa Vantaalla tupakka- ja nikotiinivieroitusta ryhmissä ja yksilöohjauksena. Vieroitus pyritään räätälöimään jokaiselle asiakkaalle yksilöllisesti. Palvelu on maksuton eikä vaadi lähetettä.

Tupakoinnin lopettaminen on hyödyllistä myös ikääntyneelle. Tarvittaessa voit olla yhteydessä joko omaan terveysasemaasi tai hyvinvointialueen päihdepalveluihin numerossa **09 4191 1100**.

Tukimateriaalia tupakoinnin lopettamiseen

- Terveyskylän internetsivuilta osoitteesta **terveyskyla.fi** löydät omahoito-ohjelman tupakasta vieroittumiseen. Ohjelma vaatii rekisteröitymisen.
- Keuhkosairauksien asiantuntijajärjestö Filha ry:n verkkosivuilta osoitteesta **filha.fi** löydät paljon materiaalia tupakoinnin lopettamisen tueksi. Järjestö tarjoaa myös tukea verkon kautta.
- Hengitysliiton **stumppi.fi**-sivulta löytyy vertaistukea ja maksuton neuvontapuhelin.

Päihde- ja mielenterveyspalvelut

Mielenterveyteen sekä omaan tai läheisen päihteidenkäyttöön liittyvissä asioissa voit ottaa yhteyttä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen keskitettyyn päihde- ja mielenterveyspalveluiden puhelinpalveluun numerossa **09 4191 1100** (ma-pe klo 9–13).

Puhelimessa kartoitamme tilanteesi, aloitamme hoidon suunnittelun ja ohjaamme sinut oikeaan palveluun. Saat puhelinpalvelun kautta palvelua ilman ajanvarausta.

Vantaan ja Keravan alueella on lisäksi paljon oma-apu- ja vertaistoimintaa, joihin voit hakeutua suoraan oman kiinnostuksesi mukaan. Ryhmiä järjestävät muun muassa Vantaan A-kilta, AA- ja AL ANON -ryhmät.

Palvelua ilman ajanvarausta

Voit myös hakeutua päihde- ja mielenterveyspalveluiden ajanvarauksettomille vastaanotoille. Voit hakeutua vastaanotolle, jos kaipaat apua omaan tai läheisen mielenterveysongelmaan, elämänkriisiin tai riippuvuuteen.

Ilman ajanvarausta tarjottaviin palveluihin voit hakeutua joko soittamalla tai hakeutumalla päihde- ja mielenterveyspalveluiden ajanvarauksettomille vastaanotolle tai terveysasemien päiväpoliklinikoille. Palvelu on suunnattu täysi-ikäisille hyvinvointialueen asukkaille.

Päihdepoliklinikat

Hyvinvointialueen päihdepoliklinikat tarjoavat neuvoa ja tukea päihteidenkäytön lopetta-

miseen tai hallintaan. Palvelut on suunnattu täysi-ikäisille asuinpaikasta ja käytetystä päihteestä riippumatta. Myös päihdeongelmaisten läheiset voivat varata ajan itselleen.

Päihdepoliklinikalle voit tulla päivystyksen kautta, varaamalla ajan puhelimitse tai osallistumalla avoimiin keskusteluryhmiin. Palvelu on maksuton.

Voit asioida ajanvarauksettomissa vastaanotoissa saapumalla toimipisteisiin. Et tarvitse lähetettä. Halutessasi voit tulla läheisesi tai muun saattajan kanssa.

Hakeudu ajanvarauksettomille vastaanotoille, mikäli:

- tarvitset vieroitushoitoa tai sinulla on muu päihteiden käyttöön liittyvä kiireellinen tilanne.
- olet hakeutumassa päihdehoitoon. Huomaathan, että ei-kiireellisissä tilanteissa voit ottaa yhteyttä puhelinpalvelumme kautta.
- olet hakeutumassa opioidikorvaushoitoon.

Keravan MIEPÄ-pisteelle voit yllä mainittujen asioiden lisäksi hakeutua myös mielenterveysasioissa.

Poliklinikoilla tehdään opioidikorvaushoidon tarpeen arviointeja ja toteutetaan opioidikorvaushoitoa. Lääkehoidon lisäksi hoitoon kuuluu psykososiaalinen hoito ja elämänhallinnan tuki.

Huom. Poliklinikoiden aukioloaikojen ulkopuolella hakeudu omalle terveysasemallesi. Akuutissa tilanteessa iltaisin, viikonloppuisin ja pyhinä hakeudu Peijaksen yhteispäivystykseen. Mikäli oireesi ovat vakavia (esim. itsetuhoisuus, psykoottisuus, harhaisuus), ota yhteyttä omaan terveysasemaasi, Peijaksen yhteispäivystykseen tai soita 112.

Martinlaakson päihdepoliklinikka

- **ma ja to klo 8.30–10.30**
- Laajaniityntie 3, 5 krs.
- **puh. 09 4191 1102**

Tikkurilan päihdepoliklinikka

- **ti, ke ja pe klo 8.30–10.30**
- Kielotie 20 C, 2.krs.
- **puh. 09 4191 1101**

Keravan MIEPÄ-piste

- **ma-to klo 8–14 ja pe klo 8–13**
- Metsolantie 2, C-rappu (ilmoittaudu itse automaatille)
- **puh. 09 4191 1100**

Myyrmäen päihdepoliklinikka

- Liesikuja 7 B, 2. krs, 01600 Vantaa
- **puh. 0400 412 699**

Kokemusasiantuntijalta vertaistukea päihdeongelmaan

Koulutettu kokemusasiantuntija on toipunut omasta mielenterveys- ja päihdesairaudestaan ja auttaa nyt muita.

Kokemusasiantuntijalta saat vertaistukea ja kokemustietoa toipumiseen sekä hyödyllistä tietoa päihde- ja mielenterveyspalveluista. Tarvittaessa kokemusasiantuntija hoitaa kanssasi arjen asioita.

Kokemusasiantuntijan kanssa voit keskustella luottamuksellisesti ja kysyä neuvoa, jos oma tai läheisen päihteiden käyttö tai mielenterveys huolestuttaa.

Voit varata ajan kokemusasiantuntijan vastaanotolle soittamalla Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen mielenterveys ja päihdepalvelujen puhelinpalveluun **puh. 09 4191 1100.**

Päihdepalvelu kotiin

Voit hakeutua kotona tapahtuvaan päihdepalveluun omalla yhteydenotolla tai ammattilaisen lähetteellä, jonka voit saada esimerkiksi omalta terveysasemaltasi, A-klinikalta, Senioorineuvonnan asiakasohjauksesta, kotihoidosta, laitoksesta, sosiaalitoimesta tai sairaalapalveluista.

Kotiin annettavan päihdepalvelut palvelevat numerossa **040 579 8151** ma–to klo 8.00–15.00 sekä perjantaisin klo 8.00–14.00.

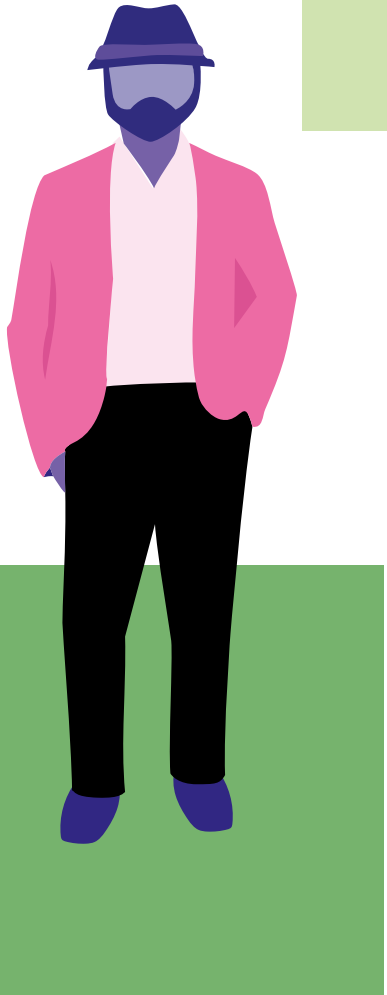
Alkoholin riskikäyttö

Ikääntyessä elimistön nestepitoisuus vähenee ja aineenvaihdunta hidastuu, minkä takia alkoholi vaikuttaa ikääntyneen henkilön elimistössä voimakkaammin kuin nuoremmilla ihmisillä.

Monet lääkkeet lisäävät alkoholin vaikutuksia ja saattavat aiheuttaa yhteisvaikutuksena vakavan myrkytystilan. Varsinkaan niin sanottuja kolmioläkkeitä, jotka vaikuttavat suoraan aivotoimintaan, ei tule käyttää alkoholin kanssa lainkaan.

Neuvoja ja lisätietoja saat omalta terveysasemaltasi sekä virka-ajan ulkopuolella päivystysapupuhelimesta numerossa 116 117.

Yli 65-vuotiaiden alkoholinkäytön riskiraja on enintään kaksi annosta kerralla tai enintään seitsemän annosta viikossa. Yksi annos alkoholia tarkoittaa esimerkiksi pulloa keskiolutta tai siideriä, lasia mietoa viiniä tai ravintola-annosta väkeviä (4 cl).



3. Julkinen liikenne ja alennukset

HSL:n eläkeläisalennukset

Helsingin seudun liikenne (HSL) tarjoaa alennuksia esimerkiksi eläkeläisille. Alennusoikeuden voit päivittää HSL:n palvelupisteillä, joita Vantaan ja Keravan alueilla ovat **Vantaa-infot** ja **Keravan asiointipiste** (Sampolan palvelukeskus).

Muista ottaa HSL-korttisi mukaan palvelupisteelle. Tarkempia tietoja ja ohjeita alennuksista saat palvelupisteiltä.

Jos saat Kelalta kansan- tai takuueläkettä tai kuntoutustukea, voit ostaa 50 prosentin alennuksella kausi-, arvo- ja lisävyöhykelippuja, jotka maksat henkilökohtaisella HSL-kortilla.

Ota palvelupisteelle mukaan:

- henkilöllisyystodistus
- HSL-kortti
- kansaneläkkeensaajan kortti tai Kelan todistus siitä, että saat kansaneläkettä, takuueläkettä tai kuntoutustukea. Todistus ei saa olla 3 kk vanhempi. Kelan eläkepäätös ei riitä alennuksen saamiseen.

70 vuotta täyttäneet

Jos olet täyttänyt 70 vuotta, voit ostaa kausilippuja 40 prosentin alennuksella. Alennusta saat kausilipuista, jotka ostat joko henkilökohtaisella HSL-kortilla tai HSL-sovelluksella. HSL-kortin alennusoikeuden voit päivittää palvelupisteessä tai itse HSL-sovelluksessa. Ota aina HSL-korttisi mukaan palvelupisteeseen.

Jos sinulla on liikuntarajoite

Jos sinulla on liikuntakykyä heikentävä pysyvä vamma tai pitkäaikainen sairaus, saat lipuista 50 prosentin alennuksen, jos alla luetellut ehdot täyttyvät. Saat alennusta kausi-, arvo- ja lisävyöhykelipuista, jotka maksat henkilökohtaisella HSL-kortilla. HSL-kortin alennusoikeuden voit päivittää palvelupisteessä.

Ota mukaan palvelupisteeseen HSL-kortin lisäksi henkilöllisyystodistus ja täytetty HSL:n alennuslippuhakemus. HSL:n alennuslippuhakemuksen voi kirjoittaa terveyskeskus-, erikois- tai yksityislääkäri.

Saadaksesi alennusta sinun pitää asua vakituisesti HSL-alueella.

Pysyvät vammat ja pitkäaikaiset sairaudet, jotka oikeuttavat alennukseen:

- alaraajojen, selän tai selkäytimen vamma, vähintään vaikea (haittaluokka vähintään 11)
- liikuntakykyä haittaava hengitys- tai verenkiertoelinten sairaus, vähintään vaikea (haittaluokka vähintään 11)
- aivojen vamma tai kehitysvammaisuus, vähintään vaikea (haittaluokka vähintään 11)
- muu liikuntaesteisyys, vähintään vaikea (haittaluokka vähintään 11)

Maksuton HSL-kortti

Maksuttoman HSL-kortin voivat saada näkövammaiset, jos näkövamman haitta-aste on vähintään 50 % (haittaluokat 10–18) sekä sotaveteraanit.

Pyörätuolia käyttävät henkilöt eivät tarvitse lippua HSL:n joukkoliikenteessä. Saattaja, joka matkustaa yhdessä kanssasi, ei tarvitse matkalippua, jos sinulla on Oikeus saattajaan -kantakortti.

Alennuslippuasioita käsitellään kaikissa HSL:n palvelupisteissä.

Oikeus saattajaan -kantakortti

Jos sinulla on pysyvä sairaus tai vamma, jonka vuoksi et kykene liikkumaan yksin joukkoliikenteessä, sinulle voidaan myöntää oikeus saattajaan -kantakortti. Saat Oikeus saattajaan -kantakortin palvelupisteestä, jos asut vakituisesti HSL-alueella.

Mukanasi oleva saattaja ei tarvitse matkalippua, kun hän matkustaa yhdessä kanssasi, jos sinulla on Oikeus saattajaan -kantakortti. Tarvitset itse kuitenkin voimassa olevan matkalipun. Paitsi jos käytössäsi on pyörätuoli, et tarvitset HSL-lippua.

Kantakortti esitetään kuljettajalle linja-autoon noustaessa. Muissa liikennevälineissä kantakorttia on pidettävä mukana ja se esitetään pyydettäessä tarkastajalle tai konduktöörille.

Ota palvelupisteelle mukaan:

- henkilöllisyystodistus
- passikuva, joka liitetään kantakorttiin
- lääkärin allekirjoittaman kantakorttihakemus.

Vantaan ja Keravan asukkaille hakemuksen voi allekirjoittaa terveyskeskus-, erikois- tai yksityislääkäri. Jos sinulla on näkövamma, jonka haitta-aste on vähintään 50 %, saat palvelupisteestä kantakortin ilman erillistä hakemusta.

Lähibussit

Lähibussit ovat Vantaan alueella 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 sinut tavaroinesi kyytiin ja kyydistä pois.

Lähibussien reiteille on merkitty niiden pysäkit, mutta voit tarvittaessa nousta kyytiin tai pois muuallakin reitin varrella, liikennesääntöjen puitteissa. Linjojen aikatauluihin voi myös olla merkittynä paikkoja, joissa poiketaan vain tarvittaessa. Kutsu esitetään tällöin soittamalla kunkin linjan aikataulussa ilmoitettuun puhelinnumeroon.

Lähibussit liikennöivät arkipäivisin ja tietyllä reitillä ajetaan tavallisesti vain joinakin tiettyinä aikatauluissa ilmoitettuina viikonpäi-

vinä. Lähibusseissa kelpaavat normaalit liput kelpoisuusalueidensa mukaan.

Lähibussien tarkemmat aikataulut löydät HSL:n internetsivujen Reittioppaasta osoitteesta hsl.fi.

Vantaan alueen lähibussit

- 313 (Kaivoksela – Myyrmäki – Hämeenkylä)
- 413 (Martinlaakso – Myyrmäki)
- 618 (Tikkurila – Simonkylä – Leinelä – Peijas)
- 713 (Kuninkaanmäki – Hakunila – Vaarala)
- 723 (Päiväkumpu – Rekola – Havukoski – Koivukylä – Peijas)

VR:n alennukset

- 65 vuotta täyttäneet saavat 20 % eläkeläisalennusta VR:n kaukoliikenteen kertalipusta ja sarjalipuista.
- 65 vuotta täyttäneet saavat 50 % eläkeläisalennuksen VR:n lähiliikenteen kertalipuista ja sarjalipuista.
- Yöjunan hyteistä ei myönnetä alennuksia.

Junassa on esitettävä lipuntarkastuksen yhteydessä poliisiviranomaisen myöntämä henkilötodistus (henkilökortti, passi, ajokortti tai kuvallinen Kela-kortti).

4. Tukea kotona asumiseen

Tarjoamme Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella ikääntyneille tukea kotona asumiseen. Jotta sinulle voidaan myöntää tukea kotona asumiseen, tulee sinulle ensin tehdä palvelutarpeen arviointi ja palvelupäätös.

Palvelutarpeen arviointi tehdään Seniorineuvonnassa ennen palvelupäätöstä.

Palvelutarpeen arviointi

Palvelutarpeen arviointi tarkoittaa ikäihmisen elämäntilanteen selvittämistä sekä tuen ja palvelujen tarpeen arviointia. Voit varata ajan palvelutarpeen selvittämiselle Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen Seniorineuvonnan kautta.

Palvelutarpeen arviointi tehdään yleensä asiakkaan kotona. Varatulle kotikäynnille saapuu palveluohjaaja ja tarvittaessa lisäksi joku muu sosiaali- ja terveysalan ammattilainen.

Toivomme, että kotikäynnillä olisi paikalla myös asiakkaan läheisiä ihmisiä, jotka täydentävät tietoja asiakkaan elämäntilanteesta ja tarpeista.

Kartoitamme kotikäynnin yhteydessä asiakkaan:

- voimavarat
- terveydentilan
- toimintakyvyn
- sosiaalisen tilanteen
- käytössä olevat palvelut
- kotihoidon ja erilaisten tukipalvelujen tarpeen
- omaishoidon, sosiaalityön, palvelutaloasumisen, hoivapalvelujen sekä muiden kuin kunnan tarjoamien palvelujen tarpeen
- liikkumista tukevien palveluiden, apuvälineiden, toiminta- ja fysioterapian sekä kuntouttavan päivätoiminnan tarpeen.

Palvelutarpeen arvioinnin perusteella suunnittelemme yhdessä asiakkaan kanssa kattavan palvelu- ja hoitosuunnitelman, jonka

avulla tuemme asiakkaan kotona asumista ja pärjäämistä. Seniorineuvonnan palveluihin kuuluvat myös muistiperheiden tukeminen ja neuvonta.

Vantan ja Keravan hyvinvointialueen Seniorineuvonta:

- **puh. 09 4191 6000** ma-pe klo 9–15
- sähköposti: **seniorineuvonta@vakehyva.fi**

Kotihoito

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen Seniorineuvonta arvioi asiakkaan kotihoidon palvelutarpeen.

Teemme jokaiselle asiakkaalle yksilöllisen hoito- ja palvelusuunnitelman, jossa sovimme palveluista. Huomioimme suunnitelmassa myös mahdolliset yksityiset palvelut, vapaaehtoistoiminnan ja lähipiirin osallistumismahdollisuudet.

Kotihoidon palvelut:

- kotona selviytymisen tukeminen, ohjaus ja neuvonta
- asiakkaan omatoimisuuden ja toimintakyvyn tukeminen
- ravitsemuksesta huolehtiminen
- henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen
- lääkehoito hoitavan lääkärin ohjeiden mukaisesti
- sairaanhoidolliset toimenpiteet ja seurannat
- laboratorionäytteiden ottaminen, jos asiakas ei itse pääse laboratorioon terveydellisistä syistä

Kotihoito on maksullista palvelua.

Kotona asumisen tukipalvelut

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue voi järjestää asiakkaalle myös erilaisia kotona asumisen tukipalveluja, joita ovat esimerkiksi ateria- ja turvapalvelu. Tukipalvelut ovat asiakkaille maksullisia, ja niitä myönnetään, jos arviointiperusteet täyttyvät.

Liikkumista tukevat palvelut

Esteetön ja toimiva julkinen joukkoliikenne on ensisijainen tapa järjestää kaikille soveltuva liikkuminen. Kun sinulla on vaikeuksia liikkumisessa, voit ottaa yhteyttä seuraavasti:

Alle 65-vuotiaiden vammaisten henkilöiden liikkumista tukevat palvelut

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen Vammaisneuvonta:

- puh. **09 4191 7020** (ma-pe klo 9–15)
- sähköposti: **vammaisneuvonta@vakehyva.fi**

Yli 65-vuotiaiden henkilöiden liikkumista tukevat palvelut

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen Seniorineuvonta:

- puh. **09 4191 6000** (ma-pe klo 9–15)
- sähköposti: **seniorineuvonta@vakehyva.fi**

Menokaveri-tukihenkilötoiminta

Menokaveri harjoittelee kanssasi julkisen liikenteen itsenäistä käyttämistä, matkakortin käyttämistä ja vahvistaa kykyäsi liikkua itsenäisesti kodin ulkopuolella, esim. kuntoutumistilanteessa.

Sinulle voidaan myöntää Menokaveri-tukihenkilö kodin ulkopuolella liikkumista varten palvelutarpeen arvioinnin perusteella.

Ota yhteyttä:

- Alle 65-vuotiaat asiakkaat: Vammaisneuvonta puh. **09 4191 7020** (ma-pe klo 9–15)
- Yli 65-vuotiaat asiakkaat: Seniorineuvonta puh. **09 4191 6000** (ma-pe klo 9–15)
- Toiminnassa jo mukana olevat: puh. **040 7005 685** tai sähköposti: **vapaaehtoiset.avopalvelut@vakehyva.fi**

Kuljetuspalvelut

Silloin kun kevyemmät liikkumisratkaisut eivät tuo riittävää tukea, voit saada palvelutarpeen arvioinnin perusteella taksikuljetuksia.

Tällöin sinulla on pitkäaikaisesti erityisiä vaikeuksia liikkumisessa sekä suuria tai kohtuuttoman suuria vaikeuksia käyttää julkisia liikennevälineitä tukitoimista (esim. Menokaveri-tukihenkilötoiminta) huolimatta.

Sosiaalihuoltolain mukaista kuljetuspalvelua järjestetään henkilöille, jotka tarvitsevat kuljetuspalvelua asioimisen tai muun jokapäiväiseen elämään kuuluvan tarpeen vuoksi. Asiakkaan tulee olla pääsääntöisesti yli 65-vuotias ja hänellä tulee olla pitkäaikaisesti vaikeuksia liikkumisessa ja suuria vaikeuksia käyttää julkisia liikennevälineitä. Kuljetuspalvelun myöntämiseen vaikuttaa toimintakyvyn lisäksi myös kokonaisvaltainen elämäntilanne.

Vammaispalvelulain mukaisen kuljetuspalvelun kuukausittainen matkamäärä on 18 yhdensuuntaista matkaa. Sosiaalihuoltolain mukainen kuljetuspalvelun kuukausittainen matkamäärä on 2–8 yhdensuuntaista matkaa kuukaudessa asiakkaan yksilölliseen tarpeeseen perustuen.

Kuntouttava päivätoiminta

Kuntouttava päivätoiminta on tarkoitettu kotona asuville muistisairaille, omaishoidettaville ja ikääntyneille, jotka tarvitsevat tukea osallistuakseen kodin ulkopuoliseen toimintaan. Kuntouttavalla päivätoiminnalla tuetaan myös omaishoitajia ja samankaltaisessa tilanteessa olevia.

Päivätoiminnassa käydään pääsääntöisesti sovittuna päivänä kerran viikossa noin kuuden kuukauden ajan tai yksilöllisen tarpeen mukaan. Palvelu sisältää fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä tukevia toimintoja kuten erilaista ryhmätoimintaa, kuntosaliharjoittelua, ulkoilua ja hienomotoriikkaa tukevaa toimintaa.

Arvioimme kuntouttavan päivätoiminnan palvelutarpeen Seniorineuvonnassa.

Kokopäivä- tai osapäivätoiminta

Kuntouttavaa päivätoimintaa järjestetään joko kokopäivä- tai osapäivätoimintana.

Kokopäivätoiminta:

- Toimintapäivän kesto on 6 tuntia klo 9–15.
- Toimintapäivä sisältää yhteiskuljetuksen, aamupalan, lounaan, päiväkahvin, ulkoilua ja liikuntaa sekä erilaisia aktiviteetteja toimintatuokioissa.
- Päivätoiminnan asiakasmaksu määräytyy Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen vahvistamien sosiaali- ja terveydenhuollon maksujen mukaisesti.

Osapäivätoiminta:

- Toimintapäivän kesto on 2,5 tuntia ja ajankohta on aamu- tai iltapäivällä.
- Osapäivätoimintaan ei ole järjestettyä kuljetusta.
- Osapäivätoiminta on maksutonta.

Päivätoimintakeskukset

Hakunilan päivätoimintakeskus

- Laukkarinne 4, 01200 Vantaa
- puh. **050 303 1126**

Keravan päivätoimintakeskus

- Metsolantie 4, 04200 Kerava
- puh. **040 612 0240**

Myyrmäen päivätoimintakeskus

- Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa
- puh. **0400 773 241**

Simonkylän päivätoimintakeskus

- Simontie 5, 01300 Vantaa
- puh. **050 312 1828**

Raikukujan päivätoimintakeskus

- Raikukuja 14 A, 01620 Vantaa
- puh. **050 312 1595**
- puh. **040 156 1324**

Omaishoito

Omaishoidolla tarkoitetaan vanhuksen, vammaisen tai sairaan henkilön hoidon ja huolenpidon järjestämistä kotioloissa omaisen tai muun hoidettavalle läheisen henkilön avulla.

Palvelutarpeen selvittely tehdään aina ennen tuen myöntämistä. Hoidon tarve sekä muiden välttämättömien palveluiden tarve ja määrä arvioidaan kotikäynnillä. Arviossa huomioidaan:

- hoidon sitovuus
- hoidettavan selviytyminen henkilökohtaisissa päivittäisissä toiminnoissa, esim. liikkumisessa, pukeutumisessa, syömisessä, peseytymisessä ja lääkityksestä huolehtimisessa sekä yöllisen hoidon tarpeessa
- hakijan sosiaalinen toimintakyky
- asuinympäristön toimivuus
- ja kuntoutumisen mahdollisuudet.

Omaishoidon tuki

Omaishoidon tuki muodostuu omaishoitajalle maksettavasta hoitopalkkiosta, hoidettavalle annettavista sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista, vapaasta ja hoitotehtävää tukevista palveluista.

Tuki ja omaishoitajan velvollisuudet määritellään omaishoitosopimuksessa. Rahallinen tuki on omaishoitajalle verotettavaa ja osalle myös eläketurvaan oikeuttavaa tuloa.

Kun mietit omaishoidon tukea, ole yhteydessä Seniorineuvontaan:
puh. 09 4191 0600 (ma-pe klo 9–15) tai sähköpostitse **seniorineuvonta@vakehyva.fi.**

Lyhytaikainen hoito-, kuntoutus- ja arviointitoiminta

Lyhytaikaishoidolla tarkoitetaan suunnitelmallista kotona asumista tukevaa hoitoa, joka voidaan järjestää joko yksittäisenä hoitojaksona esimerkiksi sairaalasta kotiutumisen jälkeen tai säännöllisinä vuorohoitojaksoina (esim. viikko kerran kuukaudessa).

Lyhytaikaisen kuntouttavan hoidon lähtökohtana ovat asiakkaan elämänhistoria, perheen nykytilanne sekä asiakkaan ja häntä hoitavan omaisen jäljellä oleva toimintakyky ja voimavarat.

Kuntouttava lyhytaikaishoito toteutetaan toimintaan erikoistuneissa hoivakodissa tai yksikössä, joita Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella ovat esimerkiksi Simonkylän vanhustenkeskus, Korson vanhustenkeskuksen arviointi- ja kuntoutusyksikkö sekä Myyrmäen

vanhustenkeskuksen arviointi- ja kuntoutusyksikkö.

Ikääntyneen asiakkaan tarve lyhytaikaiselle kuntouttavalle hoidolle arvioidaan Seniorineuvonnassa asiakkaan palvelutarpeenarvioinnin perusteella.

Kohti kotia -toiminta

Kohti kotia -toiminnalla tarkoitetaan yhteisöllisen asumisen yksikössä toteutettavaa arviointi- ja kuntoutusjaksoa. Toiminnan asiakkaat eivät voi yksilöllisten syiden takia esimerkiksi kotiutua sairaalasta suoraan omaan kotiinsa tai jatkaa omassa kodissaan asumista.

Toimintaan tuleva asiakas voi olla sairaalasta kotiutuja, kotihoidon arviointiasiakas tai gerontologisen sosiaalityön tai ympärivuorokautisen palveluasumisen asiakas.

Kohti kotia -toiminnan jakson aikana arvoimme asiakkaan voimavaroja ja toimintakykyä sekä laadimme jatkoasumisen suunnitelman yhdessä asiakkaan ja hänen läheistensä kanssa. Jakson pituus on aina yksilöllinen.

Kohti kotia -toimintaa toteutetaan Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella Heporinteen, Koivukylän ja Pähkinärinteen yhteisöllisen asumisen yksiköissä.

Perhehoito

Perhehoito on hoidon tai muun osa- tai ympärivuorokautisen huolenpidon järjestämistä perhehoitajan yksityiskodissa tai hoidettavan asiakkaan kotona. Perhehoitoa voidaan myöntää joko pitkä- tai lyhytaikaisena palveluna.

Perhehoito on kodinomainen vaihtoehto myös omaishoitajan vapaapäivien toteuttamistapana. Asiakkaan palvelusuunnitelmaneuvottelun yhteydessä arvioidaan asiakkaan perhehoidon tarve.

Lisätietoa perhehoitopalveluista saat Seniorineuvonnasta **puh. 09 4191 6000** (ma-pe klo 9–15) tai sähköpostitse **seniorineuvonta@vakehyva.fi.**

Asunnon muutostyöt ja korjausavustukset

Pienimuotoiset muutostyöt

Kotona asuvalle ikääntyneelle tai sairaalasta kotiutuville asiakkaille voidaan tehdä korjauspalveluna pieniä muutostöitä, kuten tukikahvojen asentamista tai kynnysten poistoa.

Palvelu on tarkoitettu ensisijaisesti sairaalasta tai vastaavasta yksiköstä kotiutuvalle henkilölle. Asiakas maksaa muutostöistä omavastuuosuuden. Muutostöiden tarve voidaan todeta palvelutarpeenarvion yhteydessä.

Lisätietoa saat Seniorineuvonnasta **puh. 09 4191 6000** (ma-pe klo 9–15) tai sähköpostitse **seniorineuvonta@vakehyva.fi**.

Korjausneuvonta

Vanhustyön keskusliitto (VTKL) tarjoaa korjausneuvontaa, joka avustaa muutostöiden kartoittamisessa, suunnittelussa ja korjausavustusten hakemisessa. Tarvittaessa korjausneuvojat auttavat myös muutostyöt

suorittavan urakoitsijan etsimisessä. Korjausneuvonta on maksutonta, mutta asiakas maksaa korjauskulut itse.

Vanhustyön keskusliiton korjausneuvonnan palvelunumero **09 350 860 13** palvelee ma-pe klo 9–15.

Tilapäismajoitus

Jos tarvitset tilapäismajoitusta, sen järjestely kannattaa aloittaa hyvissä ajoin ennen sijaisasunnon tarvetta.

Vuokrahuoneiston asukkaan tulee itse järjestää tilapäismajoitus, ellei vuokranantajalla ole velvollisuutta tarjota sijaisasuntoa. Omistusasunnossa asuva voi tiedustella myös taloyhtiöltä, järjestyykö sen kautta vaihtoehto asumiselle.

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen Seniorineuvonnasta voit tarvittaessa kysyä listaa tilapäismajoitusta tarjoavista yrityksistä asunnon haun tueksi: **puh. 09 4191 6000** (ma-pe klo 9–15) ja sähköposti **seniorineuvonta@vakehyva.fi**.

Haittaeläimet

Kodeissa tavattavia haittaeläimiä ovat tekstiilituholaiset, elintarviketuholaiset, syöpäläiset ja muut vahinkoa aiheuttavat hyönteiset sekä rotat ja hiiret. Kesäaikaan sisätiloihin kulkeutuvat luonnonvaraiset hyönteiset voivat olla kiusallisia, mutta yleensä täysin vaarattomia.

Vantaan haittaeläinneuvonta:

- **puh. 09 8392 3126** (ma-pe klo 9–15)
- **ymparistokeskus@vantaa.fi**

Keravan kaupunkitekniikan asiakaspalvelu:

- **puh. 09 29 491** (ma-pe klo 8–15.30)

Keski-Uudenmaan ympäristökeskus:

- **puh. 09 871 81** (ma-to klo 9–15)
- **yaktoimisto@tuusula.fi**

Kotoutumista tukevat sosiaalipalvelut

Oletko yli 65-vuotias ja saanut juuri oleskeluluvan Suomeen ja muuttanut Vantaan ja Keravan hyvinvointialueelle?

Kotoutumista tukevien sosiaalipalveluiden yksikkö edistää hyvinvointialueella asuvien pakolaisten kotoutumista. Yksikkö auttaa myös ihmiskaupan uhreja ja tarjoaa paperittomille välttämättömät sosiaalipalvelut.

Teemme kotoutumista tukevissa palveluissa alkukartoituksen, jonka tarkoituksena on tukea kotoutumistasi. Alkukartoituksessa selvitämme taustasi ja toiveesi sekä pohdimme, mistä palveluista hyötyisit. Alkukartoituksessa saat myös tietoa Vantaan ja Keravan kaupunkien tarjoamista palveluista, etuuksien hakemisesta, kielikursseista ja erilaisista harrastusryhmistä.

Ota yhteyttä:

- puh. **09 4191 7030**
- **maahanmuuttajapalvelut@vakehyva.fi**
- Voit ottaa yhteyttä myös Maisan kautta tai jättämällä yhteydenottopyynnön käymällä paikan päällä:

Kerava:

- Sampolan Palvelukeskus
- Kultasepänkatu 7, 3. krs, 04250 Alikerava (Kerava)
- ma-pe klo 10–12

Vantaa:

- Vernissakatu 6, 2. krs, 01300 Vantaa
- ma-pe klo 10–12

5. Kun kotona ei enää pärjää

Yksityiset seniori- ja palvelutalot

Asuminen senioritalossa voi olla hyvä vaihtoehto, jos esimerkiksi liikkumisesi on alkanut vaikeutua ikääntymisen myötä, ja tarvitset esteettömän asunnon ja asuinympäristön.

Senioriasunto voi olla vuokra-asunto tai omistusasunto. Pääsääntöisesti senioritalossa ei ole omia hoivapalveluja eikä hoitohenkilökuntaa. Hakeutuminen seniori- ja palvelutaloihin tapahtuu yksityisesti, ja asiakas vastaa kustannuksista itse.

Yhteisöllinen asuminen

Yhteisöllinen asuminen on tarkoitettu hyvinvointialueen asukkaille, jotka eivät selviydy omassa kodissa runsaankaan kotiin vietävän palvelun turvin. Yhteisöllistä asumisessa sinulle järjestetään hoitoa ja huolenpitoa sekä soveltuva asunto.

Yhteisöllisen asumisen tavoitteena on mahdollistaa sinulle turvallinen ja laadukas elämä toimintakyvyn rajoituksista huolimatta.

Jos et ole vielä palvelujen piirissä, palvelutarpeen arviointisi tehdään Seniorineuvonnassa. Jos olet jo palvelujen piirissä, palvelutarpeen arvioinnistasi huolehtii hoidostasi vastaavat työntekijät. Esimerkiksi kotihoidon asiakkaalle palvelutarpeen arvioinnin tekee kotihoidon henkilökunta.

- Yhteisöllisessä asumisessa saat yhdessä sinun ja läheistesi kanssa laaditun henkilökohtaisen palvelu- ja hoitosuunnitelman mukaista kotihoidon palvelua.
- Henkilökunta on yhteisöllisen asumisen taloissa paikalla aamu- ja iltavuoron ajan. Öisin palvelua tuottaa yökotihoito.
- Käytössäsi on turvapalvelu sekä tarpeen mukaiset tukipalvelut kuten ateria- ja kauppapalvelu.
- Järjestämme yhteisöllisessä asumisessa elämys- ja harrastetoimintaa.
- Teet vuokra- ja sähkösopimuksen sekä saat kalustaa asunnon omilla kalusteillasi. Asunnon vuokra määräytyy asunnon koon mukaan.
- Maksat palveluistasi kotihoidon, turvapalvelun ja tarvitsemiensa tukipalvelujen maksut.

Yhteisöllisen asumisen talot

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella toimii tällä hetkellä seitsemän yhteisöllisen asumisen taloa.

Kerava

- Marttilan hoivakoti (Lehmuskatu 1, 04260 Savio, Kerava)

Länsi-Vantaa

- Pähkinärinteen palvelutalo (Kastanjakuja 1 A, 01710 Vantaa)
- Myyrmäen vanhustenkeskus (Ruukkukuja 7, 01600 Vantaa)

Keski- ja Itä-Vantaa

- Suopursun palvelutalo (Kielotie 25, 01300 Vantaa)
- Heporinteen palvelutalo (Heporinne 1, 01200 Vantaa)

Pohjois-Vantaa

- Koivukylän palvelutalo (Karsikkokuja 13, 01360 Vantaa)
- Metsotien palvelutalo (Metsotie 25, 01450 Vantaa)

Ympärivuorokautinen palveluasuminen

Vanhusten ympärivuorokautinen palveluasuminen tarjoaa sinulle kodinomaista asumista sekä hoivaa ja huolenpitoa kuntouttavalla työotteella silloin, kun et enää pärjää itsenäisesti kotona tai yhteisöllisessä asumisessa.

Ympärivuorokautinen palveluasuminen tarjoaa hoivaa ja hoitoa, kun avuntarpeesi on säännöllistä ja jatkuvaa, mutta terveydentilasi ei edellytä sairaalatasoista hoitoa. Hoivan ja huolenpidon tarve on ympärivuorokautista, kun tarvitset päivittäisissä toiminnoissa 1–2 hoitajan apua.

Kun elämäntilanteesi muuttuu, arvioimme yksilöllinen tilanteesi ja palvelujen tarpeesi. Suunnittelemme asumisen ja hoivan muutoksen aina yhdessä sinun ja omaistesi sekä sosiaali- ja terveyspalvelujen ammattilaisten kanssa.

- Palvelussa keskitytään kokonaisvaltaiseen hyvinvointisi edistämiseen, johon osallistuu moniammatillinen henkilökunta.
- Toimintakykyäsi tuetaan suunnittelemalla yksilöllinen hoito yhdessä sinun, omaistesi ja moniammatillisen työryhmän kanssa.
- Huomioimme suunnitelmassa päivittäisten avun tarpeiden lisäksi palvelusuunnitelmasi mukaisesti esimerkiksi jokapäiväinen liikkumisen, ulkoilun ja harrastetoiminnan.

Pitkäaikaishoivaa tarjoavat vanhustenkeskukset

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella toimii tällä hetkellä 12 pitkäaikaishoivaa tarjoavaa vanhustenkeskusta.

Vantaa

- Simonkylän vanhustenkeskus (Simontie 5 B, 01300 Vantaa)
- Myyrinkoti (Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa)
- Myyrmäen vanhustenkeskus (Ruukkukuja 7, 01600 Vantaa)
- Koivukylän hoivakoti 1 ja 2 (Karsikkokuja 13, 01360 Vantaa)
- Korson vanhustenkeskus (Metsotie 2, 01450 Vantaa)
- Malminiityn asumis- ja toimintakeskus (Uusiniityntie 3, 01350 Vantaa)
- Hämeenkylän Vanhustenkeskus (Kylväjänkuja 12, 01360 Vantaa)

Kerava

- Hoivakoti Lumo (Porvoonkatu 12, 04260 Kerava)
- Hoivakoti Vomma (Kisapolku 5, 04200 Kerava)
- Hoivaosasto Helmiina (Metsolantie 2, 04200 Kerava)
- Marttilan Hoivakoti (Lehmuskatu 1, 04260 Kerava)
- Palvelukeskus Hopeahovi (Metsolantie 4, 04200 Kerava)

6. Päivystykset ja kriisitilanteet

Hätänumero **112** Päivystysapu **116 117**

Sosiaali- ja kriisipäivystys **09 4191 5800**

Myrkytystietokeskus **0800 147 111**

Terveysaseman kiireellinen hoito

Jos sairastut äkillisesti, soita omalle terveysasemallesi klo 8–16 välisenä aikana. Kiireettömissä asioissa ota yhteyttä klo 8–12.

Puhelimessa ammattihenkilö haastattelee sinua, arvioi hoidon tarpeen ja tekee kiireellisyysarvion.

Kiireelliseksi katsotaan tilanteet, joissa hoitoa ei voida siirtää seuraavaan päivään, kuten pienet tapaturmat, äkilliset tuki- ja liikuntaelinvaivat, infektiot, vatsataudit tai pitkäaikaissairauksien pahenemisvaiheen oireet ja nopeasti kehittyneet mielenterveyden ongelmat.

Ammattihenkilö varaa sinulle tarvittaessa ajan terveysaseman sairaanhoitajalle, lääkärille tai fysioterapeutille.

Päivystys HUS Peijaksen sairaalassa

Terveysaseman ollessa suljettuna soita Päivystysavun numeroon 116 117 ja hätätilanteissa numeroon 112.

- Peijaksen sairaalan yhteispäivystys (Sairaalakatu 1, 01400 Vantaa) palvelee ensisijaisesti yli 16-vuotiaita Vantaan ja Keravan asukkaita.
- Soita maksuttomaan Päivystysavun numeroon 116 117 ennen kuin hakeudut päivystykseen.
- Puhelimessa ohjataan oikeaan hoitopaikkaan ja tehdään arvio hoidon kiireellisyydestä.
- Henkeä uhkaavissa tilanteissa, esimerkiksi kova rintakipu, äkillinen hengitysvaikeus, tajuttomuus, halvausoireet, kouristelu, soita hätänumeroon 112.

Kiireellisessä tilanteessa voit hakeutua päivystykseen suoraan, jos et saa Päivystysapuun yhteyttä kohtuullisessa ajassa tai sinulla on päivystyslähete.

Tavallisimpia oireita, joiden vuoksi on aina syytä hakeutua päivystykseen:

- rintakipu
- halvausoireet, kuten äkillinen raajan velttous tai toimintakyvyttömyys tai puhevaikeudet
- kiireellistä hoitoa vaativat mielenterveyden ongelmat
- runsas verenvuoto (esim. verioksennus, iso vuotava haava)
- isot vammat ja luunmurtumat
- äkillisesti alkanut kova päänsärky
- hengitysvaikeus
- äkillisesti alkanut kova tai paheneva vatsakipu

Hammashoidon päivystys

Suun terveydenhuollon kiireellisen hoidon vastaanotolla hoidetaan kiireelliset ja äkilliset särky- ja tapaturmatapaukset. Kiireellinen hammashoito edellyttää ajanvarausta.

Ota aina ensin yhteyttä puhelimitse kiireellisen hammashoidon ajanvaraukseen, jossa suun terveydenhuollon ammattilainen arvioi hoidon tarpeen.

Kiireellisen hammashoidon ajanvaraus: **09 4191 2010** ma-pe klo 7.30–15.

Kiireellinen hoito järjestetään pääsääntöisesti suun terveydenhuollon päiväpoliklinikalla Tikkurila terveysaseman hammashoitolassa osoitteessa Kielotie 11, 01300 Vantaa.

Vakavat hammas-, suu-, leuka- ja kasvovammat

Vakavat hammas-, suu-, leuka- ja kasvovammat hoidetaan ympäri vuorokauden Helsingissä Meilahden yhteispäivystyksessä (Haartmanninkatu 4, 00290 Helsinki).

Suusairauksien päivystys iltaisin, viikonloppuisin ja arkipyhinä

Kiireellinen ensiapu

Uudenmaan asukkaiden suusairauksien kiireellinen ensiapu tapahtuu Puistosairaalassa Helsingissä (Stenbäckinkatu 11, C-ovi, 1.kerros, 00290 Helsinki):

- ma–pe klo 16–21
- la–su ja arkipyhinä klo 9–21.

Hoitoon tullaan ajanvarauksen kautta:

- puh. **09 4717 1110** (ma-pe klo 14–21, la-su ja arkipyhinä klo 8–21)

Asiakasmaksu ilta- ja viikonloppupäivystyksessä on 32,10 euroa/käynti (maksuton alle 18-vuotiaille).

Yöpäivystys

Suusairauksien yöpäivystys (klo 21–8) tapahtuu Meilahden yhteispäivystyksessä Helsingissä (Haartmanninkatu 4, 00290 Helsinki). **Ennen kuin hakeudut päivystykseen soita numeroon 116 117**.

Psykiatrian päivystys

Kiireellistä hoitoa vaativissa tilanteissa hakeudu ensisijaisesti terveysaseman päivystykseen.

Kun terveysaseman päivystys on kiinni, soita päivystysapunumeroon **116 117**. Hätätilanteessa soita **112**.

Jos sinulla on esimerkiksi harhaisuutta, psykoottisuutta tai itsetuhoisia ajatuksia, älä jää yksin, vaan hae apua nopeasti.

Sosiaali- ja kriisipäivystys

Sosiaali- ja kriisipäivystys palvelee 24 tuntia vuorokaudessa numerossa **09 4191 5800**.

Sosiaali- ja kriisipäivystys antaa akuuttia kriisiapua järkyttävissä elämäntilanteissa ympäri vuorokauden. Apua voi hakea itselle, läheiselle tai ystävälle. Palvelut ovat maksuttomia.

Esimerkkejä kriisitilanteista:
- väkivaltatilanteet tai väkivallan uhkatilanteet
- akuutti huoli ikääntyneen selviytymisestä kotona (esim. omaishoitajan sairastuessa äkillisesti)
- läheisen kuolema
- onnettomuudet (esim. tulipalo)
- huoli alaikäisen lapsen olosuhteista tai turvallisuudesta

Suomen mielenterveysseuran Mieli ry:n kriisipuhelin

Tukea ja apua saat myös MIELI Suomen Mielenterveys ry kriisipuhelimesta. Kriisipuhelin päivystää 24 tuntia vuorokaudessa numerossa **09 2525 0111**.

Kriisipuhelin palvelee **ruotsiksi** numerossa **09 2525 0112** (ma ja ke klo 16–20 sekä ti, to, pe klo 9–13). Kriisipuhelin päivystää myös englanniksi, arabiaksi, ukrainaksi ja venäjäksi.

Puhelun hinta määräytyy soittajan oman liittymän mukaisesti. Tarkemmat tiedot löydät osoitteesta mieli.fi.

MIELI ry:n Solmussa-chat päivystää ma-ke klo 15–19 ja torstaisin klo 15–21 osoitteessa **mieli.fi**.

Rikosuhripäivystys

Rikosuhripäivystys voi auttaa, jos olet tai epäilet olevasi rikoksen uhri, tai läheisesi on joutunut rikoksen uhriksi. Matalan kynnyksen tuki- ja neuvontapalvelusta saat ohjeita ja toimintaohjeita.

Rikosuhripäivystys **116 006** palvelee suomeksi ma–pe klo 9–20 ja ruotsiksi klo 12–14. Puhelu on maksuton.

Juristin puhelinneuvonta palvelee numerossa **0800 161 177** ma–to klo 17–19. Neuvonnassa rikoksen uhri saa mahdollisuuden tarkistaa lainmukaisia oikeuksiaan ja saada näihin asioihin liittyvää ohjausta. Palvelu on maksuton.

Kirkon keskusteluapu

Kirkon keskusteluapu palvelee numerossa **0400 221 180** joka päivä klo 18–24. Operaattorisi veloittaa puhelusta liittymäsopimuksesi mukaan pvm/mpm).

På svenska: Tfn. 0400 221 190 (varje kväll kl. 20–23). Samtalsavgiften är vanlig lokal- eller mobilsamtalsavgift.

Kirkon keskusteluavun tavoittaa puhelimen lisäksi myös chatin ja nettikirjeen kautta. Tarkemmat tiedot osoitteesta evl.fi/kirkonkeskusteluapu.

Lähisuhdeväkivalta

Lähisuhdeväkivalta voi tarkoittaa esimerkiksi tilanteista, joissa:
- läheinen käyttäytyy uhkaavasti sinua kohtaan

- läheinen satuttaa sinua sanoilla tai teoilla
- joudut antamaan läheisellesi rahaa tai omaisuutta vasten tahtoasi

Suvantolinja

Valtakunnallinen ja maksuton auttava puhelin Suvantolinja auttaa lähisuhdeväkivallasta kärsiviä numerossa **0800 06776** (ma klo 12–15 ja ke klo 10–13).

Nollalinja

Nollalinja on valtakunnallinen, maksuton auttava puhelin kaikille, jotka ovat läheisessä ihmissuhteessaan kokeneet väkivaltaa tai sen uhkaa. Nollalinjalla päivystävät koulutetut ammattilaiset. Päivystäjien kanssa voi keskustella suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi.

Nollalinja palvelee numerossa **0800 05005** vuorokauden ympäri. Soittaminen on maksutonta.

Nollalinjan chat palvelee arkisin klo 9–15 osoitteessa **nollalinja.fi**.

7. Terveydenhuolto

Terveysasemat

Tarjoamme terveysasemilla sekä kiireellistä vastaanottoa että ajanvarausvastaanottoa. Saat terveysasemalta myös terveyteen liittyvää ohjausta ja neuvontaa. Terveysasemalla sinua palvelevat useat terveydenhuollon ammattihenkilöt.

Terveysasemien ajanvaraus ja terveysneuvonta palvelevat sinua arkisin klo 8–16 terveysasemien palvelunumeroissa.

Huom! Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen terveysasemat siirtyvät omatiimimalliin vuoden 2024 aikana. Muutoksen myötä **terveysasemien puhelinnumerot tulevat vaihtumaan**. Ajantasaiset yhteystiedot tulet löytämään hyvinvointialueen verkkosivuilta osoitteesta vakehyva.fi.

Kiireetön asiointi

Kiireettömien vaivojen ja oireiden hoitamiseksi käytettävissäsi ovat muun muassa lääkärin ja hoitajan, fysioterapeutin sekä mielenterveys- ja päihdepalvelujen asiantuntijoiden palvelut.

Kiireettömiksi terveysasioiksi katsotaan esimerkiksi pitkäaikaissairauden seurantakäynnit, tutkimustulosten tiedustelut, lääkärinlausunnot ja reseptin uusinnat. Asioida voit sähköisesti tai puhelimitse.

Kiireettömissä asioissa voit ottaa yhteyttä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen verkkosivujen Klikkaa oire -sähköisen oirekyselyn kautta tai puhelimitse klo 8–12.

Äkillinen sairastuminen

Jos sairastut äkillisesti, soita omalle terveysasemallesi virka-aikana 8–16. Terveysaseman ollessa kiinni soita **Päivystysapuun 116 117** ja **hätätilanteissa 112**.

Terveysasemat ja puhelinnumerot

- Hakunilan terveysasema: 09 4191 1050
- Keravan terveysasema:
  – Omatiimi A: 09 4191 1071
  – Omatiimi B: 09 4191 1072
  – Omatiimi C: 09 4191 1073
- Kivistön terveysasema:
  – Omatiimi A: 09 4191 1081 (soita, jos sukunimesi alkaa kirjaimella A-L)
  – Omatiimi B: 09 4191 1082 (soita, jos sukunimesi alkaa kirjaimella M-Ö)
- Koivukylän terveysasema: 09 4191 1060
- Korson terveysasema: 09 4191 1030
- Länsimäen terveysasema: 09 4191 1050
- Martinlaakson terveysasema: 09 4191 1010
- Myyrmäen terveysasema: 09 4191 1020
- Tikkurilan terveysasema: 09 4191 1040

Sähköinen asiointi hyvinvointialueella

Hyvinvointialueen sähköiset kanavat löydät osoitteesta **www.vakehyva.fi/asioi-sahkoisesti**.

Kuulovammaisten chat

Kuulovammaisten chat palvelee kuulovammaisia terveysasemilla asiointiin liittyen ma-pe klo 8–14. Löydät chatin Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen verkkosivuilta osoitteesta **vakehyva.fi/asioi-sahkoisesti**.

Klikkaa oire

Klikkaa oire -sähköisen oirekyselyn kautta voit olla yhteydessä terveysasemille ja hammashoitoon. Palvelun kautta voit myös muun muassa hoitaa reseptien uusimisen. Löydät palvelun Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen verkkosivuilta osoitteesta **vakehyva.fi/asioi-sahkoisesti**.

Maisa

Maisa on sähköinen asiakasportaali, jonka kautta voit tehdä ja perua ajanvarauksia, tarkastella omia tietojasi sekä olla yhteydessä sinua hoitaviin ammattilaisiin.

Pääset kirjautumaan palveluun osoitteessa **maisa.fi**.

Terapianavigaattori

Terapianavigaattori on sähköinen oirekysely, joka antaa tietoa mielenterveys- ja päihdepalvelujen tarpeesta sekä antaa ohjeita palveluihin hakeutumiseen. Löydät palvelun Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen verkkosivuilta osoitteesta **vakehyva.fi/asioi-sahkoisesti**.

OmaKanta

OmaKanta-palvelun kautta näet omat terveystietosi ja reseptisi. Voit myös tarkastella

laboratoriotuloksia, uusia reseptejä sekä tehdä hoitotahdon. Pääset kirjautumaan palveluun osoitteessa **kanta.fi**.

Anna palautetta

Voit antaa palautetta Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen palveluista ja toiminnasta. Palautteesi auttaa meitä kehittämään palveluitamme.

Voit antaa palautetta verkkosivujen palautelomakkeen kautta osoitteessa **vakehyva.fi/anna-palautetta** tai paperisella lomakkeella toimipisteissä tai keskustelemalla henkilökunnan kanssa.

Laboratorio ja röntgen

Uudenmaan alueella laboratorio- ja näytteenottopalvelut sekä kuvantamispalvelut hoitaa HUS. HUS:n toimipisteiden yhteystiedot ja aukioloajat löydät HUS:n sivuilta osoitteesta **huslab.fi**.

Laboratorio

Laboratoriokokeita ja röntgeniä varten tarvitaan aina lähete. Laboratorioon voit varata ajan verkossa, puhelimitse tai live-chatissa.

Laboratorion ajanvaraus ja neuvonta:
- puh. **09 4718 6800** (ma–pe klo 7.30–15.30)
- **huslab.fi**

Kuvantaminen

Kuvantamistutkimuksiin voit varata ajan puhelimitse, chatbotissa ja live-chatissa.

Kuvantamisen ajanvaraus ja asiakaspalvelu:
- puh. **09 4718 0900** (ma–pe klo 8–15.30)
- **huslab.fi**

Kuulontutkimus

Jos koet kuulosi alentuneen, voit hakeutua seulontakuulontutkimukseen ottamalla yhteyttä omaan terveysasemaasi. Ennen kuulontutkimusta hoitaja tarkistaa korvat ja poistaa tarvittaessa kuulontutkimusta haittaavat vahatulpat.

Jos sinulla on jo kuulokoje, niin silloin asiointi siinä yksikössä, josta kuulokoje on saatu.

Hoitotarvikkeet

Voit saada hoitotarvikkeita maksutta, jos tarvitset niitä sairautesi hoitoon kotona vähintään kolmen kuukauden ajan. Tällaisia hoitotarvikkeita ovat esim. diabeteksen hoitoon ja seurantaan tarvittavat välineet sekä avanne-, haavanhoito- ja katetrointitarvikkeet sekä inkontinenssisuojat.

Hoitotarvikkeiden saannista päättää terveydenhuollon ammattihenkilö eli tarvitset hoitotarvikkeiden tilaamista varten lähetteen esimerkiksi omalta terveysasemaltasi.

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella hoitotarvikejakelua tarjoavat Vantaan Koivukylän terveysasema (Karsikkokuja 15, 4. krs.) ja Keravan terveysasema (Metsolantie 2).

Hoitotarvikejakelun ohjaus ja neuvontapiste:

Ohjaus ja neuvontapiste sijaitsee Keravan terveysasemalla (Metsolantie 2, B-ovi, 04200 Kerava). Neuvontapiste on **avoinna keskiviikkoisin klo 9.30–11.00**. Tullessasi seuraa opasteita.

Yhteydenotot

Tee yhteydenotot ja tilaukset joko puhelimitse numeroon **09 4191 1210** tai sähköisesti Maisan kautta osoitteessa **maisa.fi** (viesteihin vastataan kahden arkipäivän kuluessa).

Kun soitat puhelinpalveluun, voit valita asioitko Koivukylän vai Keravan pisteellä:

- **Keravan** hoitotarvikejakelussa on käytössä takaisinsoittopalvelu, joka on avoinna 24/7. Sanele

takaisinsoittopalveluun syntymäaikasi, nimesi, henkilötunnuksesi ja tarviketilaus.
- **Koivukylän** puhelinpalvelu palvelee ma-pe klo 10–12 (la-su suljettu).

Hoitotarvikkeiden noutaminen

Koivukylä

Nouda hoitotarvikkeet Koivukylän terveysasemalta (Karsikkokuja 15, Infopiste, 1 krs.) maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 7.30–16 tai tiistaisin ja torstaisin klo 7.30–18. Juhlapyhien aattoina nouto klo 16 asti.

Voit myös pyytää tilausta pakettiautomaattiin (Smartpost) tai noutopisteeseen. Katso noutopaikat Postin sivulta. Kirjoita hakuun toimitusosoitteen postinumero. Klikkaa aktiiviseksi kohdat Noutopisteet ja Pakettiautomaatit. Löydät lisää ohjeita Postin sivuilta **posti.fi**.

Kun noudat tilausta terveysasemalta:
- Esitä Kela-kortti
- Tarkasta, että olet saanut oikeat hoitotarvikkeet.
- Jos asioit toisen puolesta, tarvitset asiointiin kirjallisen suostumuksen henkilöltä, jonka puolesta asioit.
- Postin toimipisteestä (toistaiseksi käytössä vain Vantaalla)

Kerava

Tilattujen tuotteiden nouto tapahtuu noutoautomaateista. Automaatteja on kaksi ja molemmat sijaitsevat Keravan terveysaseman B-aulassa.

Noutoautomaatit avoinna arkisin klo 7.00–18.30 ja viikonloppuisin klo 13.00–18.30.

Kuntoutus

Kuntoutuksen tavoitteena on edistää ja ylläpitää toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä ja osallistumismahdollisuuksia. Kuntoutustoimintaa järjestetään hyvinvointialueella tätä tarkoitusta varten suunnitellusti arviointi-, ohjaus-, neuvonta-, terapia- ja apuvälinepalveluin.

Perusterveydenhuollon kuntoutuspalveluihin kuuluvat fysioterapia sekä puhe-, ravitsemus- ja toimintaterapia, apuvälinepalvelut, veteraanikuntoutus ja kuulontutkimus.

Fysioterapia

Fysioterapiassa keskitytään kuntoutustarpeen arvioon ja asiakkaan omatoimisen harjoittelun ohjaukseen ja omaan harjoitteluun kannustamiseen. Tuoreesta tuki- ja liikuntaelinvaivasta kärsivä asiakas voi päästä fysioterapeutin suoravastaanotolle hoitajan tekemän hoidontarpeen arvioinnin perusteella, ilman lääkärin arviota/käyntiä.

Sinun tulee itse ottaa yhteyttä fysioterapian ajanvaraukseen. Fysioterapeutti arvioi fysioterapian tarpeesi puhelimessa terveydenhuollosta saadun suosituksen perusteella.

Yksilölliset fysioterapiakäynnit ovat maksullisia. Ryhmäpalvelut ovat maksuttomia lukuun ottamatta ryhmään tulevalle aina kuuluvaa ensimmäistä ja viimeistä yksilökäyntiä, josta veloitetaan yksilökäynnin hinta.

Fysioterapian ajanvaraus

puh. **09 4191 1120** (ma-pe klo 8–14)

Fysioterapian toimipisteet
- Keravan terveysasema (Metsolantie 2, 04200 Kerava)
- Koivukylän terveysasema (Karsikkokuja 15, 1. kerros, 01360 Vantaa)
- Myyrinkoti (Ruukkukuja 5, 1. kerros, 01600 Vantaa)
- Myyrmäen terveysasema (Jönsaksentie 4, 3. kerros, 01600 Vantaa)
- Tikkurilan terveysasema (Kielotie 11 A, 1. kerros, 01300 Vantaa)

Toimintaterapia

Toimintaterapiaan voit hakeutua omasta tai läheisen aloitteesta. Usein toimintaterapiaan ohjaudutaan myös Seniorineuvonnan, vammaispalvelun, kotihoidon tai muun terveydenhuollon henkilöstön lähetteestä.

Toimintaterapiassa keskeinen tavoite on arjen toimintakyvyn kohentuminen ja osallisuuden lisääminen arjen toimissa.

Jos sinulla on vaikeuksia seuraavissa asioissa, voidaan sinut ohjata toimintaterapeutin arvioinnille:

- vammasta, sairaudesta tai ikääntymisestä johtuva toimintakykyrajoite, joka vaikeuttaa selviytymistäsi päivittäisistä toiminnoista kotona tai lähiympäristössä (esim. pukeutuminen, ruoanlaitto tai kodinulkopuolinen asiointi ei onnistu)
- vaikeuksia suunnitella, aloittaa, edetä ja viedä loppuun tarkoituksenmukaisia toimintakokonaisuuksia (esim. kahvinkeitto/ruoanlaitto)
- päivittäisiä toimintojasi merkittävästi rajoittava kipu
- tai jos olet sairaalasta kotiutunut kuntoutusta tai kontrollikäyntiä tarvitseva neurologinen, vaikeavammainen tai muun lääkinnällisen kuntoutuksen piiriin kuuluva asiakas.

Toimintaterapia voi olla esimerkiksi:

- päivittäisten toimintojen harjoittelua
- uudenlaisten toimintatapojen löytämistä arjessa selviytymiseksi
- tarvittavien asunnonmuutostöiden suunnittelua
- apuvälineiden ja yläraajan ortoosien tarpeen arviointia ja käytön ohjausta.

Toimintaterapian ajanvaraus
puh. **09 4191 1140** (ma-pe klo 12–13)

Apuvälineet

Apuvälinelainaamosta voit lainata liikkumisen ja päivittäisten toimintojen perusapuvälineitä. Tällaisia apuvälineitä on mm. rollaattori, kävelykeppi, wc-pöntön koroke ja suihkutuoli.

Kun havaitset tarpeen apuvälineelle, ota yhteyttä apuvälinepalveluun ajan varaamiseksi. Et tarvitse apuvälineisiin lähetettä. Asiakas itse, hänen läheisensä tai sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijä voi todeta tarpeen apuvälineelle.

Apuvälinelainaamossa selvitetään apuvälineiden tarve, sovitetaan sopiva apuväline, ohjataan apuvälineen käytössä sekä huolletaan ja korjataan apuvälineitä. Apuvälineiden lainaus ja huolto palvelevat ajanvarauksella terveysasemien apuvälinelainaamoissa.

Voit palauttaa apuvälineitä ilman ajanvarausta apuvälinelainaamoihin arkisin klo 8–16.

Ajanvaraus
puh. **09 4191 1110** (ma-pe klo 8–11)

Toimipisteet

- Keravan terveysasema (Metsolantie 2, 04200 Kerava)
- Koivukylän terveysasema (Karsikkokuja 15, 01360 Vantaa)
- Myyrmäen terveysasema (Jönsaksentie 4, 01600 Vantaa)

Puheterapia

Puheterapiassa tutkitaan ja kuntoutetaan puheilmaisun ja puheen ymmärtämisen häiriöitä, äänihäiriöitä sekä nielemisvaikeuksia. Tavoitteena on, että voit kommunikoida ja toimia itsenäisesti ja sujuvasti arjessa.

Puheterapia toteutuu jaksoittain yksilö- ja/tai ryhmäterapiana. Tarvittaessa hyödynnetään etävastaanottoa.

Ajanvaraus
puh. **09 4191 1130** (ma-to klo 10–13)

Toimipisteet

- Keravan terveysasema (Metsolantie 2, 04200 Kerava)
- Myyrmäen terveysasema (Jönsaksentie 4, 01600 Vantaa)

Ravitsemusterapia

Ravitsemusterapiassa vastataan syömiseen ja ravitsemukseen liittyviin kysymyksiin

sekä arvioidaan ravinnonsaannin riittävyyttä. Ravitsemusterapiassa neuvotaan syömisongelmissa, erityiselintarvikkeiden käytössä sekä silloin, kun sairaus tai jokin muu syy rajoittaa ruokavaliotasi.

Ravitsemusterapiaan tarvitset lääkärin, hoitajan tai muun sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilön lähetteen. Sinulle lähetetään aika vastaanotolle, mutta voit myös itse olla yhteydessä ajanvarausnumeroon.

Toimipisteet ja ajanvaraus

- Tikkurilan terveysasema (Kielotie 11, 3. krs, 01300 Vantaa)
- puh. **09 4191 1230** (ma-to klo 12–13, voit jättää takaisinsoittopyynnön klo 8–15 ja pyrimme olemaan sinuun yhteydessä seuraavan puhelinpalvelun aukiolopäivän aikana.)
-
- Keravan terveysasema (Metsolantie 2, 04200 Kerava)
- puh. **09 4191 1230** (24 h, voit jättää takaisinsoittopyynnön klo 8–15 ja pyrimme olemaan sinuun yhteydessä seuraavan puhelinpalvelun aukiolopäivän aikana.)

Rintamaveteraanien kuntoutus

Rintamaveteraanipalveluihin ovat oikeutettuja Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella asuvat rintamaveteraanit, jotka ovat osallistuneet vuosien 1939–1945 sotiin, ja joille on myönnetty rintamasotilas-, rintamapalvelus- tai rintamatunnus.

Kotona asumista tukeviin veteraanien palveluihin kuuluu:

- ateriapalvelut, ateria-automaatti
- siivous- ja pyykkipalvelut
- pihatyöt (esim. lumen luonti, nurmikonleikkuu)
- pienet asunnon parannustyöt (mm. luiskat, tukikaiteet, kynnysten poistot)
- liikkumista tukevat palvelut (mm. taksisetelit, asioinnit, virkistys)
- omaishoitajan palkkiot ja muut omaishoidosta aiheutuvat kulut
- tuettu kotona kuntoutuminen ja jalkahoito kotona.

Palvelun saamiseksi veteraani tai hänen läheisensä voi olla yhteydessä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen Seniorineuvontaan joko puhelimitse, sähköpostilla tai Maisan kautta.

Veteraanipalvelujen yhteystiedot

Veteraanipalvelujen järjestäminen:

- Minna Stark (040 612 0393, minna.stark@vakehyva.fi)
- Jouni Lamminmäki (050 312 4538, jouni.lamminmaki@vakehyva.fi)
- **veteraanipalvelut@vakehyva.fi**

Seniorineuvonta:

- puh. **09 4191 6000** (ma-pe klo 9–15)
- **seniorineuvonta@vakehyva.fi**

Päihde- ja mielenterveyspalvelut

Päihde- ja mielenterveyspalveluista saat apua omaan tai läheisen päihteidenkäyttöön ja mielenterveyteen liittyvissä haasteissa. Palveluissa kartoitetaan tilanteesi, aloitetaan hoidon suunnittelu ja ohjataan oikeaan palveluun.

Mikäli asiasi koskee mielenterveyspalveluita, käy ennen yhteydenottoa täyttämässä Terapianavigaattori osoitteessa terapianavigaattori.fi. Terapianavigaattorin täyttö sujuvoittaa hoidon tarpeen arviointia ja nopeuttaa oikeaan palveluun pääsyä.

Päihde- ja mielenterveyspalvelujen puhelinneuvonta

- puh. **09 4191 1100** (ma-pe klo 9–13)

Jos sinulla tai jollain toisella henkilöllä on

akuutti mielenterveyden ongelma (esim. harhaisuutta, psykoottisuutta, itsetuhoisuutta), päihteidenkäyttöön liittyvää kouristelua tai yliannostusriski, soita hätänumeroon 112.

Jos elämässäsi on tapahtunut äkillinen kriisi, johon tarvitset välittömästi tukea, ota yhteyttä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen sosiaali- ja kriisipäivystykseen numerossa **09 4191 5800**. Apua voi hakea myös omainen, läheinen tai ystävä.

Muistihäiriöiden tutkiminen

Mikäli epäilet muistisairautta, hakeudu muistitutkimuksiin omalle terveysasemallesi.

Sinut ohjataan muistisairauksien tutkimiseen ja hoitoon erikoistuneelle geriatriselle poliklinikalle lääkärin lähetteellä, jos alkuselvityksen jälkeen lisätutkimukset näyttävät tarpeellisilta. Mikäli jatkotutkimuksissa sinulla todetaan muistisairaus, järjestelee hoitava taho jatkoseurannan yhteistyössä perusterveydenhuollon ja vanhuspalveluiden kanssa.

Miten tunnistan muistisairauden?

Muistisairaudet ovat yleisimpiä iäkkäillä ihmisillä, mutta niihin voi sairastua jo työiässä.

Jokapäiväisessä elämässä muistisairaus voi ilmetä esimerkiksi:

- vaikeutena muistaa, ymmärtää tai löytää oikeita sanoja,
- toistuvina kysymyksinä samasta asiasta,
- kyvyttömyytenä tunnistaa aikaa tai paikkaa,
- vaikeutena selvitä arkipäivän toiminnoissa,
- persoonallisuuden ja käyttäytymisen muutoksina,
- opittujen taitojen ja asioiden pyyhkiytymisenä pois mielestä,
- läheisesi on huolissaan tai huolestut itse muistisi heikkenemisestä,
- lähisukulaisen nimi ei muistu enää mieleen useiden tuntien sisällä,
- avaimesi ovat kadoksissa lähes päivittäin,
- silmälasit ja käsilaukkusi ovat usein kateissa,
- autolla ajaessasi joudut silloin tällöin miettimään, minne olet menossa,
- palaat usein kaupasta ilman sitä tavaraa, jota lähdit ostamaan,
- et pysty luettelemaan, keiden kanssa olet tänään puhunut puhelimessa.

Miten ennaltaehkäisen muistisairautta?

Muistisairauksien puhkeamista on mahdollista ennaltaehkäistä ja viivästyttää. Tärkeää

ennaltaehkäisyssä on kiinnittää huomiota terveellisiin elämäntapoihin sekä olemassa olevien sairauksien ja riskitekijöiden hoitoon.

Muistisairauksien vaaratekijöitä ovat ylipaino, korkea verenpaine, korkea kolesteroli ja diabetes, joita kaikkia voidaan ehkäistä ja hoitaa tehokkaasti. Erityisesti verenpaineen hallinta on tärkeää.

Lisätietoa ja vertaistukea

Vantaan ja Keravan alueen muistiyhdistykset ja Uudenmaan Muistiluotsi järjestävät paljon erilaista toimintaa ja luentoja. Toiminta on suunnattu erityisesti muistisairautta sairastaville, heidän läheisilleen sekä kaikille muististaan ja muistin hoitamisesta kiinnostuneille.

Vantaan Muistiyhdistys ry

- puh. 040 726 4430
- vantaan.muistiyhdistys@kolumbus.fi
- vantaanmuisti.fi
- Hiekkaharjuntie 13 C, 01300 Vantaa

Keski-Uudenmaan Muistiyhdistys ry

- puh. 050 596 5006
- keski-uudenmaanmuistiyhdistys.fi

Uudenmaan Muistiluotsi

- puh. 0400 364 453 (toimisto)
- toimisto@espoonmuisti.fi
- uudenmaanmuistiluotsi.fi

Muistiliiton Muistineuvo-tukipuhelin

Ohjausta ja neuvontaa muistisairaille ja läheisille sekä muististaan huolestuneille.

- puh. 09 8766 550 (ma, ti, to klo 12–17, ruotsinkielistä palvelua ti klo 15–17)

Muistiliiton Vertaislinja-tukipuhelin

Tukipuhelin muistisairaiden läheisille ja omaishoitajille.

- puh. 0800 9 6000 (ma-la klo 17–20)

Sairaalapalvelut

Vuodeosastot

Sairaalan vuodeosastolla tullaan hoitoon lääkärin lähettämänä joko toisesta sairaalasta, kotoa, muusta asuinpaikasta tai päivystyksestä. Tavoitteena on mahdollisimman lyhytaikainen sairaalahoito sekä kuntoutuminen ja kotiutuminen takaisin aiempaan asuinpaikkaan.

Peijaksen sairaala

- puh. **09 419 191** (Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen puhelinvaihde)
- Sairaalakatu 1, 01400 Vantaa

Peijaksen sairaala-alueella on kaksi geriatrista arviointi- ja akuuttiosastoa. Osastoilla hoidetaan ensisijaisesti kiireellistä arviointia ja lyhytaikaista hoitoa tarvitsevia ikääntyneitä potilaita, jotka eivät ole erikoissairaanhoidon tarpeessa. Peijaksen sairaalan vuodeosastoille tullaan pääasiassa HUSin yhteispäivystyksestä.

Akuuttigeriatrian osasto 1 sijaitsee rakennuksen ensimmäisessä kerroksessa ja akuuttigeriatrian osasto 2 rakennuksen kolmannessa kerroksessa.

Katriinan sairaala

- puh. **09 419 191** (Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen puhelinvaihde)
- Katriinankuja 4, 01760 Vantaa

Katriinan sairaalassa on kahdeksan vuodeosastoa, joilla on eri painopistealueet. Katriinaan sairaalan vuodeosastoille tullaan pääasiassa jatkohoitoon ja kuntoutukseen erikoissairaanhoidon osastoilta.

Keravan toimipisteet

- puh. **09 419 191** (Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen puhelinvaihde)
- Metsolantie 2, 2. krs, 04200 Kerava

Keravan terveysaseman toisessa kerroksessa on kaksi vuodeosastoa: akuuttihoidon osasto (AKOS 3) ja kuntoutusosasto os. 9.

Kotisairaala

Kotisairaala antaa sairaalatasoista hoitoa potilaan kotona tai hänen muussa asumispaikassaan esim. palvelutalossa tai hoivakodissa. Kotisairaalaan tullaan aina lääkärin lähetteellä.

Tavallisia kotisairaalassa hoidettavia sairauksia ovat erilaiset tulehdustaudit, vaikean kivun hoito ja erilaiset haavat. Kotisairaalassa hoidetaan myös palliatiivisen hoidon eri vaiheissa olevia potilaita.

Kotisairaalan toimipiste on Peijaksen sairaalassa (Sairaalakatu 1, 01400 Vantaa).

Geriatrinen poliklinikka

Geriatrisella poliklinikalla hoidetaan yli 70-vuotiaiden Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen asukkaiden muistisairauksia. Poliklinikalle tullaan lääkärin lähetteellä.

Toimipisteet

Katriinan sairaala:

- Katriinankuja 4, 01760 Vantaa
- Lisätietoja muistitutkimuksista ja geriatrisen poliklinikan ajanvaraukset ja ajanvarausten siirrot puh. **040 620 7984** (ma-pe klo 12.00–13.30).

Keravan terveysasema:

- Metsolantie 2 A, 3. krs, 04200 Kerava
- Lisätietoja muistitutkimuksista ja geriatrisen poliklinikan ajanvaraukset ja ajanvarausten siirrot puh. **040 612 0233** (ma-pe klo 12–13) ja puh. 040 612 0387 (ma, ke, pe klo 12–13).

8. Vammaispalvelut ikäihmisen näkökulmasta

Yli 65-vuotiaiden vammaispalvelut

SENIORINEUVONTA

- puh. 09 **4191 6000** (ma–pe klo 9–15)
- **seniorineuvonta@vakehyva.fi**

Alle 65-vuotiaiden vammaispalvelut

VAMMAISNEUVONTA

- puh. **09 4191 7020** (ma–pe klo 9–15)
- **vammaisneuvonta@vakehyva.fi**

Näkövammaiset

Näkövammaisten liitto

Näkövammaisten liitto antaa neuvontaa, ohjausta ja rohkaisua sosiaaliturvaan ja palveluihin liittyvissä asioissa. Liitto julkaisee myös Näkövammaisen palveluopasta, josta löydät tietoa näkövammaisten tukimuodoista ja sosiaaliturvasta.

Näkökulma-puhelin näkövammaisille ja heidän läheisilleen:
puh. **09 3960 5050** (ma-pe klo 10–14).

Kuulovammaiset

Kuulovamman hoitokeinona on kuulon kuntouttaminen kuulokojeella. Lisäksi kuulovammainen voi tarvita myös muita apuvälineitä kuten lisälaitteita kuulokojeisiin tai kaulasilmukan. Suurin osa terveydenhuollon apuvälineistä myönnetään erikoissairaanhoidossa kuten kuulokeskuksissa.

Vaikeasti kuulovammainen voi vammaispalvelulain perusteella saada asuntoonsa apuvälineitä kuten kiinteän induktiosilmukan, hälytinjärjestelmän tai kuulovammaisen palovaroittimen. Lisäksi Kelan kautta on mahdollista saada tulkkauspalveluja, jos tarvitset tulkkausta vammasi takia.

Kuuloliitto

- Kuuloliiton neuvontapuhelin puh. **09 580 3370** (ma klo 9–15)
- **info@kuuloliitto.fi**

Kuulolähipalvelu

Kuuloliiton kuulolähipalvelu tukee ensisijaisesti ikääntyneiden huonokuuloisten toimintakykyä ja itsenäistä elämää.

Kuulolähipalvelusta annetaan opastusta kuulokojeen ja apuvälineiden käytössä, apua kuulokojeiden huoltamisessa sekä neuvoja kuuloon ja kuulonhuoltoon liittyvissä kysymyksissä. Lähipalvelu on maksutonta kaikille kuulovammaisille ja heidän läheisilleen eikä edellytä kuuloyhdistyksen jäsenyyttä.

Voit tiedustella kuulolähipalveluaikoja suoraan paikalliselta kuuloyhdistykseltäsi:

- Vantaan Kuuloyhdistys ry: **0400 469 055**
- Keski-Uudenmaan Kuulo ry: **0400 459 740**

9. Sosiaalinen ja taloudellinen tuki

Seniorineuvonta

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella yli 65-vuotiaiden asiakkaiden sosiaalityö on keskitetty Seniorineuvontaan. Saat Seniorineuvonnasta apua ja ohjeita myös sosiaaliseen ja taloudelliseen tukeen liittyen.

- puh. **09 4191 6000** (ma–pe klo 9–15)
- **seniorineuvonta@vakehyva.fi**

Sosiaalineuvonta

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue tarjoaa asukkailleen sosiaalineuvontaa. Sosiaalineuvonnassa pääset keskustelemaan tilanteestasi sosiaalialan ammattilaisen ilman ajanvarausta.

Saat neuvontaa ja ohjausta sosiaalipalveluista, etuuksien tai tukien hakemisesta ja niihin liittyvistä kysymyksistä ilman ajanvarausta paikan päällä tai puhelimitse.

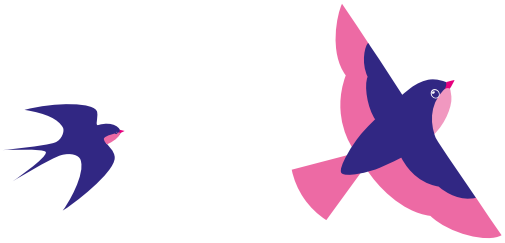
Voit ottaa yhteyttä esimerkiksi, jos:
- sinua on kohdannut äkillinen kriisi (esim. häätö, ero tai taloudellinen ahdinko)
- tarvitset sosiaaliturvaan ja -palveluihin liittyvää neuvontaa
- tarvitset neuvontaa etuuksiin ja tukiin liittyvissä asioissa
- päihde- tai peliriippuvuus haittaa arjessa selviytymistä
- mielenterveysongelmat haittaavat arjessa selviytymistä
- olet velkaantunut
- tarvitset neuvontaa asumiseen liittyvissä asioissa.

Palvelussa saat ohjausta ja neuvontaa, ja tilannettasi arvioidaan ja sinut ohjataan palveluissa tarvittaessa eteenpäin.

Aikuissosiaalityön neuvonnan ja ohjauksen palvelunumero palvelee numerossa **09 4191 7010** (ma-ti klo 9.00–11.00 ja klo 13.00–15.00 sekä to-pe klo 9.00–11.00 ja klo 13.00–15.00).

Toimipisteet

- Aikuissosiaalityö Itä-Tikkurila (Vernissakatu 8 C, 01300 Vantaa)
- Keravan terveysasema (Metsolantie 2, 04200 Kerava)
- Sampolan palvelukeskus (Kultasepänkatu 7, 04250 Kerava)



Kotipalvelua ilman arvolisäveroa

Maksut, jotka julkinen toimija kuten hyvinvointialue perii sinulta sosiaalipalveluista, ovat verottomia.

Voit saada myös yksityisen palveluntuottajan palveluja ilman arvonlisäveroa, mutta se edellyttää korkeaa ikää tai sairauden aiheuttamaa toimintakyvyn alenemista.

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen rekisteröimät yksityiset sosiaalipalvelujen tuottajat ja niiden tarkemmat tiedot löydät verkkosivuiltamme osoitteesta **vakehyva.fi/ikaantyneiden-yksityiset-sosiaalipalvelujen-tuottajat**.
Voit myös pyytää tietoja Seniorineuvonnasta.

Elias.fi-nettitori

Valtakunnallisella elias.fi-nettitorilta löydät hakupalvelun palvelunmyyjistä, joilla on oikeus myydä sosiaalipalveluja eli kotipalvelun tukipalveluja ilman arvonlisäveroa. Löydät sen osoitteesta **elias.fi**.

Kotitalousvähennys

Kotitalousvähennys on verovähennys, jota voit saada kotona tai vapaa-ajan asunnossa teetetystä kotitaloustyöstä kuten remonttityöstä, siivous- ja kotitaloustyöstä tai hoitotyöstä.

Kotitalousvähennyksen voi saada vain työn osuudesta. Työn suorittavan yrityksen tulee olla ennakkoperintärekisterissä.

Lisätietoja löydät osoitteesta **vero.fi/kotitalousvahennys**.

Toimeentulotuki

Jos tulosi tai varallisuutesi eivät riitä välttämättömiin jokapäiväisiin menoihin, voit hakea Kelasta perustoimeentulotukea.

Perustoimeentulotukihakemuksen voit tehdä Kelan verkkosivuilla sähköisen asiointipalvelun kautta tai Kelan asiointipisteissä. Voit asioida Kelan asiointipisteillä ajanvarauksella tai osassa Kelan toimipisteistä myös ilman ajanvarausta.

Kela palvelee toimeentuloasioissa numerossa **020 692 207** (ma-pe klo 9–16).

Täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen sosiaalitoimi voi myöntää sinulle harkinnanvaraista täydentävää tai ehkäisevää toimeentulotukea. Tarvitset kuitenkin ensin päätöksen Kelan myöntämästä perustoimeentulotuesta.

Täydentävää toimeentulotukea voidaan myöntää eri elämäntilanteista johtuviin menoihin, joihin ei voi saada perustoimeentulotukea tai menoihin, jotka aiheutuvat erityisistä tarpeista tai olosuhteista.

Täydentävän ja ehkäisevän toimeentulotuen hakeminen

- Voit hakea täydentävää toimeentulotukea Kelan kautta samalla lomakkeella, jolla haet perustoimeentulotukea. Tällöin Kela voi pyynnöstäsi välittää hakemuksen hyvinvointialueelle.
- Voit hakea täydentävää ja ehkäisevää toimeentulotukea sähköisesti Maisa-asiointikanavan kautta.
- Voit myös toimittaa täydentävän ja ehkäisevän toimeentulotuen hakemuksen postitse osoitteeseen:
  Täydentävän toimeentulotuen yksikkö
  PL 7035
  01361 Vantaa

- Voit jättää hakemuksen myös vahtimestarille osoitteissa:
  – Aikuissosiaalityö Itä-Tikkurila: Vernissakatu 8 C, 01300 Vantaa
  – Koivukylän sosiaali- ja terveysasema: Karsikkokuja 15, 01360 Vantaa
  – Myyrmäen sosiaali- ja terveysasema: Jönsaksentie 4, 4krs, 01600 Vantaa
  – Sampolan palvelukeskus: Kultasepänkatu 7, 04250 Kerava

Asumistuki

Asumistuki on tarkoitettu tukemaan pienituloisia asumiskustannuksissa. Asumistukea myönnetään myös tuettuihin asumismuotoihin.

Asumistuessa otetaan huomioon kaikkien samassa taloudessa asuvien tulot. Pienituloiset eläkeläiset voivat hakea Kelasta eläkkeensaajan asumistukea. Jos samassa taloudessa asuu henkilöitä, joilla ei ole oikeutta eläkkeen saajan asumistukeen, tulee koko ruokakunnan hakea yleistä asumistukea.

Lisätietoja

- Eläkkeensaajan asumistuki puh. **020 692 202** (Kela)
- Yleinen asumistuki puh. **020 692 210** (Kela)
- **kela.fi**

Eläkettä saavan hoitotuki

Eläkettä saavan hoitotuen tavoitteena on helpottaa vammaisen tai pitkäaikaisesti sairaan eläkkeensaajan jokapäiväistä elämää, toimintakykyä, kuntoutusta ja hoitoa. Tarvitset hoitotukeen lääkärin lausunnon ja voit hakea sitä Kelasta.

Sinulla voi olla oikeus hoitotukeen, jos:
- olet kokopäiväisesti eläkkeellä
- sinulla on lääkärin toteama vamma tai sairaus
- tarvitset vamman tai sairauden takia apua tai ohjausta
- toimintakykysi on heikentynyt vamman tai sairauden takia vähintään vuoden ajan, eli sinulla on vaikeuksia selvitä arjen toiminnoista.

Lisätietoja

Kuntoutus ja vammaistuet puh. **020 692 205** (Kela)

Matkakorvaukset

Voit saada Kelasta matkakorvausta julkisen tai yksityisen terveydenhuollon matkoista, jos matkan syy on sairaus tai kuntoutus, johon on Kelan tai julkisen terveydenhuollon kuntoutuspäätös.

Pitkäaikaissairaat, joiden terveydentila edellyttää säännöllistä terveydenhuollossa asiointia, voivat saada todistuksen määräaikaisena tai toistaiseksi voimassa olevana.

Lisätietoja

Lisätietoja Kelan matkakorvauksesta löydät Kelan verkkosivuilta osoitteesta **kela.fi/matkat** tai soittamalla Kelan palvelunumeroon **020 692 204**.

Asiakasmaksujen maksukatto

Julkisen terveydenhuollon asiakasmaksuissa on kalenterivuosittainen maksukatto. Vuonna 2023 maksukatto oli 692 euroa. Maksukattoon tehdään indeksitarkistus joka toinen vuosi.

Maksukattoa kerryttävät laissa määrätyt terveydenhuollon asiakasmaksut sekä hyvinvointialueen ostamista palveluista perittävät asiakasmaksut.

Maksukaton täyttymisen jälkeen palvelut ovat pääsääntöisesti maksuttomia kalenterivuoden loppuun. Poikkeuksena on lyhytaikainen laitoshoito, josta peritään alennettu päivämaksu 18,20 euroa maksukaton täyttymisen jälkeen.

Voit lukea aiheesta lisää sosiaali- ja terveysministeriön verkkosivuilla osoitteessa **stm.fi/terveydenhuollon-maksukatto**.

Maksukattoa kerryttävät asiakasmaksut seuraavista palveluista:

- terveyskeskuksen avosairaanhoidon lääkäripalvelut
- poliklinikan antama tutkimus ja hoito
- päiväkirurgiset toimenpiteet
- suun terveydenhuollon käynti- ja toimenpidemaksut (lukuun ottamatta hammasteknisiä kuluja, kuten proteesit, purentakiskot, oikomiskojeet ja uniapneakiskot)
- terveydenhuollon ammattihenkilön antama fysioterapia, neuropsykologinen kuntoutus, ravitsemusterapia, jalkojenhoito, puheterapia, toimintaterapia ja muut niihin rinnastettavat toimintakykyä parantavat ja ylläpitävät hoidot
- sarjassa annettavat hoidot
- yö- ja päivähoito
- tilapäinen kotisairaanhoito ja tilapäinen kotihoito
- lyhytaikaisen laitoshoidon ja laitospalvelun maksut terveydenhuollon ja sosiaalihuollon laitoksissa
- kuntoutushoidon maksut
- toimeentulotuella maksetut maksut
- maksukattoa kerryttävät myös ostopalveluina tuotetut palvelut, jos ne kuuluvat kunnan järjestämisvastuulle.

Maksukattoon ei lasketa mukaan maksuja:

- sairaankuljetuksesta
- lääkärintodistuksista
- yksityislääkärin lähetteellä tehdyistä laboratorio- ja kuvantamistutkimuksista
- sosiaalihuollon palveluista (lukuun ottamatta lyhytaikaista laitospalvelua)
- maksukykyyn perustuvat asiakasmaksut
- palvelusetelin omavastuista
- kuljetuspalvelujen omavastuista
- täysin yksityisistä palveluista, joiden järjestämisestä hyvinvointialue ei vastaa
- kotihoidosta ja tukipalveluista
- säännölliseen kotihoitoon sisältyvästä lääkärikäynnistä.

Todistuksen hakeminen maksukaton ylittymisestä

Maksukaton täyttymisen seuraaminen on asiakkaan vastuulla. Saamissasi laskuissa on merkintä niiden palveluiden kohdalla, jotka kerryttävät maksukattoa.

Kun asiakasmaksuja on kertynyt yli 692 euroa, pyydä todistus maksukaton ylittymisestä. Todistuksen kirjoittaa se yksikkö, jossa maksukatto tulee täyteen.

Jos maksukatto täyttyy Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen tuottamissa palveluissa, hae todistus asiakasmaksutiimistä. Asiakasmaksutiimi palvelee asiakaslaskutusta ja maksukattoa koskevissa kysymyksissä, selvittää maksukertymät ja kirjoittaa todistukset.

Asiakaslaskutus

- puh. **09 4191 0200** (ma-to klo 9.00–11.30)
- sähköinen asiointi: **https://asiointi.vakehyva.fi** →

Talous- ja velkaneuvonta

Ota yhteyttä oikeusaputoimistojen talous- ja velkaneuvontaan matalalla kynnyksellä heti, jos jokin omassa tai läheisen taloudessa mietityttää.

Ota yhteyttä myös silloin, kun oma velkatilanteesi on käynyt hallitsemattomaksi, ja jos et pysty maksamaan erääntyviä laskujasi tai velkojasi. Oikeusaputoimistojen talous- ja velkaneuvonta on maksutonta.

Puhelinneuvonta

Varaa puhelua varten aikaa sekä tietoa tuloistasi, menoistasi ja veloistasi.

Keravalaiset:

- Keski-Uudenmaan oikeusaputoimisto puh. **029 566 0233** (ma-pe klo 9–12)

Vantaalaiset:

- Itä-Uudenmaan oikeusaputoimiston talous- ja velkaneuvonta puh. **029 566 0175** (ma-pe klo 9–12)

Sosiaalinen luototus

Sosiaalisen luototuksen tarkoituksena on ehkäistä taloudellista syrjäytymistä ja ylivelkaantumista. Ota yhteyttä, jos sinulla on vuokrarästejä tai muita painavia syitä saada luotto ennen kuin tilanne kriisiytyy.

Sosiaalisen luoton määrä on 200–10 000 euroa. Laina-aika on korkeintaan viisi vuotta.

Kenelle luotto on tarkoitettu?

Pienituloisille ja vähävaraisille hyvinvointialueen asukkaille, joilla ei ole:

- mahdollisuutta saada muuta kohtuuhintaista luottoa esim. puuttuvien vakuuksien ja luottohäiriömerkinnän vuoksi
- riittävästi tuloja ja varallisuutta menojen kattamiseen käteisellä tai säästämällä kohtuu ajassa
- perusteita saada avustusta tai muuta rahoitusta
- mahdollisuutta selviytyä nykyisten lainojen hoitomenoista ilman syvempää velkaantumista.

Mihin tarkoituksiin luottoa voidaan myöntää?

- Kodin hankinnat
- Takuuvuokrat ja vuokrarästit
- Muiden lainojen ja velkojen järjesteleminen
- Muut itsenäisen selviytymisen kannalta perustellut menot

Neuvonta ja ajanvaraus

- puh. **09 4191 7010** (ma klo 9–10.30, ti klo 14–15.30 ja ke klo 9–10.30)
- Voit asioida myös Maisa-palvelun kautta osoitteessa **maisa.fi**:
- Valitse Sosiaalihuollon asiointi
- Tee hakemus/yhteydenotto työikäisten palveluihin
- Valitse tuen tarve ”talous”.

Ilmoita yhteyttä ottaessasi haluavasi hakea sosiaalista luottoa. Ilmoita yhteydenotossasi kaikki tulosi, menosi, varasi ja velkasi.

10. Vaikuttaminen

Vanhusneuvosto

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella on neljä vaikuttamistoimielintä: vammaisneuvosto, nuorisovaltuusto, monikulttuurisuusasiain neuvottelukunta ja vanhusneuvosto.

Vaikuttamistoimielimien tarkoituksena on varmistaa eri asukasryhmien osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia. Vanhusneuvosto toimii Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella ikääntyneiden asukkaiden vaikuttamisväylänä.

Vanhusneuvoston tehtävänä on ottaa kantaa hyvinvointialueen toiminnan suunnitteluun, valmisteluun, toteuttamiseen ja seurantaan asioissa, joilla on tai joilla vaikuttamistoimielin arvioi olevan merkitystä ikääntyneen väestön ja heidän tarvitsemiensa palveluiden kannalta. Vanhusneuvosto on mukana myös osallistumisen ja kuulemisen kehittämisessä hyvinvointialueella.

Aluehallitus asettaa vanhus- ja vammaisneuvoston sekä nuorisovaltuuston ja monikulttuurisuusasiain neuvottelukunnan valtuustokausittain.

Vaikuttamistoimielimien kokoonpanot, pöytäkirjat ja kokousaikataulut löydät Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen verkkosivuilta osoitteesta **vakehyva.fi/vaikuttamistoimielimet**.

Ikääntyneiden asiakasraati

Ikääntyneiden asiakasraati on Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen asukkaista koostuva raati. Raadin kautta asukkaat voivat osallistua hyvinvointialueen toiminnan ja palvelujen kehittämiseen.

Ikääntyneiden asiakasraadin tavoitteena on erityisesti ikäihmisten osallisuuden vahvistaminen, asiakaslähtöisten palveluiden kehittäminen ja asiakastyytyväisyyden lisääminen.

Joka kokoontumiskerralla on eri teema, johon raatilaisten näkökulmia kaivataan. Lisäksi raatilaiset voivat itse tuoda esiin asioita, joihin haluavat ottaa kantaa. Aikaisemmin raatilaiset ovat päässeet vaikuttamaan esimerkiksi hyvinvointialueen verkkosivuihin.

Asiakasraati ei ole hyvinvointialueen virallinen toimielin, vaan sen toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Raadin jäsenmäärä voi vaihdella, mutta yleensä jäseniä on noin 12–15. Raati kokoontuu noin neljä kertaa vuodessa.

Lisää hyvinvointialueen asiakasraadeista ja kehittämisryhmistä voit lukea sivuiltamme osoitteesta **vakehyva.fi/asiakasraadit-ja-kehittamisryhmat**.

Tule mukaan asiakasraatiin!

Kiinnostaisiko sinua kertoa mielipiteesi hyvinvointialuetta koskevista teemoista, tai haluaisitko osallistua palveluiden kehittämiseen?

Jos kiinnostuit asiakasraatitoiminnasta, lähetä sähköpostia osoitteeseen **asiakasraati.ikaantyneet@vakehyva.fi** tai soita numeroon **050 314 5648**.

Aloitteet ja palautteet

Haluatko kertoa mielipiteesi Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen palveluista ja osallistua toimintamme kehittämiseen?

Kun annat meille palautetta, saamme arvokasta tietoa onnistumisista sekä niistä asioista, joita meidän tulee vielä toiminnassamme kehittää.

Voit antaa palautetta:
- verkkosivujen palautelomakkeen kautta osoitteessa **vakehyva.fi/anna-palautetta**
- paperisella lomakkeella asioimassasi toimipisteessä
- keskustelemalla henkilökuntamme kanssa.

11. Oikeusturva ja oikeudellinen ennakointi

Sosiaali- ja potilasasiamies

Jos koet potilaana tai sosiaalihuollon asiakkaana tulleesi kohdelluksi väärin sosiaali- tai terveydenhuollon palveluissa, voit ottaa yhteyttä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen sosiaali- ja potilasasiamieheen. Sosiaali- ja potilasasiamies:

- neuvoo ja ohjaa potilaslain soveltamiseen liittyvissä asioissa
- neuvoo asiakkaan asemaan ja oikeuksiin liittyvissä asioissa
- tiedottaa asiakkaan oikeuksista
- toimii asiakkaan oikeuksien edistämiseksi ja toteuttamiseksi
- neuvoo ja tarvittaessa avustaa muistutuksen tekemisessä.

Sosiaali- ja potilasasiamies ei toimi oikeudellisesti asiakkaiden etujen ajajana, vaan on puolueeton toimija asiakkaan etujen toteutumiseksi. Sosiaali- ja potilasasiamies ei tee päätöksiä, eikä ota kantaa hoitoa antaneen yksikön tai sen henkilökunnan toimintaan.

Sosiaali- ja potilasasiamiehen palvelut ovat asiakkaille maksuttomia.

Yhteystiedot

Vantaa:

- puh. **09 4191 0230** (ma-pe klo 8–16)
- **miikkael.liukkonen@vakehyva.fi**

Kerava:

- Sosiaaliasiamies: puh. **0400 277 087** (ma klo 12.00–15.00 sekä ti, ke ja to klo 9.00–12.00), **sosiaaliasiamies@sosiaalitaito.fi**
- Potilasasiamies: puh. **040 833 5528** (ma klo 12.00–15.00 sekä ti, ke ja to klo 9.00–12.00), **potilasasiamies@sosiaalitaito.fi**

Huom. Sähköposti ei ole tietoturvallinen väylä, ja siksi sen käyttöä ei suositella arkaluonteisten tietojen lähettämiseen.

Edunvalvonta

Kun et pysty hoitamaan asioitasi itse esimerkiksi sairauden tai vammautumisen takia, voi läheinen hoitaa niitä puolestasi esimerkiksi suomi.fi-valtuuksien avulla tai edunvalvontavaltakirjalla.

Edunvalvoja voi:

- tukea taloudellisten tai muiden asioiden hoitamisessa, kun fyysinen toimintakykysi on heikentynyt
- hakea etuutta, kuten eläkettä, jos et pysty hakemaan etuutta itse tai huolehtimaan siihen liittyvistä oikeuksistasi
- antaa hoitosuostumuksen, jos et pysty sitä itse antamaan
- osallistua sosiaalihuollon palvelujen suunnitteluun silloin, kun et pysty siihen itse tai et ymmärrä ehdotettuja vaihtoehtoja ja niiden vaikutuksia.

Lisätietoja löydät Digi- ja väestötietoviraston verkkosivuilta osoitteesta **dvv.fi/edunvalvonta**.

Edunvalvontavaltuutus

Edunvalvontavaltuutus tarkoittaa tuen tarpeen ennakointia. Voit ennakoida tuen tarpeen ja tehdä edunvalvontavaltuutuksen siltä varalta, että et itse pysty myöhemmin hoitamaan asioitasi esimerkiksi heikentyneen terveydentilan takia.

Valtuutus tehdään kirjallisesti valtakirjaan, johon voit nimetä, kuka saa hoitaa asioitasi ja miten haluat, että niitä hoidetaan. Voit myös määritellä, miten valtuutetun toimintaa valvotaan. Valtuutetun tulee suostua tehtävään.

Edunvalvontavaltuutus on edunvalvojan määräämistä joustavampi ja kevyempi tapa järjestää omien asioiden hoitaminen tulevaisuutta varten.

Määrittelet itse ne asiat, jotka valtuutus kattaa. Voit esimerkiksi oikeuttaa valtuutetun huolehtimaan omaisuutesi hoidosta ja muista taloudellisista asioistasi sekä sinua koskevista terveyden- ja sairaanhoidon asioistasi.

Miten teen edunvalvontavaltuutuksen?

Edunvalvontavaltuutukselle ei ole olemassa yhtä oikeaa valtuutusmallia. Erilaisia malleja niiden tekemiseen löydät internetistä.

Kannattaa kuitenkin pyytää valtakirjan laatimiseen apua asiantuntijalta. Näitä ovat esimerkiksi oikeusaputoimistot, asianajotoimistot, lakiasiantoimistot tai notariaattipalvelut.

Valtuutus vahvistetaan vasta, kun valtuuttaja ei enää kykene hoitamaan asioitaan itse. Edunvalvontavaltuutuksen vahvistaa Digi- ja väestötietovirasto.

Lisätietoja

- Lisätietoja löydät Digi- ja väestötietoviraston verkkosivuilta osoitteesta **dvv.fi/edunvalvontavaltuutus**.
- DVV:n suomenkielinen puhelinpalvelu puh. **0295 536 256** (ma-pe klo 9–15)
- DVV:n ruotsinkielinen puhelinpalvelu puh. **0295 536 305** (ma-pe klo 9–15)
- Chat-palvelu palvelee arkisin klo 9–15 osoitteessa **dvv.fi**.

Hoitotahto

Hoitotahto pitää sisällään, millaista hoitoa toivot elämäsi loppuvaiheessa. Hoitotahto kannattaa tehdä siltä varalta, että et pysty itse osallistumaan hoitopäätöksiin esimerkiksi vakavan sairauden, onnettomuuden tai muun vastaavan syyn takia.

Laatimalla hoitotahdon voit varmistaa, että mahdollisessa tulevassa hoidossa noudatetaan omia elämänarvojasi, ja että hoitoratkaisut perustuvat omaan tahtoosi.

Hoitohenkilökunnan täytyy kunnioittaa toiveitasi. Hoitotahto, tarpeet ja toiveet ohjaavat palliatiivisen hoidon suunnittelua ja toteutusta.

Voit tehdä hoitotahdon:

- Omakanta-järjestelmässä osoitteessa **kanta.fi**
- kirjallisesti todistajien vakuuttamana tai
- suullisesti.

Hoitotahdon tekemiseen tarkoitettuja lomakkeita löydät esimerkiksi THL:n, Muistiliiton ja Suomen muistiasiantuntijat ry:n verkkosivuilta. Voit käyttää näitä lomakkeita apuna, kun kirjoitat hoitotahtosi Omakantaan.

12. Digituki ja Maisa

Digituki: tukea asiointiin tietokoneella, puhelimella tai tabletilla

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella on mahdollista saada tukea erilaisissa sähköisissä palveluissa asiointiin. Tuesta käytetään nimeä digituki.

Digituessa tarjotaan esimerkiksi:
- opastusta puhelinten, tietokoneiden ja muiden digilaitteiden käyttöön
- apua Maisassa asiointiin
- tukea sovellusten asentamiseen.

Digitukea tarjoavat tahot määrittelevät itse tarkemmin, minkälaista tukea ne asiakkaille tarjoavat.

Digitukea tarjoaa

Keravalla

- **KERAVAN KAUPUNGINKIRJASTO** tarjoaa matalan kynnyksen apua mobiililaitteiden ja kannettavien tietokoneiden sekä erilaisten digipalvelujen käyttöön kirjaston aukioloaikoina. Pidempiä opastuksia on saatavilla ajanvarauksella. Lisätietoja löydät osoitteesta **kerava.fi/kirjasto**.
- **ENTER ry**: tarjoaa henkilökohtaista ja maksutonta opastusta tietokoneiden, tablettien ja kännyköiden käytössä Keski-Uudellamaalla. Lisätietoja löydät osoitteesta **entersenior.fi**.
- **KERAVAN OPISTO**: tarjoaa tietotekniikkakursseja, joiden tavoitteena on edistää arkea helpottavia digitaitoja. Kursseilla opetellaan käyttämään erilaisia älypuhelimen toimintoja sekä vahvistamaan digitaitoja tietokoneella. Lisätietoja löydät osoitteesta **kerava.fi/kasvatus-ja-opetus/keravan-opisto**.
- **KERAVAN SEURAKUNTA**: Katupappilan digipysäkki tarjoaa digitukea perjantaisin parillisilla viikoilla klo 11–12.30. Apua saat kännyköiden, tietokoneiden ja muiden digihaasteiden kanssa. Lisätietoja löydät osoitteesta **keravanseurakunta.fi/katupappila**.

Vantaalla

- **VANTAAN KAUPUNGIN DIGITUKI**: tarjoaa tukea verkkoasiointiin ja opastusta digilaitteiden käyttöön. Palvelu on maksutonta. Digitukea tarjoavat mm. kirjastot, Vantaa-infot, aikuisopistot sekä Myyrmäen ja

Tikkurilan asukastilat. Lisätietoja löydät osoitteesta **vantaa.fi/digituki**.

- **KUNTALAISTEN DIGI-INFOT**: Vantaa järjestetään digi-info-tapahtumia. Löydät ne Vantaan kaupungin tapahtumakalenterista ja voit etsiä niitä sanalla ”digituki”. Kalenteri löytyy osoitteesta **tapahtumat.vantaa.fi**.
- **VANTAA-INFOT**: Myyrmäen ja Tikkurilan Vantaa-infot tarjoavat yleisneuvontaa Vantaan kaupungin ja yhteistyökumppaneiden palveluihin liittyen, tukea palveluihin hakeutumisessa sekä neuvontaa kaupungin ja yhteistyökumppaneiden sähköisten palvelujen käytössä.
  Digitukea tarjotaan asiointipisteillä, puhelimessa numerossa 09 83911 ja sähköpostilla vantaa-info@vantaa.fi.
  Lisätietoja löydät osoitteesta **vantaa.fi/vantaainfo**.

Valtakunnallisesti

- **KANSALAISNEUVONTA**: tarjoaa julkisten palvelujen käyttäjille suunnattua neuvontapalvelua. Palvelun avulla lisätään tietoisuutta julkisen hallinnon palveluista sekä helpotetaan niissä asiointia. Lisätietoja löydät osoitteesta **kansalaisneuvonta.fi**.
- **KELA**: tarjoaa digitukea puhelimitse ja Kelan palvelupisteissä. Kelassa neuvotaan muun muassa verkkohakemuksen täyttämisessä, liitteen lähettämisessä ja päätösten tarkistamisessa.
  Lisätietoja löydät **kela.fi/digituki**.
- **MAISA**: Maisan käyttöön liittyviä vinkkejä löydät osoitteesta **ukk.maisa.fi**.
- **OMAKANNAN VERKKOKOULU**: tarjoaa opastusta OmaKannasta, sen toiminnoista ja OmaKannan käytöstä saatavista hyödyistä. Lisätietoja löydät osoitteesta **kanta.fi/omakanta-verkkokoulu**.
- **SENIORSURF**: Vanhustyön keskusliitto tarjoaa etänä senioreille suunnattua apua digitaitojen opetteluun.
  Lisätietoja löydät osoitteesta **seniorsurf.fi/seniorit/etaopastus**.
- **VERKOSTA VIRTAA -ETÄOPASTUKSET**: Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry tarjoaa etäopastusta asuinpaikasta riippumatta. Lisätietoja löydät osoitteesta **verkostavirtaa.fi**.

Maisa

Maisa on sähköinen sosiaali- ja terveydenhuollon yhteinen asiakasportaali. Löydät sen osoitteesta **maisa.fi**.

Voit käyttää Maisaa tietokoneella, tabletilla ja kännykän mobiilisovelluksella. Järjestelmään kirjaudutaan pankkitunnuksilla, mobiilivarmenteella tai sähköisellä henkilökortilla. Maisan käyttö on tietoturvallista.

Maisassa voit esimerkiksi:

- tehdä ajanvarauksia
- tarkastella tulevia tapahtumia kuten vastaanottokäyntejä
- valmistautua tulevaan tapaamiseen kuten lääkärin vastaanotolle
- vastata erilaisiin kyselyihin kuten oirekyselyihin
- osallistua etävastaanotoille videon välityksellä
- tarkastella tutkimustuloksia kuten laboratorio- ja kuvantamistutkimusten tuloksia
- viestitellä sinua tai asiaasi hoitavien ammattilaisten kanssa.

Puolesta-asiointi

Maisan avulla voit asioida sähköisesti myös toisen puolesta. Jos olet täysi-ikäinen, toinen täysi-ikäinen osapuoli voi antaa sinulle valtuudet puolesta-asiointiin, jolloin voit hoitaa vaikkapa iäkkään vanhempasi asioita Maisassa.

Puolesta-asiointioikeudet annetaan sen henkilön Maisa-tililtä, joka haluaa antaa puolesta-asiointioikeudet omaan Maisaansa.

Mene Maisaan ja valitse Valikko > Puoles-

ta-asioinnin hallinta > Anna puolesta-asiointioikeus. Täytä valtuuttamasi henkilön nimi ja sähköpostiosoite, määrittele puolesta-asioinnin laajuus ja lähetä kutsu. Valtuuttamasi henkilö saa sähköpostiinsa kutsun, joka tulee hyväksyä. Tämän jälkeen tulee antaa tarvittavat lisätiedot, minkä jälkeen puolesta-asiointioikeudet ovat voimassa.

Vaihtoehtoisesti voit tehdä puolesta-asioinnin valtuutuksen myös toimittamalla valtakirjan omaan sosiaali- tai terveydenhuollon toimipisteeseesi.

Lisätietoja löydät osoitteesta **ukk.maisa.fi**.

13. Vapaaehtoistoiminta

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella on olemassa monia erilaisia tapoja toimia ikäihmisten parissa vapaaehtoisena. Voit valita niistä itseäsi kiinnostavan ja omiin aikatauluihisi sopivan muodon.

Voit toimia vapaaehtoisena keikkaluontoisesti tai halutessasi voit sitoutua pidempiaikaiseen toimintaan. Aiempaa kokemusta tai erityistaitoja ei tarvita. Riittää, että kohtaat ikääntyneen myötätunnolla ja kuunnellen.

Vapaaehtoistoiminnalla on suuri merkitys ikääntyneille, jotka kaipaavat tukea ja juttuseuraa.

Vapaaehtoisena voit toimia esimerkiksi:

- vapaaehtoisena hoiva-asumisen asukkaille sekä kotona asuville senioreille
- keikkaluontoisena saattajana ikääntyneen asiointireissuilla
- ikääntyneen ulkoiluystävänä esimerkiksi yhdessä koirasi kanssa tai ilman
- pyöräluotsina, jolloin voit viedä ikääntyneitä riksapyöräajelulle
- avustajana erilaisissa ikääntyneiden ryhmissä kuten musiikki-, luku- ja jumppahetkissä
- emäntänä tai isäntänä senioreiden korttelikerhossa tai muissa tapahtumissa tai
- esiintyjänä juhlissa ja tapahtumissa joko yksin tai yhdessä harrastusryhmän kanssa.

Haluatko vapaaehtoiseksi?

Ota meihin yhteyttä, jos sinua kiinnostaa toimia vapaaehtoisena Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella. Tavoitat meidät:

- puh. **040 700 5685** (vapaaehtoistyön toiminnanohjaaja)
- puh. **050 314 6263** (hoiva-asumisen vapaaehtoistoiminta)
- sähköpostilla: **vapaaehtoiset.avopalvelut@vakehyva.fi** tai **vapaaehtoiset.hoiva@vakehyva.fi**.

Menokaveri

Menokaveri-toiminta on yksi Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen vapaaehtoistoiminnan muoto.

Menokaveri on ikääntyneen tukihenkilö, joka tukee ikääntynyttä kodin ulkopuolisessa liikkumisessa. Menokaveri auttaa esimerkiksi, kun ikääntyneen pitää käydä hoitamassa asioitaan tai liikkua julkisilla liikennevälineillä.

Lisätietoja:

- puh. **040 700 5685**
- **menokaveri@vakehyva.fi**

Suomen Punainen Risti

Suomen Punainen Risti (SPR) tarjoaa monenlaisia tapoja toimia vapaaehtoisena. Lisätietoja löydät osoitteesta punainenristi.fi/vapaaehtoiseksi.

Vantaan ja Keravan alueiden SPR:n paikallisosastojen ylläpitämät vapaaehtoistoiminnan välitysten yhteystiedot löydät alta.

Kerava

- puh. **050 542 1668**
  (ma klo 16–18 ja pe klo 13–15)
- **ystavatoimintakerava@gmail.com**

Korso

- puh. **050 314 5722** (ke klo 14.30–17)
- **spr.korso.ystava@gmail.com**

Itä-Vantaa

- Tikkuraitti 11 A
- puh. **043 826 9999** (ma klo 14.00–17)
- **spr.ystavatikkurila@gmail.com**

Länsi-Vantaa

- Myyrmäen asukastila (Paalutori 3, 01600 Vantaa)
- puh. **050 470 8443**
  (ma klo 16–18 ja to klo 10–12)
- **spr.lansivantaa.ystava@gmail.com**

Seurakuntien vapaaehtoistoiminta

Seurakunnat tarjoavat paljon erilaisia vapaaehtoistoiminnan muotoja. Voit ilmoittautua vapaaehtoiseksi osoitteessa vapaaehtoistyo.fi.

Alle on listattu Vantaan ja Keravan alueen seurakuntien eri vapaaehtoistoiminnan yhteystietoja. Seurakunnilla on myös muita vapaaehtoistoiminnan muotoja, ja lisätietoa niistä löydät seurakuntien omilta verkkosivuilta.

Lähimmäispalvelu

Lähimmäispalvelun vapaaehtoisena voit toimia vanhuksen, yksinäisen, sairaan, omaishoidettavan, omaishoitajan, yksinhuoltajan tai maahanmuuttajan ystävänä. Voit ilmoittautua toimintaan ympäri vuoden.

Lähimmäispalvelun vapaaehtoisena toiminen ei vaadi kuin halun olla toisen ihmisen rinnallakulkijana. Sinulla on toiminnassa koko ajan työntekijän tuki ja ohjaus.

- Keravan seurakunta: 040 037 8011
- Hämeenkylän seurakunta: 044 422 0453,
- Korson seurakunta: 050 310 7032

- Rekolan seurakunta: 044 422 0391
- Hakunilan seurakunta: 050 468 6410
- Tikkurilan seurakunta: 040 509 7306
- Vantaankosken seurakunta: 050 588 3355
- Vanda svenska församling: 050 330 1828

Nikkaristit

Nikkaristit ovat seurakunnan vapaaehtoisia, jotka osaavat tehdä kodin pieniä askareita. Nikkaristeiltä voit pyytää apua kodin pieniin askareisiin kuten ovenkarmin repsotukseen, lampun vaihtoon tai huonekalujen kokoamiseen.

Nikkaristi-toiminta on maksutonta ja apua annetaan diakonisin perustein. Nikkaristit eivät tee ammattilaistason töitä.

Ota yhteyttä

- Hakunilan seurankunta: **050 468 6410**
- Hämeenkylän seurakunta: **09 830 6450** (ma-pe klo 9–14)
- Korson seurakunta: **044 422 0430** (ti klo 13–15)
- Rekolan seurakunta: **050 329 0361**
- Tikkurilan seurakunta: **044 422 0456** (ma, to klo 11–13)
- Vantaankosken seurakunta: **09 830 6426** (ke klo 11–13)

Keikka-apu

Keikka-apu on Vantaan seurakuntien vapaaehtoistoimintaa, jonka kautta voit tilata vapaaehtoisen avuksi kauppareissulle, tueksi lääkärikäynnille tai saattajaksi tapahtumiin. Lisäksi vapaaehtoinen voi toimia keskustelukaverina, ulkoiluseurana tai auttaa kodin pienissä askareissa tai tietokoneen käytössä.

Voit tilata keikka-apua osoitteessa **vantaankoskisrk.clara.fi** tai soittamalla päivystysnumeroon **09 830 6405** (ti klo 9–11).

Lisätietoja löydät osoitteesta **vantaanseurakunnat.fi/apua-ja-tukea/keikka-apu**.

Setlementti Louhela ry

Setlementti Louhela ry tarjoaa Keravan alueella vapaaehtoisia ikäihmisten ystävätoimintaan tai kertaluontoiseen apuun. Lisätietoja löydät osoitteesta setlementtilouhela.fi/vapaaehtoistoiminta/kerava.

Jos tarvitset kertaluontoista apua, soita avunvälitykseen puh. **040 767 3447** (ma-pe klo 9–13) viimeistään viikkoa ennen.

Ystävätoiminta voi pitää sisällään esimerkiksi ulkoilua, harrastamista, keskustelua tai kahvittelua. Jos olet kiinnostunut ystävätoiminnasta, ota yhteyttä puh. **040 585 7589** tai sähköpostilla **sanna.lahtinen@setlementtilouhela.fi**.

Mielenterveysseurat

MIELI ry:n paikalliset jäsenyhdistykset Vantaalla ja Keravalla auttavat selviytymään kriiseistä ja tukevat vaikeissa elämäntilanteissa esimerkiksi tukihenkilötoiminnan kautta.

Vantaan alueen Mielenterveysseura

- Tukihenkilötiedustelut: puh. 040 555 7565
- **vantaanmtseura@gmail.com**

Keski-Uudenmaan Mielenterveysseura (Kerava)

- Tukihenkilötiedustelut: puh. 040 071 3849
- **kums@kolumbus.fi**
- **Yhteydenottolomake: mielenterveysseurat.fi/keski-uusimaa/yhteystiedot**

14. Ystäviä sekä yhteisöllistä toimintaa ja tapahtumia

Vantaan ja Keravan alueilla on tarjolla runsaasti senioreille tarkoitettua toimintaa ja tapahtumia. Kaupungit, eläkeläisjärjestöt, yhdistykset ja seurakunnat järjestävät paljon erilaista toimintaa kuten harraste- ja vertaisryhmiä sekä senioreille suunnattuja tapahtumia.

Olet sitten kiinnostunut kulttuurista, musiikista, tanssista tai liikunnasta, löydät helposti mielekästä tekemistä sekä erilaisia yhteisöjä ja ystäviä hyvinvointisi tueksi. Ole siis rohkeasti yhteydessä oman alueesi toimijoihin!

Lisätietoja voit kysyä myös Vantaa-infoista, Keravan asiointipisteeltä ja Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen Seniorineuvonnasta.

Tietoa ja vinkkejä internetistä:

- Hyvinvointialueen verkkosivuilta osoitteesta **vakehyva.fi/voi-hyvin-elakkeella** löydät lisätietoa senioritoimintaa järjestävistä tahoista ja tapaamispaikoista sekä vinkkejä hyvinvointisi ylläpitoon.
- Tietoa Vantaan kaupungin senioripalveluista löydät osoitteesta **vantaa.fi/senioreille**.
- Vantaan kaupungin tapahtumakalenterin löydät osoitteesta **tapahtumat.vantaa.fi**.
- Keravan kaupungin tapahtumakalenterin löydät osoitteesta **tapahtumat.kerava.fi**.
- **Lähellä.fi** on valtakunnallinen verkkopalvelu, joka kokoaa yhteen järjestöjen ja yhteisöjen tue, toiminnan ja tapahtumat.

Marjatta-Säätiön rastit

Marjatta-Säätiö järjestää ikääntyville ryhmätoimintaa Havurastissa ja Myyrastissa. Rasteissa on mahdollisuus osallistua yhteisölliseen toimintaan, erilaisiin ryhmiin sekä yksilölliseen tukeen ja ohjaukseen.

Rastit löytyvät Vantaalta, ja ne on suunnattu vantaalaisille ja keravalaisille ikääntyville. Toiminta on maksutonta, etkä tarvitse lähetettä tai ajanvarausta.

Toimipaikat

Havurasti

- Eteläinen Rastitie 12, 01360 Vantaa
- puh. **050 340 7888**
- **havurasti@marjattasaatio.fi**

Myyrasti

- Jönsaksentie 6, 3.krs, 01600 Vantaa
- puh. **050 543 8396**
- **myyrasti@marjattasaatio.fi**

Liikunta ja ulkoilu

Säännöllinen liikunta on tärkeää kunnon ja terveyden ylläpitämisen takia. Alle olemme keränneet tietoa Keravan ja Vantaan kaupunkien järjestämistä ikäihmisille sopivista liikunta- ja ulkoilumahdollisuuksista.

Kaupungit järjestävät esimerkiksi erilaisia ohjattuja liikuntaryhmiä kuten voimisteluryhmiä, kuntosaliryhmiä ja vesijumppaa. Lisäksi erilaiset urheiluseurat ja yhdistykset järjestävät erityisryhmille ja ikääntyville sopivaa liikuntaa.

Lisätietoja kaupunkien liikuntapalveluista

Keravan kaupunki

- Lisätietoja senioreiden ohjatusta liikunnasta puh. **040 318 4443**
- Katso myös **kerava.fi/liikunta** sekä **kerava.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/ohjatut-ryhmat**.

Vantaan kaupunki

- Lisätietoja ohjatusta ja erityisryhmien liikunnasta puh. **09 8392 4601** (ma–ti ja to–pe klo 9–11)
- Vantaan kaupungin verkkosivuilta osoitteesta **vantaa.fi/virtuaalijumpat** löydät virtuaalijumppien tallenteita ja live-lähetyksiä. Videoiden katsominen on helppoa ja maksutonta eikä edellytä kirjautumista tai ohjelmistojen lataamista.

Erityisryhmien vuosikortti uimahalliin (Kerava)

Erityisryhmien vuosikortti on tarkoitettu keravalaisille, jotka kuuluvat johonkin erityisryhmään. Erityisryhmien vuosikortti käy ainoastaan Keravan uimahalliin. Kortti oikeuttaa uimiseen ja kuntosalin käyttöön uimahallin aukioloaikoina kerran päivässä.

Voit ostaa kortin Kela-kortin tunnusta vastaan uimahallin kassalta tai lääketieteellisen selvityksen perusteella. Kun haet erityisryhmien vuosikorttia lääketieteellisellä selvityksellä, sovi aika soittamalla numeroon **040 318 2489**.

Jos tarvitset henkilökohtaista avustajaa, sinun on mahdollista saada korttiin avustajamerkintä, joka oikeuttaa saamaan täysi-ikäisen avustajan maksutta mukaan.

Lisätietoja ja tarkemmat tiedot kortin myöntämisestä löydät Keravan kaupungin verkkosivuilta osoitteesta **kerava.fi/uimahalli**.

Seniorikortti +65, vuosikortti uimahalliin ja kuntosaliin (Kerava)

Seniorikortti on tarkoitettu 65 vuotta täyttäneille keravalaisille. Ranneke on henkilökohtainen, ja sitä ostettaessa tarvitset henkilöllisyystodistuksen. Seniorikortin hinta on 80 euroa/vuosi.

Ranneke oikeuttaa sisäänpääsyyn uimahalliin ja kuntosaliin arkisin klo 6–15. Uintiaika kestää klo 16.30 asti. Rannekemaksu on 7,50 euroa.

Sporttikortti 70+ (Vantaa)

Sporttikortti 70+ on tarkoitettu 70 vuotta täyttäneille vantaalaisille, ja se oikeuttaa ilmaiseen sisäänpääsyn Vantaan kaupungin uimahalleihin ja kuntosaleille arkisin ennen kello 16. Poikkeuksena ovat Korson uimahalli ja Koivukylän vanhustenkeskuksen kuntosali, joita voit käyttää kaikkina aukioloaikoina.

Kortti on voimassa korkeintaan kolme vuotta, ja voit noutaa sen Vantaa-infosta. Mukana sinulla tulee olla henkilöllisyystodistus sekä passikuva tai automaatissa otettu kuva. Hae kortti henkilökohtaisesti tai käytä valtakirjaa.

Jos tarvitset avustajaa kuntosaleilla tai uimahallissa, voit hakea erikseen avustajaetuutta liitettäväksi Sporttikorttiisi. Avustajaetuus mahdollistaa täysi-ikäisen avustajan mukanaolon veloituksetta. Etuutta haetaan Vantaan kaupungin erityisliikunnan suunnittelijalta.

Kortin käyttö

- Pidä Sporttikortti aina mukanasi.
- Näytä Sporttikorttisi kassalla jokaisen käynnin yhteydessä, jolloin saat kertakäyttöisen kulkukortin. Voit halutessasi lunastaa kulkukortin omaksesi viidellä eurolla, jolloin voit käyttää sitä 5 kuukautta kerrallaan käymättä kassalla.
- Avustajasi saa vain kertasisäänkäyntejä kassan kautta Sporttikorttiasi vastaan.

- Koivukylän vanhustenkeskuksen kuntosalin käyttö vaatii kulkukortin ostamisen (5 €). Samalla kulkukortillesi ladataan harjoitteluaikaa 5 kuukauden ajaksi. Voit jatkoladata Sporttikorttia näyttämällä sitä uimahallin kassalla tai Koivukylän vanhustenkeskuksen kuntosalilla määrättyinä latausaikoina.
- Sporttikortilla ei pääse maksutta ohjattuihin liikuntaryhmiin, erityisuintivuoroille tai erityisryhmien kuntosalivuoroille.

Vertaisohjattu liikunta

Vantaan ja Keravan kaupungit sekä Keravan Opisto järjestävät vertaisohjattua liikuntaa senioreille. Ryhmiä ohjaavat vapaaehtoiset vertaisohjaajat.

Keravalla senioreille on tarjolla mm. kunto-jumppaa, tuolijumppaa ja sauvakävelyryhmiä eri puolilla kaupunkia. Vantaalla vertaisoh-jataan esimerkiksi kuntosali-, sulkapallo-, boccia- ja kävelyryhmiä.

Osallistuminen on maksutonta pois lukien Vantaan kuntosaliryhmä, joka on maksuton yli 70-vuotiaille. Ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua erikseen.

Lisätietoja

Kerava

- puh. **040 318 4443**
- **kerava.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/ohjatut-ryhmat**
- Löydät lisätietoja myös Vapaa-aika Keravalla -esitteestä, joka julkaistaan kaksi kertaa vuodessa.

Vantaa

- puh. **050 314 6402** (ma–ti ja to klo 9–11)
- **vantaa.fi/vertaistoiminta-ja-itseohjautuva-liikunta**

Uimahallit ja kuntosalit

Uimahalleissa ja kuntosaleilla on myös käytössä eläkeläisalennukset. Alennuksen saadaksesi, esitä vaadittu todistus etuuden saamiseksi ja todista henkilöllisyytesi pyydettäessä.

Keravan uimahalli ja maauimala

Uimahalli on kiinni kesäisin maauimalan ollessa avoinna.

- Tuusulantie 45, 04200 Kerava
- Lipunmyynti puh. 040 318 2081
- Uimahallin valvomo puh. 040 318 4842
- Maauimalan valvomo puh. 040 318 2079
- liikunta@kerava.fi

Tikkurilan uimahalli ja kuntosali

- Läntinen Valkoisenlähteentie 50, 01300 Vantaa
- puh. 043 827 2577

Hakunilan uimahalli ja kuntosali

- Sotungintie 17, 01200 Vantaa
- puh. 043 827 2573

Myyrmäen uimahalli ja kuntosali

- Myyrmäenraitti 4, 01600 Vantaa
- puh. 043 825 7500

Martinlaakson uimahalli ja kuntosali

- Martinlaaksonkuja 2, 01620 Vantaa
- puh. puhelin 043 827 2574

Korson uimahalli

- Kisatie 29, 01450 Vantaa
- puh. 043 827 1222

Koivukylän vanhustenkeskuksen kuntosali

- Karsikkokuja 13, 01360 Vantaa

Retkeily ja ulkoilu

Vantaan ja Keravan luontoalueet tarjoavat alueiden asukkaille monipuoliset ulkoilu- ja retkeilymaastot.

Voit tutustua lähiluontoosi merkityillä luontopoluilla tai osallistua opastetuille luontoretkille. Luontoreittejä löytyy myös esteettöminä tai helpommassa maastossa.

Hyviä ulkoilupaikkoja ovat esimerkiksi Vantaalla Petikon luontovirkistysalue ja Sipoonkorven polkureitit sekä Keravalla Haukkavuoren luonnonsuojelualue ja Ollilanlampi. Ollilanlammen ympäri kulkeva luontopolku on esteetön, ja leveiden pitkospuiden ja tasaisen maaston myötä se on mahdollista kiertää myös pyörätuolilla.

Lisätietoja

- Kerava: **kerava.fi/ulkoilu**
- Vantaa: **vantaa.fi/vapaa-aika-ja-hyvinvointi/liikunta-ja-ulkoilu/retkeile-luonnossa**

Hyvinvointimentorointi ja liikuntaneuvonta

Vantaan ja Keravan kaupungit tarjoavat asukkailleen maksutonta hyvinvointimentorointia ja liikuntaneuvontaa. Niiden tavoitteena on asiakkaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääminen.

Hyvinvointimentorointi sopii henkilölle, joka kuuluu elintapojensa tai sairautensa (esim. diabetes tai sydän- ja verenkiertoelimistön sairaus) takia riskiryhmään. Hyvinvointimentorilta saat henkilökohtaista ohjausta terveellisiin elintapoihin, liikkumisen aloittamiseen, ravitsemukseen ja uneen.

Liikuntaneuvonnan avulla saat keinoja ja motivaatiota pinttyneiden elintapojen ja rutiinien muutokseen. Liikuntaneuvoja auttaa sinua löytämään elämäntilanteeseesi sopivia, innostavia ja helposti omaksuttavia keinoja arkisen liikunnan lisäämiseen. Neuvonnan kesto vaihtelee muutamasta kerrasta useampaan kuukauteen.

Hakeudun hyvinvointimentorointiin terveysasemasi kautta. Liikuntaneuvontaan voit saada lähetteen terveydenhuollon kautta tai voit varata ajan itse.

Lisätietoja

Kerava

- ota yhteys terveysasemaasi tai puh. **040 318 2489**

Vantaa

ota yhteys terveysasemaasi tai soita:

- Koivukylä ja Martinlaakso puh. **040 193 8495**
- Korso ja Tikkurila puh. **040 190 7136**
- Hakunila ja Tikkurila puh. **040 527 7948**
- Myyrmäki ja Tikkurila puh. **040 355 4488, 040 670 5504**

Harrastukset

Kaupungit sekä paikalliset järjestöt ja seurat järjestävät monipuolisesti harrastus- ja vapaa-ajan toimintaa.

Keravan kaupungin tarjoamiin harrastuksiin pääsee tutustumaan Keravan harrastuskalenterissa osoitteessa **harrastukset.kerava.fi**.

Vantaan kaupungin tarjoamiin harrastuksiin pääset tutustumaan osoitteessa **vantaa.fi/harrastukset**.

Kirjastot

Kirjastot ovat kaikille avoimia ja yhteisiä kohtaamispaikkoja. Kirjastoissa voit osallistua moniin erilaisiin maksuttomiin tapahtumiin, kirjailijavierailuihin, keskustelutilaisuuksiin, konsertteihin ja harrasteryhmiin. Saat kirjastosta myös neuvontaa ja opastusta.

Kirjastoissa on monipuolinen kokoelma kirjallisuutta, lehtiä, elokuvia, musiikkia, pelejä, isotekstisiä kirjoja, äänikirjoja ja e-aineistoja.

Voit myös lainata perinteisen kirjastoaineiston lisäksi esimerkiksi liikuntavälineitä, soittimia ja käyttöesineitä.

Vantaan kaupungin kirjasto muodostaa yhdessä Espoon, Helsingin ja Kauniaisten kanssa Helmet-kirjaston. Keravan kaupunginkirjasto kuuluu Keski-Uudenmaan Kirkes-kirjastoihin yhdessä Järvenpään, Mäntsälän ja Tuusulan kanssa

Kirjastossa voit:

- lainata kirjoja, lehtiä, äänikirjoja, isotekstisiä kirjoja, musiikkia ja elokuvia
- saada tukea älylaitteiden ja sähköisten palvelujen käyttöön
- osallistua kirjailijavierailuihin, lukupiireihin ja muihin tapahtumiin
- järjestää haluamaasi toimintaa tai toimia vapaaehtoisena.

Alueen kirjastot

Keravan kaupunginkirjasto

- Paasikivenkatu 12, 04200 Kerava
- puh. 040 318 2580
- kirjasto@kerava.fi
- kerava.fi/kirjasto
- avoinna ma–to klo 8–20, pe 8–18 ja la klo 10–16 (omatoimikirjasto on avoinna joka päivä klo 06-22 kirjastokortilla tai pin-koodilla)

Hakunilan kirjasto

- Kimokuja 5, 01200 Vantaa
- puh. 043 824 8306
- hakunila.kirjasto@vantaa.fi
- avoinna ma, ti ja to klo 8–22 sekä ke, pe ja la klo 9–16

Hiekkaharjun kirjasto

- Urheilutie 4, 01270 Vantaa
- hiekkaharju-sandkulla.kirjasto@vantaa.fi
- avoinna ti ja pe klo 9–12 sekä to klo 13–16

Koivukylän kirjasto

- Ojalehdonkuja 1, 01400 Vantaa
- puh. 043 825 0961
- koivukyla.kirjasto@vantaa.fi
- avoinna ma-to klo 8–20, pe klo 8–16 sekä la klo 9–16

Lumon kirjasto (Korso)

- Urpiaisentie 14, 01450 Vantaa
- puh. 043 825 1305
- lumo.kirjasto@vantaa.fi
- avoinna ma-to klo 9–20 sekä pe-la klo 9–16 (itsepalvelu ma-pe klo 8–9)

Länsimäen kirjasto

- Suunnistajankuja 2, 01280 Vantaa
- puh. 043 825 1548
- lansimaki.kirjasto@vantaa.fi
- avoinna ma-ti klo 12–19 sekä ke-pe klo 9–16

Martinlaakson kirjasto

- Laajaniityntie 3, 01620 Vantaa
- puh. 043 825 0909
- martinlaakso.kirjasto@vantaa.fi
- avoinna ma-to klo 8–20, pe klo 8–16 sekä la klo 9–16

Mosaiikin kirjasto (Kivistö)

- Vantaankoskentie 69, 01700 Vantaa
- puh. 050 302 8367
- mosaiikki.kirjasto@vantaa.fi
- avoinna ma-to klo 9–20 sekä pe-la klo 9–16 (itsepalvelu: ma-la klo 7–9 ja su klo 9–16)

Myyrmäen kirjasto

- Paalutori 3, 01600 Vantaa
- puh. 043 825 1308
- myyrmaki.kirjasto@vantaa.fi
- avoinna ma-to klo 9–20 sekä pe-la klo 9–16 (itsepalvelu: ma-pe klo 8–9 sekä su klo 9–16)

Helmet-kirjasto ja Kirkes-kirjasto

Keravan kaupunginkirjasto kuuluu Keski-Uudenmaan Kirkes-kirjastoihin ja Vantaan kirjastot Helmet-kirjastoihin.

Kirkes-kirjastokortilla voit lainata Keravan, Järvenpään, Mäntsälän ja Tuusulan kirjastoissa. Kirkes-verkkokirjaston löydät osoitteesta **kirkes.finna.fi**.

Pointin kirjasto (Pakkala)

- Hagelstamintie 1, 01520 Vantaa
- puh. 050 303 0251
- point.kirjasto@vantaa.fi
- avoinna ma klo 13–20, ti-ke klo 9–16, to klo 13–20 sekä pe-la klo 9–16

Pähkinärinteen kirjasto

- Mantelikuja 4, 01710 Vantaa
- puh. 040 594 1325
- pahkinarinne.kirjasto@vantaa.fi
- avoinna ma, to klo 14–20 (itsepalvelu: ti-to klo 7–12)

Tikkurilan kirjasto

- Lummetie 4, 01300 Vantaa
- puh. 043 824 8307
- tikkurila.kirjasto@vantaa.fi
- avoinna ma-to klo 8–20, pe klo 8–16 sekä la klo 9–16 (itsepalvelu su klo 9–16)

Poikkeusaukioloajat ja muutokset löydät Keravan ja Vantaan kaupunkien verkkosivuilta.

Osassa kirjastoista on käytössä asiakkaiden omatoimikäytön mahdollistava järjestelmä. Näihin kirjastoihin pääsee sisään omalla kirjastokortilla ja tunnusluvulla myös varsinaisten aukioloaikojen ulkopuolella.

Helmet-kirjastokortilla voit lainata Vantaan, Espoon, Helsingin ja Kauniaisten kirjastoissa. Helmet-verkkokirjaston löydät osoitteesta **helmet.fi**.

Verkkokirjastoissa voi mm. uusia lainat sekä varata kirjaston aineistoja noudettavaksi omasta lähikirjastosta tai kirjastoautosta. Varaaminen on maksutonta. Asiakkaat voivat käyttää älylaitteella tai tietokoneella e-kirjoja, e-lehtiä, musiikkia ja kielikursseja. Opastusta verkkokirjaston käyttöön on saatavilla kirjastoista.

Joustoasiakkuus (Helmet-kirjasto)

Helmet-kirjastoissa on käytössä joustoasiakkuus, jonka voit ottaa käyttöön, kun et itse pääse kirjastoon. Joustoasiakkuus tarkoittaa, että voit valtuuttaa jonkun muun hoitamaan kirjastoasioinnin puolestasi.

Kirjastoauto

Kirjastoauto palvelee Vantaalla ja tuo kirjaston palveluja alueille, joissa ei ole kiinteää kirjastoa. Autosta voi lainata kirjastokortilla. Aikataulut löydät osoitteesta **helmet.fi.**

Voit tiedustella kirjastoautosta lisää puh. **043 825 1752** (ma-pe klo 9–15) tai sähköpostitse **auto.kirjasto@vantaa.fi**.

Celia-äänikirjapalvelu

Celia-äänikirjapalvelu on tarkoitettu kaikille, joille lukeminen on vaikeaa tai mahdotonta esimerkiksi sairauden tai vamman takia. Voit rekisteröityä Celian käyttäjäksi kirjastoissa.

Saavutettavuuskirjasto Celian äänikirjat ovat digitaalisia äänitallenteita, jotka on luettu ihmisäänellä.

Kirjastot voivat liittää sinut Celian äänikirjojen käyttäjäksi. Kysy kirjastostasi, miten rekisteröinti on järjestetty. Saat tunnukset palveluun kirjautumiseen heti rekisteröinnin jälkeen.

Voit kuunnella ja lainata kirjoja osoitteessa **celianet.fi**.

Kirjaston kotipalvelu

Jos et pysty itse asioimaan kirjastossa esim. sairauden tai korkean iän vuoksi tai sinulla on läheinen, joka tarvitsee kirjoja kotiin, ota yhteyttä kirjaston kotipalveluun. Kotipalvelu tuo toivomasi kirjat suoraan kotiin.

Kotipalvelu palvelee Keravan kaupunginkirjastossa ja Vantaan Tikkurilan kirjastossa.

Ota yhteyttä

Kerava:

- puh. **040 318 2580**
- **kirjasto@kerava.fi**

Vantaa:

- puh. **050 302 8449** (ti-to klo 9–16)
- **kotikirjasto@vantaa.fi**

Kulttuuri ja museot

Vantaan ja Keravan alueilla sijaitsee paljon merkittäviä kulttuurikohteita ja museoita, joista monet tarjoavat alennuksia eläkeläisille. Lisäksi kaupungit järjestävät erilaisia kulttuuritapahtumia, esityksiä, näyttelyitä ja kursseja, jotka sopivat myös seniorille.

Lisäksi järjestöt ja seurakunnat järjestävät monenlaisia kulttuuritapahtumia. Tarkemmat tiedot Vantaan ja Keravan kulttuuritapahtumista löydät kaupunkien tapahtumakalentereista osoitteissa **tapahtumat.kerava.fi** ja **tapahtumat.vantaa.fi**.

Katso myös Vantaan kaupungin senioreille suunnattu kulttuurisivu osoitteessa **vantaa.fi/kulttuuria-senioreille** sekä Keravan kaupungin sivu **kerava.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika**.

Museot

Vantaan kaupunginmuseo

Vantaan kaupunginmuseo on Vantaan ylläpitämä museo, jonka päätoimipiste on vuonna 1862 rakennetussa Tikkurilan vanhassa asemarakennuksessa. Museossa on esillä vaihtuvia näyttelyitä Vantaan alueen historiasta ja kulttuurista, ja lisäksi siellä järjestetään opastuksia ja tapahtumia.

- Hertaksentie 1, 01300 Vantaa
- puh. **040 708 4551**
- **kaupunginmuseo@vantaa.fi**
- Katso lisätiedot ja aukioloajat osoitteesta **kaupunginmuseo.vantaa.fi**.

Vantaan taidemuseo Artsi

Vantaan taidemuseo Artsi sijaitsee Myyrmäkitalossa Myyrmäen juna-aseman vieressä. Artsissa esitellään vaihtuvia nykytaiteen näyttelyitä sekä katu-, graffiti- ja performanssitaidetta.

- Paalutori 3 (Myyrmäkitalo), 01600 Vantaa
- puh. **043 826 8990**
- **artsi@vantaa.fi**
- Katso lisätiedot osoitteesta **artsimuseo.com**.

Artsi on auki ti ja ke klo 11–18, to klo 13–20 sekä pe, la ja su klo 11–16.

Galleria K (Vantaan taidemuseo)

Galleria K on Vantaan taidemuseon ja Vantaan Taiteilijaseura ry:n yhteinen näyttelytila Vantaan kaupungintalon yhteydessä. Gallerian taideteokset ovat pääsääntöisesti Vantaan taidemuseon kokoelmasta. Gallerian yhteydessä toimii taidelainaamo, josta voi ostaa tai vuokrata Vantaan taiteilijaseuran jäsenten teoksia.

- Asematie 7, 01300 Vantaa
- puh. **045 198 1155**
- **artsimuseo.com/galleriak/tikkurila**

Galleria K on auki ke klo 12–18, to-pe klo 11–17 sekä la-su klo 12–16.

Taide- ja museokeskus Sinkka

Keravalla sijaitseva taide- ja museokeskus Sinkassa esitellään ajankohtaista taidetta, kulttuuri-ilmiöitä sekä paikallista teollista muotoiluperinnettä ja menneisyyttä. Lisäksi Sinkassa järjestetään kulttuuritapahtumia, opastettuja kierroksia, luentoja ja konsertteja. Pieni museokauppa ja kahvila täydentävät näyttelykokemuksen.

Näyttelyiden yleisöopastuksille pääset osallistumaan pääsylipun hinnalla. Voit myös varata ryhmällesi oman opastuksen. Voimme räätälöidä esimerkiksi ikäihmisten moniaistisen ja vuorovaikutteisen muistelukierroksen pulla-kahveineen. Lisätietoa tapahtumista ja palveluista löydät Sinkan verkkosivuilta sinkka.fi.

Sinkan tilat ovat pääosin esteettömiä ja kaikkiin näyttelykerroksiin pääsee tilavalla hissillä. Mikäli toivot apua saapumiseen, ilmoitathan tulostasi meille etukäteen puhelimitse tai sähköpostilla.

- Kultasepänkatu 2, 04250 Kerava
- puh. **040 318 4300**
- **sinkka@kerava.fi**
- avoinna ti klo 11–18, ke klo 12–19, to-pe klo 11–18 ja la-su klo 11–17 sekä kesäisin ti-pe klo 11–18.

Heikkilän kotiseutumuseo

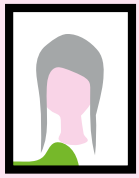
Heikkilän kotiseutumuseossa pääset näkemään, minkälaista varakkaan talonpoikaistalon elämä oli Keravalla 1800-luvun puolivälistä 1930-luvun alkuvuosiin saakka. 1700-luvun lopulta olevan päärakennuksen lisäksi museoalueelta löytyy mm. muonamiehen mökki, renkitupa ja luhtiaitta.

Heikkilän kotiseutumuseo sijaitsee Keravalla keskustan läheisyydessä ja sen toiminnasta vastaa Keravan museopalvelut Sinkka.

Museon pihapiirissä voi nauttia luonnon rauhasta, syödä eväitä ja keinua perinteisessä neljän istuttavassa puukeinussa. Päärakennus ei ole esteetön. Sisällä on kynnyksiä ja porstuan edessä muutaman askelman korkuiset rappuset.

Museoon on ilmainen sisäänpääsy.

- Museopolku 1, 04200 Kerava
- puh. **040 318 4300**
- **sinkka@kerava.fi**
- Katso lisätietoja osoitteesta **sinkka.fi/heikkila**
- avoinna tilauksesta sekä kesäisin ke klo 12–17 ja to-su klo 11–16



Kulttuuriluotsi – kaveri kulttuurikokemuksiin

Kulttuuriluotsit ovat koulutettuja vapaaehtoisia vertaisohjaajia, jotka ovat perehtyneitä kulttuuritarjontaan. Kulttuuriluotsit toimivat oppaina kulttuuri- ja taide-elämyksiin.

Kulttuuriluotsin kanssa pääset ilmaiseksi tai luotsialennuksella teatteriin, konserttiin, museoon, näyttelyyn sekä erilaisiin tapahtumiin. Voit pyytää kulttuuriluotsin kaveriksi joko itselle, tutulle tai ryhmälle. Kulttuuriluotsin seura on ilmaista, mutta oma matka tai alennuslippu kustannetaan itse.

Kulttuuriluotsitoimintaa on tällä hetkellä Vantaalla, mutta mahdollisesti myöhemmin myös Keravalla. Lisätietoja Vantaan kulttuuriluotsitoiminnasta voit kysyä sähköpostilla **kulttuuriluotsit@vantaa.fi**.

Aikuisopistot

Vantaan aikuisopisto

Vantaan aikuisopisto järjestää runsaasti mielenkiintoisia ja monipuolisia kursseja, jotka monet soveltuvat hyvin myös ikääntyneille. Aikuisopisto järjestää ilmaisia luentokursseja sekä Senioriakatemian luentosarjoja vaihtuvilla ja toivotuilla aiheilla.

Opistosta löytyy myös erilaisia senioreille suunnattuja liikunnan ja hyvinvoinnin kursseja. Päiväkurssien joukosta löytyy myös laulu- ja musiikkikursseja, käsityö- ja kuvataidekursseja, helppoja tietotekniikan peruskursseja sekä runsaasti eri kielten kursseja. Aikuisopisto järjestää myös tapahtumia, näyttelyitä ja retkiä.

- Lisätietoa Vantaan aikuisopistosta löydät osoitteesta **aikuisopisto.vantaa.fi**.
- Kursseille voit ilmoittautua verkon kautta osoitteessa **ilmonet.fi** tai soittamalla opiston asiakaspalveluun puh. 09 8392 4342 (ma-to klo 12–15, pe klo 12–14).
- Vantaan aikuisopistolla on kolme toimipistettä: Vantaan opistotalo (Lummetie 5, 01300 Vantaa), Taidekeskus (Lummetie 4, 01300 Vantaa) ja Myyrinki (Vaskivuorentie 10 B, 3. krs, 01600 Vantaa).

Keravan Opisto

Keravan Opistosta löytyy monipuolinen kurssivalikoima myös ikääntyneille. Opiston kursseilla ja luennoilla harrastamisen ohella tärkeää on muiden osallistujien tapaaminen, yhteisöllisyys ja viihtyminen.

Löydät opistolta esimerkiksi laajan valikoiman eri tasoisia kielikursseja, voit kehittää kädentaitojasi muun muassa ompelussa, lankatöissä ja puu- ja metallitöissä tai voit osallistua aktiivisille musiikki-, liikunta- ja kuvataidekursseille. Opiston senioreille suunnatut digikurssit auttavat tietotekniikan haasteissa, ja yhteistyössä Ikääntyvien yliopiston kanssa tarjottavilla luennoilla poraudutaan ajankohtaisiin aiheisiin.

- Keravan Opisto sijaitsee Sampolan palvelukeskuksen ensimmäisessä kerroksessa (Kultasepänkatu 7, 04201 Kerava). Opiston kurssipaikat ovat pääosin Keravan keskustan alueella ja verkossa.
- Lisätietoa Keravan Opistosta löydät osoitteesta **kerava.fi/keravan-opisto**.
- Voit ilmoittautua kursseille verkon kautta osoitteessa **uusi.opistopalvelut.fi/kerava** tai puhelimitse numerossa **09 2949 2352** (ma–to klo 12–15).

Vantaan asukastilat

Vantaan kaupungilla on vantaalaisille tarkoitettuja asukastiloja. Asukastilat ovat kaikille avoimia ja yhteisiä olohuoneita.

Asukastiloissa järjestetään monenlaista harraste-, kerho- ja virkistystoimintaa, ja toiminta on aina maksutonta.

Asukastiloissa voit:
- käyttää asiakastietokoneita sekä saada digitukea tietokoneella asiointiin
- osallistua yhteisökahveille ja yhteisölounaille
- osallistua pajoihin ja tapahtumiin sekä harrastus- ja kerhotoimintaan.

Vantaan asukastiloista vastaavat pääasiassa Vantaan kaupungin yhteisötyöntekijät ja yhteisötyöntekijä, jotka tekevät yhteistyötä asukastilan vapaaehtoisten sekä alueen toimijoiden ja järjestöjen kanssa.

Toimipisteet

Myyrmäen asukastila

- Paalutori 3, 01600 Vantaa
- avoinna ma-pe klo 9–15
- puh. **043 826 7306**
- **myyrmaenasukastila@vantaa.fi**

Tikkurilan asukastila

- Lummetie 2 bA, 4. krs, 01300 Vantaa
- avoinna ti-pe klo 9–15
- puh. **040 193 5932**
- **tikkurilanasukastila@vantaa.fi**

Hakunilan asukastila

- Ratsumiehenpolku 1 (Skomarsin Torppa), 01200 Vantaa
- avoinna ti-ke klo 9–13
- puh. **040 614 7209**
- **asukastilaskomarsintorppa@vantaa.fi**

Seutulan asukastila

- Katriinankuja 5 (Katrinebergin kartano), 01760 Vantaa
- puh. **040 353 6222**
- **katrineberginkartano@vantaa.fi**

Länsimäen asukastila

- Kilpakuja 1, 01280 Vantaa
- puh. **043 827 0113**
- **lansimaenasukastila@vantaa.fi**

Korson asukastila

- Korsontie 2, 01450 Vantaa
- puh. **040 354 4982**
- **korsonasukastila@vantaa.fi**

Koivukylän asukastila

- Hakopolku 2, 01360 Vantaa
- avoinna ma-pe klo 9–15
- puh. **043 827 0114**
- **koivukylanasukastila@vantaa.fi**

Mikkolan asukastila

- Lyyranpolku 2 (Mikkolan nuorisotila), 01480 Vantaa
- puh. **040 665 7560**
- **mikkolanasukastila@vantaa.fi**

Asukastila Rubiini (Kivistö)

- Rubiinikehä 2b, 01730 Vantaa
- avoinna ke ja pe klo 9–15
- puh. **045 168 9229**
- **elina.olki@marjaverkko.fi**

Asukastila Tuulikontti

- Konttitie 4, 01360 Vantaa
- puh. **043 827 0114**
- **tuulikontti@vantaa.fi**

Kansalaistoiminnan keskus Leinikki, Vantaan Järjestörinki ry

- Leinikki on järjestötalo, joka palvelee erityisesti Tikkurilan ympäristön yhdistyksiä ja alueen asukkaita.
- Leinikkitie 22 A, 01350 Vantaa
- puh. **040 658 6562**

Seurakunnat

Keravan seurakunta ja Vantaan seurakunnat tarjoavat alueen asukkaille yhteisön sekä monenlaista toimintaa.

Voit osallistua seurakunnan järjestämiin tapahtumiin tai toimia esimerkiksi vapaaehtoisena. Lisäksi seurakunnat järjestävät apua ja tukea sitä tarvitseville, ja voit saada seurakunnasta apua eri elämäntilanteisiin.

Keravan seurakunta

- Neuvonta ja vaihde puh. **09 478 488** (ma–pe klo 9–15)
- **keravan.seurakunta@evl.fi**
- Lue lisää Keravan seurakunnasta osoitteessa **keravanseurakunta.fi**.

Vantaan seurakunta

- Puhelinvaihde puh. **09 83 061**
- **kirjaamo.vantaanseurakuntayhtyma@evl.fi**
- Lue lisää Vantaa seurakunnista osoitteessa **vantaanseurakunnat.fi**.

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde