

# Ikääntyneille käyttäjille soveltuvat kansalliset verkkopalvelut oman hyvinvoinnin tueksi

Kirkon keskusteluavun chat on valtakunnallinen palvelu. Keskustelut ohjautuvat päivystäjille ympäri maata.

<https://evl.fi/kirkonkeskusteluapu>

Valoa-chat on Mielenterveyden keskusliiton oma chat-palvelu, joka tuo valoa juuri siihen tilanteeseen, jossa olet. Chatissa kanssasi keskustelee arkisin kello 12–15 mielenterveysalan ammattilaiset, jonka jälkeen vertaiset ovat kuuntelemassa ja jakamassa kokemuksiaan arkisin kello 15–18.

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

Mieli Ry:n Solmussa –chat, aikuisia ja senioreita. Chat toimii täysin anonymisti ja maksutta.

<https://tukinet.net/teemat/solmussa-chat-783075200/>

Lisäksi osoitteesta [tukinet.net](http://tukinet.net) löytyy lukuisia muita chat-palveluita.

Muisti ja muistisairaudet -ryhmässä keskustellaan muistihäiriöistä ja muistisairauksista. Ryhmässä voit turvallisesti jakaa kokemuksiasi elämästä muistisairauden kanssa.  
<https://tukinet.net/teemat/muisti-ja-muistisairaudet-752231380/forum/>

Mieli Ry:n OIVA-hyvinvointiohjelma, verkko-ohjelma. Oiva sopii esimerkiksi stressin, alakulon, ahdistusoireiden tai uniongelmien lievittämiseen.

<https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/verkossa/hyvinvointiohjelma-oiva>

Kirkon keskusteluavun netti on valtakunnallinen palvelu, jonka viestit ohjautuvat päivystäjille ympäri maata. Kirjoittaa voi milloin vain, vastaus muutaman päivän kuluessa.

<https://evl.fi/kirkonkeskusteluapu/netti>

MUKANA  
ELÄMÄSSÄ

Itsemurhien ehkäisy Kainuussa



**KAINUUN**  
hyvinvointialue

# Ikääntyneille käyttäjille soveltuvat kansalliset puhelinpalvelut oman hyvinvoinnin tueksi

**Helsinki Mission Juttukorva** -palvelu tarjoaa keskusteluseuraa kaiken ikäisille yksinäisille numerossa

**045 341 0504**

Työntekijät vastaavat puheluihin maanantaista perjantaihin klo 13–15. Juttukorva lievittää yksinäisyyttä kaikkialla Suomessa.

**Valtakunnallisen mielenterveysneuvonnan numeroon** voit soittaa, kun tarvitset tukea / neuvontaa mihin tahansa mielenterveyteen liittyvässä asiassa. Puhelimeen vastaa kokenut Mielenterveyden keskusliiton sosiaali- ja terveysalan ammattilainen, joka tietää, millaisia haasteita mielenterveysongelmat voivat tuoda elämään. Arkisin klo 10–15. Puh. **0203 91920** / Puhelun hinta: 8,35 snt/puhelu + 16,69 snt/minuutti

**Muistineuvo-tukipuhelin** tarjoaa muistisairauksiin liittyvää ohjausta ja neuvontaa laajennetulla aukiololla maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin (klo 12–17) numerossa **09 8766 550** (0,08€/min.+pvm). Puheluihin vastaavat kokeneet muistityön ammattilaiset.

**Muistiliiton Vertaislinja-tukipuhelin** tarjoaa kuuntelevan korvan omaishoitajan arjen tilanteisiin maanantaista lauantaihin (klo 17–20) numerossa **0800 9 6000** (maksuton) Puheluihin vastaavat kokeneet ja koulutetut omaishoitajat.

**Valtakunnallinen  
Mieli Ry:n 24/7 toimiva  
kriisipuhelin**  
**09 2525 0111**

**Kirkon palveleva puhelin**  
**0400 221 180**  
Avoinna joka ilta  
klo 18 - 24.

**Eläkeliiton Juttuluuri** on auki arkisin klo 9-11 puhelinnumerossa  
**040 7257 111**

**Helsinki Mission Aamukorva** tarjoaa ystävällisen kuulijan ja keskustelukumppanin aamun varhaisina tunteina. Voit soittaa Aamukorvaan, kun haluat keskustella jonkun kanssa. Puheluusi vastaa aina tehtävään koulutettu vapaaehtoinen. Keskustelut ovat luottamuksellisia. Aamukorva, puh. **09 2312 0210**, kuuntelee joka aamu klo 5-8. Aamukorva on tarkoitettu yli 60-vuotiaille.

**Vanhustyön keskusliiton  
Vahvikelinjan puhelinnumero**  
**050 328 8588**  
Puheluihin vastataan maanantaisin, tiistaisin ja sunnuntaisin klo 13–15. Puhelimeen vastaavat koulutetut vapaaehtoiset.

MUKANA  
ELÄMÄSSÄ

Itsemurhien ehkäisy Kainuussa



**KAINUUN**  
hyvinvointialue