11/2026

Tärkeimmät asiointinumerot ja soittoajat Tampereella

Kun tarvitset apua terveyteen liittyviin asioihin

Ole ensin yhteydessä terveyspalveluihin digiklinikan kautta, OmaPirhassa tai puhelimitse. Tarvittaessa voit myös asioida sosiaali- ja terveysaseman tai lähiaseman palvelupisteellä. Tilanteesi kiireellisyys arvioidaan yhteydenottosi perusteella.

Lääkärin ja hoitajan vastaanotto, soittoajat ma–to klo 8–16, pe klo 8–15:

Hatanpään sosiaali- ja terveysasema, Hatanpäänkatu 24, **p. 03 311 68210**

– Ajan peruutus tekstiviestillä ja tekstiviestipuhelin puhe- ja kuulovammaisille 040 806 3798 (ei puheluita)

Hervannan sosiaali- ja terveysasema, Insinöörinkatu 38, **p. 03 311 68220**

– Ajan peruutus tekstiviestillä ja tekstiviestipuhelin puhe- ja kuulovammaisille 041 730 7689 (ei puheluita)

Kaukajärven lähiasema, Keskisenkatu 9, **p. 03 311 68230**

– Ajan peruutus tekstiviestillä ja tekstiviestipuhelin puhe- ja kuulovammaisille 041 730 9327 (ei puheluita)

Kämmenniemen lähiasiointipiste, Taavankuja 1, **p. 03 311 68250**

– Ajan peruutus tekstiviestillä ja tekstiviestipuhelin puhe- ja kuulovammaisille 040 806 3257 (ei puheluita)

Lielahden sosiaali- ja terveysasema, Antti Possin kuja 1, **p. 03 311 68240**

– Ajan peruutus tekstiviestillä ja tekstiviestipuhelin puhe- ja kuulovammaisille 040 129 5420 (ei puheluita)

Linnainmaan sosiaali- ja terveysasema, Kirviälänkatu 2, **p. 03 311 68250**

– Ajan peruutus tekstiviestillä ja tekstiviestipalvelu puhe- ja kuulovammaisille 041 730 9668 (ei puheluita)

Tammelakeskuksen sosiaali- ja terveysasema, Itsenäisyydenkatu 21 B, **p. 03 311 68260**

– Ajan peruutus tekstiviestillä ja tekstiviestipuhelin puhe- ja kuulovammaisille 040 129 5363 (ei puheluita)

Tipotien sosiaali- ja terveysasema, Tipotie 4, **p. 03 311 68270**

– Tekstiviestipuhelin puhe- ja kuulovammaisille 040 806 2135 (ei puheluita)

Pirkanmaan hyvinvointialue

Hervannan lähiasema (Mehiläinen) Pietilänkatu 2, **p. 040 671 0004**
– Tekstiviestipalvelu puhe- ja kuulovammaisille 040 670 1371 (ei puheluita)
Keskustan lähiasema (Mehiläinen) Polttimonkatu 4, **p. 040 571 4222**
– Tekstiviestipalvelu puhe- ja kuulovammaisille, arkisin klo 8–15, 040 671 3031 (ei puheluita)
Tesoman sosiaali- ja terveysasema (Mehiläinen) Tesomankatu 4 A, **p. 040 663 4499**

Kiirevastaanotto, Hatanpäänkatu 24, ma–to klo 16–20, pe klo 15–20 sekä
la–su ja arkipyhinä klo 10–18, soita ensin 116117 (Pirkanmaan päivystysapu)

Hammashoito
– kiireettömät asiat ma–pe klo 8–17, **p. 03 384 5300**
– kiireellinen hoito arkisin klo 8–15, **p. 03 384 5333**
– Ajan peruutus tekstiviestillä ja tekstiviestipuhelin puhe- ja kuulovammaisille
040 545 1707 (ei puheluita)
Kiireellinen hammaspäivystys ma–pe klo 15–21, la–su ja arkipyhisin klo 8–21
p. 03 384 5335 (Tampereen Acuta)

Äitiys- ja lastenneuvolat, ma–pe klo 8.30–11:
Hervanta, Insinöörinkatu 38, **p. 044 749 7901**
Kaukajärvi, Keskisenkatu 9, **p. 044 749 7902**
Klaava, Vuoreksen puistokatu 87, **p. 044 749 7903**
Koilliskeskus, Liikekatu 3, **p. 044 412 2000**
Kämmenniemi, Taavankuja 1, **p. 044 412 2000**
Lielahti, Antti Possin kuja 1, **p. 044 749 7905**
Linnainmaa, Kirviälänkatu 2, **p. 044 412 2010**
Mustametsä, Kuokkamaantie 14, 2.krs, **p. 044 749 7900**
Peltolammi, Säästäjänkatu 16, **p. 044 749 7903**
Sarvis, Hatanpäänkatu 3 J, **p. 044 749 7904**
Tampella, Juhlatalonkatu 7A, **p. 040 806 4971**
Tesoma, Tesomankatu 4, **p. 044 749 7907**
Tipotie, Tipotie 4, **p. 044 749 7906**
Vuores, Rautiolanrinne 2, **p. 044 749 7903**

Apuvälinepalvelut ma–pe klo 8–13: **p. 03 311 59419.**
Käyntiosoite Tursonkatu 4.

Apuvälineiden lainauspalveluiden aukioloajat	**Apuvälineiden huoltopalveluiden aukioloajat**
maanantai klo 9–15	maanantai klo 9–15
tiistai klo 9–15	tiistai klo 9–15
keskiviikko klo 10–17	keskiviikko klo 10–16
torstai klo 9–15	torstai suljettu
perjantai klo 9–14	perjantai klo 9–14

Diabeteshoitajat ma–to 7.30–15, pe 7.30–14
– Diabetesvastaanotto (diabeteshoitaja, terveydenhoitaja, jalkaterapeutti) **03 311 68313**
– Sote-asemien diabeteshoitajat **03 311 68314**

Fysioterapian ja aikuisten toimintaterapian ajanvaraus
– ma–to klo 8–16, pe klo 8–15: **03 311 68290**

Hoitotarvikepalvelu ma–to klo 8–12: **p. 03 311 68310**
– Tilauslomake**:** pirha.fi/hoitotarvikkeet, hoitotarvikkeet toimitetaan Postin kautta.

Mielenterveys- ja päihdepalvelut
Ota yhteyttä digiklinikalle tai soita sote-asemasi lääkärin ja hoitajan vastaanottojen ajanvaraukseen.

Mielenterveys-, päihde- ja riippuvuushoidon neuvonta aikuisille ma–pe klo 9–15:
chat ja puhelin **03 311 68280**

Nuorisovastaanoton ja nuorten aikuisten mielenterveys- ja päihdetiimin neuvontapuhelimet
- 13–17-vuotiaat, ti–to klo 8.30–10: **p. 041 730 5165**
- 18–22-vuotiaat, ma–pe klo 10–11: **p. 041 730 9245**

Työikäisten sosiaalipalvelujen neuvonta
ma, ti, to ja pe klo 9–15 ja ke klo 12–17.30 **chat** ja puhelinpalvelu **03 311 68360**

10/2026

Lähitorit

– Lähitori on kaikenikäisten kohtaamispaikka ja matalan kynnyksen palvelupiste, josta saat neuvontaa erityisesti ikäihmisten ja vammaisten palveluihin ja muihin arkea askarruttaviin kysymyksiin. Tule tapaamaan meitä paikan päälle. Voit osallistua avoimeen ryhmätoimintaan tai erilaisiin tapahtumiin. Neuvonta on maksutonta. Joissakin ryhmätoiminnoissa saattaa olla pieni osallistumismaksu. Katso oman paikkakuntasi lähitorin tiedot ja ohjelma osoitteesta pirha.fi/lahitorit

Katso myös Digilähitori pirha.fi/digilahitori - neuvoja ja ohjeita hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitoon sekä apua arkea helpottavien palvelujen löytämiseen.

Hermiankadun Lähitori, Hermia 10, Hermiankatu 3, 1. krs, **p. 040 129 6671 ja 040 129 67 87**
Härmälän Lähitori, Toivonkatu 1**,** Härmälän koulun pohjakerros, **p. 045 7820 4869**
Insinöörinkadun Lähitori, kirjaston ja terveysaseman tiloissa, **p. 040 129 6671**
Kaukaharjun Lähitori, Keskisenkatu 13–15, **p. 050 377 6072**
Kauksun Kulman Lähitori, Keskisenkatu 5, **p. 050 377 6072**
Koilliskeskuksen Lähitori, Liikekatu 3, Koilliskeskuksen kirjasto, **p. 040 801 6653**
Kämmenniemen Lähitori, Aunessalmenkatu 23, Seurakuntatila Aunes, **p. 040 801 6653**
Lielahden Lähitori, Antti Possin kuja 1, **p. 041 730 0138**
Loutun Lähitori, Loutunkatu 1, Kotilinnasäätiön tiloissa, kerhohuoneella, **p. 040 801 6653**
Messukylän kirjaston Lähitori, Hintsankatu 1, **p. 050 377 6072**
Pappilanpuiston Lähitori, Kourutaltankatu 2, **p. 040 801 6653**
Peltolammin Lähitori, Tilkonmäenkatu 4, Seurakuntakeskus **p. 045 7820 4869**
Pietilänkadun Lähitori, Pietilänkatu 2, Kauppakeskus Duo, **p. 040 129 6671**
Sarviksen Lähitori, Hatanpäänkatu 3 J, 1.kerros, **p. 040 800 4420**
Tammelan Lähitori, Itsenäisyydenkatu 21 B, 1.kerros, **p. 040 129 5451 ja 040 129 6442**
Tampellan Lähitori, Tampellan esplanadi 6, Liikehuoneisto katutasossa, **p. 045 7820 4870**
Tesoman Lähitori, Tesomankatu 4, hyvinvointikeskuksen 1. kerros, **p. 040 733 6832**
Tipotien Lähitori, Tipotie 4, hyvinvointikeskus, 5-kerros, sisääntuloaula, **p. 045 7820 4870**
Tuulensuun Lähitori, Hämeenkatu 28, **p. 045 782 04870**
Venlantuvan Lähitori, Teekkarinkatu 5 B, kerrostalon 1krs**, p. 040 129 6671**

Pirkanmaan hyvinvointialue

10/2026

Pirkanmaan yhteiset palvelut

Huom! Kaikkiin chat-palveluihin pääsee pirha.fi-sivuston jokaisella sivulla näkyvästä chat-painikkeesta.

Puhelinvaihde 03 311 611 – avoinna joka päivä kello **7–23.**

Pirhan neuvonta ma–pe klo 8–16 **p. 040 733 3949** ja chat. Yleistä neuvontaa hyvinvointialueen palveluista.

Lähitoripuhelin ma–pe klo 9–14 **p. 03 3116 8400**, chat sekä yhteydenottolomake. Ikääntyneiden ja vammaisten palveluihin liittyvää neuvontaa ja ohjausta.

Mielenterveys-, päihde- ja riippuvuushoidon neuvonta ma–pe klo 9–15
chat ja puhelinpalvelu **03 311 68280**

Pyydä apua -palvelu perheille, joissa on alle 18-vuotiaita lapsia. Täytä digitaalinen lomake tai ota yhteyttä verkkosivujen chatissa. pirha.fi/pyyda-apua.
Katso myös pirha.fi/digiperhe – tietoa ja tukea nuorille ja perheille

Neuvolachat avoinna arkisin klo 10–12

Huoli-ilmoitus: Ilmoita huoli aikuisesta tai iäkkäästä henkilöstä, myös omasta tilanteestasi: pirha.fi/huoli-ilmoitus. Voit myös soittaa työikäisten sosiaalipalvelujen neuvontaan, katso kohdasta sosiaalipalvelut.

Kiireellinen apu

Päivystysapu avoinna ympäri vuorokauden **p. 116117**

– Jos tarvitset kiireellistä hoitoa ja mietit päivystykseen hakeutumista.

Hätänumero 112 avoinna ympäri vuorokauden

Sosiaali- ja kriisipäivystys avoinna ympäri vuorokauden **p. 050 062 5990**

Pirkanmaan
hyvinvointialue

10/2026

Asioi digitaalisesti

Monessa asiassa voit asioida digitaalisesti: pirha.fi/omapirha

Digiklinikka on avoinna joka päivä kello 8–22: pirha.fi/digiklinikka.
Digiklinikan käyttöön tarvitset mobiilivarmenteen tai verkkopankkitunnukset.

Pirkanmaan hyvinvointialueen palvelut ja niiden yhteystiedot
löydät verkosta osoitteesta pirha.fi.

Katso myös vinkit terveytesi ja hyvinvointisi tukemiseksi:
pirha.fi/hyvinvointiaelintavoilla

Pirkanmaan
hyvinvointialue