

Muistilista yli 65-vuotiaiden palveluista Suomessa



Muistilista yli 65-vuotiaiden palveluista Suomessa

Ohjeet muistilistan käyttämiseen

Hyödyllisiä verkkosivuja

OSA 1: Arki ja palvelut

- Digitaaliset palvelut
- Asuminen
- Tulkkaaminen

OSA 2: Raha-asiat

- Eläke
- Verotus
- Laskujen maksaminen

OSA 3: Omat oikeudet

- Valtuudet ja valtakirjat
- Valittaminen
- Äänestäminen

OSA 4: Terveyspalvelut

- Julkiset terveyspalvelut
- Terveyspalveluiden käyttäminen
- Lääkkeet ja hoitotarvikkeet

OSA 5: Tuki kotiin ja hoivapalvelut

- Palvelutarpeen arviointi
- Kotona asumisen tuki
- Julkiset hoivapalvelut

OSA 6: Kriisitilanteet

- Huoli-ilmoitus
- Kaltoinkohtelu
- Omaisen kuolema

Kun klikkaat
otsikkoa, pääset
haluamaasi
kohtaan.

Ohjeet muistilistan käyttämiseen

- **Muistilistaan on koottu tietoa yli 65-vuotiaille tärkeistä palveluista.**
 - Saat perustietoa palveluiden toiminnasta. Linkeistä voit etsiä lisätietoa.
 - Paikallisia tietoja ei ole lisätty, vaan ne täytyy tarkistaa palveluntarjoajalta.
 - Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry ei vastaa julkaisun jälkeen muuttuneista tiedoista.
- **Materiaalia voi hyödyntää kokonaisuutena tai siitä voi poimia osia.**
- **Materiaali on julkaistu PDF-tiedostoina.** Sen voi tallentaa itselleen, tulostaa tai näyttää ruudulta.
- **Muistilista on suunniteltu opastajille, jotka neuvovat ikääntyneitä palveluiden käyttämisessä.**
 - Opastajat voivat olla ammattilaisia tai vapaaehtoisia.
 - Muistilistan kieli on helppoa suomea.
 - Materiaalin saa kääntää eri kielille. Vastuu oikeasta tiedosta on kääntäjällä.
- **Muistilistaa voi käyttää eri tavoilla.**
 - Opastustilanne: Valitse materiaalista aihe, tutustu siihen tarkemmin ja käy läpi asiakkaiden kanssa.
 - Tietopankki: Tarkista materiaalista tietoja.
 - Perehdytys: Voit perehdyttää uusia opastajia materiaalin avulla.

Hyödyllisiä verkkosivuja: palvelut

- **Digi- ja väestötietovirasto eli DVV:** <https://dvv.fi/henkiloasiakkaat>
- **Kela:** <https://www.kela.fi/henkiloasiakkaat>
- **Vero:** <https://www.vero.fi/henkiloasiakkaat/>
- **Poliisi:** <https://poliisi.fi/>
- **Omaolo:** <https://www.omaolo.fi/>
- **Terveyskylä:** <https://www.terveyskyla.fi/>
- **Järjestöjen sosiaaliturvaopas:** <https://sosiaaliturmaopas.fi/>
- **Paikallisten palveluiden verkkosivut:** Oma hyvinvointialue, kunta tai kaupunki
- Monilla sivustoilla on tietoa suomen ja ruotsin lisäksi myös selkosuomeksi ja muilla kielillä.

Hyödyllisiä verkkosivuja: Suomeen muuttaneet

- **InfoFinland** kertoo Suomeen muuttamisesta ja Suomessa asumisesta eri kielillä.
<https://www.infofinland.fi/fi>
- **Kotoutuminen.fi-verkkopalvelu** on suunnattu työssään Suomeen muuttaneita kohtaaville, kotoutumisen edistämisen ja pakolaisten vastaanoton toimijoille.
<https://kotoutuminen.fi/>
- **Maahanmuuttovirasto eli Migri** hoitaa Suomeen muuttaneiden ja turvapaikanhakijoiden asioita. Esimerkiksi oleskelulupa, kansalaisuus ja matkustusasiakirjat. <https://migri.fi/etusivu>

Muistilista yli 65-vuotiaiden palveluista Suomessa

OSA 1: Arki ja palvelut

Digitaaliset palvelut

Asuminen

Tulkkaaminen



Digitaaliset palvelut

Vahva sähköinen tunnistautuminen

- Suomessa melkein kaikkia asioita voi hoitaa digitaalisesti. Turvallisuuden takia moniin palveluihin täytyy tunnistautua.
- **Vahvalla sähköisellä tunnistautumisella** vahvistetaan henkilöllisyys. Sitä käytetään viranomaisten palveluissa ja monissa muissa digitaalisissa palveluissa.
- **Tunnistuspalveluita** ovat muun muassa:
 - Pankkien verkkopankkitunnukset
 - Teleyritysten mobiilivarmenteet
 - Digi- ja väestötietoviraston kansalaisvarmenne poliisin myöntämällä henkilökortilla
- Lue lisää sähköisestä tunnistautumisesta: https://www.seniorsurf.fi/wp-content/uploads/Sahkoinen_tunnistautuminen.pdf

Suomi.fi-viestit

- **Suomi.fi-viestit** on palvelu, jonka avulla voi lukea viranomaisten lähettämät kirjeet digitaalisesti. <https://www.suomi.fi/ohjeet-ja-tuki/viestit/mika-on-suomifi-viestit>
 - Viestit voi lukea Suomi.fi-sovelluksella tai Suomi.fi-verkkosivuilla.
 - Ilmoitus viesteistä tulee sähköpostiin tai sovellukseen.
- **Suomi.fi-viestit tulevat käyttöön**, kun täysi-ikäinen ihminen tunnistautuu johonkin viranomaisen verkkopalveluun. Sen jälkeen viestejä ei saa enää paperipostina.
- **Jos ei enää halua viestejä, palvelun voi lopettaa** oman Suomi.fi-palvelun asetuksissa.
- **Viranomaisten kirjeet tulevat edelleen paperipostina näissä tilanteissa:**
 - Jos ei käytä viranomaisten verkkopalveluita tunnistautuneena.
 - Jos ei ole vahvaa sähköistä tunnistautumisvälinettä.
 - Jos ei ole suomalaista henkilötunnusta.
 - Jos on edunvalvonnassa.

Digituki

- **Viranomaisilla on velvollisuus neuvoa** omien digitaalisten palveluiden käytössä.
- **Yleistä digitukea saa ilmaiseksi monista paikoista.**
 - Tukea annetaan kirjastoissa, kuntien ja kaupunkien palvelupisteissä ja järjestöissä. Tukea voivat antaa työntekijät ja vapaaehtoiset.
 - Digitukea annetaan paikan päällä, puhelimessa, chatissa tai etäyhteydellä.
 - Eri organisaatioiden tarjoamat opastuspaikat on koottu kartalle:
<https://seniorsurf.fi/seniorit/opastuspaikat/>
- **Digitukea voi myös ostaa.**
 - Esimerkiksi elektroniikkaliikkeiltä ja teleoperaattorien myymälöistä voi hankkia maksullista digitukea.

Digipalveluissa on hyvä olla varovainen

- **Ole varovainen**, kun saat viestin, sähköpostin tai puhelun, joka liittyy rahaan, pankkiin tai viranomaisiin. Huijauksia on paljon ja ne on tehty taitavasti.
- **Omia pankkitunnuksia ei saa antaa** kenellekään tai kertoa niitä puhelimesta.
 - Pankki, poliisi, Kela tai verotoimisto eivät koskaan kysy pankkitunnuksia puhelimesta, tekstiviestillä tai sähköpostilla.
- **Linkkiä ei kannata avata**, jos ei ole varma, että se on turvallinen.
 - Linkki voi johtaa huijaussivustolle, joka näyttää aidolta.
 - Mene palveluntarjoajan sivuille mieluummin niin, että kirjoitat itse verkko-osoitteen internetselaimen osoitekenttään. Esimerkiksi: www.kanta.fi.
- **Poliisin ohjevideoita senioreille:** <https://www.youtube.com/@Poliisitube>
 - Aiheita valepoliisin huijaussoitto, maksukorttihuujaukset ja romanssihuijaus.

Digitaalinen petos ja huijaus

- **Petosrikoksissa** tekijä huijaa uhria, jotta tekijä saa itselleen taloudellista hyötyä. Uhri voi menettää rahaa tai omat henkilötiedot joutuvat tekijälle. <https://poliisi.fi/petosrikokset>
- **Petokset ja huijaukset tehdään usein digitaalisesti.**
- **Rikolliset käyttävät psykologisia keinoja**, esimerkiksi herättävät luottamusta ja luovat painetta toimia nopeasti.
- **Kannattaa toimia nopeasti**, jos on joutunut rahaan liittyvän petoksen tai huijauksen uhriksi.
 - Ota heti yhteyttä omaan pankkiin. Yhteystiedot on turvallisinta etsiä pankin sovelluksesta tai kirjoittamalla pankin verkkosivujen osoite selaimen kenttään.
 - Sulje pankkikortit ja luottokortit, jos ne ovat kadonneet tai joutuneet väärille ihmisille.
 - Tee rikosilmoitus poliisille. Sen voi tehdä paikan päällä poliisilaitoksella tai verkossa. <https://asiointi.poliisi.fi/fi/yksityis/rikos>

Asuminen

Asuminen taloyhtiössä

- **Isännöitsijä** huolehtii taloyhtiön asioista. Isännöitsijältä voi kysyä taloyhtiön käytännön asioista, esimerkiksi remontista, autopaikoista tai vahingoista.
- **Huoltoyhtiö** huolehtii kerrostaloissa pihan siisteydestä ja lumen auraamisesta ja siivousyritys yleisistä sisätiloista. Joissakin rivitaloissa asukkaiden pitää hoitaa nämä tehtävät.
- **Taloyhtiön sääntöjä** pitää noudattaa, jos asuu kerrostalossa tai rivitalossa. Säännöissä on määrätty esimerkiksi, milloin pitää olla hiljaisuus ja miten yhteisiä tiloja käytetään. Joissakin taloyhtiöissä parvekkeella tupakointi on kielletty.
 - Jos naapuri rikkoo taloyhtiön sääntöjä, voi ilmoittaa isännöitsijälle.
 - Vaaratilanteista ilmoitetaan poliisille.
- **Jos naapureiden välillä tulee riitaa tai erimielisyyksiä**, asioita kannattaa sovittaa.
 - Asumisrauhan keskus antaa neuvoja ja auttaa ratkaisemaan tilanteita.
<https://www.asumisrauha.fi/>

Asunnon vuokraaminen

- **Vuokra-asuntoja** tarjoavat kaupunki, kunta, vuokraloyhtiöt ja yksityiset ihmiset.
- **Tarjolla on myös ikääntyneille suunnattuja senioriasuntoja.** Niitä vuokraavat esimerkiksi kaupungit, kunnat, järjestöt ja yritykset.
- **Vuokra** täytyy maksaa eräpäivään mennessä. **Vuokrarästi** tarkoittaa vuokraa, jota ei ole maksettu. Jos vuokra myöhästyy, joudut maksamaan viivästyskorkoa.
- **Yleisiä neuvoja vuokra-asumisesta**
 - Neuvontapuhelin ja tietopaketti vuokralaisille: <https://www.vuokralaiset.fi/>
 - Hyvä vuokratapa -opas eri kielillä (suomi, ruotsi, englanti, venäjä, arabia): <https://www.vuokralaiset.fi/tietopaketti-vuokralaisille/hyva-vuokratapa/>
 - Vuokraopas selkosuomeksi. <https://www.kuluttajaliitto.fi/fis/materiaalit/vuokraopas/>
- **Asumisneuvontaa ongelmatilanteisiin** saa usein omalta kunnalta tai kaupungilta. Apua saa esimerkiksi, jos on ongelmia vuokran maksamisessa tai vuokra-asunnon hakemisessa.

Muuttaminen uuteen vuokra-asuntoon

- **Kun muuttaa**, täytyy huolehtia monista asioista vanhassa ja uudessa asunnossa.
<https://www.kuluttajaliitto.fi/materiaalit/muuttajan-muistilista/>
- **Vuokrasopimus** tehdään kirjallisesti. Se allekirjoitetaan paperilla tai digitaalisesti.
 - Sopimus on määräaikainen (alkamis- ja päättymispäivä) tai toistaiseksi voimassa oleva (ei päättymispäivää).
 - Sopimukseen merkitään tärkeitä tietoja, esimerkiksi pitääkö olla kotivakuutus tai saako asunnossa pitää eläimiä.
- **Vuokravakuus** on raha, joka maksetaan vuokranantajalle ennen muuttamista. Rahan saa takaisin, kun muuttaa pois ja asunto on ehjä ja siisti.
- **Uudesta vuokra-asunnosta kannattaa ottaa valokuvia** tyhjänä ja kuvata erityisesti kaikki näkyvät viat. Silloin voi osoittaa, että ei ole itse aiheuttanut vikoja.

Vaarailmoitus (ilmoitus ilmeisestä palonvaarasta tai muusta onnettomuusriskistä)

- **Ilmoituksen voi tehdä, jos on huolissaan rakennuksesta tai asunnosta.**
<https://pelastustoimi.fi/asiointi/lomakkeet/ilmoitus-ilmeinen-palonvaara>
 - Esimerkiksi voi olla vaara, että asunnossa syttyy tulipalo, tapahtuu onnettomuus, asunnosta on vaikea pelastautua tai palokunnan on vaikea työskennellä siellä.
 - Esimerkiksi asunnossa on paljon tavaraa tai roskaa. Tavaraa säilytetään saunassa. Asukas käsittelee tulta huolimattomasti ja asunnossa on palojälkiä.
- **Vaara-ilmoitus tehdään pelastustoimeen.**
 - Ilmoituksen voi tehdä kuka tahansa.
 - Ilmoituksen voi tehdä lomakkeella: <https://pelastustoimi.fi/asiointi/lomakkeet/ilmoitus-ilmeinen-palonvaara>
 - Jos lomakkeen täyttäminen ei onnistu, voi soittaa tai laittaa sähköpostia oman hyvinvointialueen pelastuslaitokselle.

Tulkkaaminen

Asioimistulkki auttaa viranomaisten kanssa

- **Ihmisellä on oikeus asioimistulkkiin**, jos asioi viranomaisen kanssa tai terveyspalveluissa, eikä oma kielitaito riitä asian käsittelemiseen. <https://kotoutuminen.fi/kieli-ja-tulkkaus>
 - Viranomainen tilaa ja maksaa tulkin.
 - Asioimistulkki voi tulla paikan päälle tai auttaa puhelimesta.
 - Asioimistulkki on koulutettu ammattilainen.
 - Asioimistulkki on turvallinen. Hän ei kerro asiakkaan asioita muille. Hänen omat mielipiteensä eivät vaikuta siihen, miten hän tulkkaa.
- [”Mitä on hyvä tietää viranomaisen ja tulkin roolista Suomessa?”](#) -video löytyy YouTubesta 10 eri kielellä.

Tulkkaaminen epävirallisissa asioissa

- **Perheenjäsen tai ystävä** voi auttaa, jos asia ei ole virallinen. Viranomaisten täytyy käyttää asioimistulkkia.
- **Alaikäinen ei saa koskaan olla tulkkina.**
- **Kaupungin, kunnan tai järjestön työntekijä** voi tulkata joissakin asioissa, jos hän osaa suomea ja asiakkaan kieltä.
 - Työntekijät voivat esimerkiksi auttaa varaamaan lääkäriajan tai ymmärtämään mitä asiakirjoissa sanotaan.

Kielen kääntäminen teknologian avulla

- **Käännössovellukset** voivat auttaa arkielämässä.
 - Tekoälyä hyödyntävät sovellukset kehittyvät nopeasti.
 - Tekoäly voi tehdä virheitä, siksi sen tekemät käännökset on tarkistettava.
- **Esimerkkejä sovelluksista**, jotka hyödyntävät tekoälyä.
 - Google Lens: Kääntää tekstiä, toimii älypuhelimien kameralla ja tietokoneella.
 - Google Translate: Kääntää puhetta, tekstiä, kuvia, dokumentteja ja verkkosivuja.
 - DeepL: Kääntää tekstiä, sopii isompiin tekstimääriin.
- Viranomaiset eivät yleensä voi käyttää käännössovelluksia, koska ne eivät ole täysin luotettavia. Viranomaisten täytyy käyttää asioimistulkkia.

Muistilista yli 65-vuotiaiden palveluista Suomessa

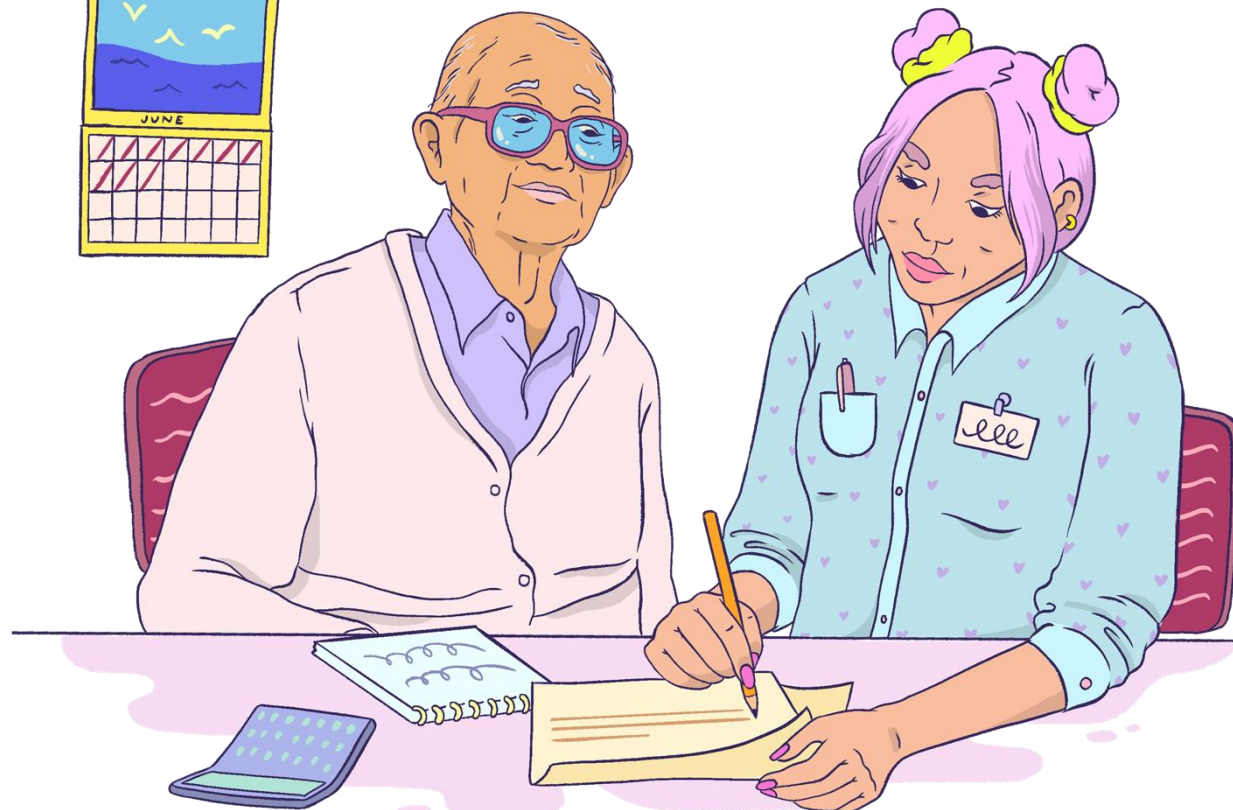


OSA 2: Raha-asiat

Eläke

Verotus

Laskujen maksaminen



Eläke

Eläkkeelle jääminen

- **Vanhuuseläke** voi koostua erilaisista osista. Eläkkeen määrä on erilainen eri ihmisillä.
<https://www.kela.fi/kun-olet-jaamassa-elakkeelle>
 - **Työeläke:** Määrä riippuu siitä, miten paljon on saanut palkkaa tai omaishoitajan palkkiota. Työeläkkeen saa omasta työeläkelaitoksesta. <https://www.tyoelake.fi>.
 - **Yrittäjän työeläke:** Määrä riippuu siitä, miten paljon on maksanut eläkevakuutusta.
 - **Vanhuuseläke eli kansaneläke:** Voi saada, jos työeläke on pieni tai sitä ei saa ollenkaan. Tämän eläkkeen saa Kelasta.
 - **Takuueläke:** Voi saada, jos kaikki eläkkeet ennen verotusta ovat yhteensä alle tietyn summan kuukaudessa (vuonna 2026 summa oli 982,90 e/kk). Takuueläkkeen saa Kelasta.
- **Jos on työskennellyt ulkomailla,** voi saada sieltä eläkettä. Ulkomaan eläke voi vaikuttaa kansaneläkkeeseen ja takuueläkkeeseen sekä etuuksiin.
<https://www.tyoelake.fi/miten-haen-elaketta/elake-ulkomailta-suomeen/>

Eläkkeen hakeminen

- **Eläkkeelle jäämisen ikäraja** riippuu siitä, milloin on syntynyt.
Oman eläkeiän voi tarkistaa: <https://www.tyoelake.fi/elakkeet-eri-elamantilanteissa/vanhuuselake-elakeika-syntymavuoden-mukaan/>
- **Eläkettä pitää hakea itse**, se ei ala automaattisesti.
Pitää myös huolehtia, että saa kaikki itselle kuuluvat eläkkeet.
 - Vanhuuseläkettä Suomesta on hyvä hakea 1 kuukausi ennen eläkkeelle jäämistä.
 - Eläkettä ulkomailta on hyvä hakea 3-6 kuukautta ennen eläkkeelle jäämistä.
- **Työeläkkeen hakeminen:** <https://www.tyoelake.fi/miten-haen-elaketta/>
- **Vanhuuseläkkeen ja takuueläkkeen hakeminen:**
<https://www.kela.fi/vanhuuselake#nain-haet-vanhuuselaketta>

Eläkkeensaajan kortti ja todistus

- Joissain tilanteissa pitää todistaa, että on eläkkeellä.
Esimerkiksi silloin, kun ostaa eläkeläisalennukseen oikeuttavan lipun.
- **Kansaneläkkeensaajan kortti:** Kela lähettää kortin automaattisesti.
Kelasta voi myös pyytää todistuksen siitä, että saa Kelan maksamaa eläkettä.
<https://www.kela.fi/elakkeensaajan-kortit-ja-todistukset>
- **Työeläkekortti:** Jos saa eläkettä työeläkelaitoksesta, kortin saa omasta työeläkelaitoksesta.

Taloudellinen tuki eläkkeellä

- **Kela myöntää taloudellista tukea erilaisiin tilanteisiin.** <https://www.kela.fi>
 - Kela tekee päätöksen ihmisen yksilöllisen tilanteen mukaan.
 - Ilmoita oman tilanteesi muutoksesta Kelaan, koska muutos voi vaikuttaa tukien määrään. Jos muutoksesta ei ilmoita, voit joutua maksamaan tukia takaisin.
- **Eläkkeensaajan asumistuki:** Tukea voi saada asumismenoihin, joita ovat esimerkiksi vuokra, vesi ja lämmitys. Asumistuki ei korvaa koko vuokraa. <https://www.kela.fi/elakkeensaajan-asumistuki>
- **Eläkettä saavan hoitotuki:** Tuen saamiseen tarvitaan lääkärintodistus. <https://www.kela.fi/elaketta-saavan-hoitotuki>
- **Toimeentulotuki:** Ensin täytyy hakea kaikki muut etuudet, joihin voi olla oikeus. Vasta sen jälkeen voi hakea toimeentulotukea. Toimeentulotukea voi hakea myös muuttamisen tai hautaamisen kuluihin. <https://www.kela.fi/toimeentulotuki>

Verotus

Verot

- **Verohallinto:** <https://www.vero.fi/henkiloasiakkaat/>
 - OmaVero-palvelussa voi hoitaa omat veroihin liittyvät asiat, esimerkiksi tilata verokortin ja ilmoittaa verovähennykset.
 - Verotoimistoissa voi asioida myös paikan päällä.
- **Eläkkeestä maksetaan veroja.** Eläkkeen veroprosenttiin vaikuttavat eläkkeen määrä, mahdolliset muut tulot ja vähennykset. Eläkkeen veroprosentti voi olla suurempi kuin samansuuruisen palkan.
- **Jos saa eläkettä ulkomailta,** se pitää ilmoittaa Suomen verotuksessa.
- **Verokortti eläkettä varten:** Kun olet saanut eläkepäätöksen, tilaa verokortti eläkettä varten OmaVerosta. Verottaja toimittaa verokortin automaattisesti suoraan Kelaan tai omaan työeläkelaitokseen.

Kotitalousvähennys verotuksessa

- **Kun ilmoitat kotitalousvähennyksen**, maksat vähemmän veroja.
<https://www.vero.fi/henkiloasiakkaat/vahennykset/kotitalousvahennys/>
 - Vähennys pitää ilmoittaa itse veroilmoituksessa, tieto ei mene automaattisesti.
- **Kotitalousvähennystä saa monien palveluiden ostamisesta.**
 - Kotitaloustyö, hoivatyö ja hoitotyö: esimerkiksi siivous, ruuanlaitto, pyykinpesu, vanhuksen avustaminen pesussa, pukemisessa ja syöttämisessä.
 - Remonttityö: esimerkiksi asunnon remontointi, turvalukon asennus.
 - Vähennystä voi saada työstä, joka tehdään omassa kodissa tai omassa vapaa-ajan asunnossa. Työ voidaan tehdä myös vanhempien tai isovanhempien kodissa.
- **Vähennyskelpoisen työn voi ostaa yritykseltä tai järjestöltä.**
 - Varmista, että yritys on ennakkoperintärekisterissä: <https://www.ytj.fi/>

Kotipalvelun ostaminen ilman arvonlisäveroa

- **Jos toimintakykysi on heikentynyt**, voit ostaa kotipalvelua ilman arvonlisäveroa. Silloin palvelu on halvempi. <https://www.ekl.fi/edunvalvonta/sote-palvelut/alviton-kotipalvelu/>
- **Kotipalveluihin kuuluu avustaminen tavanomaisessa elämässä.**
 - Esimerkiksi ateriapalvelu, vaatehuolto, siivous, saattajapalvelu, sosiaalinen kanssakäyminen.
 - Palvelun ostamiseen ei tarvita sosiaaliviranomaisen päätöstä tai lääkärintodistusta.
 - Yritys tekee asiakkaan kanssa palvelusuunnitelman.
- **Yrityksen täytyy olla hyvinvointialueen hyväksymä.** Lisätietoja saa omalta hyvinvointialueelta.

Laskujen maksaminen

Pankki ja laskujen maksaminen

- **Pankkien** palvelut ja ohjeet ovat erilaisia. Ne täytyy tarkistaa omasta pankista.
- **Käteistä** voi nostaa automaateista, monista kaupoista ja huoltoasemilta. Käteisen nostaminen voi olla maksullista.
- **Erilaisia maksamisen tapoja:**
 - E-lasku (sovitaan omassa verkkopankissa laskuttajan kanssa, lasku tulee verkkopankkiin)
 - Paperilasku (maksetaan verkkopankissa, automaatilla tai konttorilla, usein lisäkuluja)
 - Maksupalvelu (laskut viedään maksupalvelukuudessa pankkiin, pankki hoitaa maksamisen, tulee lisäkuluja)
 - Suoramaksu (sovitaan pankin kanssa, veloitetaan automaattisesti tililtä)
- **Toistuvan maksun** voi tehdä itse verkkopankissa.

Apua voi saada, jos ei pysty maksamaan laskuja

- **Laskut täytyy maksaa viimeistään eräpäivänä.** Viivästynyt maksu tulee kalliiksi, koska joutuu maksamaan perintäkuluja ja viivästyskorkoa.
- **Mitä pitää tehdä, jos ei pysty maksamaan laskua?**
 - Ilmoita laskun lähettäjälle heti, kun huomaat ettet pysty maksamaan. Usein voi sopia uudesta maksuaikataulusta.
 - Talous- ja velkaneuvonta neuvoo verkossa, puhelimessa ja paikan päällä. <https://www.oikeuspalveluvirasto.fi/talous-ja-velkaneuvonta/>
 - Takuusäätiö neuvoo ja auttaa myöntämällä lainoja pieniin hankintoihin ja lainojen yhdistämiseen. <https://www.takuusaatio.fi/>
 - Tarkista hoitopaikasta, voiko asiakasmaksuista saada huojoennusta. Silloin lasku on pienempi tai sitä ei tarvitse maksaa.
 - Laske, onko hoitomaksujen maksukatto täyttnyt.

Maksuhäiriömerkintä ja ulosotto

- Jos laskuja ei maksa, tulee ongelmia, jotka vaikuttavat elämään pitkään.
<https://www.kkv.fi/kuluttaja-asiat/perinta-ja-maksujarjestelyt/>
- Ensin tulee **maksumuistutus** ja sen jälkeen **maksuvaatimus**.
- Jos ei vieläkään maksa, saa haasteen **käräjäoikeudesta**.
- Kun tuomioistuin antaa asiassa tuomion, tulee **maksuhäiriömerkintä**.
Maksuhäiriömerkintä aiheuttaa vaikeuksia arkielämään.
Voi olla vaikea esimerkiksi saada vuokra-asuntoa, vakuutusta ja puhelinliittymää.
- Lopulta joutuu **ulosottoon** eli velkaa peritään. Silloin eläkkeestä otetaan osa pois ja itselle jää pienempi summa.
- **Velkajärjestelyä voi hakea** tietyissä tilanteissa ja sen myöntää käräjäoikeus.
Jos velkajärjestely myönnetään, velkoja maksetaan takaisin noin 3–5 vuotta.
<https://www.oikeuspalveluvirasto.fi/talous-ja-velkaneuvonta/velkojen-jarjestely/velkajarjestely/>

Muistilista yli 65-vuotiaiden palveluista Suomessa

OSA 3: Omat oikeudet

Valtuudet ja valtakirjat

Valittaminen

Äänestäminen



Valtuudet ja valtakirjat

Valtakirjat

- **Valtakirja** tarkoittaa sitä, että ihminen antaa toiselle luvan hoitaa hänen asioitaan.
 - Valtakirjan voi antaa yksityishenkilölle, yritykselle, yhdistykselle tai muulle yhteisölle.
 - Valtakirjassa määritellään, mitä asioita toinen saa hoitaa.
- **Suomi.fi-valtuudet** antavat oikeudet moniin digipalveluihin.
- **Palveluiden tarjoajilla** on usein valmis valtakirjapohja.
- **Valtakirjan voi kirjoittaa joissain tapauksissa myös itse.** Siinä on hyvä olla nämä tiedot:
 - Valtuuttajan nimi, yhteystiedot ja henkilötunnus (henkilö, joka antaa valtuudet)
 - Valtuutetun nimi ja henkilötunnus (henkilö, jolle annetaan valtuudet)
 - Molempien allekirjoitus
 - Päivämäärät, jolloin valtuutus on voimassa

Suomi.fi-valtuudet

- **Suomi.fi-valtuudet ovat sähköinen valtakirja.** <https://www.suomi.fi/valtuudet>
 - Annat valtuudet itse. Kun olet antanut valtuudet, toinen henkilö tai organisaatio voi asioida sinun puolestasi viranomaisten palveluissa.
 - Voit antaa valtuudet yksityishenkilölle, yritykselle, yhdistykselle tai muulle yhteisölle.
 - Toinen henkilö voi myös pyytää, että saa sinulta Suomi.fi-valtuudet sinun asioidesi hoitamiseen. Voit hyväksyä tai hylätä pyynnön.
- **Helpointa on antaa valtuudet Suomi.fi-verkkopalvelussa.** Myös hakemuksen postittaminen ja käyminen Digi- ja väestötietoviraston palvelupaikassa ovat mahdollisia.
- **Tiedot tallentuvat valtuusrekisteriin.** Viranomaisen tarkistaa rekisteristä, kuka voi asioida toisen puolesta.

Hoitotahto ja hoivatahto

- **Hoitotahto:** <https://www.kanta.fi/hoitotahto-ja-elinluovutustahto>
 - Hoitotahdossa kerrot, millaista hoitoa itse toivot. Esimerkiksi millaista kivunhoitoa toivot tai millaisissa tilanteissa haluat elvytystä. Voit myös kertoa vakaumukseen liittyviä toiveita, esimerkiksi miten haluat, että uskonto otetaan huomioon hoidossa.
 - Tallenna hoitotahto OmaKantaan. Jos olet joskus tilanteessa, jossa et pysty kertomaan millaista hoitoa haluat, hoitopaikan täytyy tarkistaa asia hoitotahdosta.
- **Hoivatahto**
 - Hoivatahdossa kerrot, mikä on sinulle tärkeää arkielämässä. Aiheita voivat olla esimerkiksi ruoka, musiikki, pukeutuminen ja yhteiset tilaisuudet.
 - Hoivatahto on vapaamuotoinen ja epävirallinen teksti. Sen avulla hoitajat saavat tietää, millaisia arvoja ja mieltymyksiä sinulla on.

Edunvalvonta

- **Kun ihminen ei pysty hoitamaan itse asioitaan, hänelle täytyy määrätä edunvalvoja.**
<https://dvv.fi/aikuisen-edunvalvonta>
 - Edunvalvoja hoitaa taloudelliset asiasi, esimerkiksi maksaa laskut ja huolehtii, että rahasi riittävät tarpeellisiin asioihin arjessa.
 - Edunvalvoja huolehtii myös, että saat sopivan hoidon, huolenpidon ja kuntoutuksen.
- **Digi- ja väestötietovirasto (DVV) määrää, kuka toimii edunvalvojanasi.**
 - **Yleinen edunvalvoja** on ammattilainen, joka hoitaa monien ihmisten asioita työkseen. Et voi itse valita, kuka hän on.
 - Jos haluat vaikuttaa itse siihen, kuka hoitaa asioitasi tulevaisuudessa, tee **edunvalvontavaltuutus**.

Edunvalvontavaltuutus

- **Edunvalvontavaltuutus on kirjallinen sopimus, jolla voit vaikuttaa omaan tulevaisuuteesi.** <https://dvv.fi/edunvalvontavaltuutus-eli-tuen-tarpeen-ennakointi>
 - Valtuutus ei astu voimaan heti. Valtuutusta tarvitaan vasta, jos sairastut niin, ettet pysty itse hoitamaan omia rahaan tai terveyteen liittyviä asioitasi.
 - Valtuutuksessa määrää: Kuka hoitaa asioitasi ja miten asioita pitää hoitaa.
 - Valtuutus ei ole pakollinen. Jos sitä ei ole, yleinen edunvalvoja hoitaa asioitasi.
- **Tee kirjallinen sopimus.** <https://dvv.fi/nain-laadit-edunvalvontavaltakirjan>
 - Tulosta sopimus, allekirjoita se itse ja pyydä kahden todistajan allekirjoitukset. Säilytä sopimus turvallisessa paikassa ja kerro läheisille, missä se on.
 - Jos joskus sairastut niin, että et pysty hoitamaan omia asioitasi, lääkäri kirjoittaa siitä todistuksen. Lääkärintodistus ja alkuperäinen sopimus lähetetään Digi- ja väestötietovirastoon, missä asiakirjat tarkistetaan. Sen jälkeen sinun määräämäsi henkilö hoitaa asioitasi.

Hautaustestamentti

- **Omat hautajaiset voi suunnitella etukäteen.**
 - Kerro omaisille ja läheisille toiveistasi. Toiveet on hyvä kirjoittaa ylös.
- **Hautausjärjestelyni-vihkoon** voi kirjoittaa toiveita:
https://hautajaiset.fi/wp-content/uploads/2022/09/hautausjarjestelyni_nettiin.pdf
- **Hautaustestamentti on virallinen asiakirja.**
<https://hautajaiset.fi/ohjeita-hautajaisiin/hautauksen-ennakkosuunnittelu/>
 - Hautaustestamentissa määrääät itse etukäteen, miten hautajaisesi järjestetään.
 - Tee testamentti sellaisessa hautaustoimistossa, joka kuuluu Suomen Hautaustoimistojen Liittoon. Testamentti allekirjoitetaan ja siihen tarvitaan todistajat.
 - Testamentista tehdään kaksi kappaletta. Toisen saat itse ja toinen jää hautaustoimistoon.

Valittaminen

Viranomaisten päätöksistä valittaminen

- **Viranomaisten päätöksistä voi valittaa.**

<https://www.oikeus.fi/teemat/muutoksenhaku-viranomaisen-paatokseen/>

- Jos ihminen tai organisaatio ei ole tyytyväinen viranomaisen päätökseen, siitä voi valittaa ja hakea muutosta.
 - Myös siitä voi valittaa, että asia on jätetty tutkimatta.
- **Muutosta voi hakea asianosainen** eli se henkilö tai organisaatio, johon päätös kohdistuu.
- **Ohje muutoksen hakemiseen löytyy päätöksestä**, jonka viranomainen on lähettänyt.
 - Päätöksessä lukee, minne valitus tai oikaisuvaatimus lähetetään.
 - Päätöksessä kerrotaan, miten pian valitus tai oikaisuvaatimus täytyy tehdä.

Potilaan oikeudet ja hoidosta valittaminen

- **Potilaan oikeuksista ja asemasta määrätään laissa.** <https://stm.fi/potilaan-oikeudet>
 - Laki koskee julkista ja yksityistä terveydenhuoltoa.
 - Oikeudet koskevat hoidon laatua, potilaan kohtelua, itsemääräämisoikeutta, hoitosuunnitelmaa ja oikeusturvaa sekä tietojen antamista potilaalle.
- **Jos on tyytymätön** omaan tai läheisen hoitoon, ensin asiaa selvitetään hoitoa antaneen henkilön tai hänen esihenkilönsä kanssa. **Hoitopaikan potilasasiavastaava** neuvoo ja auttaa.
 - **Muistutus** tehdään terveydenhuollosta vastaavalle johtajalle.
 - **Kantelu** tehdään Lupa- ja valvontavirastoon.
 - **Vahinkoilmoitus** tehdään Potilasvakuutuskeskukselle.
- Lue lisää terveyspalveluista ja potilaan oikeuksista Suomessa: <https://www.eu-terveydenhoito.fi/hoitoon-ulkomailta-suomeen/nain-kaytat-terveyspalveluja-suomessa/>

Äänestämisen

Vaalit ja äänestämisen

- **Poliittiset päättäjät valitaan vaaleilla:** <https://vaalit.fi/>
 - Äänestämisen on Suomessa perusoikeus. Äänestäjän täytyy olla täysi-ikäinen.
- **Kuntavaalit:** Valitaan kuntien ja kaupunkien valtuustot. Kunnan asukkaat saavat äänestää, ei tarvitse olla Suomen kansalainen.
- **Aluevaalit:** Valitaan aluevaltuustot. Äänestetään oman hyvinvointialueen ehdokkaita. Hyvinvointialueella sijaitsevan kunnan asukkaat saavat äänestää, ei tarvitse olla Suomen kansalainen.
- **Eduskuntavaalit:** Valitaan kansanedustajat. Suomen kansalaiset saavat äänestää.
- **Presidentinvaalit:** Valitaan Tasavallan presidentti. Suomen kansalaiset saavat äänestää.
- **Europarlamenttivaalit:** Valitaan Suomen edustajat Euroopan parlamenttiin. Suomen kansalaiset saavat äänestää. Lisäksi saavat äänestää myös muiden EU-maiden kansalaiset, jotka asuvat Suomessa, mutta tiettyjen ehtojen täytyttyä.
- Lue lisää eri kielillä: <https://vaalit.fi/tietoa-eri-kielilla>

Äänestämisen ennakkoon tai vaalipäivänä

- **Äänestämisen ennakkoon:** <https://vaalit.fi/aanestaminen-ennakkoon>
 - Voit äänestää ennen virallista vaalipäivää missä tahansa ennakkoäänestyspaikassa.
 - Paikkoja on paljon Suomessa tai ulkomailla (esimerkiksi Suomen edustustot).
Voit valita ajan ja paikan itse.
- **Äänestämisen vaalipäivänä:** <https://vaalit.fi/aanestaminen-vaalipaivana>
 - Vaalipäivänä voit äänestää vain omassa äänestyspaikassasi.
 - Jos et pysty itse tekemään merkintää vaalilippuun, voit ottaa mukaan oman avustajan.
Äänestyspaikassa on aina myös yleinen vaaliavustaja, joka auttaa tekemään merkinnän.

Äänestäminen kotona, laitoksessa tai ulkomailla

- **Äänestäminen kotona:** <https://vaalit.fi/aanestaminen-kotona>
 - Jos sinun on hyvin vaikea päästä äänestyspaikalle tai ennakoöäänestyspaikalle, voit pyytää kotiäänestystä. Sovi aika hyvissä ajoin etukäteen.
 - Vaalitoimitsija tulee kotiisi ja auttaa äänestämään.
 - Samassa taloudessa asuva omaishoitaja saa äänestää samalla kerralla.
- **Äänestäminen laitoksessa:** <https://vaalit.fi/aanestaminen-laitoksessa>
 - Jos olet laitoksessa, voit äänestää siellä.
 - Äänestäminen on mahdollista esimerkiksi sairaalassa ja vanhainkodissa.
- **Kirjeäänestys ulkomailla:** <https://vaalit.fi/kirjeaanestys>
 - Jos olet ulkomailla koko ennakoöäänestyksen ajan ja vaalipäivän, voit äänestää kirjeellä.

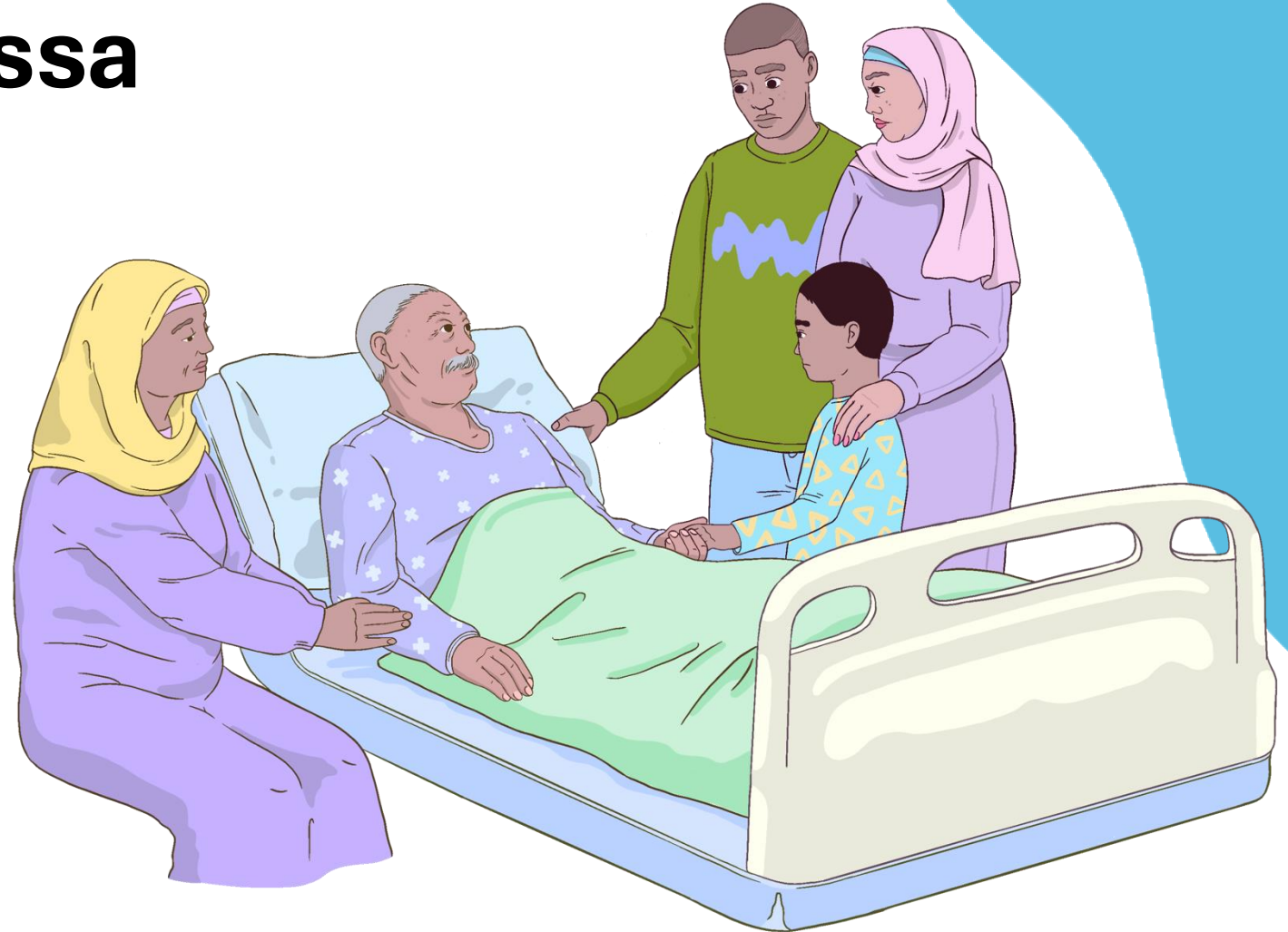
Muistilista yli 65-vuotiaiden palveluista Suomessa

OSA 4: Terveyspalvelut

Julkiset terveyspalvelut

Terveyspalveluiden
käyttäminen

Lääkkeet ja hoitotarvikkeet



Julkiset terveystalvelut

Yhteystieto

Hätänumero 112

Päivystysapu 116117

Omaolo:

<https://www.omaolo.fi/>

Millaisessa tilanteessa otat yhteyttä?

Hätätilanne, joissa täytyy saada yhteys viranomaiseen.

Kiireellinen terveysasia. Ammattilainen arvioi, pitääkö mennä päivystykseen. Ammattilainen antaa hoito-ohjeita.

Digipalvelu, joka arvioi oireiden vakavuutta ja antaa hoito-ohjeita. Mahdollisuus saada yhteys hoitopaikkaan.

Julkiset terveyspalvelut

Päivystys

Terveysasema

Sairaala

Kotisairaanhoido

Kotisairaala

Millaisessa tilanteessa käytät palvelua?

Äkillinen ja vakava sairaus tai vamma.

Ensisijainen hoitopaikka terveysongelmissa. Hoidon tarve voi olla äkillinen tai pitkäaikainen.

Hoitokäynti, toimenpide ja osastohoito sairaalassa. Tarvitaan lähete.

Näytteiden otto, lääkityksen valvominen tai voinnin seuraaminen potilaan kotona. Tarvitaan lähete.

Sairaalatason hoito potilaan kotona, palvelutalossa tai hoivakodissa. Tarvitaan lähete.

Hätänumero 112

- **Hätänumerosta 112 saa apua hätätilanteessa.** <https://112.fi/selkokieli>
 - Hätätilanne: henki, terveys, omaisuus tai ympäristö ovat vaarassa.
 - Numerosta saa apua eri viranomaisilta: poliisi, ensihoito (ambulanssi tai lääkintähelikopteri), pelastustoimi (paloauto), sosiaali- ja kriisipäivystys.
- **Hätänumeroon soitetaan** puhelimella tai 112-sovelluksen kautta.
 - Hätäkeskuspäivystäjä vastaa puhelimeen. Hän kysyy kysymyksiä ja antaa ohjeita. On tärkeää, että olet rauhallinen ja vastaat kysymyksiin.
 - Hätäkeskuspäivystäjä voi pyytää tulkin mukaan puheluun. Odota tulkkia puhelussa.
- **112-sovellus kannattaa ladata puhelimeen.** <https://112.fi/sovelluksen-kaytto>
 - Anna sovellukselle lupa seurata sijaintiasi. Silloin hätäkeskus näkee, mistä soitto tulee ja sinut löydetään helpommin.

Päivystysapu 116117

- **Päivystysapu 116117** auttaa kiireellisissä terveysongelmissa. <https://116117.fi/>
 - Puhelinnumero on sama koko Suomessa (ei Ahvenanmaalla).
 - Numero on aina auki, mutta voit joutua jonottamaan.
- **Numeroon kannattaa soittaa ennen kuin menee päivystykseen.**
 - Saat ohjeita hoitamiseen, jos oma terveysasema on kiinni ja ongelmalla on kiire.
 - Sinulle kerrotaan, pitääkö mennä päivystykseen.
 - Jos sinulla on jo päivystyslähete, ei tarvitse soittaa, vaan voit mennä päivystykseen.
- **Hyvinvointialueiden päivystysavussa on eroja.** Tarkista käytännöt omalta alueelta.
 - Joillakin hyvinvointialueilla on takaisinsoitto.
 - Joillakin hyvinvointialueilla voi saada tulkin lähettämällä numeroon tekstiviestin. Puhelinnumerosta soitetaan takaisin tulkin kanssa.

Omaolo-palvelu

- **Omaolo on digipalvelu**, josta saat arvion siitä, millaista hoitoa ja apua tarvitset.
<https://www.omaolo.fi/>
 - Palvelu antaa neuvoja ja hoito-ohjeita.
 - Tarvittaessa saat yhteyden sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisiin. Silloin pitää kirjautua palveluun vahvalla tunnistautumisella.
 - Palvelu on aina auki.
- **Palvelussa voit arvioida omaa tilannettasi.**
 - Esimerkiksi millaisia oireesi ovat tai mistä sosiaalipalveluista olisi apua sinulle.
 - Voit myös tehdä terveystarkastuksen.
- **Palvelussa on myös valmennuksia** erilaisiin tilanteisiin, esimerkiksi liikkumisen aloittaminen, terveellinen syöminen, tupakoinnin lopettaminen.

Päivystys

- **Päivystyksessä hoidetaan äkillisiä ja vakavia** sairauksia, vammoja ja mielenterveyden ongelmia.
- **Päivystykseen ei saa mennä turhaan.** Mene päivystykseen, jos oma terveysasemasi on kiinni ja tilanne on niin vakava, että et oikeasti voi odottaa seuraavaan päivään.
- **Ennen kuin menet päivystykseen,** soita päivystysapuun 116117. Siellä ammattilainen arvioi, pitääkö mennä päivystykseen.
- **Vakavassa tilanteessa voit mennä suoraan päivystykseen.**
 - Muista kuitenkin, että potilaat hoidetaan siinä järjestyksessä, miten vakava tilanne on.
 - Voit joutua odottamaan pitkään, jos lääkäri arvioi, että toisen ihmisen ongelma on vakavampi.

Terveysasema

- **Oma terveysasema on ensisijainen hoitopaikka** kaikissa terveysongelmissasi.
 - Terveysasemalla hoidetaan sekä äkillisiä että pitkään jatkuneita terveysongelmia.
- **Ennen kuin menet terveysasemalle**, soita sinne tai täytä oirekysely Omaolo-palvelussa.
 - Ammattilainen arvioi, miten kiire asiallasi on ja antaa vastaanottoajan tai hoito-ohjeita.
 - Vastaanottoaika voi olla hoitajalle tai lääkärille.
- **Voit mennä myös suoraan terveysasemalle**, mutta silloin voit joutua odottamaan.
- **Jos et pääse vastaanotolle**, peru tai siirrä aika. Muuten joudut maksamaan sakkomaksun.

Sairaala

- **Jos tarvitset hoitoa sairaalassa**, lääkäri kirjoittaa lähetteen. Sairaalaan ei voi mennä suoraan itse.
- **Saat kutsun**, jossa kerrotaan aika ja paikka. Kutsussa on myös ohjeita, miten pitää valmistautua. Kutsu voi tulla postissa tai sähköisesti.
- **Poliklinikoilla** saa hoitoa ja tutkimuksia tietyistä erikoisaloista, esimerkiksi sisätaudit.
- **Vuodeosastoilla** on erilaisia tapoja eri sairaaloissa. Ohjeet täytyy tarkistaa hoitopaikasta.
 - Huoneessa voi olla useita ihmisiä. Eri sukupuolia voi olla samassa huoneessa.
 - Sairaalassa kaikki tarvitsevat lepoa ja rauhaa. Ota muut potilaat huomioon.
 - Jos vierailijoita on paljon, kysy miten pitää toimia. Sairaala voi pyytää, että osastolla vierailee vain vähän ihmisiä yhdellä kertaa.
 - Kerro henkilökunnalle, onko sinulla jokin ruokavalio tai allergia. Ne otetaan huomioon.
 - Älä käytä voimakkaita tuoksuja, esimerkiksi hajuvettä.

Sairaanhoito ja sairaalahoito kotiin

- **Kotiin voi saada** sairaanhoitoa ja sairaalahoitoa. <https://stm.fi/kotisairaanhoito-kotisairaalahoito>
 - Julkiseen hoitoon tarvitaan lääkärin lähete.
 - Palvelut voi myös ostaa yksityisiltä yrityksiltä.
- **Kotisairaanhoito** helpottaa kotona selviytymistä ja kotiutumista sekä tukee omaisia.
 - Esimerkiksi otetaan näytteitä, valvotaan lääkitystä ja seurataan asiakkaan vointia.
- **Kotisairaala** tuo sairaalatasoisen hoidon potilaan kotiin, palvelutaloon tai hoivakotiin.
 - Esimerkiksi annetaan suonensisäistä lääkitystä. Hoitoa voidaan antaa myös, kun kuolema on lähellä (palliatiivinen hoito ja saattohoito).
 - Lääkäri on vastuussa hoidosta. Sairaanhoitajat käyvät kotona antamassa hoitoa.
 - Kotisairaalan käyntien välissä potilaan pitää selvittää kotona itsenäisesti tai saada apua läheisiltä tai kotihoidolta.

Muut julkiset terveysterveyspalvelut

- **Laboratorio:** Kun sinulla on lähete, voit varata ajan.
- **Fysioterapia:** Lähetettä ei välttämättä tarvita.
- **Hammashoito:** Voit varata ajan oman paikkakunnan palvelunumerosta. Siellä arvioidaan, tarvitsetko lääkäriä tai suuhygienistiä.
 - Suuhygienisti tekee suun terveystarkastuksia, puhdistaa hampaita ja neuvoa hoidossa.
 - Hammaslääkäri hoitaa suun sairauksia, esimerkiksi paikkaa hampaita ja hoitaa tulehduksia.
 - Erikoishammaslääkäri hoitaa erikoisosaamista vaativia suun sairauksia, esimerkiksi vaikeat tulehdukset ja leukasairaudet, laajat hampaiden korjaushoidot.
- **Mielenterveyspalvelut:** Saat apua omalta terveysasemalta tai päivystyksestä. Järjestöissä ja seniorikeskuksissa on myös vertaisryhmiä.

Kuntoutus Kelan tuella

- **Yli 65-vuotiaat voivat saada kuntoutusta Kelan tuella.**
<https://www.kela.fi/web/selkokieli/ikaantyneen-kuntoutus>
 - Tarjolla on sopeutumisvalmennuskursseja ja moniammatillista yksilökuntoutusta.
 - Kuntoutuspsykoterapiaa ja neuropsykologista kuntoutusta voi saada 67-vuotiaaksi asti.
- **Kursseja järjestetään erilaisissa tilanteissa oleville ihmisille.**
 - Henkilöille, joilla on tietty sairaus, esimerkiksi aivoverenkiertohäiriö, liikehäiriösairaus, sydänsairaus tai hengityssairaus.
 - Omaishoitajille järjestetään omia kursseja.

Terveyspalveluiden käyttäminen

Ajan varaaminen ja peruuttaminen

- **Lähet**e on yleensä digitaalinen. Se näkyy OmaKanta-verkkopalvelussa ja usein myös oman hyvinvointialueen sähköisessä asiointipalvelussa. Tieto lähetteestä tulee usein tekstiviestillä.
- **Varausjärjestelmät** ovat erilaisia eri paikkakunnilla. Ajan voi varata oman hyvinvointialueen sähköisessä asiointipalvelussa, puhelimella ja joissakin tapauksissa menemällä paikan päälle.
- **Takaisinsoitto** tarkoittaa sitä, että soittajan puhelinnumero jää muistiin ja siihen soitetaan takaisin. Puhelu saattaa tulla tuntemattomasta numerosta.
- **Jos et pääse vastaanotolle**, peru tai siirrä aika. Muuten joudut maksamaan sakkomaksun, joka voi olla isompi kuin varsinainen vastaanottomaksu.

Julkisen ja yksityisen terveydenhoidon maksut

- **Julkinen terveydenhoito**

- Osa palveluista on ilmaisia ja toisista pitää maksaa **asiakasmaksu**.
- Asiakasmaksuissa on **maksukatto**, joka kertyy aina yhden vuoden ajan. Maksukaton määrä vaihtelee vuosittain. Sinun pitää seurata maksukaton kertymistä itse ja säilyttää alkuperäiset kuitit. Jos maksukatto ylittyy, soita hyvinvointialueen laskutukseen. Maksukaton täyttymisen jälkeen hoito on maksutonta tai halvempaa.
<https://stm.fi/terveydenhuollon-maksukatto>
- Julkiselta puolelta voit saada **palvelusetelin**, jolla voit hankkia yksityisiä palveluita.

- **Yksityinen terveydenhoito**

- Maksetaan itse.
- Voit saada **Kela-korvausta**, mutta se ei korvaa koko hintaa.
<https://www.kela.fi/korvaukset-yksityisesta-sairaanhoidosta>

Valinnanvapauskokeilu

Kokeilu päättyy 31.12.2027

- **Voit käydä yksityisellä yleislääkärillä halvemmalla hinnalla, jos olet täyttänyt 65 vuotta.**
<https://www.kela.fi/kaynnit-yksityisella-yleislaakarilla-65-vuotta-tayttaneille>
 - Kokeilun aikana voi tulla muutoksia sääntöihin, joten tarkista ajantasaiset tiedot.
- **Yhden vuoden aikana sinulla voi olla enintään kolme lääkärikäyntiä.** Yksi lääkärikäynti sisältää nämä asiat:
 - Käynti yksityisellä yleislääkärillä. Voit valita lääkärin itse, mutta varmista, että lääkäri on mukana kokeilussa. Maksu: julkisen terveydenhuollon asiakasmaksun hinta.
 - Lääkärin määräämät ja kokeiluun kuuluvat tutkimukset. Maksu: puolet tutkimusten enimmäishinnasta. Tarkista hinta ennen tutkimusta, koska se voi olla alennuksenkin jälkeen kallis.
 - Lääkärin puhelu tutkimusten tuloksista.

Lääkkeet ja hoitotarvikkeet

Reseptilääkkeet

- **Lääkäri kirjoittaa reseptin** fyysisen käynnin, puhelun tai etävastaanoton jälkeen. Joskus lääkäri kirjoittaa reseptin, vaikka asiakas ei ole tavannut häntä.
 - Kerro vastaanottokäynnillä kaikki lääkkeet, luontaistuotteet ja lisäravinteet, joita käytät. Myös ne, jotka olet ostanut ulkomailta tai verkosta.
 - Reseptin uusimista voi pyytää sairaanhoitajan, apteekin tai OmaKanta-palvelun kautta. <https://www.kanta.fi/reseptit-ja-uusiminen>
- **Lääkekuuri** pitää syödä loppuun lääkärin ohjeiden mukaan.
- **Lue pakkausseloste huolellisesti.** Siinä kerrotaan, miten tuotetta käytetään.
- **Ohjeita turvalliseen lääkehoitoon eri kielillä:**
https://fimea.fi/vaestolle/laakkeiden_oikea_kaytto/ohjeita-turvalliseen-laakehoitoon

Lääkkeet, joihin ei tarvita reseptiä

- **Itsehoitolääkkeitä** voi ostaa apteekista ilman reseptiä. Ne on tarkoitettu tilapäiseen ja lyhytaikaiseen käyttöön.
- **Ravintolisät** ovat valmisteita, joita käytetään täydentämään terveen ihmisen ruokavaliota. Ravintolisiä ovat esimerkiksi vitamiinit, kivennäisaineet ja rasvahapot.
- **Pyydä apteekista apua**, kun ostat itsehoitolääkkeitä ja ravintolisiä.
 - Apteekissa ammattilainen neuvoo käyttämään tuotteita oikein.
 - Ammattilainen kertoo, mitä tuotteita voi käyttää samaan aikaan turvallisesti. Tarvitset tietoa, koska esimerkiksi ravintolisä voi haitata reseptilääkkeen toimintaa.
- **Lue pakkausseloste huolellisesti.** Siinä kerrotaan, miten tuotetta käytetään.

Apteekin annosjakelu

- **Annosjakelu on turvallinen ja helppo tapa ottaa lääkkeitä.**
<https://www.apteekki.fi/apteekki-palvelut/annospussipalvelu.html>
 - Se sopii erityisesti ihmisille, jotka eivät pysty huolehtimaan omista lääkkeistään itsenäisesti.
- **Sopimus tehdään apteekin kanssa.**
 - Sopimuksen voi tehdä ihminen itse, hänen läheisensä tai hoidosta vastaavat ammattilaiset.
 - Apteekki ottaa lisämaksun annosjakelusta, mutta siitä voi saada Kela-korvausta.
- **Kahden viikon lääkkeet toimitetaan asiakkaalle annospusseissa.**
Yhdessä pussissa ovat ne lääkkeet, jotka otetaan yhdellä kertaa.

Kela-korvaus lääkkeistä

- **Kela-korvausta** saa reseptilääkkeistä, jotka lääkäri tai sairaanhoitaja on määrännyt sairauden hoitoon. <https://www.kela.fi/web/selkokieli/laakekorvaukset>
 - Korvauksen saa heti apteekissa, kun näyttää Kela-kortin.
 - Vuoden alussa maksetaan **alkuomavastuu**.
Kela-korvausta saa vasta, kun alkuomavastuu on täyttynyt.
 - Korvauksen määrä riippuu siitä, mikä lääke tai sairaus on.
Omavastuu tarkoittaa sitä, että maksat loput lääkkeen hinnasta itse.
- **Lääkekatto eli vuosiomavastuu** tarkoittaa summaa, jonka enintään maksat lääkkeistä yhden kalenterivuoden aikana. <https://www.kela.fi/laakkeet-laakekatto>
 - Apteekki saa automaattisesti tiedon vuosiomavastuun täyttymisestä.
 - Kun lääkekatto on täyttynyt, maksat loppuvuoden ajan lääkkeistäsi vain pienen omavastuun.

Lääkeluotto-kokeilu

Kokeilu päättyy 31.12.2028

- **Lääkeluottoa** voi saada Kela-korvattujen lääkkeiden vuosiomavastuun maksamiseen.
<https://www.kela.fi/laakeluotto>
 - Lääkeluotto on laina, joka täytyy maksaa takaisin Kelalle 12 kuukauden kuluessa.
 - Lääkeluottoa täytyy hakea Kelasta etukäteen eli ennen kuin ostat lääkkeit.
- Voit saada lääkeluottoa, jos tilanteesi on tällainen:
 - Olet pienituloinen.
 - Sinulla ei ole oikeutta toimeentulotukeen.
 - Lääkekulusi ovat niin suuret, että joudut maksamaan vuosiomavastuun yhdellä kertaa tai yhden kalenterikuukauden aikana.

Hoitotarvikkeet

- **Hoitotarvikejakelusta** saat tarpeellisia tarvikkeita, jos sinulla on pitkäaikainen sairaus.
- **Voit saada hoitotarvikkeita**, jos sinulla on esimerkiksi
 - diabetes
 - avanne
 - virtsan karkailu
 - alaraajalaskimoiden vajaatoimintaan liittyvä haava
 - painehaava
- **Oma hoitopaikkasi kirjoittaa lähetteen**, jossa kerrotaan mitä hoitotarvikkeita tarvitset.
- **Sinun pitää itse tilata** hoitotarvikkeet. Saat ohjeet tilaamiseen omasta hoitopaikastasi. Hoitotarvikkeet ovat ilmaisia.

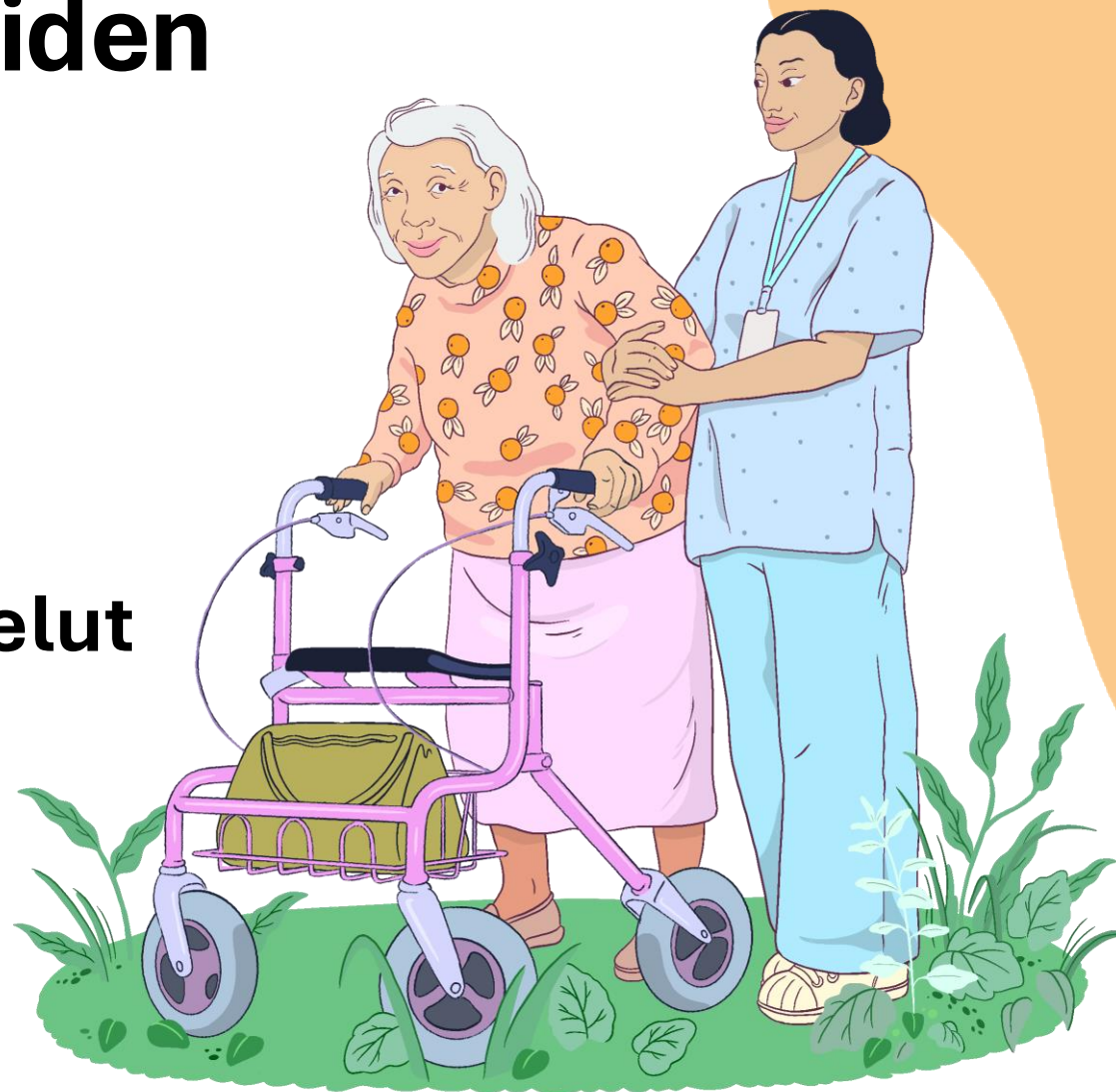
Muistilista yli 65-vuotiaiden palveluista Suomessa

OSA 5: Tuki kotiin ja hoivapalvelut

Palvelutarpeen arviointi

Kotona asumisen tuki

Julkiset hoivapalvelut



Julkiset palvelut ikääntyneille Millaisissa tilanteissa käytetään?

Palvelutarpeen arviointi	Arvioinnissa selvitetään henkilön tilanne ja palvelujen tarve. Hyvinvointialue tekee arvioinnin ja siihen perustuvan palvelusuunnitelman.
Kotona asumisen tuki	Esimerkiksi kodin muutostyöt, apuvälineet, teknologia ja kuljetuspalvelut.
Kotihoito	Hoitoa tarjotaan kotona tai etäyhteyksillä. Kotihoito sisältää usein tukipalveluita (valmiit ateriat, kauppa, turvapuhelin ja lääkeautomaatti) ja kuntouttavaa päivätoimintaa.
Omaishoito	Omaishoitaja pitää huolta läheisestä, joka ei selviydy arjesta itse.
Asumispalvelut	Esimerkiksi yhteisöllinen asuminen tai perhehoito. Henkilöille, joilla on alentunut toimintakyky sekä kohonnut hoidon ja huolenpidon tarve.
Lyhyet hoitojaksot	Määräaikaiset jaksot hoivapaikassa, joiden tavoitteena on päästä takaisin kotiin. Arviointi- ja kuntoutusjakso on tarkoitettu kotihoidon asiakkaille ja sairaalajakson jälkeen. Lyhytaikaishoito on tarkoitettu omaishoidettaville, että omaishoitaja voi levätä.
Ympäri vuorokautinen hoiva	Henkilöille, jotka eivät selviä missään kevyemmässä asumismuodossa, vaikka käytettäisiin edellä kuvattuja palveluita, tukea ja kuntoutusta.

Palvelutarpeen arviointi

Julkisia palveluita tarjotaan ensin kotiin

- **Palvelujärjestelmä tukee sitä, että ikääntynyt voi asua kotona.**
 - Tukea, hoitoa ja hoivaa tarjotaan aina ensisijaisesti kotiin.
 - Asumispalveluita, hoitojaksoja ja ympärivuorokautista hoivaa saa vasta, kun toimintakyky ja terveys on erittäin huono.
- **Julkisia palveluita saa vain palvelutarpeen arvioinnin perusteella.**
 - Hyvinvointialueen viranomainen tekee palvelutarpeen arvioinnin.
 - Palvelutarpeen arvioinnissa pääset kertomaan omasta tilanteestasi.
Et voi kuitenkaan saada julkisia palveluita sen perusteella, mitä itse haluat tai mitä omaiset haluavat.
 - Voit kieltäytyä tarjotuista palveluista.

Palvelutarpeen arviointi

- **Palvelutarpeen arviointi** tehdään, kun alat tarvita tukea, hoitoa tai hoivaa.
 - Arvioinnissa selvitetään: Millainen toimintakyky ja asuinympäristö sinulla on?
Mitä palveluita tarvitset? Mitä julkisia palveluita voidaan tarjota? Saatko apua omaisilta?
- **Hyvinvointialueen viranomainen** tekee arvioinnin ja henkilökohtaisen palvelusuunnitelman.
 - Voit hyväksyä palvelut tai kieltäytyä niistä.
- **Arviointiin voi päästä montaa eri reittiä.**
 - Voit pyytää palvelutarpeen arviointia itse.
 - Ikääntyneille suunnattu neuvontapalvelu ja terveydenhoito voivat ohjata arviointiin.
 - Joillakin alueilla arviointi tehdään automaattisesti tietyn ikäisille.
 - Huoli-ilmoituksen kautta voidaan ohjata arviointiin.

Palveluiden hankkiminen itse

- **Voit ostaa itse kaikkia ikääntyneiden palveluita, jos sinulla on siihen varaa.**
 - Palveluita tarjoavat esimerkiksi yritykset, järjestöt ja säätiöt.
 - Hyötyjä: Voit valita palvelun itse ja ostaa myös palveluita, joita julkisella puolella ei tarjota. Voit valita palveluntuottajan itse, esimerkiksi samaa kieltä puhuvan henkilön.
 - Vastuita: Palvelut täytyy tilata ja maksaa itse.
- **Voit pienentää ostopalveluiden kustannuksia.**
 - Vertaile hintoja ja kilpailuta palvelut.
 - Hyödynnä kotitalousvähennys. Tarkista voitko ostaa palvelun ilman arvonlisäveroa.
- **Tarkista maksuttomat vaihtoehdot.**
 - Seurakunnat ja uskonnolliset yhteisöt tarjoavat usein maksutonta tukea.
 - Järjestöjen tarjonta: <https://www.lahella.fi/>

Kotona asumisen tuki

Kodin muutostyöt ja korjaaminen

- **Voit asua kotona pitempään, jos asunto on esteetön.** Asumista helpottavat:
 - Asunnon muutostyöt (esimerkiksi kynnysten poistaminen, luiskien rakentaminen)
 - Esteiden poistaminen lähiympäristöstä (esimerkiksi kulkuväylien tasoittaminen)
 - Tekniset ratkaisut ja laitteet (esimerkiksi nostolaitteet, hälytysjärjestelmät)
- **Esteettömän asumisen tuki** auttaa tekemään kotiin muutoksia tai korjauksia.
 - Voit saada tukea kodin muutostöihin, jos sinulla on vakava vamma tai sairaus, etkä voi asua omassa kodissasi ilman muutoksia.
 - Tuki haetaan hyvinvointialueelta.
 - Muutostyöt voi myös tilata ja maksaa itse.
- **Muutostöihin tarvitaan lupa** ja se on pyydettävä etukäteen.
 - Vuokra-asunnossa pyydä lupa omistajalta. Omistusasunnossa pyydä lupa taloyhtiöltä.

Apuvälineet kotiin

- **Apuvälineet helpottavat arkea**, jos on esimerkiksi vaikea liikkua, nähdä tai muistaa.
- **Julkisista palveluista** voi saada osan apuvälineistä ilmaiseksi.
- **Apuvälineitä voi myös ostaa**. Silloin on itse vastuussa apuvälineen huoltamisesta.

Esimerkkejä apuvälineistä

Pienapuvälineet: tabletin puolittaja, tölkinavaaja, tarttumapihdit, liukueste, erikoissakset, nappikoukku.

Perustason apuvälineet: kyynärsauvat, rollaattori, peruspyörätuoli, wc-korottaja, suihkutuoli, sukanvetolaite, tarttumapihdit.

Teknologiset apuvälineet: lääkeannostelija, turvaranneke

Vaativan tason apuvälineet: sähköpyörätuoli, kommunikoinnin apuvälineet

Mistä hankitaan?

Oma terveysasema tai apuvälinelainaamo

Oma terveysasema tai apuvälinelainaamo

Kotihoito

Erikoissairaanhoito, tarvitaan lähete

Teknologiset apuvälineet, laitteet ja järjestelmät

- **Teknologiasta voi olla apua ja turvaa** monissa eri tilanteissa.
 - **Muistaminen:** vuorokausikalenteri, hälytykset, ajastimet, paikantimet (AirTag, SmartTag)
 - **Lääkkeet:** lääkeannostelija, älydosetti
 - **Valaistus:** älyvalaistus, suurennuslasivalaisin
 - **Ihmisiin liittyvä turvallisuus:** turvaranneke, turvalattia, turvamatto, sänkyvahti, paikantaminen, sensoriteknologia
 - **Asumiseen liittyvä turvallisuus:** hellavahti, varoitus- ja sammutusjärjestelmät, kulunvalvonta, turvakamera, digitaalinen ovisilmä
- Lue lisää: https://www.valli.fi/wp-content/uploads/2025/05/Esite_Kotona-asumista-tukeva-ikateknologia.pdf

Kuljetuspalvelu ja Kela-taksit

- **Kuljetuspalvelu** on tarkoitettu henkilölle, joka ei pysty käyttämään julkisia liikennevälineitä ilman kohtuuttoman suuria vaikeuksia.
 - Kuljetuspalvelua haetaan oman alueen sosiaalityöntekijältä. Hyvinvointialue päättää palvelun myöntämisestä vammaispalvelulain tai sosiaalihuoltolain perusteella.
 - Kuljetuspalvelua ei saa käyttää terveydenhuollon asiointiin.
- **Kela-taksi** on tarkoitettu henkilölle, joka matkustaa terveydenhuoltoon.
<https://www.kela.fi/taksimatkat>
 - Voit tilata Kela-taksin, jos et voi käyttää julkista liikennettä terveydentilasi takia tai julkista liikennettä ei ole käytettävissä.
 - Tarvitset tilaamiseen terveydenhuollon antaman todistuksen.
 - Kelan korvaamat taksimatkat tilataan tietyiltä palveluntuottajilta. Muita taksimatkoja ei korvata.

Julkiset hoivapalvelut

Kotihoito

- **Julkisia hoivapalveluita tarjotaan ikääntyneille ensisijaisesti kotiin.** Myös hyvin huonokuntoisia ihmisiä hoidetaan kotona.
- **Kotihoito** tukee kotona selviytymistä. <https://stm.fi/kotihoito-kotipalvelut>
 - Kotihoitoa voi saada päivällä ja yöllä.
 - Jos saat kotihoitoa, kotiisi tulee hoitaja. Hän tekee niitä asioita, jotka on mainittu henkilökohtaisessa palvelusuunnitelmassasi.
 - Palveluita voidaan tarjota myös etäyhteyksillä, esimerkiksi videopuheluna.
- **Kotihoitoon kuuluu usein tukipalveluita.**
 - Esimerkiksi valmiit ateriat, kauppa, turvapuhelin ja lääkeautomaatti.
 - Tukipalveluita voi saada jo ennen kuin saa muita kotihoidon palveluita.

Kuntouttava päivätoiminta

- **Kuntouttava päivätoiminta** on ryhmä, jossa syödään, liikutaan, keskustellaan ja harrastetaan yhdessä.
 - Ryhmässä käydään yleensä kerran viikossa ja siellä ollaan päivällä useita tunteja.
 - Samat ihmiset käyvät ryhmässä, joten voit tutustua heihin paremmin.
- Joillakin paikkakunnilla päivätoimintaa tarjotaan myös etäyhteyksillä.
- Palvelun saamisesta päätetään palvelutarpeen arvioinnissa.

Omaishoito

- **Omaishoitaja** pitää huolta sellaisesta perheenjäsenestä tai muusta läheisestä, joka ei selviydy arjestaan omatoimisesti. <https://omaishoitajat.fi/>
- **Omaishoidon tuki haetaan omalta hyvinvointialueelta.**
 - Hyvinvointialue tekee palvelutarpeen arvioinnin ja päättää omaishoidon tuesta. Tukea voi saada, jos hoito on vaativaa ja sitovaa.
 - Omaishoidon tuesta tehdään sopimus omaishoitajan ja hyvinvointialueen välille.
- **Omaishoidon tuki sisältää:**
 - Palveluita hoidettavalle ihmiselle.
 - Palveluita omaishoitajalle, esimerkiksi valmennus ja vapaapäivät.
 - Hoitopalkkio, joka maksetaan omaishoitajalle.
- **Omaishoitajien yhdistyksistä** saa ilmaiseksi neuvontaa ja vertaistukea.

Asumispalvelut

- **Asumispalveluista** käytetään erilaisia nimiä, esimerkiksi yhteisöllinen asuminen, senioritalo, hoivakoti ja palvelutalo. Myös perhehoito on yksi tapa järjestää asumispalveluita.
- **Julkisiin asumispalveluihin** pääsee palvelutarpeen arvioinnin kautta.
 - Julkisiin asumispalveluihin pääsee vasta, kun toimintakyky on alentunut merkittävästi.
 - Tarkoitettu ihmisille, jotka tarvitsevat paljon apua, eikä kotiin annettu apu ja tuki riitä.
 - Palvelut ja niiden kustannukset vaihtelevat. Tarkista ennen muuttopäätöstä, mitä palveluita paikka tarjoaa ja mitä ne maksavat.
- **Yksityisiin asumispalveluihin** pääsee silloin kun haluaa.
 - Asumisesta ja kaikista palveluista pitää maksaa itse. Kustannukset ovat yleensä erittäin suuret.

Yhteisöllinen asuminen

- **Yhteisöllinen asuminen on yksi tapa järjestää asumispalveluita.**
 - Asukkaalla on oma vuokra-asunto asumisyksikössä. Asunto ja talo ovat esteettömiä.
 - Voit päästä yhteisölliseen asumiseen, jos sinulla on alentunut toimintakyky ja tarvitset hoitoa ja huolenpitoa. Sinun täytyy kuitenkin pystyä elämään jossain määrin itsenäisesti.
 - Paikalla ei ole henkilökuntaa ympäri vuorokauden.
- Palvelun saamisesta päätetään palvelutarpeen arvioinnissa.

Perhehoito

- **Perhehoito on yksi tapa järjestää asumispalveluita.**
<https://perhehoitoliitto.fi/perhehoitajaksi/ikaihmisten-perhehoito/>
 - Perhehoitoa tarjoavat ammattilaiset.
 - Hoitoa annetaan perhehoitajan kodissa tai hoidettavan ihmisen omassa kodissa.
 - Perhehoito voi olla pitkäaikaista tai lyhytaikaista. Sitä voidaan järjestää myös osavuorokautisena, jolloin ihminen on perhehoidossa vain osan päivästä.
 - Henkilöille, jotka tarvitsevat tukea arjessa, mutta eivät vielä tarvitse laitoshoidoa.
- Palvelun saamisesta päätetään palvelutarpeen arvioinnissa.

Lyhyet hoitojaksot

- Näiden palveluiden saamisesta päätetään palvelutarpeen arvioinnissa.
- **Lyhyen arviointi- ja kuntoutusjakson** tavoitteena on kuntoutua niin, että voi palata kotiin.
 - Asut jakson ajan hoivapaikassa. Jakson pituus riippuu sinun tarpeistasi.
 - Voit päästä arviointi- ja kuntoutusjaksolle, jos olet kotihoidon asiakas tai olet kotiutumassa sairaalasta.
 - Hoitojaksoilla voi olla erilaisia nimityksiä, esimerkiksi kuntouttava arviointijakso, kuntouttava lyhytaikaishoito, lyhytaikainen palveluasuminen, intervallahoito.
- **Lyhytaikaishoitoa** tarjotaan omaishoidon asiakkaille, jotta omaishoitaja voi levätä.
 - Hoidettava on jakson ajan hoivapaikassa.
 - Hoito riippuu omaishoitajan ja omaishoidon asiakkaan tarpeista. Hoitoa voi olla yhden kerran tai säännöllisesti. Hoito voi olla ympärivuorokautista tai esimerkiksi vain päivällä tai yöllä.

Ympäri vuorokautinen hoiva

- **Ympäri vuorokautiseen hoivaan pääsee vasta, kun kunto on erittäin huono.**
Yleensä kyse on elämän viimeisistä kuukausista tai vuodesta.
 - Henkilöille, jotka eivät selviä missään kevyemmässä asumismuodossa, vaikka käytettäisiin palveluita, kuntoutusta, teknologiaa, asunnon muutostöitä ja apuvälineitä.
 - Omaisten, yritysten ja vapaaehtoistyön tarjoama tuki on kartoitettu.
- **Paikkana on hoivakoti, palvelutalo tai muu asumisyksikkö.**
 - Käytössä on oma huone tai asunto. Joskus huone pitää jakaa toisen kanssa.
 - Paikalla on jatkuvasti henkilökuntaa.

Muistilista yli 65-vuotiaiden palveluista Suomessa

OSA 6: Kriisitilanteet

Huoli-ilmoitus

Kaltoinkohtelu

Omaisien kuolema



Huoli-ilmoitus (ilmoitus sosiaalihuollon palveluntarpeesta)

- **Ilmoituksen voi tehdä, jos on huolissaan toisesta ihmisestä.**
<https://omaishoitajat.fi/hyvinvointi/arjen-turvallisuus/huoli-ilmoitus-on-valittamista/>
 - Esimerkiksi ihmisen on vaikea huolehtia itsestään tai joku kohtelee häntä huonosti.
 - Kun ilmoitus tehdään, ihminen voi saada apua ja tukea.
- **Ilmoitus tehdään oman hyvinvointialueen sosiaalihuollon viranomaisille.**
 - Hyvinvointialueilla on erilaisia tapoja: esimerkiksi sähköinen ilmoitus tai puhelu.
 - Kaikki voivat tehdä huoli-ilmoituksen. Ammattilaisten täytyy tehdä ilmoitus.
- **Kun teet ilmoituksen, kerro mahdollisimman paljon tietoja.**
 - Kerro, kenestä teet ilmoituksen, hänen yhteystietonsa, miksi olet huolissasi hänestä ja onko hän antanut suostumuksen ilmoituksen tekemiseen.
 - Kerro selkeästi, että teet nimenomaan huoli-ilmoituksen. Silloin viranomaisella on velvollisuus tehdä palvelutarpeen arviointi 7 päivän aikana.

Väkivalta ja kaltoinkohtelu

- **Ikääntynyt voi kokea väkivaltaa ja kaltoinkohtelua** parisuhteessa, perheessä tai muussa ihmissuhteessa. <https://www.suvantory.fi/vakivalta-ja-kaltoinkohtelu>
 - **Väkivalta** voi olla fyysistä, psyykkistä, emotionaalista, hengellistä, seksuaalista ja taloudellista.
 - **Kaltoinkohtelua** ovat monenlaiset teot, jotka aiheuttavat vaaraa toisen ihmisen hyvinvoinnille, turvallisuudelle tai terveydelle.
- **Hae apua**, jos koet väkivaltaa tai kaltoinkohtelua. Hae apua myös toiselle ihmiselle, jos huomaat että häntä kohdellaan väärin.
 - Apua antavat sosiaalipäivystys, sosiaalityöntekijä, kotihoito, terveysasema ja poliisi.
- **Turvakoti** on paikka, jossa saa suojaa ja apua. <https://nollalinja.fi/turvakoti/>
 - Turvakodit ovat auki ympäri vuorokauden, vuoden jokaisena päivänä.
 - Turvakoteja monissa paikoissa Suomessa.

Mitä pitää lain mukaan tehdä, jos omainen kuolee?

- **Jos ihminen kuolee kotona**, soita 112.
- **Kuolintodistus ja hautauslupa:** Lääkäri kirjoittaa kuolintodistuksen ja hautausluvan. Hautauslupa tarvitaan ennen hautaamista, mutta järjestelyt saa aloittaa aikaisemmin.
- **Tieto kuolemasta menee automaattisesti:** Digi- ja väestötietovirasto, Kela, eläke, pankki.
- **Ilmoita kuolemasta** työnantajalle, taloyhtiölle, vuokranantajalle, postiin ja vakuutusyhtiöihin. Ilmoita lähtömaan viranomaisille, jos eläkettä on maksettu ulkomailta.
- **Hautausjärjestelyt:** Hautaustoimisto tai uskonnollinen yhteisö voi auttaa järjestelyissä. Tarkista, onko ihminen tehnyt hautaustestamentin.
- **Tee perunkirjoitus** kolmen kuukauden kuluessa kuolemasta. Perunkirjoitusta varten tarvitaan sukuselvitys, virkatodistukset ja tiedot vainajan varoista ja veloista.
- Suomi.fi: <https://www.suomi.fi/oppaat/laheisen-kuolema>
- InfoFinland: <https://infofinland.fi/fi/family/when-a-close-family-member-dies-in-finland>

Tuki omaisen kuoleman jälkeen

- **Järjestöt tarjoavat kriisiapua.** <https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/auttavat-puhelimet-ja-palvelut-kotimaassa/>
 - Apua voi saada esimerkiksi puhelimesta, chatissa ja verkkopalveluissa.
 - Osa toimii myös muilla kielillä kuin suomella tai ruotsilla.
- **Hautauskuluihin** voi hakea tukea.
 - Täydentävää toimeentulotukea voi hakea vainajan hyvinvointialueelta.
 - Tukea voi kysyä myös vainajan työnantajalta, vakuutusyhtiöiltä, ammattiliitolta ja Valtiokonttorilta tai omalta uskonnolliselta yhteisöltä.
- **Leskeneläkettä** voi saada, jos oma puoliso on kuollut: <https://www.kela.fi/leskenelake>
 - Kelasta voi saada leskeneläkettä 65-vuotiaaksi asti.
 - Työeläkelaitokset voivat maksaa leskeneläkettä ilman yläikärajaa.