



# SENIORIN TIIVIS TIETOPAKETTI

**Muistilista sosiaali- ja terveyspalveluista sekä eläkkeistä**  
*Ilmoitetut tuet ja etuudet ovat vuoden 2020 tason mukaisia.*



Kansallinen senioriliitto ry

# SENIORIN TIIVIS TIETOPAKETTI

**Muistilista sosiaali- ja terveystalvveluista sekä eläkkeistä**

*Ilmoitetut tuet ja etuudet ovat vuoden 2020 tason mukaisia.*

## SISÄLLYS

<b>SOTE-PALVELUT</b>	<b>3</b>
<b>Hoitotakuu</b>	<b>3</b>
<b>Palveluseteli</b>	<b>4</b>
<b>Päivystysneuvonta ja -ohjaus</b>	<b>5</b>
<b>Apuvälineet</b>	<b>5</b>
<b>Asiakasmaksut</b>	<b>6</b>
<b>Sote-palveluiden valvonta</b>	<b>7</b>
<b>ELÄKKEET JA TUET</b>	<b>8</b>
<b>ASUMINEN</b>	<b>10</b>
<b>Hyödyllisiä verkkosivuja</b>	<b>11</b>
<b>TALOUS JA VEROTUS</b>	<b>12</b>
<b>Apua kotiin verovapaasti</b>	<b>12</b>
<b>VARAUTUMINEN JA HYVINVOINTI</b>	<b>14</b>
<b>Huolehdi itsestäsi</b>	<b>15</b>



## SOTE-PALVELUT

### Hoitotakuu

Kiireetöntä hoitoa tarjotaan kunnan asukkaille terveyskeskuksissa. Hoitoon pääsulle on taattu tietyt määräajat. Jos terveyskeskus tai sairaala ei voi tarjota hoitoa säädetyssä ajassa, niiden on hankittava se muualta.

### Terveyskeskus

Kiireettömät tapaukset hoidetaan kunnallisissa terveyskeskuksissa.

Arkisin terveyskeskukseen on saatava välittömästi puhelinyhteys tai sinne on voitava mennä käymään aukioloaikana.

Jos hoidon tarpeen arviointi vaatii terveyskeskuksessa käyntiä, aika on saatava **kolmen arkipäivän kuluessa** yhteydenotosta.

Hoitoon on terveyskeskuksessa päästävä **viimeistään kolmessa kuukaudessa**.

Suun terveydenhuollossa tämä aika voidaan ylittää kolmella kuukaudella potilaan terveydentilan vaarantumatta.

Jos tutkimuksissa todetaan, että potilas tarvitsee sairaalahoitoa, se on aloitettava viimeistään kuudessa kuukaudessa hoidon tarpeen arvioinnista.

### Erikoissairaanhoito

Kiireettömässä hoidossa sairaalan tai terveyskeskuksen toteuttamaan erikoissairaanhoitoon pääseminen edellyttää lääkärin lähetettä.

Hoidon tarpeen arviointi on aloitettava kolmessa viikossa lähetteen saapumisesta.

Arvioinnin edellyttämät tutkimukset ja erikoislääkärin arviointi on tehtävä kolmessa kuukaudessa lähetteen saapumisesta.

Jos tutkimuksissa todetaan, että potilas tarvitsee sairaalahoitoa, se on aloitettava viimeistään kuudessa kuukaudessa hoidon tarpeen toteamisesta.

## Hoito muualla

Jos oma terveyskeskus tai sairaala ei pysty hoitamaan potilasta määräajassa, sen on järjestettävä potilaalle mahdollisuus päästä hoitoon muualle, joko toiseen sairaanhoitopiiriin tai yksityissektorille.

Potilaalle ei aiheudu tästä ylimääräisiä kuluja. Potilaalla on oikeus myös kieltäytyä hoidosta.

Tutustu Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen *Potilaan oppaaseen* täällä:

[www.potilaanopas.fi](http://www.potilaanopas.fi)

EU-terveydenhoito.fi -verkkopalvelua ylläpitää Rajat ylittävän terveydenhuollon yhteyspiste.

[www.euterveydenhoito.fi](http://www.euterveydenhoito.fi)

Palvelu tarjoaa tietoa terveydenhuollon valinnanvapaudesta Suomessa ja terveyspalvelujen käytöstä ulkomailla.

## Kotihoito

Kotipalvelut, kotihoito

Tukipalveluita: ateriapalvelu, siivous, vaatehuolto, kauppa- ja muut asiointipalvelut

**Kotisairaanhoido** antaa kotona tarvittavia terveyden- ja sairaanhoidon palveluja, kuten lääkkeiden jaosta ja annostelusta sekä hoidosta ja opastuksen antamisesta sairauden hoidossa.

## Omaishoito

Omaishoidon tuki: C-lääkärintodistus

Vähimmäismäärä **408,09 €/kk**, enimmäismäärä **816,18 €/kk**

Omaishoitajan vapaa: **11,40 €/vrk**

Omaishoitajilla on oikeus vähintään kahden vuorokauden vapaaseen kalenterikuukautta kohti.

## Palveluseteli

Tarkoituksena on lisätä asiakkaan valinnanmahdollisuuksia sosiaali- ja terveyspalveluissa. Kunta päättää, ottaako se palvelusetelin käyttöön sekä mihin palveluihin ja missä laajuudessa seteliä käytetään. Kunta päättää myös, onko palveluseteli tulosidonnainen vai kaikille käyttäjille samansuuruinen.

Asiakkaan palvelun ja hoidon tarve on arvioitava sekä laadittava palvelusuunnitelma ennen palvelusetelin myöntämistä.

Palvelusetelin arvon tulee olla asiakkaan kannalta kohtuullinen. Maksuttomaksi säädettävistä palveluista ei saa jäädä maksettavaksi omavastuusuutta.

Lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineen hankkimiseksi annettavalla palvelusetelillä täytyy voida hankkia yksilöllistä tarvetta vastaava tavanomainen apuväline.

Täältä löydät oman alueesi yksityiset palveluntuottajat:

[Palse.fi](#)-portaalissa on ajantasaiset tiedot niistä palveluntuottajista, jotka palveluseleiden myöntäjät ovat hyväksyneet tai joiden kanssa on tehty ostopalvelusopimus.

## **Päivystysneuvonta ja -ohjaus**

Kiireellisissä hätätilanteissa soimitaan aina 112.

Sosiaali- ja terveydenhuollon päivystystoimintojen maksuton valtakunnallinen neuvonta- ja ohjauspalvelu: **päivystysapu 116 117**. Tähän numeroon voi soittaa päivystyksellisissä sosiaali- ja terveysongelmissa, kun kyse ei ole hätätilanteesta.

## **Apuvälineet**

Terveyskeskukset vastaavat perustason apuvälineistä.

Ei tarvita lähetettä: kävelykeppi, suihkutuoli, rollaattori ja käsikäyttöinen pyörätuoli. Perustason apuvälineitä näkövammaiselle ovat muun muassa valkoiset kepit ja sanelukoneet.

Erikoissairaanhoidon vastuulla ovat vaativat lääkinällisen kuntoutuksen apuvälineet, joihin tarvitaan lähete. Näitä ovat esimerkiksi:

liikkumisen, kommunikoinnin, tiedonsaannin ja ympäristöhallinnan kalliit apuvälineet, sähköpyörätuoli ja sähkömopedi, käsikäyttöisen pyörätuolin sähköinen kelauskeventäjä, sähköinen pyörätuolin työntöapulaite avustajan käyttöön, puhevammaisen henkilön tietokone apuvälineineen, raajaproteesit sekä mikroprosessoriohjatut nivelet, aktiivihiihkitujalkaterät sekä tietokoneohjelmat, erikoishiiret ja oheislaitteet.

**Tikoteekki-verkosto** tarjoaa vaativan kommunikoinnin ja tietokoneen käytön apuvälinepalveluita erikoissairaanhoidon yksiköistä.

## **Sosiaalitoimen apuvälineet**

Kunnan sosiaalitoimi vastaa vaikeavammaisen arkea helpottavien asunnon muutostöiden kohtuullisista kustannuksista, jotka tehdään vamman tai sairauden

vuoksi. Huomaa, että lain perusteella ei kustanneta asunnon perusparannuksia.

**Korvattavia asuntoon kuuluvia välineitä ja laitteita voivat olla esimerkiksi:** kodinkoneet, nostolaitteet, porrashissi, nostolevy ja erilaiset hälytyslaitteet, turvahälytysjärjestelmät ja hälytysjärjestelmät (optiset ja akustiset); puhelin-, turva- ja tekstipuhelin; induktiosilmukka; ulko-oven sähköinen ovenavausjärjestelmä sekä exit-työntöpainike.

### Kunnan sosiaalitoimi vaikeavammaisille

- Liikkumista tukevia palveluita: kuljetus- ja saattajapalvelu (lääkärintodistus).
- Kuljetuspalveluja tulee myöntää vähintään 18 yhdensuuntaista asiointi- ja vapaa-ajan matkaa kuukaudessa.
- Henkilökohtainen avustaja vaikeavammaisille
- Ylimääräiset vaatetuskustannukset ja erityiskustannukset

## Asiakasmaksut

Maksukatto tarkoittaa summaa, jonka täytyttyä terveydenhuollon palvelut, matkat tai reseptilääkkeet ovat asiakkaalle sinä vuonna lähes maksuttomia.

Suomessa on käytössä kolme maksukattoa eri maksuille:

- Lääkekatto Kela-korvatuista reseptilääkkeistä maksetuille omavastuuosuuksille: **577,66 €/vuosi**, omavastuu **2,50 €/lääkepakkaus**
- Asiakasmaksukatto julkisen terveydenhuollon asiakasmaksuille: **683 €/vuosi**
- Matkakatto terveyteen liittyvien matkojen kustannuksille: **300 €/vuosi**, omavastuu **25,00 €/suunta**

Sosiaali- ja terveysministeriö: [stm.fi/sotehuollon-asiakasmaksut](http://stm.fi/sotehuollon-asiakasmaksut)

Laki asiakasmaksuista: [www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920734](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920734)

### Lääkekorvaukset

- Alkuomavastuu: **50 €/vuosi**
- Peruskorvaus 40 % lääkkeen hinnasta
- Alempi erityiskorvausluokka 65 % lääkkeen hinnasta – B-lääkärintodistus
- Ylempi erityiskorvaus 100 % lääkkeen hinnasta – B-lääkärintodistus – omavastuu **4,50 €/lääke**

**Lääkehaku.** Kelan lääkehakupalvelun verkkosivuilta voit hakea tietoa Suomessa kaupan olevien lääkkeiden, kliinisten ravintovalmisteiden ja perusvoiteiden hinnoista ja korvattavuuksista sekä keskenään vaihtokelpoisista lääkevalmisteista.

[www.kela.fi/laakkeet\\_laakehaku](http://www.kela.fi/laakkeet_laakehaku)

**Kuntoutus.** B-lääkärintodistus ja kuntoutushakemuslomake  
Tarvitset kuntoutushakemuslomakkeen ja B-lääkärintodistuksen. B-lääkärintodistus on yksityiskohtainen selvitys potilaan sairaudesta, sen ennusteesta ja kuntoutustarpeesta. Sillä haetaan oikeutta myös lääkkeiden erityiskorvaukseen. Kelan verkkosivuilta löydät lisää tietoa.

[www.kela.fi/laakarintodistukset](http://www.kela.fi/laakarintodistukset)

## Sote-palveluiden valvonta

- **Huoli-ilmoitus.** Jos epäilee ikääntyneen henkilön jääneen ilman palveluita, joutuneen kaltoinkohdelluksi tai hänen pärjäämisensä huolettua, voi tehdä kunnalle huoli-ilmoituksen. **Kuka tahansa voi tehdä huoli-ilmoituksen henkilöstä, josta on huolissaan.** Vanhuspalvelulaki velvoittaa kuntaa selvittämään ikääntyneen palveluiden tarpeet huoli-ilmoituksen perusteella.
- **Potilasasiamies.** Jos on tyytymätön saamaansa hoitoon tai kohteluun, voi ottaa yhteyttä terveydenhuollon toimintayksikön potilasasiamieheen.
- **Sosiaaliasiamies.** Tehtävänä on neuvoa asiakkaita sosiaalihuoltoon ja asiakkaan oikeuksiin liittyvissä asioissa.
- Aluehallintovirastot: [www.avi.fi](http://www.avi.fi)
- Valvira: [www.valvira.fi](http://www.valvira.fi)
- Hoivakotien valvonta: palveluntuottajan omavalvonta, kunnan tekemä valvonta sekä aluehallintoviraston ja Valviran tekemä viranomaisvalvonta.
- **Kunnilla on ensisijainen valvonta- ja ohjausvastuu.** Kunnan tehtävänä on valvoa, että yksityinen palveluntuottaja noudattaa lakia ja viranomaisten antamia ohjeita.





## ELÄKKEET JA TUET

- Kansaneläke **662,86 €/kk**, avo/avioliitossa **591,19 €/kk**
- Takuueläke ja eläketuki: **834,52 €/kk**
- Rintamalisä **50,68 €/kk**
- Perustoimeentulotuki, Perusosa yksinasuvalla **502,21 €/kk**
- Toimeentulotuki: täydentävä ja ehkäisevä
- Eläkettä saavan hoitotuki:  
Perustuki: **71,21 €/kk**  
Korotettu tuki: **155,15 €/kk**  
Ylin tuki: **328,70 €/kk**
- Työeläke: [www.tyoelake.fi](http://www.tyoelake.fi)

Työeläkeyhtiöistä saat tietoa eläkkeellä olosi eri vaiheissa:

Elo: [www.elo.fi/elakkeet-ja-kuntoutus](http://www.elo.fi/elakkeet-ja-kuntoutus)

Ilmarinen: [www.ilmarinen.fi/henkiloasiakas/tietoa-elakkeista](http://www.ilmarinen.fi/henkiloasiakas/tietoa-elakkeista)

Keva: [www.keva.fi/henkiloasiakkaalle/omat-elaketietosi](http://www.keva.fi/henkiloasiakkaalle/omat-elaketietosi)

Maatalousyrittäjien eläkelaitos Mela: [www.mela.fi/asiointipalvelut](http://www.mela.fi/asiointipalvelut)

Varma: [www.varma.fi/henkiloasiakas/elakkeensaaja](http://www.varma.fi/henkiloasiakas/elakkeensaaja)

Veritas: [www.veritas.fi/henkiloasiakkaat/tyoelake](http://www.veritas.fi/henkiloasiakkaat/tyoelake)

Yrittäjä huolehtii pakollisesta eläketurvastaan itse. Eläkemaksut ja tuleva eläkkeen määrä riippuvat YEL-työtulosta.





Verokortti eläkettä varten: [www.vero.fi/henkiloasiakkaat/verokortti-ja-veroilmoitus/verokortti/elaketulon\\_verokortt](http://www.vero.fi/henkiloasiakkaat/verokortti-ja-veroilmoitus/verokortti/elaketulon_verokortt)

Neuvoa paikallisesta toimistosta, puhelimitse tai verkossa: [www.kela.fi/elakelaiset](http://www.kela.fi/elakelaiset)  
(Kelan eläkkeensaajia koskevat etuudet)

### Kelan palvelunumerot arkisin klo 9–16

Asumisen tuet	020 692 210
Eläkeasiat	020 692 202
Kela-kortti ja EU-sairaanhoitokortti	020 692 203
Kuntoutus	020 692 205
Maasta- ja maahanmuutto	020 634 0200
Omaisien kuoltua	020 692 208
Perustoimeentulotuki	020 692 207
Sairastaminen	020 692 20

Tästä verkko-osoitteesta löydät tietoa, miten voit varata soittoajan tai käyntiajan verkossa tai puhelimesta: [www.kela.fi/varaa-aika](http://www.kela.fi/varaa-aika)



## ASUMINEN

Eläkkeensaajan asumistuki, perusomavastuu **610,42 €/v (noin 50,87 €/kk)**

**Perhehoito:** Oman kodin ulkopuolista hoitoa tarvitsevan henkilön hoitamista yksityisessä perheessä perheenjäsenenä tai perhekodissa.

**Tuettua asumista** järjestetään henkilöille, jotka tarvitsevat tukea itsenäiseen asumiseen tai siihen siirtymisessä. Tuetulla asumisella tarkoitetaan asumisen tukemista sosiaalihoitajien ja muilla sosiaalipalveluilla.

**Tehostettua palveluasumista** järjestetään henkilöille, joilla hoidon ja huolenpidon tarve on ympärivuorokautista.

Ympärivuorokautista hoitoa on tarjolla **kolmella portaalla: tehostetussa palveluasumisessa, vanhainkodeissa ja terveyskeskusten vuodeosastoilla (pitkäaikahoito).**

Tässä linkkejä muutamien palveluntarjoajien verkkosivuille:

Attendon palvelut ikäihmisille: [www.attendo.fi](http://www.attendo.fi)

Diakonissalaitoksen Hoiva: [www.hoiva.fi](http://www.hoiva.fi)

Esperi Care Oy:n hoivakodit ikäihmisille: [www.esperi.fi](http://www.esperi.fi)

Mehiläisen ikäihmisten hoivakodit: [www.hoivamehilainen.fi](http://www.hoivamehilainen.fi)

Saga Caren senioritalot, palvelutalot ja hoivakodit: [www.sagacare.fi](http://www.sagacare.fi)

Viola-koti: [www.viola-koti.fi](http://www.viola-koti.fi)

Tarkista ajoissa, että kotisi on esteetön ja turvallinen. Muista kartoittaa myös, että kotivakuutuksesi on ajan tasalla.



## SENIORIN KOTI KUNTOON



### Hyödyllisiä verkkosivuja

Löydät vinkkejä mahdollisiin remontteihin seuraavilta verkkosivuilta:

Julkisten palveluiden tieto- ja verkkopalvelu: [www.suomi.fi](http://www.suomi.fi)

Vanhustyön keskusliiton korjausneuvonta: [www.vtkl.fi/fin/toimimme/korjausneuvonta/korjausneuvojen\\_yhteystiedot](http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/korjausneuvonta/korjausneuvojen_yhteystiedot)

Korjaustieto-sivusto: [www.ymparisto.fi/korjaustieto](http://www.ymparisto.fi/korjaustieto)

Ikääntyneiden asumisen kehittämisohjelma: [www.ymparisto.fi/ikaantyneidenasuminen](http://www.ymparisto.fi/ikaantyneidenasuminen)

ARA Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus: Neuvonta 029 525 0818 ti-to 9–15  
[www.ara.fi](http://www.ara.fi) / Lainat ja avustukset / Korjausavustukset

Täältä löydät tietoa myös muun muassa hissiavustuksesta ja vuokra-asuntojen korjaamisesta ikääntyneille soveltuviksi.

Ympäristöhallinnon yhteiselle verkkopalvelusivustolle on koottu tietoa korjausneuvonnasta: [www.ymparisto.fi/fi-FI/Rakentaminen/Korjaustieto/Korjausneuvonta](http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Rakentaminen/Korjaustieto/Korjausneuvonta)

# TALOUS JA VEROTUS

Valtion oikeusaputoimistot [www.oikeus.fi/oikeusapu](http://www.oikeus.fi/oikeusapu)

Talous- ja velkaneuvonta: [www.talousjavelkaneuvonta.fi](http://www.talousjavelkaneuvonta.fi)

Maksutonta talous- ja velkaneuvontaa. Yhteydenotto kotikunnasta riippumatta mihin tahansa oikeusaputoimistoon.

Velkalinja – Takuusäätiön maksuton puhelinneuvonta 0800 9 8009 ma–pe klo 10–14  
Neuvontaa velkojen ja rästilaskujen vuoksi talousvaikeuksissa oleville ja läheisille:  
[www.takuusaatio.fi](http://www.takuusaatio.fi)

## Sosiaalinen luototus

Tarkista ensimmäiseksi oman asuinkuntasi sivuilta, onko kunnassasi sosiaalista luototusta. Voit myös soittaa kunnan puhelinvaihteeseen ja tiedustella asiaa sieltä. Tarkoitettu pienituloiselle ja vähävaraiselle henkilölle, joilla ei ole eri syistä mahdollisuutta saada kohtuuhintaista lainaa pankista.

Sosiaalista luottoa voidaan myöntää mm. kodin hankintoihin, pieniin asunnon muutostöihin, takuuvuokriin, vuokra- ja osamaksurästeihin sekä muihin itsenäiseen selviytymiseen liittyviin menoihin.

Verotoimisto [www.vero.fi](http://www.vero.fi)

Palvelunumero ma–pe klo 9–16.15, 029 497 002

- Veronmaksukyvyyn alentumisvähennys
- Invalidivähennys. Lääkärintodistus. Edellytys vähintään 30 % haitta-aste (haittaluokka 6)

## Apua kotiin verovapaasti

Voit ostaa yksityiseltä yrittäjältä apua kotiin ilman arvonlisäveroa, jos seuraavat ehdot täyttyvät:

- Jos toimintakyky kotona selviämiseksi on heikentynyt
- Kotona tehtävä työ katsotaan sosiaalihuoltopalveluksi tai sen tukipalveluksi.
- Palveluntuottaja on rekisteröitynyt kunnan sosiaalitoimeen ja tehnyt kanssasi palvelusuunnitelman ja palvelusopimuksen palvelun tuottamisesta sosiaalihuoltopalveluna.

**Kotitalousvähennys.** Omavastuu **100 €**, enimmäismäärä **2 250 €/hlö**

Kotitalousvähennyttä saa, kun ostaa esimerkiksi näitä töitä kotiinsa: siivous, lastenhoito, asunnon remontit ja tietokoneiden asennukset. Kotitalousvähennyttä saa myös vapaa-ajan asunnolla tehdystä työstä. **Vähennyksen saa vain työn osuudesta.** Sitä ei saa esimerkiksi tarvikkeista tai matkakuluista.

Jotta arvonlisäverottomasta palvelusta saisi kotitalousvähennyksen, työn pitää

olla tavanomaista hoiva- ja hoitopalvelua tai kotitaloustyötä. Se tehdään pääosin kotona. Vähennyksen voi saada myös työstä, joka on tehty verovelvollisen tai hänen puolisonsa vanhempien tai isovanhempien käyttämässä asunnossa.

Lista palveluista, joihin voi saada kotitalousvähennystä, löytyy verottajan sivuilta: [www.vero.fi/henkiloasiakkaat/verokortti-ja-veroilmoitus/tulot-ja-vahennykset/kotitalousvahennys](http://www.vero.fi/henkiloasiakkaat/verokortti-ja-veroilmoitus/tulot-ja-vahennykset/kotitalousvahennys)

## Mitä palveluja voi hankkia ilman arvonlisäveroa?

Yksityisiltä palveluntuottajilta ostettavia arvonlisäverottomia kotipalveluja ovat esimerkiksi asumiseen, henkilökohtaiseen hoivaan ja huolenpitoon sekä muuhun tavanomaiseen elämään kuuluvia toimia tai niissä avustamista.

Kotipalvelujen tukipalveluja ovat ateria-, vaatehuolto-, siivous-, kylvetys- ja saattajapalvelut sekä sosiaalista kanssakäymistä edistävät palvelut.

## Eläkeläisalennus (pysyvä eläke)

Oikeuden eläkeläisalennukseen voi osoittaa henkilöllisyystodistuksella ja työeläkelaitokselta saatavalla työeläkekortilla.

Alle 65-vuotiaalle täyden kansaneläkkeen saajalle Kela lähettää kansaneläkkeensaajan kortin ilman eri pyyntöä.

Kortilla yhdessä kuvallisen henkilötodistuksen kanssa voi saada mm. VR:n, Matka- huollon ja Finnairin matka-alennuksia.

Kannattaa myös tutustua oman kuntansa liikunta- ja kulttuuripalveluiden eläkeläisalennuksiin.

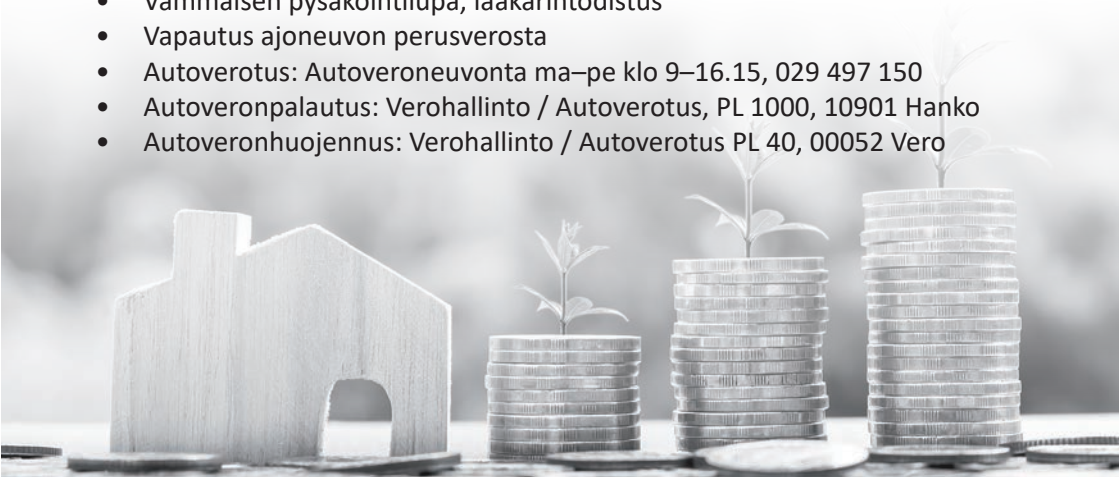
## Autoilu

Liikenne- ja viestintävirasto [www.traficom.fi](http://www.traficom.fi)

Ajoneuvoveroneuvonta ark. klo 8–18, 029 534 5125 / [www.traficom.fi/fi/asioid-kanssamme](http://www.traficom.fi/fi/asioid-kanssamme)

Asiointi: [www.ajovarma.fi](http://www.ajovarma.fi), klo 8–15.45, 075 323 9999, [tiedustelut@ajovarma.fi](mailto:tiedustelut@ajovarma.fi)

- Vammaisen pysäköintilupa, lääkärintodistus
- Vapautus ajoneuvon perusverosta
- Autoverotus: Autoveroneuvonta ma–pe klo 9–16.15, 029 497 150
- Autoveronpalautus: Verohallinto / Autoverotus, PL 1000, 10901 Hanko
- Autoveronhuojennus: Verohallinto / Autoverotus PL 40, 00052 Vero



# VARAUTUMINEN JA HYVINVOINTI

**Hoitotahto.** Kerro, miten haluat itseäsi hoidettavan. Voit kertoa esimerkiksi toiveesi elvytyksestä ja kertoa, keillä on oikeus saada tietoja hoidostasi.

Voit hallita terveystietojasi Omakannassa osoitteessa: [www.kanta.fi](http://www.kanta.fi). Siellä näet muun muassa omat reseptisi.

**Elinluovutustahto** tarkoittaa, että haluat luovuttaa kuolemasi jälkeen elimiä ja kudoksia käytettäväksi elinsiirtoon toisen henkilön hoitamiseksi. Voit tehdä sen Omakannassa osoitteessa: [www.kanta.fi](http://www.kanta.fi)

**Eduvalvontavaltuus.** Voit määrätä etukäteen asioitteesi hoitamiseen toisen henkilön tilanteessa, jossa et enää kykene itse hoitamaan omia asioitasi, kuten talouttasi, omaisuuttasi ja terveytesi hoitoa. Eduvalvontavaltuutetuksi voit valita kenet tahansa, kehen luotat.

**Eduvalvonta.** Jos et ole tehnyt eduvalvontavaltuutusta ja et kykene enää hoitamaan omia asioitasi, digi- ja väestötietovirastosta haetaan sinulle lakisääteistä eduvalvojaa. Eduvalvoja voi olla viranomainen tai yksityishenkilö.

**Ennakkoperintö** on rintaperilliselle, lapselle tai lapsenlapselle annettava lahja, joka otetaan aikanaan huomioon perinnönjaossa ja perintöverotuksessa. Ennakkoperinnöstä täytyy maksaa lahjavero, jos ennakkoperinnön arvo on yli 5000 euroa kolmen vuoden aikana tarkasteltuna.

**Lahja** tarkoittaa omaisuutta, jonka annat elinaikanasi toiselle henkilölle ilman korvausta. Siitä on maksettava lahjaveroa, jos saman lahjoittajan kaikkien annettujen lahjojen arvo samalle lahjansaajalle on yhteensä 5000 euroa kolmen vuoden aikana tarkasteltuna. Suurin verovapaa lahjojen yhteisarvo on 4999 euroa.

**Testamentti** on allekirjoitettu asiakirja, jossa on määräyksesi siitä miten omaisuutesi jaetaan kuolemasi jälkeen.

**Valtuutus valtakirjalla.** Valtakirjalla voit antaa toiselle henkilölle valtuutuksen hoitaa tietty asia, esimerkiksi reseptilääkkeen haku. Valtakirjavaltuutusta käytetään esimerkiksi pankkiasioiden hoitamiseen sekä vakuutus-, posti-, puhelin- ja verotusasioissa.

Valtakirjavaltuutus kannattaa laatia kirjallisesti. Valtakirja on kevyt vaihtoehto valtuutukselle, ja sen voi peruuttaa milloin vain. Valtakirjan voit antaa sähköisesti osoitteessa [suomi.fi/valtuudet](http://suomi.fi/valtuudet).

Käy katsomassa *Opas oikeudellisesta ennakkoinnista* osoitteessa [www.vanheneminen.fi](http://www.vanheneminen.fi).

# Huolehdi itsestäsi

Milloinkaan ei ole liian myöhäistä parantaa ja ylläpitää toimintakykyään.

**1. Muista syödä monipuolisesti ja terveellisesti.** Katso Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisema [ikäntyneiden ruokasuositus](#).

## 2. Käytä kehoasi ja mieltäsi aktiivisesti ja monipuolisesti

Osallistu ja tapaa ihmisiä

Muista liikkua - katso UKK-instituutin viikoittainen liikuntapiirakka:

[www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)

Voimaa vanhuuteen - iäkkäiden terveystoimintaohjelma:

[www.voimaavanhuuteen.fi](http://www.voimaavanhuuteen.fi)

## 3. Vaali mielesi terveyttä

Täältä löydät vinkkejä mielesi terveyden avuksi: [www.mielenterveystalo.fi](http://www.mielenterveystalo.fi)

Jos sinulla on äkillinen kriisi, voit soittaa kriisipuhelimeen, puh. 09 2525 0111, verkkosivut: [www.mieli.fi](http://www.mieli.fi)

Mielenterveyden keskusliiton valtakunnallinen mielenterveysneuvonta: 0203 91920 ja maksuton vertaistukipuhelin: 0800 177599, verkkosivut: [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

Väestöliitolla on isovanhempien puhelinpalvelu

torstaisin klo 12–13 p. 040 4802100. Kysy sähköpostilla:

[isovanhemmuus@vaestoliitto.fi](mailto:isovanhemmuus@vaestoliitto.fi)

## Kansalaisneuvonta

0295 000 ma-pe klo 8–21, la klo 9–15 [palveluneuvoja@kansalaisneuvonta.fi](mailto:palveluneuvoja@kansalaisneuvonta.fi)

Puhe- ja kuulovammaisen: tekstiviesti 13145 (kysymyksen alkuun Kn)

[www.kansalaisneuvonta.fi](http://www.kansalaisneuvonta.fi)

## Korona ja infektioaudit

Seuraa ikääntyneille annettuja terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä ohjeita THL:n sivuilta: [thl.fi/fi/web/infektioaudit-ja-rokotukset](https://thl.fi/fi/web/infektioaudit-ja-rokotukset)

Kansallinen senioriliitto on koonnut verkkosivuilleen myös koronatietoa ja vinkkejä arkeen senioreille: [www.senioriliitto.fi/jasenille/koronatietoa-senioreille](http://www.senioriliitto.fi/jasenille/koronatietoa-senioreille)



## Lähteet:

[www.sosiaaliturvaopas.fi](http://www.sosiaaliturvaopas.fi)

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Kela

OTM, lääkäri Juho Jaatinen, Lakiasiantuntijatoimisto Kotilaki

*Lue lisää tietoa Kansallisen senioriliiton verkkosivuilta  
Seniorin tietopakettista:*

[www.senioriliitto.fi/edunvalvonta/seniorin-tietopaketti](http://www.senioriliitto.fi/edunvalvonta/seniorin-tietopaketti)